

Сюзетт Бун, Кэти Стил.  
Онно ван дер Харт



# КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ДИССОЦИАЦИЮ, СВЯЗАННУЮ С ТРАВМОЙ

Обучение пациентов  
и терапевтов

# КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ДИССОЦИАЦИЮ, СВЯЗАННУЮ С ТРАВМОЙ

ТРЕНИНГ НАВЫКОВ  
ДЛЯ КЛИЕНТОВ И ТЕРАПЕВТОВ

Сюзетт Бун • Кэти Стил • Онно ван дер Харт

ИЗДАТЕЛЬСТВО  
  
МУЛЬТИМЕТОД

Киев  
2021

УДК 616.8-085.851(072)

Б91

Данное издание охраняется законом об авторском праве. Любое воспроизведение (перепечатка, ксерокопирование, тиражирование, размещение в сети Интернет и т. д.) всей книги или отдельных ее частей запрещается без письменного разрешения издательства «Мультиметод» и преследуется в судебном порядке.

Перевод с английского — В. Ю. Блошко

Научный редактор — Е. В. Казенная

**Бун С., Стил К., Ван дер Харт О.**

**Б91** Как преодолеть диссоциацию, связанную с травмой. Тренинг навыков для клиентов и терапевтов: Пер. с англ. — К.: Мультиметод, 2021. — 600 с.

*Примечание для читателей.* Стандарты клинической практики и протоколы меняются со временем, и ни один метод или рекомендация не могут быть безопасными или эффективными в любых обстоятельствах. Это издание предназначено в качестве общего информационного ресурса для специалистов в области психотерапии и психического здоровья; оно не может заменить профильного образования или клинического опыта. Ни издатель, ни автор не могут гарантировать универсальной и исключительной эффективности или уместности какой-либо конкретной рекомендации.

Это учебное пособие для пациентов с диссоциативным расстройством, вызванным травмой, содержит обучающие материалы, листы домашних заданий и упражнения, в которых рассматриваются ситуации, при которых диссоциация препятствует основным эмоциональным и жизненным навыкам, а также поддерживает внутреннюю коммуникацию и сотрудничество с диссоциативными частями личности. Разделы включают в себя понимание диссоциации и посттравматического стрессового расстройства, использование внутреннего отражения, регулирование эмоций, преодоление диссоциативных проблем, связанных с триггерами и травматическими воспоминаниями, решение проблем со сном, преодоление трудностей в отношениях, а также советы о том, как справиться с трудностями, которые могут иметь место в повседневной жизни. Пособие можно использовать как при индивидуальной терапии, так и при работе в структурированных группах.

ISBN 978-617-7896-17-2

УДК 616.8-085.851(072)

Б91

© Suzette Boon, Kathy Steele, and Onno van der Hart, 2011.

First published in the United States of America by W. W. Norton & Company, Inc.

© Издательство «Мультиметод». Перевод на русский язык, оформление, подготовка к изданию, 2021

ISBN 978-617-7896-17-2

# COPING WITH TRAUMA-RELATED DISSOCIATION

SKILLS TRAINING  
FOR PATIENTS AND THEIR THERAPISTS

Suzette Boon • Kathy Steele • Onno van der Hart



*Нашим пациентам, которые многому нас научили  
и послужили истинным источником вдохновения  
при создании этого руководства*

СОДЕРЖАНИЕ
------------

Предисловие .....	8
Выражение признательности.....	15
Напутствие пациентам .....	16
Введение для пациентов .....	19
Предисловие научного редактора .....	22

**Часть первая**

**ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ДИССОЦИАЦИИ  
И СВЯЗАННЫХ С ТРАВМОЙ РАССТРОЙСТВАХ**

Глава 1. Основные сведения о диссоциации .....	29
Глава 2. Симптоматика диссоциации .....	43
Глава 3. Основные сведения о диссоциативных частях личности 58	
Глава 4. Симптомы посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) при комплексных диссоциативных расстройствах.....	73

**Часть вторая**

**НАЧАЛЬНЫЕ НАВЫКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ДИССОЦИАЦИИ**

Глава 5. Преодоление фобии внутреннего опыта.....	95
Глава 6. Обучение рефлексии .....	103
Глава 7. Начало работы с диссоциативными частями .....	119
Глава 8. Развитие внутреннего ощущения безопасности.....	133

**Часть третья**

**УЛУЧШЕНИЕ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ**

Глава 9. Улучшение сна.....	149
Глава 10. Организация распорядка на каждый день для здорового образа жизни .....	167
Глава 11. Свободное время и релаксация.....	182

Глава 12. Самопомощь на физическом уровне .....	202
Глава 13. Формирование здоровых пищевых привычек .....	219

#### **Часть четвертая**

### **КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРИГГЕРАМИ И ВОСПОМИНАНИЯМИ, СВЯЗАННЫМИ С ТРАВМОЙ**

Глава 14. Общее представление о травматических воспоминаниях и триггерах .....	239
Глава 15. Как справляться с триггерами .....	256
Глава 16. Планирование трудных времен.....	270

#### **Часть пятая**

### **ПОНИМАНИЕ ЭМОЦИЙ И КОГНИЦИЙ**

Глава 17. Понимание эмоций.....	293
Глава 18. Окно толерантности. Как научиться себя контролировать .....	307
Глава 19. Общее представление о глубинных убеждениях.....	327
Глава 20. Определение когнитивных ошибок.....	339
Глава 21. Решение проблемы с дисфункциональными мыслями и глубинными убеждениями.....	351

#### **Часть шестая**

### **ПРОДВИНУТЫЕ КОПИНГОВЫЕ НАВЫКИ**

Глава 22. Как справляться с гневом.....	371
Глава 23. Как справляться со страхом .....	390
Глава 24. Как справиться со стыдом и виной .....	403
Глава 25. Как справляться с потребностями внутренних детских частей.....	420
Глава 26. Как справиться с подверженностью к несуицидальному самоповреждению .....	438
Глава 27. Усовершенствование процесса принятия решений путем внутреннего сотрудничества.....	452

## Часть седьмая

### УЛУЧШЕНИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ

Глава 28. Фобии привязанности и утраты привязанности .....	477
Глава 29. Разрешение межличностного конфликта .....	494
Глава 30. Преодоление изоляции и одиночества .....	505
Глава 31. Практика ассертивности .....	519
Глава 32. Выстраивание здоровых личных границ .....	540

## Часть восьмая

### РУКОВОДСТВО ДЛЯ ВЕДУЩИХ ГРУППОВЫХ ТРЕНИНГОВ

Глава 33. Руководство для ведущих групповых тренингов .....	567
Глава 34. Вводное занятие .....	599
Глава 35. Занятия по расставанию .....	603
Заключительное занятие .....	609
Заключительное слово от авторов .....	610

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А. Диагностические критерии DSM-IV .....	613
Приложение Б. Основные правила группы обучения навыкам ....	618
Приложение В. Контракт с участником группы обучения навыкам .....	623
Приложение Г. Итоговая оценка участников группы обучения навыкам .....	625
Литература .....	629

## ПРЕДИСЛОВИЕ

*«Как жить с диссоциацией, связанной с травмой»* — первое руководство, разработанное для пациентов с комплексными нарушениями развития, связанными с травмами, такими как диссоциативное расстройство идентичности (ДРИ) и неуточненное диссоциативное расстройство (НДР). Лечение комплексных диссоциативных расстройств приобретает все большее признание, поскольку этот диагноз подтверждается во многих популяциях, а подходы к лечению, основанные на клиническом консенсусе экспертов, демонстрируют последовательные и серьезные перспективы (см. рекомендации по лечению в опубликованных изданиях Международного общества по изучению травмы и диссоциации [ISSTD]). Проведенные на сегодняшний день исследования, будучи ошибочными с методологической точки зрения, свидетельствуют о том, что лечение пациентов с диссоциативным расстройством эффективно только в том случае, если «направлено именно на диссоциативную патологию», при этом две трети пациентов демонстрируют улучшение ряда симптомов, среди которых диссоциация, тревога, депрессия, генерализованный дистресс и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) (Brand, Classen, McNary & Zaveri, 2009, p. 652). Предварительные попытки проверить эти методы лечения эмпирическим путем дали положительные результаты (Brand, Classen, Lanius и др. 2009). Дальнейшие исследования продолжаются.

В 1990-х годах начали выходить книги по обучению навыкам для пациентов с травмой и другими проблемами, требующими психотерапевтического лечения, но ни одна из них не была предназначена специально для людей с комплексным диссоциативным расстройством. Многие рассматривали конкретный теоретический подход или методики решения проблем, связанных с травмой, но не специфичных для нее, став, таким образом, полезным дополнением к лечению травмированных людей в целом. Некоторые

издания предназначались в качестве дополнения к лечению травм в ходе индивидуальной терапии или для личного использования, тогда как другие были разработаны для структурирования работы в условиях групповых занятий.

Эти ценные руководства охватывают широкий круг тем, включая безопасность и эмоциональную регуляцию, и призваны помочь справиться с аффективной фобией, социальной тревогой, аддикциями, стремлением к несуицидальному самоповреждению, депрессией, тревогой и проблемами в отношениях. Среди наиболее важных разработок, оказавшихся особенно эффективными для многих переживших травму людей, следует упомянуть следующие: диалектическая поведенческая терапия пограничной личности (Linehan, 1993); системный тренинг эмоциональной предсказуемости и решения проблем (STEPPS; Blum et al., 2008; Bos, Van Wel, Appelo & Verbraak, 2010) также касается пограничной личности; краткосрочная психодинамическая терапия аффективной фобии (McCullough et al., 2003); а также методы лечения, основанные на осознанности и ментализации, такие как терапия принятия и ответственности (ТПО) (Follette & Pistorello, 2007).

В последнее десятилетие появились руководства, которые направлены на лечение травм, а некоторые из них подтверждены эмпирически. Некоторые касаются исключительно ПТСР и большей частью основаны на когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и длительном воздействии (например, Rothbaum, Foa & Hembree, 2007; Williams & Poijula, 2002). Другие руководства по ПТСР интегрировали в КПТ дополнительные методы, включая эмоциональную регуляцию (например, Ford & Russo, 2006: Групповое обучение и терапия адаптивного восстановления после травмы [TARGET]; Wolfson & Zlotnick, 2001; Zlotnick et al., 1997); межличностное взаимодействие и ведение пациентов с травмами и аддикциями («В поисках безопасности», Najavits, 2002); и эклектический подход («Обеспечивая выживание», Vermilyea, 2007). Cloitre, Cohen и Koenen (2006) первыми разработали руководство

по психотерапии специально для лечения комплексного ПТСР у взрослых, переживших жестокое обращение в детстве, на основе КПТ и привязанностно-межличностно-объектных отношений. По материалам оригинального руководства С. Zlotnick et al., с некоторыми дополнениями, в Нидерландах был опубликован курс стабилизации после пережитого комплексного посттравматического стрессового расстройства «До и после» (Dorregaal, Thomaes & Draijer, 2008).

Некоторые из этих руководств, посвященные травмам, предназначены для лечения травматических воспоминаний, но заключение экспертов свидетельствует о том, что пациенты с комплексным диссоциативным расстройством, преждевременно предаваясь травматическим воспоминаниям, подвергаются значительному риску дестабилизации и декомпенсации. Подавляющему большинству этих пациентов требуется значительный период стабилизации и развития навыков, прежде чем они смогут успешно переносить и интегрировать травматические воспоминания. Действительно, общий клинический консенсус в отношении лечения людей с хронической травмой, включая пациентов с ДРИ или НДР, предполагает индивидуальную амбулаторную терапию с ориентацией на ее фазовое прохождение: (1) стабилизация, снижение выраженности симптоматики и обучение навыкам; (2) терапия травматических воспоминаний; и (3) интеграция личности и реабилитация (Boon & Van der Hart, 1991; Brown, Schefflin & Hammond, 1998; Chu, 1998; Courtois, 1999; Herman, 1992; ISSTD, в печати; Kluft, 1999; Steele & Van der Hart, 2009; Steele, Van der Hart & Nijenhuis, 2001, 2005; Van der Hart, Van der Kolk & Boon, 1998; Van der Hart, Nijenhuis & Steele, 2006).

Руководство по лечению ДРИ и НДР (ISSTD, 2011) и другие публикации профильных экспертов предоставляют отличный обзор подходов к лечению (например, Kluft & Fine, 1993; Kluft, 1999, 2006; Putnam, 1989, 1997; Ross, 1989, 1997; Steele & Van der Hart, 2009; Van der Hart, Nijenhuis & Steele, 2006). В этих публикациях

также предлагаются конкретные вмешательства. Тем не менее, терапевтам все еще приходится пробираться сквозь дебри специфических методик Фазы I, основанных на навыках, которые были позаимствованы из литературы и богатых устных традиций в сфере диссоциативных расстройств, предаваясь творчеству и полагаясь на свои знания литературных источников. В этом руководстве мы попытались собрать фундаментальные методики стабилизации в Фазе I, предназначенные для пациентов и их терапевтов. Эти методики были специально разработаны для устранения диссоциации, лежащей в основе и провоцирующей многие ее симптомы. Среди этих навыков — ментализация; осознанность; регуляция эмоций и импульсов; внутренняя эмпатия, коммуникация и кооперация; развитие чувства внутренней безопасности; а также когнитивные, аффективные и реляционные навыки.

В основе руководства лежит опыт, собранный примерно за 30 лет клинической практики каждым из авторов при работе с пациентами, имеющими ДРИ или НДР, а также великолепная фундаментальная работа многих других коллег-первопроходцев в этой сфере. Известно, что именно клиницисты, а не исследователи, создают клинические инновации (Westen, Novotny & Thompson-Brenner, 2004), и до тех пор, пока не будет проведено достаточное количество рандомизированных контролируемых исследований, посвященных лечению комплексных диссоциативных расстройств, мы будем брать за основу этот наработанный за долгие годы клинический опыт. В этом руководстве впервые представлен практический протокол лечения, который подлежит эмпирической проверке в этой наиболее нуждающейся популяции, исключенной из других исследований, которые рассматривали лечение травм.

## **Разработка руководства по обучению навыкам**

Это руководство частично основано на имеющемся опыте обучения участников лечебных программ дневного пребывания для амбулаторных пациентов с ДРИ в течение последнего десятилетия



в Нидерландах. Такие программы дневного пребывания обычно проводились ежедневно в течение недели, занимая от половины до всего дня, и предполагали применение дополнительных методов лечения, таких как занятия искусством и лечебная гимнастика. В этом заключалось их отличие от более когнитивно ориентированных курсов для людей с пограничным расстройством личности. На ранних этапах лечения для многих пациентов с комплексным диссоциативным расстройством особенно дестабилизирующими оказались невербальные, эмпирические компоненты этих программ лечения. Эти методы могут реактивировать травматические воспоминания и диссоциативные части, что приводит к дезорганизации человека в целом, особенно если фобия внутреннего опыта остается сильной. Эти трудности побудили одну из нас (С. Б.) разработать ограниченный по продолжительности курс, основанный на использовании руководства, в котором описывалась бы последовательность шагов, сопоставимый с курсом обучения навыкам, таким как диалектическая поведенческая терапия (Linehan, 1993) или STEPPS (Blum et al., 2008; Bos et al., 2010), но специально разработанный для пациентов с комплексным диссоциативным расстройством.

Эмпирически подтвержденный курс стабилизации для пациентов с комплексным посттравматическим стрессовым расстройством, разработанный в Нидерландах Эти Доррепаал, Кэтлин Томаес и Нель Драйер (Dorregaal, Thomaes & Draijer, 2006, 2008), стал наиболее важным опубликованным источником вдохновения для работы «Как жить с диссоциацией, связанной с травмой». В рамках своего исследования в 2005 году одна из авторов (С. Б.) набрала группу пациентов с комплексным ПТСР и использовала в работе с ними ранее неопубликованную версию вышеупомянутого голландского руководства «До и после» (Dorregaal, Thomaes & Draijer, 2006, 2008); она была весьма впечатлена результатами. Однако пациенты с комплексным диссоциативным расстройством (ДРИ и НДР, подтип 1) были исключены, что еще больше подтолкнуло автора к созданию

руководства, специфичного для диссоциативных расстройств. Положительный результат работы с группой, участники которой страдали от комплексного ПТСР, послужил толчком для первого автора (С. Б.) разработать руководство для пациентов с комплексным диссоциативным расстройством.

Это руководство имеет формат, сопоставимый с некоторыми темами в работе «До и после» (Dorrepaal, Thomaes & Draijer, 2008) и руководстве STEPPS по эмоциональной регуляции при пограничном расстройстве личности (Blum, Pfohl, St. John & Black, 1992); оно также имеет некоторое сходство с другими руководствами по навыкам, связанным с травмами (Cloitre, Koenen & Cohen, 2006; Harris, 1998; Najavits, 2001). Уникальность этого руководства заключается в том, что в нем акцентируются возможности для обеих сторон — пациента с диссоциативным расстройством и терапевта — которые должны эффективно работать с лежащей в основе диссоциативной организацией личности как неотъемлемой частью борьбы со многими хорошо известными симптомами хронической травматизации.

За последние 6 лет несколько опытных клиницистов, в том числе одна из авторов (С. Б.), использовали более раннюю версию руководства для проведения групповых занятий по обучению навыкам в Нидерландах, а затем и в Норвегии и Финляндии, что способствовало получению дальнейших предложений по улучшению руководства. Наконец, в течение последних 3 лет авторы активно сотрудничают, чтобы улучшить и расширить руководство. Мы проконсультировались со множеством коллег и с некоторыми пациентами, чтобы получить широкий спектр отзывов и предложений.

Несмотря на то, что изначально руководство разрабатывалось для группового лечения, в основе которого — структурированное обучение навыкам, мы вскоре поняли, что оно также может быть неоценимым дополнением для пациентов, проходящим индивидуальную терапию, и может служить руководством для терапевтов. Таким образом, руководство можно использовать как для группы,

так и для индивидуальных целей. И хотя это руководство было создано специально для пациентов с комплексным диссоциативным расстройством, большая часть его содержания также весьма актуальна для людей с комплексным ПТСР и расстройствами личности, связанными с травмой.

Терапевты, использующие это руководство в рамках индивидуальной терапии с пациентами, должны иметь в виду, что глава 34 «Вводное занятие» и глава 35 «Занятие по расставанию» предназначены только для использования на групповых занятиях.

Всех клиницистов и пациентов следует предупреждать о том, что это руководство никоим образом не заменяет ни комплексное лечение диссоциативных расстройств, ни соответствующее обучение и наблюдение при лечении комплексных диссоциативных расстройств. Мы настоятельно рекомендуем всем, кто использует это руководство, ознакомиться с обновленным «Руководством по лечению ДРИ и НДР» Международного общества по изучению травмы и диссоциации (ISSTD Treatment Guidelines, 2011).

Дополнительная информация о лечении диссоциативных расстройств доступна на сайте Международного общества по изучению травмы и диссоциации: <http://www.isst-d.org> или на сайте Европейского общества травмы и диссоциации: <http://www.estd.org>.

Дополнительная информация о книге «Как жить с диссоциацией, связанной с травмой», ее авторах и специализированном тренинге для терапевтов доступна на сайте: <http://www.copingwithdissociation.com>.

## ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

В создание этого руководства сделали значительный вклад многие наши коллеги как через созданные ими группы обучения, так и внося свои идеи и предложения. Мы особо признательны Нель Драйер, Эти Доррепаал и Кэтлин Томаес, которые вдохновили нас своим курсом стабилизации «До и после» на создание этого курса обучения навыкам. Команды и коллеги в Нидерландах, работающие с одной из авторов (С. Б.), внесли неоценимый вклад в развитие лечения комплексных диссоциативных расстройств и развитие методик обучения навыкам. Мы хотели бы выразить особую благодарность Шери Миллер, лицензированному клиническому социальному работнику, и Кейт О'Мулан, бакалавру наук, за их ценный вклад в главу 30 «Преодоление стремления к уединению и одиночеству». Мы хотели бы поблагодарить Джоланду Трефферс за прекрасное предисловие для пациентов, написанное с точки зрения пережившего.

В особенности же мы хотели бы поблагодарить наших пациентов, у которых хватило смелости поделиться с нами своими мыслями, которые неустанно трудились для исцеления и которые являются нашим самым важным источником вдохновения при создании этого руководства. Многие участники курсов, проводившихся в Нидерландах за последние 6 лет, а также нескольких курсов в США, предоставили неоценимые комментарии к более ранним версиям руководства, что помогло нам его улучшить. Мы очень признательны вам за ваше внимание, предложения и комментарии.

В этом руководстве представлено большое количество методик. Проследить происхождение некоторых давних методик представляется невозможным, поскольку они зачастую являются достоянием устной истории традиций психотерапии, а некоторые распространены повсеместно. Мы сделали все возможное, чтобы отдать должное этим методикам, и приносим извинения, если непреднамеренно не указали источники их происхождения.

Пусть это останется между нами, но если бы кто-то предложил мне эту книгу несколько лет назад, я бы с криком убежала — если не на улицу, то уж наверняка замкнулась бы в себе. Признаю, это была бы не лучшая реакция в данной ситуации, но, верите ли, для меня в то время не было ничего необычного в том, чтобы отреагировать не так, как положено. Но тогда мне казалось, что я постоянно толкаю тачку, полную лягушек, по ухабистой извилистой дороге. Лягушкам не сиделось на месте; они квакали при малейшем движении и заставляли тачку опасно опрокидываться всякий раз, когда я сталкивалась с ухабиной или выбоиной на своем пути. Чтобы удерживать тачку в вертикальном положении и продолжать двигаться по дороге, мне часто приходилось прикладывать больше сил, чем я предполагала.

Но хуже всего было то, что я не видела, чтобы у кого-то еще была такая же необычная проблема. Мне было стыдно за свою тачку, но я делала все возможное, чтобы никто этого не замечал. В конце концов, что бы я ответила, если бы меня спросили, откуда у меня столько лягушек? Если уж совсем откровенно, я почти не знала большинство своих лягушек. Я их воспринимала зелеными монстрами и считала всего лишь ношей, которую мне приходится нести. Я даже не знала, как и когда некоторые из них забрались в мою тачку. И зачем они это сделали.

Затем, в один прекрасный день, когда я добралась до самой большой и глубокой выбоины на дороге, то поняла, что больше не могу толкать эту тачку в одиночку и что мне нужна чья-то помощь, чтобы удерживать тачку в вертикальном положении на этом участке дороги. Потребовалось много мужества и еще больше доверия, чтобы осмелиться обратиться за помощью — доверия к этому другому человеку, но еще больше — искреннего доверия к себе. Мне нужно было поверить, что я *могла бы* попросить о такой помощи,

и что я *не* потеряю сознание, если кто-то взглянет на моих многочисленных лягушек, и что *вместе* мы найдем способ обойти, пройти сквозь или преодолеть самые серьезные препятствия.

Доверие — лейтмотив этой книги. Снова и снова вы будете читать, что вы и все ваши части должны научиться рассчитывать друг на друга, что важно общаться с людьми, на которых вы можете положиться, и что вы можете быть уверены в поддержке своего терапевта. Разумеется, получить или почувствовать такое доверие совсем непросто. Однако это, возможно, самый важный (и самый прекрасный) урок, который вы можете извлечь из этой книги: *есть* люди, которым можно доверять, и вы достойны того, чтобы они вас видели.

Авторы этой книги и есть эти люди. Когда вы прочитаете то, что они написали, то убедитесь, что они искренне заботятся о ваших интересах. Они обладают знаниями, опытом и эмпатическими способностями, чтобы помочь вам. Я знаю это, поскольку проработала каждую тему в этой книге в рамках работы над своей проблемой. Сюзетт Бун, Кэти Стил и Онно ван дер Харт знают, о чем говорят. Оглядываясь на годы, когда я боролась с проблемами, которые они обсуждают в этой книге, могу лишь сказать, что то, что они пишут, — это правда. И (а это гораздо важнее!) это помогает.

Теперь я знаю своих лягушек. Во всяком случае, они превратились из зеленых монстров в зеленых друзей. Они сидят неподвижно, когда я этого хочу, а если путь снова становится опасным, они очень охотно протягивают «лапку» и помогают толкать мою тачку. Кстати, их количество значительно уменьшилось, но, кажется, это уже не имеет значения. Груз, который приходится нести *вместе* с кем-то, становится намного легче.

Чтобы осознать это, мне пришлось освоить много новых навыков. Все эти навыки включены в эту книгу. Конечно же, книгу я не писала. Но *складывается впечатление*, что она обо мне. Наверное, именно поэтому я бы сбежала, если бы кто-то дал мне ее в начале моей терапии: в ней называется то, что я не хотела называть,

и показывается то, на что я предпочитала никогда не смотреть. Как я уже сказала выше, для меня, какой я была в то время, было вполне естественным реагировать иначе, чем следовало. Оглядываясь в прошлое, если бы у меня тогда была моя сегодняшняя мудрость, я бы ухватила за эту книгу обеими руками.

Если бы эту книгу написала я, то посвятила бы ее своему терапевту — за то, как она научила меня доверять ей, и за то доверие, которое она мне оказала. Однако это не моя книга. Она — *ваша*. И *вашего* терапевта. Теперь все, что вам нужно сделать, — это глубоко вдохнуть, перевернуть страницу и приступить к работе.

Верьте в себя, верьте во все свои части и верьте в своего терапевта.

Знаю, вы можете. Я в вас верю.

*Джоланда Трефферс*

## ВВЕДЕНИЕ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ

Это руководство было разработано для тех из вас, кто борется с комплексным диссоциативным расстройством, связанным с травмой, то есть диссоциативным расстройством идентичности (ДРИ) и неуточненным диссоциативным расстройством (НДР, подтип 1). Эти расстройства часто неправильно воспринимаются общественностью, а публикации о лечении пишутся в первую очередь для психотерапевтов. Едва ли можно найти надежную и практическую помощь, кроме той, которую способны предложить ваши терапевты. Многие из вас в течение многих лет обращались к специалистам системы охраны психического здоровья, прежде чем те, наконец, обнаружили и вылечили ваши основные диссоциативные проблемы. Это руководство предлагает вам практические решения диссоциативных проблем на первом этапе вашего лечения. Простым языком мы объясняем диссоциацию и другие симптомы, связанные с травмой, и помогаем вам понять диссоциативные части себя и работать с ними, используя рациональный подход. Вы ознакомитесь с основными идеями и темами, которые будут полезны для вашего исцеления от диссоциации и травм, а также приобретете практические навыки, которые помогут вам вести нормальную жизнь.

Настоятельно рекомендуем использовать это руководство только в ходе индивидуальной терапии или группового лечения, в основе которого — структурированное обучение навыкам, которые проводят квалифицированные клиницисты, чтобы вы максимально использовали свой опыт и получили необходимую поддержку. Это руководство предназначено для использования только в том случае, если вы проходите терапию, хотя некоторые материалы могут быть полезными и вне терапии. Это руководство также может быть полезно для ваших близких, которые хотят лучше вас понять и поддержать.

В каждой главе содержится информационная тема, относящаяся к травме и диссоциации, а также стратегии, которые помогут



вам более эффективно справляться с диссоциацией и другими проблемами, связанными с травмой. По каждой теме предлагаются домашние задания, с помощью которых вы сможете отточить свои новые навыки. Используя это руководство в индивидуальной терапии, а не в ходе групповых занятий, можете не рассматривать проблематику, представленную в начале каждой главы, а также всю часть 8, главы 33—35, которые ориентированы на групповые занятия.

Некоторые темы могут не иметь к вам отношения. Тем не менее, в этих главах вы, возможно, найдете несколько полезных советов, поэтому, прежде чем вы решите пропустить эти главы, рекомендуем вам хотя бы просмотреть содержащиеся в них темы. Некоторые темы могут показаться вам слишком сложными или преждевременными. Ничего страшного. Просто пропустите эти главы и переходите к тем, которые вам подходят.

Важно выполнять домашние задания и при необходимости вносить в них изменения в соответствии со своими потребностями. Чтение руководства может быть полезным, но не заменит последовательную практику, которая поможет освоить новые навыки. Вы должны точно знать, что в работе над этим руководством можете рассчитывать на помощь своего терапевта.

Очень важно, чтобы вы осваивали этот материал постепенно. В любой момент, начиная чувствовать себя подавленным, остановитесь и выполните базовые упражнения, сосредоточившись на настоящем моменте, и при необходимости проконсультируйтесь со своим терапевтом. Исцеление требует времени, а слишком много усилий может замедлить ваш прогресс. С другой стороны, совсем не принуждая себя к тому, чтобы перестать избегать болезненных проблем или практиковаться в новых навыках, вы также замедлите свое исцеление. Выберите подходящий вам темп и, если необходимо, попросите своего терапевта помочь вам понять, когда следует заставить себя, а когда — приостановиться.

Выполнение всех упражнений, описанных в этом руководстве, является добровольным. Мы постарались сделать упражнения

подходящими для широкого круга людей, но, конечно, не все упражнения могут оказаться полезными или даже подходящими для вашей личности. Хотя у людей с диссоциативным расстройством много общего, они во многом и разнятся. Вы получите максимальную пользу от курса, если сможете выполнять упражнения как можно чаще, но также вам следует знать, что будет вам полезно, а что — нет. Не бойтесь изменять упражнения, подстраивая их под свои потребности, придумывать свои или прибегать к помощи своего терапевта для поиска дополнительных способов отработки различных навыков, описанных в этом руководстве.

Работая над руководством, вам неоднократно придется отвечать на вопрос, сталкивались ли вы с какими-либо трудностями при выполнении домашнего задания. Осознание препятствий — первый шаг к их преодолению. Для вас очень важно сообщать о любых трудностях своему терапевту, с которым вы работаете индивидуально, чтобы получать дополнительную помощь и поддержку.

## ПРЕДИСЛОВИЕ НАУЧНОГО РЕДАКТОРА

Выход этого руководства, разработанного для людей с комплексными нарушениями развития, связанными с травмами, — важное событие. Книга, которую вы держите в руках, рассчитана не только на специалистов-практиков, работающих с последствиями хронической травмы, но и на людей, которые могли бы при помощи данного руководства улучшить качество своей жизни.

Несмотря на беспрецедентный рост интереса к решению проблемы диссоциации, связанной с травмой, в нашей стране ощущается острый дефицит научно-популярной литературы, предоставляющей полную информацию о способах оказания помощи людям с комплексными диссоциативными расстройствами.

Помимо того, что, в первую очередь, назначение книги — помочь в формировании навыков и умений, в ней также систематизировано описание последствий хронического травматического опыта. Языком, понятным даже неподготовленному читателю, описаны симптомы диссоциации, связанной с травмой, — предмета изучения исследователей, описывающих феноменологию переживания тяжелых последствий травмы.

В книге в простой и доступной форме описывается множество методик самопомощи и примеров ведения дневника самонаблюдения, что делает ее незаменимой как для клиницистов, так и для людей, страдающих от последствий хронического травматического опыта.

Специалисты смогут получить множество методических рекомендаций по работе с разными проблемами, с которыми сталкиваются люди, пережившие травму, а те, в свою очередь, — системное понимание того, что с ними происходит, как можно помочь себе самостоятельно и когда следует обратиться за профессиональной помощью.

Книга будет полезна не только людям, страдающим комплексными диссоциативными расстройствами, но и тем, кто в детском возрасте пережил хронический тяжелый опыт, в дальнейшем

приведший к страданиям и/или спровоцировавший развитие других расстройств. Например, наибольшую пользу это руководство может принести людям, страдающим сложным посттравматическим стрессовым расстройством (сложное ПТСР), которое наконец-то внесено в перечень расстройств.

На момент публикации данного руководства на русском языке в классификации болезней, связанных с травмой, произошло множество изменений, что не отражено в содержании книги. Однако в ней подробно описаны причины, по которым эти изменения, в итоге одобренные мировым профессиональным сообществом, были внесены. То есть перед вами книга, которая предвосхитила некоторые изменения, к которым научное и психиатрическое сообщество на момент ее написания еще не было готово. Теперь же мы наблюдаем, как в разных странах специалисты последовательно признают существование комплексных диссоциативных расстройств, и стоим на пороге признания их в остальных государствах.

В США и других странах с 2013 года используется руководство DSM-5 (пятое издание), а в мае 2019 года на Всемирной ассамблее ВОЗ было принято 11-е издание Международной классификации болезней (МКБ-11). В него внесены существенные изменения, касающиеся расстройств, связанных с травмой; в частности, включен диагноз 6B41 «сложное посттравматическое стрессовое расстройство (комплексное ПТСР)». Также в группу диссоциативных расстройств (блок L1-6D6) внесены диагнозы 6B64 «диссоциативное расстройство идентичности (личности)» и 6B65 «частичное диссоциативное расстройство идентичности (личности)». Для клиницистов, работающих с последствиями хронической травмы, внесение в МКБ-11 сложной формы ПТСР является огромным событием. Долгое время результаты множества исследований подводили научное сообщество к необходимости признания данного диагноза. Велись дискуссии об этой проблеме и о существенных различиях в симптомах людей, переживших единичное травматическое событие, и тех, у кого комплексные нарушения развития связаны с хронической травмой.

Выражаю огромную благодарность авторам книги Сюзетт Боун, Кэти Стил и Онно ван дер Харту за создание руководства, в котором детально и содержательно описана стратегия самопомощи для людей, страдающих от диссоциации, связанной с травмой. Признательна своим учителям Сюзетт Боун и Онно ван дер Харту за их поддержку, за мудрость и преданность делу, фундаментальную ценность которого, гуманизм, я разделяю всем сердцем.

Я безгранично благодарна издательству «Мультиметод» за проявленное им бережное отношение к труду авторов.

Возлагаю огромные надежды на то, что интерес к данной проблеме будет расти и дальше, а также рост профессиональной культуры практиков, работающих с последствиями травматического опыта, чтобы люди, нуждающиеся в качественной и эффективной помощи, получали ее. И я искренне рада, что благодаря этой книге люди, страдающие от последствий хронической травмы, смогут помочь себе и поверить в возможность исцеления, а значит, в свое светлое будущее.

*Елена Викторовна Казенная,*  
Член Европейского сообщества  
по травме и диссоциации (ESTD)

ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ  
ПРЕОДОЛЕНИЯ ДИССОЦИАЦИИ,  
СВЯЗАННОЙ С ТРАВМОЙ



ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ  
О ДИССОЦИИАЦИИ  
И СВЯЗАННЫХ С ТРАВМОЙ  
РАССТРОЙСТВАХ





## ГЛАВА 1

# ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ДИССОЦИАЦИИ

### Программа

- Вводное слово и размышления на вводном занятии.
- Упражнение. Практика присутствия.
- Тема. Основные сведения о диссоциации.
  - Введение.
  - Практика присутствия.
  - Основные сведения о диссоциации.
  - Начальный этап хронической диссоциации.
  - Диссоциативные расстройства.
- Домашнее задание.
  - Резюме главы.
  - Дважды в день, утром и вечером, выполняйте упражнение «Практика присутствия» или аналогичное упражнение, которое вы со своим терапевтом считаете наиболее для вас подходящим.
  - Домашнее задание 1.1. Подытоживая новую информацию.

## 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 усилятся 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. Начнете 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 преодолете 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, сделайте 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; Kluff, 1985; Kluff & 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 бодем, 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 смысла 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

[АРА], 1994), а на момент публикации этого руководства пятое издание было в стадии разработки<sup>1</sup>. 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)<sup>2</sup>. 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 16» (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

---

<sup>1</sup> 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.)

<sup>2</sup> 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, несуицидальное 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.

### **Домашнее задание 1.1**

#### **Подытоживая новую информацию**

Поразмышляйте над тем, о чем вы прочитали в этой главе, посвященной диссоциации.

- Проанализируйте и запишите, что может и не может соответствовать вашему переживанию.
- Проанализируйте и запишите любые мысли, эмоции, опасения, страхи, вопросы или другие события, которые приходят вам в голову.
- Проанализируйте, склонны ли вы избегать этой темы, и если да, то как это проявляется.

## ГЛАВА 2

# СИМПТОМАТИКА ДИССОЦИАЦИИ

### Программа

- Вводное слово и размышления по поводу предыдущего занятия.
- Упражнение. Практика присутствия.
- Тема. Симптоматика диссоциации.
  - Введение.
  - Проблемы с самоидентификацией или самоощущением.
  - Переживая «слишком слабо»: диссоциативные симптомы, связанные с явной утратой функций.
  - Переживая «слишком сильно»: диссоциативные симптомы, связанные с интрузией.
  - Другие изменения в осознании.
  - Расширение упражнения «Практика присутствия»: в поисках собственных «якорей» для удержания в настоящем.
- Домашнее задание.
  - Резюме главы.
  - Домашнее задание 2.1. Распознавание диссоциативных симптомов.
  - Продолжайте выполнять упражнение «Практика присутствия» дважды в день, утром и вечером (см. главу 1).
  - Домашнее задание 2.2. Список безопасных «якорей» для удержания в настоящем.



## Введение

Диссоциация включает в себя широкий спектр симптомов, от легких до тяжелых, от временных до хронических. У людей с диссоциативными расстройствами зачастую симптомы носят хронический характер и в той или иной степени мешают в повседневной жизни. Некоторые диссоциативные симптомы встречаются не только при диссоциативных расстройствах, но и при других психических расстройствах. Среди профессионалов ведутся безостановочные дискуссии о том, какие симптомы следует считать диссоциативными, а какие — не имеющими отношения к диссоциации, более распространенными, связанными с уровнем осознания и состоянием сознания, которые в той или иной степени испытывает каждый человек. В этой и следующей главах мы опишем наиболее важные симптомы диссоциации.

## Проблемы с самоидентификацией или самоощущением

Большинство людей с диссоциативным расстройством не приходят на терапию с жалобами на свою идентичность или самоощущение. Напротив, они обращаются за помощью в решении других проблем, таких как депрессия, тревожность, проблемы со сном или проблемы в отношениях. Но они также переживают симптомы, которые кажутся им странными и пугающими, не имеющими смысла, и которые часто заставляют их сомневаться в своей «нормальности». Зачастую они с трудом находят хотя бы несколько слов, чтобы описать этот внутренний опыт, и могут не делиться ими, если их не спрашивают, испытывая стыд. Если быть точным, эти симптомы обычно связаны с отрицаемыми действиями других частей личности или своего «Я». Как только люди распознают свои диссоциативные симптомы, они обычно начинают чувствовать себя более комфортно.

Одним из основных симптомов диссоциации является *чувство невольности*, то есть человек осознает мысли, чувства, поведение, воспоминания, события и т. д., но ему кажется, что эти

переживания ему не принадлежат. Такие переживания обладают качеством «не я». Некоторые люди ощущают себя «более чем одним человеком» или же имеют разные «голоса» или идентичности, некоторые из которых могут иметь собственное имя, возраст и другие характеристики, отличные от переживания человека в отношении себя или своей идентичности.

У каждой диссоциативной части личности может развиваться относительно индивидуальный взгляд на себя, других людей и мир. Часто эти личности мыслят, делают предположения, чувствуют и ведут себя так, как это делали бы их другие части, даже если это наблюдается и в весьма ограниченной степени. Это приводит к тому, что люди с диссоциативным расстройством могут серьезно запутаться в том, кем они являются на самом деле, что они думают, чувствуют, делают, желают или переживают в своем теле. *В сущности, диссоциативными частями личности являются не отдельные идентичности или личности, сосуществующие в одном теле, а скорее части одного человека, которые пока не функционируют вместе слаженным, скоординированным и гибким образом.* В следующей главе мы более подробно опишем диссоциативные части личности.

Такое внутреннее разделение личности может проявляться в виде ряда симптомов, которые можно описать как «переживая слишком мало» или «переживая слишком много».

### **Переживая слишком мало: диссоциативные симптомы, связанные с явной утратой функций**

При некоторых диссоциативных симптомах наблюдается явная утрата определенных функций или переживаний, которые, по большому счету, следует иметь. Таким образом, вы переживаете «слишком мало». Например, у вас может быть амнезия, утрата («слишком мало») памяти о важных событиях или отрезках вашей жизни. А возможно, вам вдруг может показаться, что вы теряете навыки или знания, которые составляют неотъемлемую часть вашей обычной жизни, например способность водить машину

или контролировать свои доходы и расходы. Обычно люди, которые переживают диссоциацию, говорят о внезапной утрате телом способности иметь какие-то эмоции или ощущения: они как будто становятся эмоционально или физически нечувствительны. Такая утрата не постоянна и не вызвана каким-либо заболеванием (деменцией, неврологическими проблемами). Она возникает из-за активности других частей личности, которые находятся на достаточном от вас отдалении.

Эти утраты можно выявить исключительно благодаря тому, что функция или переживания, которые обычно вам не доступны, могут оказаться доступны другой части вас. Например, хотя вы можете не помнить, чего боялись в детстве, другая часть испытывает страх или ужас всякий раз, когда возникают определенные напоминания о событиях, которые происходили, когда вы были ребенком. Этот пример — свидетельство того, что, хотя вы можете переживать слишком мало (эмоциональная нечувствительность), другая часть вас может испытывать переизбыток эмоций, например какие-то ошеломляющие чувства. Далее в этой главе мы обсудим симптоматику переживания «слишком много».

### **Диссоциативная амнезия (потеря памяти)**

До достижения трехлетнего возраста все люди страдают естественной амнезией, вызванной незрелостью мозга. Также они не всегда могут вспомнить подробности о своих дошкольных годах. Разумеется, нельзя утверждать, что человек помнит все, что с ним произошло — каждый может частично что-то забыть или память может что-то исказить. Но если посмотреть на ситуацию в целом, можно сказать, что к началу школьных лет у людей должны быть сформированы достаточно связные воспоминания о своей жизни и основных событиях в ней, чтобы они могли их последовательно изложить.

Амнезия — это не просто забывчивость: при амнезии наблюдаются серьезные проблемы с памятью, вызванные не болезнью или крайней усталостью, алкоголем или другими веществами,

изменяющими сознание, и это не обычное забывание. Амнезия носит непрерывный характер. Люди, страдающие диссоциативным расстройством, могут вспомнить некоторые аспекты события, но не остальные его важные элементы. В некоторых случаях все воспоминание об определенных событиях недоступно для его сознательного извлечения из памяти. Некоторые люди с диссоциативным расстройством описывают свою память как «дырки в швейцарском сыре», «туман в голове» или «полная черных дыр». Они могут подозревать, что что-то произошло или, возможно, им даже сказали, что с ними что-то произошло, но у них нет личных воспоминаний о событиях и часто они боятся о них думать. У людей может быть амнезия в течение более длительных периодов времени, в течение которых происходили обычные для их жизни события, например, человек может сообщить, что не может ничего вспомнить за период с пятого класса или с возраста 9—12 лет.

У людей может быть амнезия, касающаяся не только событий в прошлом, но и в настоящем. Это называется «утрата времени» и это — отличительный признак ДРИ. Люди могут оказаться в каком-то месте и не знать, как они туда попали, или могут рассказать, что они не знают, что делали, в течение нескольких часов или даже дней. Или обнаруживают, что точно что-то сделали (например, совершили покупки или сходили в библиотеку), но не помнят об этом. Они могут встретиться с людьми, которые их узнают, но не вспомнят, что когда-либо встречались ранее. Некоторые люди отмечают, что с ними говорят на какую-то тему, как будто они уже ее ранее обсуждали, но при этом не помнят ни самого разговора, ни эту тему.

Такие симптомы, если они не вызваны невниманием вследствие стресса, часто связаны с тем фактом, что о поведении одной части другая часть либо знает немного, либо не знает ничего. Таким образом, какие-то части идут в магазин или в библиотеку, в то время как другие части об этих действиях не знают. В наиболее тяжелых случаях у некоторых частей могут быть свои собственные друзья, в то время как другие части никогда не встречались с этими людьми.

Частые или продолжительные утраты времени гораздо более распространены при ДРИ, чем при НДР.

### **Искажение восприятия времени**

Люди с диссоциативным расстройством часто имеют связанные с ним проблемы *искажения восприятия времени* (Van der Hart & Steele, 1997). По их ощущениям, время течет или слишком медленно, или быстро; возможно, проходит больше времени, чем они думают, или час кажется целым днем. Некоторые части личности зачастую совершенно не понимают, где они находятся в пространстве и времени, полагая, что они все еще в прошлом.

### **Отчуждение или отрешенность от себя или своего тела (деперсонализация)**

В состоянии усталости или стресса многие люди обычно испытывают временные формы деперсонализации, и это же является частым симптомом многих психических расстройств. Специалисты не могут прийти к единому мнению в вопросе о том, являются ли некоторые симптомы деперсонализации диссоциативными, или же их следует отнести к другим видам изменений в сознании (Boon & Draijer, 1993, 1995; Steele, Dorahy, Van der Hart & Nijenhuis, 2009; Van der Hart et al., 2006). Мы описываем такие другие изменения сознания в последнем абзаце этой главы.

Чувство отрешенности от себя часто касается диссоциативных частей личности, например, одна ваша часть нечувствительна, вы ощущаете пустоту или туман, но может существовать еще одна часть, которую, вполне возможно, переполняют эмоции. Или вы можете наблюдать за собой со стороны, как будто наблюдая за кем-то другим, и видеть, как другая ваша часть делает что-то.

Некоторые люди с диссоциативным расстройством могут знать и вспоминать, что произошло в той или иной ситуации, то есть у них нет амнезии, но они чувствуют, что на самом деле этого не случилось с ними лично, как будто это был фильм или сон. Или они могут

знать, что что-то произошло, но не осознают, что это произошло с ними, а видят это так, как будто они наблюдали, как это происходит с другим человеком. Таким образом, они могут продолжать дистанцироваться от слишком сильных переживаний. Отключение от эмоций может заставить людей чувствовать себя так, будто они существуют исключительно «в своей голове», будто они мертвы внутри, или будто они «завернуты в вату», или чувствуют себя «картонными» или «одномерными». Кажется, что на самом деле их нет в настоящем; они чувствуют себя нереальными, как будто не существующими в действительности или не контролирующими свои действия. Некоторые люди также говорят, что ощущают себя на автопилоте или похожими на робота.

Когда люди с диссоциативным расстройством отчуждены от своего тела, они могут быть нечувствительны к физической боли или испытывать недостаток чувствительности в некоторых частях тела. Некоторые жалуются, что не всегда должным образом различают тепло и холод, не чувствуют, голодны ли они или устали ли, или отмечают отсутствие чувствительности в теле. Как и в предыдущем случае, это свидетельство того, что именно другие части «Я» чувствуют физическую боль, голод или имеют другие телесные ощущения.

Существует много различных симптомов деперсонализации, но в любом случае она кажется способом избежать или попытаться отрегулировать подавляющие чувства или переживания. Симптомы деперсонализации могут носить временный или хронический характер.

### **Отчуждение или отрешенность от окружающего мира (дереализация)**

Помимо отчуждения от себя, вы также можете испытать тревожные переживания, ощущая, что ваше окружение или люди вокруг вас кажутся нереальными. Например, ваш собственный дом может казаться незнакомым, странным или нереальным, как будто

вы находитесь в гостях у кого-то. Или человек, которого вы хорошо знаете, может показаться странным и незнакомым. Мир может казаться нереальным, как будто вы во сне или играете на сцене. Иногда ваше окружение может казаться нечетким, туманным или далеким. Голоса людей могут звучать вдалеке, и может казаться, что звук идет из длинного туннеля, даже если они находятся близко, или они кажутся визуально далекими, даже находясь непосредственно рядом с вами. У людей с диссоциативным расстройством эти симптомы неузнавания или нереальности могут быть (по крайней мере, в некоторые периоды времени) связаны с частями личности, которые живут во время травмы, то есть они путают настоящее с прошлым и поэтому не воспринимают настоящее как реальное или знакомое. Эти части могут повлиять на ваше восприятие реального до такой степени, что вы запутаетесь.

### **Переживая слишком много: диссоциативные симптомы, связанные с интрузией**

Диссоциативные интрузии — это симптомы, возникающие, когда одна диссоциативная часть вторгается в переживания другой. Интрузии могут происходить в любой сфере переживаний: воспоминаниях, мыслях, чувствах, восприятии, идеях, желаниях, потребностях, движениях или поведении. Вот почему в основе такого большого количества разных симптомов лежит диссоциация.

Среди возможных диссоциативных интрузий — воспоминания о прошлых травмирующих событиях; внезапные чувства, мысли, импульсы или поведение, которые возникают «ни с того ни с сего»; необъяснимая боль или другие ощущения, не имеющие известной медицинской причины; ощущение того, что вас физически контролирует кто-то или какие-то силы, не зависящие от вас; голоса, комментирующие, спорящие, критикующие, плачущие или говорящие на заднем фоне; или другой неприятный внутренний опыт, который не кажется вашим собственными. Эти переживания возникают тогда, когда диссоциативная часть вас самих входит в ваше

сознание, и вы причастны хотя бы к некоторым аспектам того, что эта часть вас переживает. Такие симптомы могут усиливаться и исчезать, в зависимости от обстоятельств и степени стресса, переживаемого вами.

Далеко не всегда в начале терапии легко понять, является ли симптом диссоциативным, то есть связанным с диссоциативной частью личности. Вам не стоит торопиться, чтобы понять происхождение и значение своих симптомов. Одна из трудностей в распознавании диссоциации заключается в том, что у людей иногда не хватает слов для описания их симптомов. Вам нужно научиться осознавать и описывать внутренний опыт, независимо от того, диссоциативен ли он. После осознания вами своих переживаний они приобретут смысл, что, в свою очередь, поможет вам со временем все более эффективно справляться со своими внутренними переживаниями. Выполнение домашних упражнений в конце главы поможет вам лучше осознавать и лучше описывать свои диссоциативные переживания.

## **Другие изменения уровня осознания**

Диссоциация тесно связана с другими изменениями уровня осознания, которые характерны для всех людей, а также встречаются при других психических расстройствах; таким образом, они не являются уникальными для диссоциативных расстройств. Эти симптомы — частое следствие усталости, болезни и стресса, а также приема наркотиков или алкоголя. Зачастую они носят временный характер. При таких симптомах человек не ощущает, что «присутствует»; ему кажется, что он «выпадает» из реальности; становится очень забывчив и теряет счет времени; он не способен концентрироваться или обращать на что-либо внимание; он настолько поглощен какой-либо деятельностью (например, чтением книги или просмотром фильма), что не замечает происходящего вокруг; при этом отмечается мечтательность, творческая вовлеченность, трансовое поведение, в том числе «дорожный гипноз» — вождение



автомобиля автоматически, а впоследствии — невозможность вспомнить большую часть поездки, к тому же человек иногда упускает момент своего выпадения из реальности; также отмечаются искажения восприятия времени и низкий уровень психической энергии.

Эти симптомы могут варьироваться от легких до тяжелых, могут быть обычным обострением, а могут серьезно нарушить функционирование человека; они могут быть временными или носить хронический характер (Steele et al., 2009; Van der Hart et al., 2006). Помимо симптомов, связанных с диссоциативными частями личности или своего «Я», люди, страдающие диссоциативным расстройством, часто серьезно страдают от многих из перечисленных изменений уровня осознания. В самом деле, каждая диссоциативная часть может испытывать вариации этих проблем с осознанием, а интрузия или вмешательство диссоциативных частей может также привести к некоторым изменениям степени осознания.

### **РАСШИРЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ «ПРАКТИКА ПРИСУТСТВИЯ»: В ПОИСКАХ СОБСТВЕННЫХ «ЯКОРЕЙ» ДЛЯ УДЕРЖАНИЯ В НАСТОЯЩЕМ**

Вы можете расширить упражнение из главы 1, чтобы попрактиковаться в присутствии «здесь и сейчас», и адаптировать его к своим конкретным потребностям. Выполняйте это упражнение у себя дома, находя «якоря» для удержания в настоящем в каждой комнате. Всегда выполняйте это упражнение во время отдыха, желательно в течение дня, так как свет поможет вам сохранять лучшую связь с настоящим. Следует отметить, что все новые упражнения нужно выполнять в то время, когда вы пребываете в наилучшей форме, потому что именно тогда вы сможете взять из них максимум. Через некоторое время после начала регулярной практики во время стресса вам будет легче использовать «якоря» для удержания в настоящем.

Пройдитесь по своему дому и в каждой комнате сосредоточьтесь на различных вещах, которые видите, звуках, которые

слышите, запахах, которые ощущаете, продуктах, которые можете попробовать на кухне, предметах, которые можете потрогать или поддержать. Здесь важно то, что вы находите нейтральные или приятные для восприятия вещи, то есть те, которые посредством зрения, слуха, осязания связывают вас с настоящим. Например, посмотрите на картинку или плакат на стене, послушайте музыку, которая вам нравится, попробуйте что-нибудь вкусное на кухне и т.д. В каждой комнате выберите три предмета, которые вы можете видеть, слышать, чувствовать или трогать. Подумайте, не стоит ли вам составить письменный список таких «якорей», которые будут доступны в случае необходимости, потому что люди часто забывают использовать свои «якоря», находясь в состоянии стресса. Вы даже можете попросить кого-нибудь записать для вас на диктофон список этих вещей, чтобы вы могли слушать эту запись, когда будете испытывать стресс. Это нужно для того, чтобы вы могли сконцентрироваться на объектах, которые помогли бы вам осознать, что вы находитесь в настоящем, и чтобы они были доступны, когда вам нужно успокоиться и сориентироваться в настоящем в своем доме. Таким образом, теперь в каждой комнате вашего дома должны быть такие «якоря» — знакомые места или предметы, — которые успокоят вас и напомнят о необходимости вернуться в настоящее. Когда вам тяжело, используйте эти «якоря» постоянно, чтобы удерживать себя и все свои части в безопасном настоящем.

Может так случиться, что вы даже захотите купить себе что-нибудь, напоминающее вам о настоящем, и найдете для этого предмета особое место в вашем доме. Этим предметом может стать, например, фотография, камень, статуя, — все, что может вам или внутренней части вас помочь осуществить привязку к настоящему: каждый раз, смотря на него или беря его в руки, вы напоминаете себе, что этот объект из настоящего, и что вы с ним «здесь и сейчас». Некоторые части вашей личности

могут посчитать другие элементы более важными или полезными для привязки к настоящему, отличные от ваших; а некоторым могут не понравиться те, которые вы выберете. Например, некоторые части, которые ощущают себя младше, могут захотеть иметь что-то, что взрослая часть может посчитать детским. Тем не менее, часто именно этим младшим частям труднее всего оставаться в настоящем, и без посторонней помощи они с этой задачей не справятся. Старайтесь найти вариант, приемлемый для всех, относитесь с уважением к выбору, сделанному вашими другими частями, чтобы все части вас получали то, что вам нужно, для ощущения безопасности и комфорта.

*Примечание.* Проводя поиски «якорей» для удержания в настоящем в своем доме, вы можете натолкнуться на предметы, которые напомнят вам о болезненных переживаниях в прошлом. Пока что, если у вас получится, отложите их в сторону. Вполне вероятно, что в главе 15 вам удастся найти конкретные предложения, которые помогут вам понять, как избежать или уменьшить эти травматические напоминания. Некоторые объекты могут вызывать болезненные переживания для одной части вас, но не для другой; таким образом, при принятии решения, удалять ли определенные предметы или избегать их, важно максимально учитывать потребности и чувства всех частей.

## Домашнее задание 2.1

### Распознавание диссоциативных симптомов

1. Что вы ощущали при чтении о диссоциативных симптомах?
  - а. Опишите свои мысли, эмоции и/или физические ощущения, возникающие в процессе чтения о симптомах. Например, чувствовали ли вы облегчение, замешательство, страх, стыд?
  - б. Опишите, могут ли некоторые из этих симптомов соответствовать вашим переживаниям, и каким образом.
2. Обведите два любых диссоциативных симптома, которые вы, возможно, отметили за последнюю неделю.
  - Ощущение фрагментации или разделения своего «Я» или личности (может отмечаться некоторое осознание диссоциативных частей).
  - Амнезия в настоящем.
  - Отчуждение от себя или своего тела.
  - Отчуждение от своего окружения.
  - Переживая «слишком мало»: утрата функций.
  - Переживая «слишком много»: интрузии.
  - Другие изменения уровня осознания.
3. Опишите переживание вами каждого из этих двух симптомов и того, как они повлияли на вашу жизнедеятельность в то время.

4. Что вы делали в прошлом, что помогло вам справиться с этими диссоциативными переживаниями?

5. Какие диссоциативные симптомы вызывают у вас бóльшую потребность в помощи?

**Домашнее задание 2.2**  
**Список безопасных «якорей»**  
**для удержания в настоящем**

Перечитайте инструкции по поиску «якорей» в своем доме.

1. Ниже составьте список «якорей» для каждой комнаты своего дома (например, для спальни, ванной комнаты, гостиной и кухни). Обратите внимание на свои переживания в момент, когда вы думаете об этих «якорях».

2. Составьте список «якорей» в других местах, где вам важно оставаться в настоящем, например в машине, в кабинете терапевта, на работе или в школе.

## ГЛАВА 3

# ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ДИССОЦИАТИВНЫХ ЧАСТЯХ ЛИЧНОСТИ

### Программа

- Вводное слово и размышления по поводу предыдущего занятия.
- Обсуждение домашнего задания.
- Тема. Основные сведения о диссоциативных частях личности.
  - Введение.
  - Внутренний мир человека с диссоциацией.
  - Значение и функции конкретных типов частей личности.
- Обзор упражнения по поиску собственных «якорей».
- Домашнее задание.
  - Резюме главы.
  - Продолжайте выполнять упражнение «Практика присутствия».
  - Создайте свой список «якорей».
  - Домашнее задание 3.1. Определение диссоциативных симптомов.
  - Домашнее задание 3.2. Распознавание диссоциативных частей своего «Я».

*Примечание.* В этой главе содержится значительный объем материала. В случае использования этого руководства в группе подумайте, возможно, будет целесообразным посвятить ей более одного сеанса, чтобы охватить все содержание.

## **Введение**

Структура личности людей с комплексным диссоциативным расстройством носит диссоциативный характер: такая личность состоит из двух или более диссоциативных частей, каждая из которых имеет (по крайней мере, в некоторой степени) разные реакции, чувства, мысли, восприятия, физические ощущения и поведение. Внутренний мир этих людей представлен среди прочего взаимодействием между различными частями личности, независимо от того, воспринимают ли они такое взаимодействие сознательно. Как мы уже отмечали, каждая личность представляет собой сложную динамическую систему, включающую в себя, как и все системы, непрерывные действия и реакции, при которых части системы взаимодействуют между собой (лучше или хуже). В большей или меньшей степени диссоциативные части могут контролировать или влиять на всю личность человека. Как мы уже отмечали, эти части, независимо от того, насколько разобщенно они воспринимаются, не являются другими «людьми» или полноценными «личностями», а скорее являются проявлениями того, как структурирована ваша единая личность. Вы по-прежнему остаетесь целостным человеком, хотя мы понимаем, что вы, возможно, не всегда это чувствуете.

## **Внутренний мир человека с диссоциацией**

### **Образы «внутреннего мира» диссоциативных частей**

Многие люди с диссоциативным расстройством (хотя и не все) визуализируют внутреннее пространство или мир, в котором находятся их части, а также могут визуализировать образы определенной части. Они могут описывать внутренние сцены, например коридоры с дверями, дома с комнатами или отдельные сцены, в которых части «живут», например ребенка, свернувшегося в комочек в углу, или подростка с растрепанными волосами, который выглядит очень злым. Эти изображения информативны, поскольку



их можно изменить с помощью терапии, чтобы повысить внутреннюю безопасность и коммуникацию. Например, в комнатах можно установить домофоны для улучшения связи или ввести образы теплого одеяла или мягкой игрушки, добавив их к изображению ребенка, свернувшегося в углу, чтобы усилить чувство безопасности и комфорта.

### Основные функции частей личности

Части личности, которые функционируют в повседневной жизни, часто составляют основную часть личности. У большинства людей с НДР в повседневной жизни функционирует только одна часть, в то время как те, кто страдает ДРИ, имеют более одной. Этот тип части обычно избегает взаимодействия или даже признания других частей, хотя они могут на нее влиять различными способами, о которых мы поговорим ниже. Эта часть позволяет избежать ситуаций или переживаний, которые могут вызвать травматические воспоминания. Такое избегание изначально помогает людям управлять повседневной жизнью, избегая при этом болезненных переживаний (в прошлом). Однако со временем это приводит к тому, что жизнь становится все более ограниченной.

Хотя та часть личности, которая управляет повседневной жизнью, является избегающей, по крайней мере одна из остальных, а обычно — более одной части, остаются «застрявшими» в травматических воспоминаниях и думают, чувствуют, воспринимают и ведут себя так, как будто эти события все еще происходят (по крайней мере, в какой-то степени) или вот-вот повторятся снова. Эти части обычно застревают в повторяющемся поведении, которое защищает во время угрозы, даже если оно неуместно. Например, некоторые части борются, чтобы стать на защиту, даже когда вам не нужна такая защита в настоящем, другие же хотят избежать или убежать, даже если вы в безопасности, некоторые замирают в страхе, а другие переживают полный крах. Эти части зачастую очень эмоциональны, не очень рациональны, ограничены в своем

мышлении и восприятии, не ориентированы на настоящее время, а также ошеломлены. Они живут преимущественно с травмой, то есть продолжая переживать травмирующее прошлое как настоящее и удерживая эмоции, убеждения, ощущения и так далее, связанные с травматическими переживаниями.

### **Осознание частями друг друга**

Диссоциативные части могут иметь разную степень осознания друг друга. Некоторые вообще не осознают наличия других частей или знают только о некоторых других частях. Одна часть может осознавать наличие другой, но это осознание одностороннее. Некоторые части могут осознавать, что существуют другие части, но не понимают значения этих частей. Даже если части осознают наличие друг друга, часто они не достигают согласия по вопросам, важным для человека как целостной личности. Среди ваших целей при использовании этого руководства — научиться развивать навыки для достижения согласованности между частями, что не одно и то же с принуждением других частей подчиняться вам или игнорированием их потребностей.

### **Взаимовлияние частей**

Независимо от того, в какой степени части осознают или не осознают наличие друг друга, они все же оказывают взаимное влияние. Любая часть может вмешиваться и влиять на переживания той части, которая функционирует в повседневной жизни, не имея полного контроля над ее функционированием — переживания, называемые *пассивным влиянием* (Kluft, 1987) или *частичной интрузией* (Dell, 2002). В предыдущей главе мы кратко обсудили некоторые из этих симптомов интрузии. Другие части могут оказывать на вас влияние в ваших мыслях, обращаясь к вашим органам чувств, телесным ощущениям, через побуждения или поведенческие реакции. Например, находясь в магазине, люди с диссоциативным расстройством могут услышать внутренний голос, который говорит:

«Выходи, убирайся, здесь небезопасно! Тебе пора домой!», — зная, что все в порядке. Это больше, чем желание, — это отчаявшийся внутренний голос, исходящий из другой части личности, которую можно визуализировать как испуганного маленького ребенка. Возможно, такие люди могут также слышать или ощущать другие внутренние голоса, которые говорят этой детской части замолчать или жалуются на то, насколько глупо они поступили, отправившись по магазинам, ведь им ничего не нужно!

Такие люди могут тогда почувствовать себя сбитыми с толку, стыдиться и бояться того, что происходит внутри них, могут чувствовать надвигающийся рок, ждать, что вот-вот произойдет что-то ужасное. И все это время они осознают, что место, в котором они находятся, — это всего лишь магазин, где все вокруг спокойно занимаются своими покупками. Кроме того, они могут слышать или ощущать взаимодействие между несколькими внутренними частями, поэтому чувствуют себя сторонними наблюдателями в разговоре или споре, в котором не участвуют.

Эти интрузии отличаются иным качеством: они не являются обычным дистрессом, который некоторые люди без диссоциативного расстройства могут переживать, оказавшись в переполненном магазине (*«В этом магазине слишком много людей, я очень хочу поскорее закончить и уйти отсюда»*). Напротив, это как будто у человека с диссоциативным расстройством было два (как минимум) совершенно разных разума, которые не понимают друг друга или обсуждают совершенно разные темы. Эти интрузии могут показаться настолько странными или чуждыми, что вы можете задуматься, не сошли ли вы с ума, но ответ — нет. Даже если вы еще не до конца это понимаете, у других частей вас, что неудивительно, есть свои планы, собственные представления, мысли, чувства, желания, потребности и так далее. Ваша задача состоит в том, чтобы узнать о них и принять их без осуждения, даже если вы не согласны с ними. Только на таких условиях вам разрешено вносить изменения, способствующие беспрепятственной работе всех частей.

### **Исполнительный контроль**

В некоторых случаях, особенно при ДРИ, одна диссоциативная часть может полностью контролировать ваше поведение в мире. Процесс смены одной части другой, часто происходящий невольно, называется «*переключением частей*». Переживая переключение, вы можете утратить время для своей части, когда другая часть вас берет на себя контроль. Или, возможно, вы осознали, что происходит, но как будто наблюдая и не контролируя свое поведение. Например, одна женщина утратила время, находясь в переполненном магазине. Она «*пришла в себя*» в своей машине, все купленные продукты были здесь же, но она не могла вспомнить, что покупала их. Другая женщина переживала наблюдение за собой в магазине, как будто она шла сама за собой или видела себя сверху, извне своего тела, и недоумевала, почему она так медленно делает покупки. Эта женщина сообщила, что вернулась в свое тело по возвращении в свою машину.

Большинство диссоциативных частей влияют на ваше переживание изнутри, а не полностью его контролируют, то есть оказывают пассивное влияние. На самом деле, многие части никогда не берут на себя полный контроль над человеком, человек переживает контроль лишь внутри себя. Для большинства людей частое переключение частей может быть признаком серьезного стресса и внутреннего конфликта. Тем не менее, для некоторых пациентов с ДРИ переключение частей в повседневной жизни — обычное явление.

### **Проработка и автономность частей**

Части личности могут иметь очень широкий диапазон проработки своих характеристик и автономии, то есть чувство внутренней разобщенности с другими частями (Kluft, 1999, 2006; Putnam, 1997; Ross, 1997; Van der Hart et al., 2006). У некоторых могут быть свои имена, возраст, пол и предпочтения, но не у всех. Но у каждой

части имеется, по меньшей мере, набор относительно ограниченных воспоминаний, восприятий, мыслей, эмоций и поведенческих реакций. Некоторые части могут стать довольно проработанными, обладающими гораздо более широким диапазоном действий, навыков и более сложным ощущением своего «Я», особенно у людей с ДРИ. Например, одна часть может быть активна на работе, а также в социальных ситуациях, требующих выражения очень сложных эмоций, мыслей, поведения и ощущения своего «Я», в то время как другая часть может только плакать без слов и бояться. У этой второй части очень ограниченный набор переживаний, поведенческих реакций, эмоций, мыслей и восприятий. Разумеется, большинство людей с диссоциативными расстройствами имеют одну основную часть личности, которая в достаточной степени разобщена и комплексна, и которая функционирует в мире. Как правило, чем больше частей, то есть чем более фрагментирована личность, тем более жесткие и ограниченные переживания испытывают многие (не все) такие части. Чем активнее часть, чем больше взаимодействий с другими людьми и с другими частями она имеет, тем больше эта часть может продлить свой цикл развития и свою деятельность. К тому же части различаются по степени автономии, то есть степени, до достижения которой они могут действовать самостоятельно, оставаясь вне контроля других частей, включая получение полного или исполнительного контроля (Chu, 1998; Kluft, 1999, 2006; Putnam, 1997; Ross, 1997; Van der Hart et al., 2006).

### **Количество частей**

Иногда люди задаются вопросом, сколько частей у них может быть. Фактическое количество само по себе не важно. Оно важно только в том смысле, что чем сильнее фрагментирована личность, тем ниже у человека интеграционная способность. Это обычно означает, что людям, у которых большее количество частей, возможно, потребуется больше работать над повышением своей способности интегрировать опыт при прохождении курса терапии.

## **Значение и функции конкретных типов частей личности**

Части личности имеют свои собственные уникальные характеристики в зависимости от выполняемых ими функций внутри человека как целостной личности. Их характеристики, такие как возраст, пол, эмоциональность спектр, убеждения и поведенческие реакции, указывают на то, что еще нужно интегрировать для человека как целостной личности. Например, очень маленькая детская часть, которая зовет свою мать, вероятно, испытывает тоску из-за недостатка любви и заботы, которую человек как целостная личность счел невыносимым, постыдным или неприемлемым по иным причинам. Потому что части личности — это репрезентации: они могут принимать бесконечное множество форм, ограниченных только опытом и творческими способностями человека. Например, сильная мужская часть в женской личности защищала ее, когда она была уязвима в пугающей ситуации, таким образом избегая осознания того, что она на самом деле беспомощна. Другой человек описал какую-то часть как птицу. Так или иначе, эту часть можно было понять как часть, которая в своем воображении пыталась улететь и убежать, если переживания были невыносимыми. Таким образом, характеристики части являются информативными, но не являются важным направлением терапии, и их не следует воспринимать буквально. А для вас (и вашего терапевта) важны значение и функция того, что они представляют.

## **Части личности, выполняющие функции в повседневной жизни**

Как уже отмечалось, у людей с НДР есть одна основная часть их личности, которая функционирует в повседневной жизни, в то время как у людей с ДРИ в мире активны более одной части, например части, которые ходят на работу или занимаются воспитанием детей. В крайних случаях ДРИ части, которые функционируют в повседневной жизни, не осознают существования друг друга.

Чаще же в какой-то степени осознание все же имеется, по крайней мере для многих людей, но также имеется и некоторая степень избегания. И большинство частей, функционирующих в повседневной жизни, испытывают по отношению к частям, «застрявшим» в травме, фобию.

### **Части личности, которые имеют травматические переживания**

Существует несколько стандартных типов частей личности, «застрявших» в травме. Эти части представляют собой типичные конфликты и переживания, которые, как правило, трудно интегрировать. Обратите внимание, что следующие описания носят общий характер, а приведенные примеры могут не иметь к вам отношения. Важно, чтобы вы приняли свой внутренний опыт таким, каков он есть, и не пытались подогнать его под какое-либо описание из этого руководства.

**Юные части.** Большинство людей с диссоциативным расстройством, которые пережили детскую травму, будут иметь части личности, которые ощущают себя младше фактического возраста: подростковые, детские части младшего школьного возраста и даже дошкольные и младенческие части. Кажется, что эти части застряли в различных периодах развития прошлого. Они часто хранят травматические воспоминания, тревожные, болезненные эмоции или ощущения, но иногда также имеют положительные воспоминания. Обычно они содержат неразрешенные чувства тоски, одиночества, зависимости и потребности в комфорте, помощи и безопасности, а также недоверия и страха быть отвергнутыми или брошенными. Мы рассмотрим эти части в подробностях в главе 25.

Конечно, совершенно естественно и понятно, что люди, которыми пренебрегали или которых подвергали насилию, испытывают эти переживания потребности в чем-то. В то же время другие части часто считают эти нормальные потребности отталкивающими или опасными, поскольку в прошлом они уже испытали

отрицательные переживания, выражая свои желания и потребности. Таким образом, некоторые части личности отвергают «нуждающиеся» части и убеждены, что лучше не иметь потребностей и полностью полагаться на себя. Это создает типичный внутренний конфликт между частями, которые нуждаются, и частями, которые боятся или которые отталкивают эти потребности.

*Части-помощники.* У некоторых людей с диссоциативным расстройством (но не у всех, разумеется) во внутреннем мире есть части-помощники, которые заботятся о благополучии других частей, своего рода внутренняя форма регулирования, которая может быть ресурсом и основой для дальнейшего развития навыков самоуспокоения. Иногда «помогающие» части моделируются по образцу какого-либо доброго человека из прошлого или же привлекательного персонажа из книги, фильма или телепередачи. Эти части представляют собой попытку травмированного ребенка успокоиться и утешиться. Для некоторых людей основная часть личности, которая функционирует в повседневной жизни, может научиться быть в достаточной степени эмпатичной и помогающей внутренним частям.

*Части, имитирующие людей, которые причинили вам боль.* Обычно есть части личности, которые таят гнев и ярость, что воспринимается другими частями как неприемлемое или очень пугающее качество. Некоторые могут напоминать людей из прошлого, совершавших насилие. Эти части стыдят, угрожают или наказывают другие части, они также могут направлять свой гнев на других людей во внешнем мире. Хотя поведение этих частей может быть довольно пугающим или постыдным, а также неприемлемым, для вас важно понимать, что они имеют веские основания для существования и являются репрезентациями, и, следовательно, не теми людьми, которые причинили вам боль. Изначально они были созданы для вашей защиты, ведь они являлись пристанищем множества мучительных переживаний гнева, беспомощности, а иногда и чувства вины или стыда. Кроме того, их функция часто заключается в том, чтобы не допустить, чтобы другие части вели себя так, как в прошлом,



когда такое поведение вызывало страх или стыд. Со временем важно понять, почему они существуют, даже если их «методы», то есть их поведение и отношение, могут быть неприемлемыми. Чтобы исцелиться, вам нужно преодолеть свой страх и стыд по отношению к этим частям. Эти части, как и все ваши части, должны стать частью внутренней «команды», которая сотрудничает и представляет вас как целостную личность и вашу собственную историю. И как только они это сделают, вы будете удивлены, насколько они могут вам помочь. Эти части более подробно рассматриваются в главе 22.

*Части-бойцы.* Некоторые разгневанные части «застревают» в борьбе, защищаясь от угрозы. У них есть эксплицитная функция — защищать человека, используя боевые реакции либо по отношению к другим людям, либо по отношению к частям внутри, которые каким-то образом вызвали чувство угрозы. Части-бойцы часто считают, что они сильны, не пострадали и способны продемонстрировать сильные агрессивные реакции по отношению к предполагаемой угрозе или неуважительному поведению. Они часто видят в себе «крутого» ребенка, подростка или крупного сильного мужчину.

*Стыдящиеся части.* Стыд — это основная эмоция, которая поддерживает диссоциацию (см. главу 24, речь в которой идет о стыде). Некоторых частей личности особенно часто избегают и ругают, потому что они несут переживания, чувства или поведение, которые вы или некоторые части вас заклеили как постыдные или отвратительные. Вам придется стать особенно эмпатичным и принимающим по отношению к этим частям себя.

Основная проблема для людей с диссоциативным расстройством заключается в том, что части личности избегают друг друга и своих болезненных воспоминаний и переживаний, или они склонны к сильным конфликтам друг с другом. В литературе это формулируется как «*фобия диссоциативных частей*» (Van der Hart et al., 2006). Части обычно испытывают страх, стыд или отвращение со стороны других частей. В частности, диссоциативные части, которые

функционируют в повседневной жизни, как можно меньше хотят иметь дело с диссоциативными частями, завязшими в травматических переживаниях. Части, «застрявшие» в травме, часто чувствуют, что их бросили и ими пренебрегли части, которые в повседневной жизни пытаются жить без них.

Эти продолжающиеся внутренние конфликты могут быть болезненными и пугающими, и они требуют от человека с диссоциативным расстройством огромного количества энергии. Как мы уже говорили, все части должны научиться принимать и сотрудничать друг с другом. В конце концов, чтобы адаптироваться и демонстрировать свой максимальный потенциал, мы должны научиться принимать себя и все свои аспекты. Только признавая и принимая мы сможем внести позитивные изменения в нас самих.

Однако мы осознаем, что познание себя и более тесная внутренняя совместная работа может стать долгим и трудоемким процессом. Будет глупо ожидать, что вы немедленно начнете действовать по-другому, если части потратили всю жизнь, избегая друг друга или конфликтуя друг с другом. Помните, что в этой работе вам потребуется много терпения и принятие себя, поэтому задайте свой собственный темп. Не забывайте проявлять сочувствие и принимать себя как целостную личность.

Следующие упражнения, которые помогут вам оставаться в настоящем, могут пригодиться тем частям, которые застряли в прошлом. Наиболее полезными будут поиски «якорей» в настоящем.

### Домашнее задание 3.1

#### Определение диссоциативных симптомов

1. Обведите два диссоциативных симптома, которые вы, возможно, отметили у себя за последнюю неделю:

- ощущение фрагментации или разделения своего «я» или личности (может отмечаться некоторое осознание диссоциативных частей);
- отчуждение от себя/ощущение нереальности;
- отчуждение от своего окружения;
- переживая слишком мало/утрата функций, например, амнезия.
- переживая «слишком много»/интрузии.

2. Опишите переживание вами этих симптомов и того, как они повлияли на вашу жизнедеятельность в то время.

3. Что вы делали в прошлом, что помогло вам справиться с этими диссоциативными переживаниями?

### Домашнее задание 3.2

#### Распознавание диссоциативных частей своего «Я»

Есть разные способы, с помощью которых вы можете замечать части себя.

Например, такие.

- Вы утратили время и обнаруживаете, что сделали что-то такое, что могли сделать только вы, но не помните об этом.
  - Вы слышите себя говорящим, но вам кажется, что мысли или слова, которые вы слышите, не являются вашими собственными, и вы не можете контролировать, что говорите.
  - Вы ощущаете себя как бы вне своего тела, будто смотрите на кого-то другого.
  - Вы испытываете телесные ощущения, но вам кажется, что они вам не принадлежат, или они кажутся вам неожиданными и не соответствуют вашей нынешней ситуации. Иногда эти ощущения сопровождаются чувством страха или паники.
  - Некоторые внезапно возникающие мысли или эмоции не соответствуют ситуации или не принадлежат вам.
  - Вы слышите голоса в голове, которые разговаривают с вами или друг с другом.
  - Вы оказываетесь в каком-то месте и не имеете ни малейшего представления, как вы туда попали.
  - Вы чувствуете, что не контролируете свое тело, движения или поведение.
1. Опишите один пример того, как заметили внутренние или внешние действия, производимые другой частью вас. Как вы узнали об этой части?

2. Напишите то, что вы знаете о внутренней организации своих частей. Например, каким образом взаимодействуют части вас и взаимодействуют ли? Каких частей вы избегаете или каких частей избегают другие части вас? Какими эмоциями полны части вас? Есть ли части, с которыми вам удобнее? Менее удобно? Общаются ли какие-либо части вас друг с другом?

## ГЛАВА 4

# СИМПТОМЫ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССОВОГО РАССТРОЙСТВА (ПТСР) ПРИ КОМПЛЕКСНЫХ ДИССОЦИАТИВНЫХ РАССТРОЙСТВАХ

### Программа

- Вводное слово и размышления по поводу предыдущего занятия.
- Обсуждение домашнего задания.
- Перерыв.
- Тема. Симптомы ПТСР при комплексных диссоциативных расстройствах.
  - Введение.
  - Что такое ПТСР?
  - Какова симптоматика ПТСР?
  - ДРИ и НДР как сложные посттравматические стрессовые расстройства.
  - Факультативное чтение. Сложное ПТСР и диссоциация.
- Домашнее задание.
  - Резюме главы.
  - Домашнее задание 4.1. Определение симптоматики ПТСР.
  - Домашнее задание 4.2. Мои навыки копинга для работы с симптомами ПТСР.
  - Домашнее задание 4.3. Практикуемся, повторяя: как распознать диссоциативные части себя и справляться с ними.
  - Выполняйте упражнение по снижению стресса и исцелению, представленное в этой главе, не реже одного раза в день.

## Введение

Расстройства, связанные с травмами, имеют много общих симптомов, поэтому человек может соответствовать нескольким диагностическим категориям. Это не значит, что с вами что-то не так; скорее, это свидетельство того, что описания расстройств, связанных с травмами, не очень точны и имеют много общего. В этой главе мы обсудим некоторые основные и распространенные симптомы расстройств, связанных с травмами, а также симптоматику посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Диссоциативные расстройства считаются более сложными формами ПТСР, возникающими, когда травмирующие события влияют на нормальное развитие личности ребенка, и, в сущности, многие симптомы ПТСР связаны с диссоциацией. Таким образом, вполне вероятно, что у вас были или наблюдаются в данный момент некоторые симптомы посттравматического стрессового расстройства. Как только вы поймете, что это за симптомы, обладая некоторыми практическими навыками, вы сможете работать над их преодолением.

## Что такое ПТСР?

ПТСР предполагает наличие набора симптомов, возникающих после травмирующего события (или многих событий). Эти группы симптомов включают избегание, интрузию травматических воспоминаний и нарушение физиологической регуляции. Об этих симптомах мы поговорим чуть позже в этой главе. Симптоматика посттравматического стресса развивается через некоторое время после травмирующего события. Например, посттравматическое стрессовое расстройство часто наблюдается у многих жертв войны, изнасилований и стихийных бедствий. Люди с посттравматическим стрессовым расстройством также часто испытывают депрессию, злоупотребляют психоактивными веществами и т.д. и жалуются на проблемы со здоровьем. Некоторые специалисты предложили диагноз, который назвали «сложным ПТСР», представляющий собой категорию, находящуюся где-то между посттравматическим

стрессовым расстройством и диссоциативными расстройствами (Herman, 1992; Pelcovitz, Van der Kolk, Roth, Mandel, Kaplan & Resick, 1997; Van der Hart, Nijenhuis & Steele, 2005)<sup>1</sup>. При желании можно ознакомиться с этим предлагаемым диагнозом в дополнительных материалах для чтения в конце главы.

## Какова симптоматика ПТСР?

Основные симптомы ПТСР включают три основные группы:

- интрузии травматических переживаний (например, воспоминания, кошмары);
- избегание, эмоциональная нечувствительность и отчуждение;
- повышенное возбуждение (старта-рефлекс, тревога, страх, возбуждение).

### Симптомы интрузии

- Непроизвольное прокручивание в памяти произошедшего, то есть повторное переживание какого-то момента или всего травмирующего события, как будто оно происходит в настоящем. Воспоминания могут быть представлены образами, запахами, звуками, вкусами, эмоциями, мыслями и физическими ощущениями.
- Травмирующие события или аналогичные моменты в виде кошмаров.
- Галлюцинации, бред или иллюзии, связанные с травмирующими событиями.
- Тяжелые, повторяющиеся тревожные реакции или паника, сопровождаемая учащенным сердцебиением, учащенным дыханием, потливостью и дрожью, а также чувством надвигающегося рока.
- Чувство паралича от страха или желание убежать.

---

<sup>1</sup> Диагноз 6B41 Сложное ПТСР включен в Международную классификацию болезней 11-го пересмотра (МКБ-11). (Примеч. науч. ред.).



Эти реакции возникают в основном в ситуациях, которые напоминают (запускают) какое-то прошлое травмирующее событие вам или, скорее, какой-то части вас, которая «застряла» в той исходной ситуации, то есть живет во время травмы (Van der Hart, Nijenhuis & Solomon, 2010). Таким образом, эта часть реагирует на такие напоминания с тем же чувством всепоглощающей угрозы, как и в прошлом при возникновении той ситуации.

### **Симптомы избегания**

- Сильные усилия, прилагаемые, чтобы избежать любых мыслей, чувств или ситуаций, могущих вызвать травматические воспоминания, например чрезмерное время, уделяемое работе, безудержная уборка, постоянное состояние занятости, употребление наркотиков или алкоголя, или «выпадение» из реальности.
- Амнезия, то есть неспособность вспомнить некоторые или все важные аспекты травмирующих событий.
- Эмоциональная нечувствительность.
- Неспособность наслаждаться жизнью или испытывать любовь.
- Ощущение, будто вы действуете на автопилоте.
- Стремление к уединению и избегание других людей.
- Нежелание говорить о травматических переживаниях.

### **Симптомы гипервозбуждения**

- Постоянные физические симптомы напряжения: скованность, возбуждение, беспокойство, нетерпеливость и постоянная настороженность.
- Подергивание, быстрый испуг и гиперчувствительность к тому, что происходит вокруг вас.
- Раздражительность, вспышки гнева или ярости.
- Всплески эмоций.
- Серьезные трудности с засыпанием или частые пробуждения.
- Проблемы с концентрацией и вниманием.

Наше тело и психика созданы природой готовыми к тому, чтобы справляться с чрезвычайными ситуациями за счет автоматического отключения определенных действий и совершенствования других. Например, пищеварение замедляется, частота сердечных сокращений и дыхания учащается, кровь приливает к мозгу и конечностям, а мышцы напрягаются, готовясь к бегству или бою. Мы переходим от «нормального, повседневного» состояния, в котором любим, учимся, работаем и развлекаемся, к состоянию повышенной бдительности, которое включает в себя сверхбдительность, борьбу, бегство и/или замирание. Активность смещается от частей мозга, которые помогают нам обдумывать сложные проблемы, к тем частям мозга, которые помогают нам реагировать в опасных для жизни ситуациях, в которых, вероятно, не хватает времени, чтобы подумать о вариантах. Такие автоматические действия могут помочь нам пережить угрозу, аналогично животным, которые имеют цель — выжить при нападении хищника. К сожалению, когда появляется диссоциация, части личности могут «застрять» или завязнуть в состоянии гипертвозбуждения. Когда эти части активизируются, вы испытываете симптомы гипертвозбуждения.

### **Симптомы гипертвозбуждения**

Хотя симптомы гипертвозбуждения в настоящее время не рассматриваются среди симптомов ПТСР, приходит все больше понимания и признание того факта, что некоторые люди в ответ на травму переживают своего рода «диссоциативное отключение», а не гипертвозбуждение (Lanius et al., 2010). Собственно, большинство людей с посттравматическим стрессовым расстройством чередуют эти два физиологических состояния, которые многие эксперты считают диссоциативными. Мы, люди, очень схожи с млекопитающими в своей реакции на опасность. В дополнение к гипертвозбуждению у нас, как и у братьев наших меньших — животных, есть линия защиты, которая включает гипертвозбуждение. Это автоматическая бессознательная физиологическая стратегия, помогающая обеспечить

выживание, когда нет других вариантов. Частота сердечных сокращений и дыхание резко замедляются, мышечный тонус ослабевает, а разум и тело впадают в своего рода глубокую спячку. Мы сохраняем энергию, переходя в это автоматическое состояние «коллапса», которое у животных иногда называют «симуляцией смерти». Опосумы так поступают, притворяясь мертвыми.

Симптомы посттравматического гиповозбуждения предполагают следующее.

- Эмоциональная нечувствительность.
- Физическая нечувствительность, неспособность чувствовать боль.
- Пустота в голове, неспособность думать или говорить.
- Глубокое отчуждение.
- Неспособность двигаться или отвечать.
- Очень сильная сонливость и даже временная потеря сознания.

Так же, как и в случае гипервозбуждения, реакции гиповозбуждения могут быть вызваны интрузией части себя, хронически находящейся в этом физическом состоянии. Обычно эти части запускаются, когда гипервозбужденные части больше не могут быть эффективными или когда они обессилены.

## **ДРИ и НДР как сложные посттравматические стрессовые расстройства**

ДРИ и НДР рассматриваются как сложные расстройства, связанные с травмой, в континууме с ПТСР. Таким образом, у большинства людей с комплексным диссоциативным расстройством в какой-то степени имеются симптомы хронического посттравматического стресса. Каждая часть личности может «застрять» в симптомах ПТСР определенной группы. Например, некоторые части, заикленные на травматических воспоминаниях, хронически гипервозбуждены, в то время как другие полностью отгорожены от мира (гиповозбуждены). Некоторые части, которые обычно функционируют в повседневной жизни, избегающие

и эмоционально ограниченные, а иногда раздражительны и нетерпеливы, подавлены, им снятся кошмары и у них наблюдаются другие навязчивые симптомы. Работа, которую вы выполняете с помощью этого руководства, поможет вам создать прочную основу для устранения этих симптомов посттравматического стресса.

### **Упражнение по снижению стресса и исцелению**

При появлении симптомов посттравматического стресса важно научиться уменьшать стресс и чувствовать себя спокойнее и внимательнее. Следующее упражнение или его версия, которую вы создадите, исходя из своих потребностей, может вам помочь.

Вам понадобится *мячик для снятия стресса*, который иногда называют *скивиши*, — небольшой мягкий мячик, который умещается на ладони и который можно сжать. Они очень дешевые и продаются в самых разных магазинах или в сети Интернет. Вам также понадобится небольшой предмет, чтобы держать его в руке; он будет символизировать исцеление и успокоение для вас самих. Этим предметом может быть один из ваших «якорей», выбранный при выполнении описанных ранее упражнений, или камень, чучело животного, книга — все, что вы сможете удержать в руке, и что вам нравится.

Найдите удобное положение, предпочтительно сидя или стоя, обе ноги должны стоять на полу. Если вы стоите, слегка расставьте ступни, чтобы ноги были на уровне плеч, и слегка согните колени, не сжимая их. Начните выполнять упражнение, держа мячик для снятия стресса недоминантной рукой (для правши это левая рука, и наоборот). Сконцентрируйтесь на своей недоминантной руке.

Сожмите мяч как можно сильнее, представляя, что все напряжение и неприятные ощущения собираются со всего тела и начинают течь к вашей руке, вниз по руке, перетекая в кисть, а затем — в мяч. Вы можете представить, что мяч работает как магнит, притягивая к себе все напряжение через плечо и руку, кисть и пальцы. Наблюдение за мячом и за сжимающими движениями

должно вам помочь сохранять сосредоточенность и присутствовать в настоящем. Когда мячик, как губка, впитал в себя напряжение и неприятные ощущения, вы можете разжать руку и выпустить его из руки, оставляя все свое напряжение в мяче, подальше от вас. Избавившись от мячика, подумайте, как напряжение покидает его и рассеивается в воздухе, исчезая из комнаты. Вы можете выполнить это упражнение несколько раз, пока не почувствуете, что все негативное напряжение покинуло ваше тело. Вы можете напомнить всем частям себя, что они также могут использовать мячик, чтобы снять напряжение.

Почувствовав себя более спокойным и менее напряженным, выпустите мячик из руки в последний раз и обратите внимание на свою доминантную руку (то есть руку, которую вы используете чаще всего; для большинства людей это будет правая рука) и следуйте приведенным ниже советам.

Выберите предмет, который легко помещается в руке и который символизирует для вас чувство благополучия или исцеления, возможно, один из ваших «якорей» для удержания в настоящем. Держите этот предмет в доминантной руке. Представьте, что в этом предмете содержится все, что вам необходимо для благополучия и исцеления: чувство безопасности и удовлетворенности, мира и спокойствия, ясности ума и эмоций, отсутствие напряжения и конфликта. Теперь пусть такой предмет тепло и мягко начнет излучать эти ощущения благополучия и исцеления через кисть, руку, плечо и по всему телу. Пускай они постепенно текут через ваше тело, разум и сердце. Все части вас могут принять это благополучие и исцеление по-своему, — так, чтобы оно для них работало. С каждым вдохом пусть все больше благополучия и исцеления течет через вас. С каждым выдохом пускай выходит оставшееся напряжение.

Теперь, при первом желании напомнить себе об этом чувстве благополучия, ваша доминантная рука поможет автоматически вспомнить ощущение предмета, его форму и текстуру,

температуру и цвет, чтобы вы снова полноценно пережили эти положительные чувства и ощущения благополучия и исцеления. Со временем, если будете практиковаться, пальцы вашей доминантной руки могут почти автоматически сжаться, как будто держа предмет вашего исцеления, и в любое время, когда у вас возникнет такое желание или потребность, вы снова сможете испытать это чувство благополучия и исцеления.

## Домашнее задание 4.1

### Определение симптомов ПТСР

Отметьте или подчеркните любые симптомы ПТСР, которые вы, возможно, в недавнем времени испытывали. Если сейчас у вас нет никаких симптомов, обведите те, которые у вас были в прошлом.

#### **Симптомы интрузии**

- Непроизвольное прокручивание в памяти произошедшего, то есть повторное переживание какого-то момента или всего травмирующего события, как будто оно происходит в настоящий момент. Воспоминания могут быть представлены образами, запахами, звуками, вкусами, эмоциями, мыслями и физическими ощущениями.
- Кошмары.
- Галлюцинации, бред или иллюзии, источником которых послужили травмирующие события.
- Тяжелые, повторяющиеся тревожные реакции или паника.
- Чувство паралича от страха или желание убежать.

#### **Симптомы избегания**

- Сильные усилия, прилагаемые, чтобы избежать любых мыслей, чувств или ситуаций, которые могут вызвать травматические воспоминания, например чрезмерное время, уделяемое работе, безустанная уборка, постоянное состояние занятости, употребление наркотиков или алкоголя.
- Амнезия, то есть неспособность вспомнить некоторые или все важные аспекты травмирующих событий.
- Эмоциональная нечувствительность.
- Неспособность наслаждаться жизнью или испытывать любовь.
- Ощущение, будто вы действуете на автопилоте.
- Стремление к уединению.
- Нежелание рассказывать о своих переживаниях, отгораживание от других.

**Симптомы гипервозбуждения**

- Постоянные физические симптомы напряжения: скованность, возбуждение, беспокойство, нетерпеливость и постоянная настороженность.
- Подергивание, быстрый испуг и гиперчувствительность к тому, что происходит вокруг вас.
- Раздражительность, приступы гнева или плача.
- Трудности с засыпанием или частые пробуждения.
- Проблемы с концентрацией и вниманием.

**Симптомы гиповозбуждения**

- Физическая нечувствительность, неспособность чувствовать боль.
- Пустота в голове, неспособность думать или говорить.
- Глубокое отчуждение.
- Неспособность двигаться или отвечать.
- Очень сильная сонливость и даже временная потеря сознания.



## Домашнее задание 4.2

### Мои навыки копинга для работы с симптомами ПТСР

Вероятно, большую часть жизни вы живете с симптомами, связанными с травмой, и, вполне возможно, уже обнаружили, что существуют определенные вещи, которые могут помочь. Это может быть звонок другу, писательская деятельность или использование средств изобразительного искусства, прогулки, походы по магазинам, медитация или занятия спортом. Составьте список нескольких полезных способов, с помощью которых вы научились справляться с этими симптомами. При осваивании других стратегий их можно также добавлять в список.

1.

2.

3.

4.

5.

### Домашнее задание 4.3

#### Практикуемся, повторяя: как распознать диссоциативные части себя и справляться с ними

Это домашнее задание предназначено для помощи в овладении вами материалом, представленным в главах 2 и 3.

1. Опишите переживание, которое вы испытываете, анализируя, какой части личности оно принадлежит (это может быть какой-то внутренний опыт, например вы слышите голос, или ситуация, в которой другая часть проявила активность в мире).

2. Какова была ваша реакция на эту часть вас? (Например, что вы думали, чувствовали, ощущали или делали?)

3. Что может помочь вам легче принять эту часть? (Например, вы можете попытаться понять, почему эта часть вас чувствует себя определенным образом, или узнать, чем ваш терапевт может помочь в работе с этой частью).

#### Факультативное чтение. Сложное ПТСР и диссоциация

Некоторые клиницисты, ведущие пациентов с ПТСР, обнаружили, что у многих из них, переживших травму, характер которой можно описать как «хроническая межличностная», как правило, больше проблем и симптомов, чем у тех, кто страдает только ПТСР и пережил только одну травму. Исходя из этого, они предложили новую диагностическую категорию, которую иногда называют сложным ПТСР, или неуточненным стрессовым расстройством (DESNOS; Herman, 1992; Pelcovitz et al., 1997). Этот диагноз еще не включен

в *DSM* или *МКБ*<sup>1</sup> Люди с комплексным диссоциативным расстройством обычно страдают по крайней мере некоторыми симптомами сложного посттравматического стрессового расстройства, описанного в следующем разделе. Ранее уже говорилось, что этот предлагаемый диагноз находится где-то в середине континуума связанных с травмой расстройств, между посттравматическим стрессовым расстройством и уже признанными диссоциативными расстройствами в *DSM-IV*. Эти симптомы могут быть у различных частей личности людей с диссоциативным расстройством, а также их можете переживать вы как целостная личность.

### **Симптоматика сложного ПТСР**

Сложное ПТСР состоит из шести групп симптомов, которые уже были описаны с точки зрения диссоциации личности (Van der Hart et al., 2005). Конечно, люди, которым поставлен этот диагноз, часто также страдают и от других проблем, поэтому диагностические категории могут в значительной степени дублироваться (Dorgeraal et al., 2008). Ниже описаны симптомокомплексы.

#### *Изменения в регуляции аффекта (эмоций) и импульсов*

Практически у каждого человека, получившего серьезную травму, возникают проблемы с переносом и регулированием своих эмоций, побуждений или импульсов. Однако у людей со сложным ПТСР и диссоциативными расстройствами, как правило, трудностей больше, чем у людей с ПТСР, поскольку нарушения в их раннем развитии подавляли их способность контролировать себя. Сам факт диссоциативной организации личности делает вас очень уязвимым к быстрым и неожиданным изменениям эмоций и внезапным импульсам. В состоянии стресса различные части личности вторгаются друг в друга через пассивное влияние или переключение частей (см. главу 3), что приводит к нарушению способности

---

<sup>1</sup> См. сноску на с. 75. (Примеч. науч. ред.)

контроля. Простые эмоции, например гнев, могут вызвать у других ваших частей чувство страха или стыда, а также импульсивное поведение, которое бы остановило или помогло избежать этих чувств.

#### *Изменения внимания и сознания*

Люди со сложным посттравматическим стрессовым расстройством страдают от более тяжелых и частых диссоциативных симптомов, а также у них возникают проблемы с памятью и вниманием, чем при простом посттравматическом стрессовом расстройстве. Помимо амнезии из-за активности различных частей личности, люди могут испытывать трудности с концентрацией, вниманием и иметь другие проблемы с памятью и пониманием своего места в пространстве в целом. Эти симптомы часто сопровождают диссоциацию личности, но они также характерны для людей, не страдающих диссоциативными расстройствами. Например, почти каждый может быть рассеянным, поглощенным или пропустить съезд на шоссе. Когда различные части личности активны, по определению, человек испытывает резкое изменение внимания и сознания.

#### *Изменения в восприятии своего «Я»*

Травмированных в детстве людей часто беспокоит чувство вины, стыда и негативные чувства по отношению к себе — убежденность, что они неприятны, нелюбимы, глупы, некомпетентны, грязны, никчемны, ленивы и т. д. При комплексных диссоциативных расстройствах такие негативные чувства к себе обычно присущи лишь определенным частям, в то время как другие части могут оценивать себя совершенно иначе. Таким образом, чередование частей может привести к довольно быстрым и отчетливым изменениям в самовосприятии (Van der Hart et al., 2005).

#### *Изменения в отношениях с другими людьми*

Если вы неоднократно подвергались насилию, вас бросали или предавали в детстве, доверять другим людям становится особенно

трудно. Из-за недоверия очень трудно заводить друзей и сохранять способность различать хорошие и плохие намерения у других людей. Создается впечатление, что некоторые части никому не доверяют, в то время как другие части могут быть настолько уязвимы и нуждаться в эмоциональной поддержке, что не обращают внимания на подсказки, свидетельствующие о том, что, возможно, человек не заслуживает доверия. Некоторые части любят быть рядом с другими или испытывают отчаянную потребность быть рядом и ощущать их заботу, в то время как другие части боятся быть близкими или активно не любят людей. Некоторые части боятся состоять в отношениях, в то время как другие боятся, что их отвергнут или подвергнут критике. Разумеется, это вызывает серьезные внутренние, а также межличностные конфликты.

### *Соматические (физические) симптомы*

Часто физические симптомы у людей со сложным ПТСР необъяснимы с медицинской точки зрения: боли в животе, головные боли, боли в суставах и мышцах, проблемы с желудком и проблемы с выведением из организма остатков жизнедеятельности. Весьма негативным моментом в связи с этим является то, что этих людей иногда ошибочно называют ипохондриками или считают, что они преувеличивают свои физические проблемы. Но эти проблемы реальны, даже если они не относятся к конкретному физическому диагнозу. Некоторые диссоциативные части, «застрявшие» в прошлых переживаниях, связанных с болью, могут оказывать такое влияние, что человек будет испытывать «необъяснимую» боль или другие физические симптомы. В широком же плане хронический стресс влияет на все тело, как и на разум, в целом. Действительно, разум и тело разделить невозможно. К сожалению, связь между имеющимися физическими симптомами и прошлыми травмирующими событиями не всегда очевидна ни для человека, ни для врача, по крайней мере, какое-то время. Но мы также знаем, что человек, перенесший хроническую травму, гораздо

чаще, чем среднестатистический человек, имеет серьезные проблемы со здоровьем. Поэтому очень важно установить причину появления физических симптомов, чтобы убедиться в отсутствии проблемы, требующей медицинской помощи.

### *Подмена значений*

Наконец, хронически травмированные люди теряют веру в то, что могут происходить и хорошие вещи, а люди могут быть добрыми и заслуживающими доверия. Они чувствуют безнадежность, часто полагая, что будущее будет таким же плохим, как и прошлое, или что они не проживут достаточно долго, чтобы их будущее было наполнено позитивом. Люди с диссоциативным расстройством могут иметь разный набор значений для разных диссоциативных частей. Мировоззрение некоторых частей может быть относительно сбалансировано: в то время как одни отчаялись, веря в то, что мир — наполненное исключительно негативом, опасное место, другие части могут сохранять нереалистичный оптимистический взгляд на жизнь.

## Часть первая

### Обзор навыков

В этом разделе руководства вы освоили ряд навыков. Ниже представлен обзор этих навыков и возможность их дальнейшего развития. По мере ознакомления рекомендуем вам возвращаться к содержанию глав, перечитывать их и еще несколько раз выполнить домашнее задание. Не забывайте, что для закрепления новых навыков необходимы регулярные ежедневные занятия.

Для каждого набора навыков, представленных ниже, ответьте на следующие вопросы.

1. В какой ситуации(-ях) вы практиковали этот навык?
2. Как этот навык вам помог?
3. Какие трудности (если вы сталкивались с трудностями) у вас возникли при отработке этого навыка?
4. Какие дополнительные ресурсы или помощь вам могут понадобиться, чтобы полноценно овладеть этим навыком?

### Глава 1. Упражнение «Практика присутствия»

1.

2.

3.

4.

**Глава 2. Выбор и использование «якорей» для удержания в настоящем 1.**

1.

2.

3.

4.

**Глава 4. Упражнение для снижения стресса и для релаксации (с использованием мячика для снятия стресса)**

1.

2.

3.

4.





ЧАСТЬ ВТОРАЯ

НАЧАЛЬНЫЕ НАВЫКИ  
ПРЕОДОЛЕНИЯ  
ДИССОЦИИАЦИИ



## ГЛАВА 5

# ПРЕОДОЛЕНИЕ ФОБИИ ВНУТРЕННЕГО ОПЫТА

### Программа

- Вводное слово и размышления по поводу предыдущего занятия.
- Обсуждение домашнего задания.
- Перерыв.
- Тема. Преодоление фобии внутреннего опыта.
  - Введение.
  - Основные сведения о фобии внутреннего опыта.
  - Причины развития фобии внутреннего опыта.
  - Необходимость преодоления фобии внутреннего опыта.
- Домашнее задание.
  - Резюме главы.
  - Домашнее задание 5.1. Как узнать, не избегаете ли вы переживание внутреннего опыта.

### Введение

Наш внутренний опыт — это то, о чем мы думаем, что чувствуем, помним, воспринимаем, ощущаем, решаем, планируем и прогнозируем. В действительности же этот опыт представляет собой *ментальные действия*, или ментальную деятельность (Van der Hart et al., 2006). Ментальная деятельность, которой мы постоянно занимаемся, может сопровождаться или не сопровождаться поведенческими действиями. Очень важно, чтобы вы осознали, научились терпеть, регулировать и даже изменили основные ментальные действия, влияющие на вашу текущую жизнь, такие как негативные

убеждения, чувства или реакции на прошлое, которые мешают настоящему. Однако невозможно изменить переживание внутреннего опыта, избегая их (из-за страха, стыда или отвращения к ним). Серьезное избегание своего внутреннего опыта называется *эмпирическим избеганием* (Hayes, Wilson, Gifford & Follette, 1996), или *фобия внутреннего опыта* (Steele, Van der Hart & Nijenhuis, 2005; Van der Hart et al., 2006). В этой главе вы узнаете о фобии внутреннего опыта и заложите основу для навыков, необходимых для ее преодоления.

### Основные сведения о фобии внутреннего опыта

Большая часть людей думают о фобиях как о страхе и избегании чего-то, что происходит извне, например пауков, высоты или полетов. Но некоторые могут быть в равной степени напуганы чувствами, например гневом или грустью, мыслью или желанием, или предчувствием того, что если они попробуют что-то новое, обязательно потерпят неудачу, или даже физическими ощущениями, такими как учащенное сердцебиение и затрудненное дыхание, которые сопровождают панику. Такая фобия внутреннего опыта может включать в себя не только страх, но и стыд или отвращение (Hayes, Follette & Linehan, 2004; Van der Hart et al., 2006). Фобия внутреннего опыта — это серьезная проблема, провоцирующая постоянный психологический стресс и подавление приятных или спонтанных действий (Kashdana, Barrios, Forsyth & Steger, 2006).

Например, людям может быть очень стыдно за испытываемое чувство гнева, потому что они считают, что такая эмоция свойственна только «плохому» человеку, или потому, что боятся последствий выражения такой эмоции. Они злятся и, вместо того, чтобы попытаться справиться с гневом, — увеличивают свои страдания, навешивая на себя негативные ярлыки. Это усугубляет их страдания. Впоследствии они избегают гнева и ситуаций, которые могут его вызвать, и всякий раз, начиная злиться, паникуют от стыда и отвращения. У других людей могут возникать очень яркие фантазии

о том, что о них заботятся, но при этом они очень боятся, стыдятся и испытывают отвращение к этим желаниям, поскольку у них есть негативные убеждения, что быть «нуждающимся» или «зависимым» — это плохо и ненормально, что, опять же, создает еще больший внутренний дискомфорт и не позволяет им принимать свои важные потребности.

Многие люди с диссоциативным расстройством боятся внутренних голосов, исходящих от других частей себя. Они называют себя «сумасшедшими» и стыдятся и боятся этих голосов. Такие чувства иногда усиливаются, если психиатр или другой человек, не понимающий диссоциативную природу голосов, назовет такого человека психотиком или «сумасшедшим».

Некоторый внутренний опыт может казаться настолько угрожающим, что человек готов прибегнуть к практически любым средствам избегания или бегства, какими бы разрушительными они ни были. Возможно, вы избегаете своего внутреннего опыта, слишком усердно работая, поэтому вам не нужно обращать внимание на себя. Мэрилин ван Дербур, пережившая жестокое обращение, будучи ребенком, отметила: «Я для себя выбрала следующий механизм выживания: занять себя работой до такой степени, чтобы разум не был способен воспринимать воспоминания» (2004, с. 45). Среди других способов избегания следует упомянуть употребление наркотиков, алкоголя или аддиктивное поведение, усиление самокритики, отстраненность от других или обвинение других в своих внутренних проблемах. Конечно, каждая диссоциативная часть вас самих — это часть вашего внутреннего опыта, которого вы, по всей вероятности, избегаете вплоть до того, что не чувствуете или не знаете, что это «ваше» переживание.

Избегание может быть осознанным или бессознательным. Мы начнем с того, что поможем вам лучше осознавать способы, с помощью которых вы сознательно избегаете внутреннего опыта. Когда вы научитесь замечать, не боясь своего сознательного избегания какого-либо внутреннего опыта, вы постепенно начнете чувствовать

себя более уверенным, чтобы сосредоточиться на некотором внутреннем опыте, о котором вы, возможно, еще не подозреваете. Например, вы можете лучше осознавать, что съезживаетесь и чувствуете страх, когда слышите внутренний голос, но вы еще не можете много знать о том, почему существует этот голос или что эта часть вас переживает.

## Причины развития фобии внутреннего опыта

Как правило, существует три причины развития фобии внутреннего опыта. Во-первых, многие люди, травмированные в раннем возрасте, не получили необходимую помощь, чтобы научиться понимать и справляться с переживанием типичного сильного внутреннего опыта, такого как переполняющие их эмоции. Находившиеся рядом в тот момент взрослые практически не помогли им и не приободрили. Теперь они чувствуют, что не в состоянии справиться с навалившимся на них, потому что не понимают этих переживаний и считают, что не могут их контролировать.

Во-вторых, люди склонны оценивать свои внутренний опыт как «хороший» или «плохой». Они продолжают навешивать на себя все те же ярлыки: «Гнев — это плохо и опасно, поэтому, если я гневаюсь, я, должно быть, плохой и опасный»; «Стыд испытывают только люди, которых не любят, никчемные люди; так что, если мне стыдно, это значит, что я неудачник, недостойный любви». Конечно, мы все хотим, чтобы у нас все было хорошо и беспроblemно, и стремимся избежать того, что причиняет боль. Также мы хотим быть хорошими, не плохими. Но хорошими или плохими нас делает не наш внутренний опыт, который является лишь естественной частью внутреннего мира каждого.

Наконец, определенный внутренний опыт служит напоминанием о прошлых травмирующих событиях или сигналом того, что вот-вот произойдет что-то ужасное. Например, когда люди или их диссоциативные части испытывают тревогу, их эмоции и физические ощущения сразу напоминают им, пусть даже лишь

на бессознательном уровне, о страхе, который они чувствовали, когда им причиняли боль в прошлом. Так они пытаются избежать чувства тревоги, которое бы напомнило о неразрешенных травматических воспоминаниях. Другие могут воспринимать внутренний опыт как сигнал о том, что что-то вот-вот пойдет не так. Например, человек, который чувствует печаль, может верить или просто ощущать, что эта эмоция предшествует подавляющему переживанию отчаяния, отсутствия комфорта и одиночества. Таким образом, он избегает грусти, чтобы предотвратить другие ожидаемые и действительно труднопреодолимые переживания, вызванные произошедшим. Болезненный парадокс состоит в том, что то, чего с ужасом ожидают и чего избегают, вряд ли произойдет, если настоящее чувство печали принято и спокойно пережито.

### **Необходимость преодоления фобии внутреннего опыта**

Совершенно очевидно, что у вас может возникнуть желание избежать определенного внутреннего опыта, связанного с прошлыми травмирующими событиями. Однако для исцеления нужна работа с этим внутренним опытом, которая поможет их понять и изменить. А изменить то, чего вы избегаете или не знаете, вам не удастся. Хотя это может оказаться непростой задачей, все же вам важно научиться принимать, понимать, регулировать и справляться со всем своим внутренним опытом.

Внутренний опыт появился неспроста, поэтому его не следует оценивать как «хороший» или «плохой». У всех имеется внутренний опыт, и он в разной степени соответствует тому образу, которому вы хотите соответствовать. На что-то вы можете не обращать внимания, на что-то — нет. Появление чего-то вы можете контролировать, что-то возникает спонтанно. У всех людей есть такой широкий спектр внутреннего опыта. Временами все злится, испытывают страх, стыд или чувство несостоятельности. Если вы способны переносить эти чувства и сопутствующие им мысли



и ощущения, вы уже готовы учиться расслабляться и немного больше понимать о них и, следовательно, о том, что с ними делать. Если нет — вы останетесь в плену своего внутреннего опыта, и он будет контролировать вас.

Проходя терапию и работая с этим руководством, вы можете научиться принимать свой внутренний опыт, в том числе свои диссоциативные части, без осуждения. По сути, целью этого руководства является помочь вам сделать первые шаги на пути к преодолению своей фобии, состоящей из различных аспектов вашего внутреннего опыта, и почувствовать себя как полноценную личность менее уязвимым и в большем комфорте. В следующей главе вы узнаете гораздо больше о том, что делать с вашим внутренним опытом.

### Домашнее задание 5.1

#### Как узнать, не избегаете ли вы внутреннего опыта

Каждый день на этой неделе старайтесь замечать момент, когда вы сознательно избегаете какого-либо внутреннего опыта. Не нужно заставлять себя перестать его избегать, а просто отметьте, чего вы избегаете и при каких обстоятельствах это происходит. Например, вы, возможно, хотите избежать чувства гнева, мысли о безнадежности всего или звука диссоциативной части, которая плачет или критикует вас.

Назовите один внутренний опыт (это может быть эмоция, мысль, ощущение, воспоминание, фантазия и т. д.), которого вы немного боитесь или стыдитесь. Представьте, что оцениваете свой страх или стыд по шкале от 1 до 10, где 1 — «очень мало», а 10 — «очень много». Выберите переживание, которое ближе к 1 или 2, чтобы вы могли с ним справиться.

Ответьте на следующие вопросы, предназначенные для каждого дня недели.

1. Какого внутреннего опыта вы избегали или хотели избежать?
2. Каковы были ваши убеждения или опасения по поводу того, что могло бы случиться, если бы вы позволили себе принять этот внутренний опыт?
3. Что вы сделали, чтобы избежать этого переживания?
4. Как вы думаете, какая помощь или ресурсы могли бы вам понадобиться, чтобы в меньшей степени избегать этого внутреннего опыта?

### **Пример**

1. Я избегал чувства печали, я не люблю плакать, и я не могу мыслить, когда плачу. Внутри меня есть часть, которая все время плачет. Ненавижу ее слышать. Я лишь хочу избавиться от этого звука и чувства.
2. Если я поддамся грусти, боюсь, последующая за этим депрессия сделает невозможной мою работу. Мне бы хотелось избавиться от этой плачущей части меня. Никто не любит плакс.
3. Я просто работал, работал и был занят всю неделю, поэтому у меня не было времени думать об этом или что-то чувствовать.
4. Мне нужна помощь, чтобы чувствовать себя в большей безопасности, когда я грущу. Я так боюсь, что никогда не перестану плакать.

*Воскресенье*

*Понедельник*

*Вторник*

*Среда*

*Четверг*

*Пятница*

*Суббота*

## ГЛАВА 6

# ОБУЧЕНИЕ РЕФЛЕКСИИ

### Программа

- Вводное слово и размышления по поводу предыдущего занятия.
- Обсуждение домашнего задания.
- Перерыв.
- Тема. Обучение рефлексии.
  - Введение.
  - Рефлексия. Эмпатическое понимание себя и других.
  - Пример рефлексивного функционирования.
  - Проблемы с рефлексией у людей с комплексным диссоциативным расстройством.
  - Ретроспективная рефлексия.
  - Советы по развитию навыков рефлексии.
- Домашнее задание.
  - Резюме главы.
  - Домашнее задание 6.1. Обучение рефлексии.
  - Домашнее задание 6.2. Рефлектирование о своем внутреннем опыте в настоящем.
  - Продолжайте выполнять упражнения «Практика присутствия» и «Создание "якорей" для себя» из глав 1 и 2.

### Введение

Эмпатическое понимание себя и других включает в себя способность рефлектировать, также известную как *рефлексивное функционирование*. Этот навык определяется в более общем смысле как способность учитывать наш внутренний опыт и понимать его.

А особый тип рефлексивного функционирования, называемый *ментализацией*, — это способность точно делать выводы о наших собственных мотивах и намерениях, а также о намерениях других людей (Fonagy & Target, 1997). Рефлексия является важным навыком в обучении преодолению фобии внутреннего опыта. В этой главе вы узнаете, как рефлексировать о собственных переживаниях, а также о том, как точно рефлексировать о намерениях других людей по отношению к вам.

### **Рефлексия: эмпатическое понимание себя и других**

Рефлексия помогает нам понять наши собственные реакции, а не просто находиться среди них, а также рефлексия помогает нам изменить автоматические реакции на выбранные ответы. С ее помощью мы можем более точно спрогнозировать, что чувствует, думает другой человек, и чего можно ожидать от отношений с ним в будущем. Когда мы можем понять и спрогнозировать себя и других, мы, естественно, чувствуем себя более защищенными и более «синхронизированными» с теми, кто нам безразличен. Иными словами, рефлексивные навыки предусматривают способность понимать свой собственный разум и разум других людей (Allen, Fonagy & Bateman, 2008; Fonagy, Gergely, Jurist & Target, 2002).

Животные в основном просто реагируют на эмоции и импульсы. Их поведение определяется их эмоциями: гнев ведет к драке или нападению, голод толкает на поиск еды, страх вызывает замирание или заставляет убежать и т. д. По всей вероятности, животные не обладают самосознанием (кроме редких исключений, среди которых некоторые виды приматов, слоны и дельфины). Но мы, являясь людьми, которым присуще самосознание, имеем возможность обогатить свои переживания, понимая значение своей ментальной деятельности, бросая вызов узким убеждениям и изменяя свои ответы на свои мысли, и на то, что, по нашему мнению, думают, чувствуют или воспринимают другие. Мы постигаем то, что воспринимаем, и осмысливаем это на основе накопленного

опыта, знаний и убеждений, а также на основе своих потребностей и целей.

Рефлексия помогает нам понять природу чувств, наши модели мыслей, наши эмоциональные реакции и привычные движения, чтобы мы могли их изменить и действовать более эффективно. Также рефлексия помогает нам осознать, что у других людей также есть собственное мышление, потребности и цели, которые могут включать в себя не вполне совпадающее с нашим восприятие, мысли, чувства, мотивации и намерения. Естественно, «читать» мысли людей, лишь предполагая, о чем они думают, мы не умеем, но мы можем довольно точно предугадать их, основываясь на нашем опыте общения с этим человеком. Мы можем взвесить различные альтернативы и точки зрения.

### Пример рефлексивного функционирования

Представьте, что неожиданно вошедший в комнату человек испугал вас, и вы реагируете ужасом и паникой, убежденные, что вам причинят боль. Эта реакция не рефлексивная, а скорее автоматическая, то есть *предрефлексивная* (Van der Hart et al., 2006). Если вы в состоянии рефлексировать, вы не застрянете в этом ужасе, не окажетесь в тисках своих чувств, а в выборе модели поведения вы не будете руководствоваться страхом. Вы, скорее всего, сможете взглянуть на ситуацию со стороны и отметите, что ваш страх непропорционален и даже не соответствует тому, что происходит. Вместо того, чтобы просто чувствовать или думать, не осознавая этого, вы замечаете, что чувствуете и думаете, КАКИМ ОБРАЗОМ вы переживаете эти чувства и мысли в своем теле и, возможно, ПОЧЕМУ вы чувствуете и думаете определенным образом. Это рефлексивное функционирование. Вы можете научиться признавать и принимать это чувство, проявляя к себе некоторую эмпатию: *«Мне сейчас очень страшно. Дайте мне передохнуть и притормозить. Ничего страшного, что я испытываю такое чувство, ведь я знаю, что я в безопасности»*. Вы можете научиться замечать, что человек, вошедший

в комнату, не проявляет злого умысла и даже не обращает на вас внимания. Напоминайте себе, что этот человек вам известен и не причинит вам вреда. Вы можете сознательно расслабиться физически. Вы можете дать себе время понять, почему вы так напуганы. Страх вызван воспоминанием из прошлого? Можете ли вы утверждать, что какая-либо диссоциативная часть вас реагирует, не слишком хорошо осознавая настоящее? Вы можете успокоиться и использовать свое страшное переживание, чтобы лучше узнать о шаблонах, согласно которым вы проявляете эмоции, мыслите и ведете себя.

### **Проблемы с рефлексией у людей с комплексным диссоциативным расстройством**

Рефлексивное функционирование — навык приобретенный. Дети усваивают его со временем, когда их опекуны в достаточной мере улавливают их чувства и потребности, и это способствует тому, что дети начинают интересоваться своим разумом и тем, как он работает. К сожалению, эти рефлексивные навыки часто в значительной степени отсутствуют в неблагополучных семьях и семьях, которым свойственно проявление жестокости, и где опекуны обычно не имеют этих навыков, которые можно было бы передать своим детям. Таким образом, возможно, вы не имели большого опыта саморефлексии или рефлексии в отношении других людей. Но, как и любому навыку, рефлексии можно научиться. Однако это не всегда просто: для рефлексии требуется затратить больше энергии и умственной работы, чем для автоматических реакций, особенно когда вы только начинаете учиться. Но будьте терпеливы и настойчивы, и это станет естественной частью вашего умения справляться с проблемами.

### **Диссоциация может препятствовать рефлексивному функционированию**

Как мы объясняли в предыдущих главах (главы 2 и 3), люди с комплексным диссоциативным расстройством испытывают разделение своего «Я», или личности, и, как следствие, имеют противоречивые

и чередующиеся переживания и представления о себе и других. На них могут влиять желания, потребности, эмоции, мысли и т. д., происходящие из других частей «Я», и они не всегда могут осознавать наличие этих частей. Таким образом, их внутренний опыт кажется произвольным, непоследовательным и сбивающим с толку, а рефлексировать становится труднее, чем всегда. Мы уже объясняли, что люди могут страдать фобиями по отношению к своему внутреннему опыту, включая переживания своих диссоциативных частей. Такая фобическая реакция может серьезно мешать их способности рефлексировать.

Вспомните предыдущий пример, касающийся вашего испуга в результате того, что кто-то неожиданно вошел в комнату. Представьте, что вы были так напуганы, что ваша личность диссоциировала и вы испытали утрату времени, как только кто-то вошел в комнату, а в сознание вы вернулись только после того, как этот человек ушел. В таком случае вы можете и не знать, что произошло, и бояться, что могло произойти что-то плохое. Сам факт того, что вы не помните, пугает вас, усиливая вашу реакцию страха. Возможно, вы забились в угол и не можете вспомнить, как туда попали, или у вас сильное желание убежать и спрятаться, что не имеет смысла, поскольку вы выросли. Могут активироваться разные части вас самих; в голове вы можете услышать плач или крик о том, какой вы трус, или голос, который призывает вас вернуться к работе и не думать об этом. У вас могут начаться воспоминания о прошлом травматическом переживании. Возможно, у вас в голове возникают противоречивые чувства, импульсы, мысли и столько внутреннего хаоса, что вам трудно думать в принципе, не говоря уже о том, чтобы рефлексировать о том, что происходит и как лучше всего на это отвечать. Обучаясь рефлексии, вам придется нести и это дополнительное бремя диссоциации.

При регулярной рефлексии материалы, представленные в этом руководстве, помогут вам преодолевать диссоциацию. Изучая эту главу, вы научитесь рефлексировать о собственном внутреннем опыте,



в том числе о том, как вы взаимодействуете (или избегаете взаимодействия) со своими диссоциативными частями. Вы также получите больше информации о том, как рефлексировать о других людях, чтобы иметь возможность более точно «читать» их намерения. По большому счету, вы будете использовать рефлексивные навыки в каждой главе этой книги и при прохождении терапии, так что практики у вас будет много! Сначала вы научитесь рефлексировать ретроспективно, то есть осмысливать ситуацию только постфактум. Постепенно этот навык станет более естественным, применяемым «здесь и сейчас».

Вам, как и всем остальным, будет легче рефлексировать, чувствуя относительную безопасность, расслабленность, спокойствие и свободу от отвлекающих факторов. Вам также нужно научиться больше интересоваться собой, например понять, почему вы всегда замираете в ответ на критику, и обдумать возможность другого физического ответа. Вы никогда не сможете узнать о себе все, и никто не сможет. Но первый шаг на пути к признанию — принятие своего переживания в любом виде, без осуждения или острой необходимости изменить или избежать его. Вам не нужно узнавать о себе все сразу, а неуверенность — вполне нормальная часть переживания каждого.

## Ретроспективная рефлексия

Как уже отмечалось, сначала вы изучаете рефлексия, оглядываясь на имеющееся переживание. В следующем разделе вы ознакомитесь с несколькими примерами ретроспективной рефлексии, которые помогут вам лучше понять, как использовать ее для себя, включая все части вас, и для других людей.

### **Пример 1. Использование рефлексии при хронической реакции на эмоцию**

У всех нас развиваются автоматические (условные) реакции, основанные на прошлом переживании. Например, вы или части вас уже могли научиться автоматически уединяться, когда вам грустно, полагая, что когда вы уязвимы, вас будут высмеивать или обижать

(вероятно, это связано с основными убеждениями; см. главу 21). Вы можете осознавать, а можете и не осознавать, что вам грустно, — вы просто уходите в себя. Вы можете даже не замечать своей все большей уединенности. Вы перестаете проводить время с другими. Возможно, вы даже не замечаете, что грустите, но в вашей голове слышен постоянный плач или пронзительный крик, это сильно вас беспокоит, или же у вас неприятное ощущение, что что-то не так.

Рефлексия помогает вам заметить, что вам грустно, определить физические ощущения при печали и проанализировать мысли, которые сопровождают это чувство. Вы можете знать, а можете и не знать, почему вам (или части вас) грустно, но вы можете принять то, что чувствуете в настоящем. Если вы слышите грустный или плачущий голос, то не избегаете его, а пытаетесь понять и помочь этой своей части, а может, просите о помощи другие части. Тогда грустная часть вас почувствует себя окруженной заботой и понятой, голос стихнет, а вы почувствуете себя спокойнее. Вы замечаете, что стремитесь к уединению, и что это может быть не лучшим решением. Вы узнаете ранние признаки своей готовности замкнуться в себе — и это позволяет вам поступить иначе: позвонить другу с предложением поужинать, даже если для этого потребуется энергия. Напоминайте себе, что общение с другими людьми помогает избавиться от печали. Вы можете работать с уединившимися частями себя, чтобы помочь им научиться чувствовать себя в большей безопасности в обществе людей. Теперь вы учитесь быть более ответственными за свое переживание, лучше понимая все части себя и принимая во внимание все их потребности и точки зрения. Вы учитесь рефлексировать о своем собственном внутреннем опыте, осмыслять и использовать его, чтобы почувствовать себя лучше.

### **Пример 2. Использование рефлексии с диссоциативной частью себя**

Вы часто слышите голос своей внутренней части, которая отрицательно отзывается о том, что вы делаете, или говорит, что вы

глупы. Ваша реакция проявляется боязнью этой части и даже ее голоса, и вам стыдно, потому что вы верите, что он говорит правду (по крайней мере, на каком-то уровне). Иногда ваша реакция на голос настолько болезненна, что вы выбираете деструктивную модель поведения, чтобы его остановить, например, употребляете алкоголь или наркотики, наносите себе физические травмы или переживаете. Этот цикл может быть непрерывным. Вы можете заклеить себя сумасшедшим, потому что слышите этот голос и вам очень стыдно (см. главу 24).

Навыки рефлексии могут вам помочь наблюдать за процессом, имеющим место, когда вы слышите этот голос, и изменить вашу реакцию на него, а в итоге — изменить весь обмен между вами и этой важной частью вас. Вы можете начать замечать свои чувства, когда слышите этот голос: сумасшествие, испуг, стыд или отчаянье. Вы понимаете, что слышите этот голос, перестаете говорить во время терапии и, возможно, у вас начинается паническая атака. Каждый раз, слыша эту внутреннюю критику, вы замечаете, что съеживаетесь, ваше тело напрягается, голова опускается вниз, и вы не хотите двигаться. Когда вы отметите, что перестали сразу же реагировать подобным образом, вы начнете реагировать по-другому. Вам может быть любопытно, почему этот голос существует (вы всегда могли предположить, что он существует только для того, чтобы говорить «правду» о себе, но, вероятно, есть и другие причины). Вы можете начать диалог с частью, чей голос вы слышите. Вы можете попросить эту часть себя о помощи и начать работать над развитием внутренней эмпатии и сотрудничества, что вы и узнаете из этого руководства. Вы можете посочувствовать себе по поводу того, насколько это больно всегда чувствовать критику, страх, неполноценность, безнадежность. Вы можете посочувствовать тому, как усердно работает эта часть вас, но, похоже, никогда не добьетесь удовлетворительных результатов. Вы можете сделать несколько глубоких вдохов, поднять голову и отвести плечи назад. У вас есть варианты ответа на голос, которых не было раньше.

Так же, как мы используем свою способность рефлексировать, чтобы лучше понимать себя, мы также используем рефлекссию, чтобы понять разум других людей, а именно, понять их мотивацию и намерения.

### **Пример 3. Использование рефлексии для понимания других людей**

Вы звоните подруге, чтобы пригласить ее на ужин. Она не отвечает на ваш звонок. Вы предполагаете, что она не ответила, потому что не хочет быть вашим другом, или что вы для нее не важны. Вы решаете, что не хотите иметь с ней ничего общего.

Эти дорефлексивные представления о том, почему ваша подруга не перезвонила, обычно основаны на вашем прошлом переживании и ваших постоянных страхах быть отвергнутым, существующих задолго до того, как вы могли даже подумать о многих возможностях того, почему она могла не ответить на ваш звонок. Это своего рода имплицитная и неточная рефлексия, реакция, основанная на реакции, ваших собственных реакциях (из прошлого), а не на реальном понимании вашей подруги. И у вас могут быть противоречивые мысли и чувства по поводу вашей подруги, происходящие от частей внутри вас — некоторые хотят продолжать отношения, но есть какое-то чувство, что она не стоит того, чтобы быть вашей подругой, некоторые полагают, что она опасна, поскольку сбивает вас с толку еще больше. Однако выясняется, что телефон вашей подруги поломался, и она не получила сообщение.

Вы склонны реагировать одинаково каждый раз, когда чувствуете себя отвергнутым: вы отстраняетесь, чувствуете себя обиженным и полагаете, что люди не любят или не хотят быть рядом с вами. Но навыки рефлексии позволяют вам исследовать многие возможности намерений вашей подруги по отношению к вам. Мы начнем с анализа того, что вы могли предположить, а затем перейдем к другим возможностям, которые позволяют восстановить связь и отношения.

- Вашей подруге вы не нравитесь или не нужны ей, и она намеренно решила не перезванивать (намеренно обидно; причина, о которой вы подумали).
- Она была больна или уехала из города (не могла ответить вам, ненамеренно).
- Она не ожидала от вас звонка и не проверяла свои сообщения (ненамеренно).
- Она намеревалась перезвонить вам, но забыла ответить, потому что на работе или в семье произошла кризисная ситуация (непреднамеренная, а не потому, что вы неважны или безразличны ей, но все равно обидно).
- Она забыла перезвонить вам, потому что рассеянна, забывчива, и не очень надежна (в этом случае ее собственные характеристики привели к проблеме, но все же это не было преднамеренным, хотя и было болезненным).
- Она перезвонила вам, но когда вы не ответили на звонок, она не оставила сообщения (не намеренно, но раздражающе!)

Рефлексивные навыки также могут помочь вам разобраться в собственном переживании и переживаниях ваших других частей. Вы можете сказать что-то вроде: *«Конечно, я разочарован тем, что она мне не ответила. Вполне естественно, что я сначала предположил, что я ей не нравлюсь, или что она злится на меня. Но я понимаю, что могли быть и другие причины, по которым она не перезвонила, не имеющие ко мне никакого отношения. Мне грустно, что мне так тяжело доверять людям, и что я всегда склонен предполагать, что люди меня не любят. Мне очень одиноко и стыдно чувствовать, что я не нравлюсь людям. Возможно, в следующий раз, если кто-то не ответит на мой первый звонок, я рискну и позвоню еще раз»*.

Вы можете вести внутренний диалог с частями вас самих, которые, возможно, по-разному интерпретировали ситуацию и относились к ней по-разному, сопереживая каждой из них, но и напоминая всем частям себя о том, что за поведением других стоит множество

возможных мотивов и намерений. Всегда нужно получить дополнительную информацию, прежде чем делать поспешные выводы.

### **Советы по развитию навыков рефлексии**

Рефлексируя, вы научитесь постепенно осознавать настоящий момент, все части себя и других людей.

#### **Оставайтесь в настоящем**

Рефлексируя о своем внутреннем опыте, избегая или не осознавая его, невозможно. Точно так же трудно рефлексировать о своей текущей ситуации, не чувствуя себя присутствующим. Рефлексия начинается с присутствия в данный момент в течение как можно большего периода времени, что требует последовательной и сосредоточенной практики. Используйте «якоря» для удержания в настоящем времени, которые вы выбрали (выполняйте упражнения с «якорями» из глав 1 и 2).

#### **Обращайте внимание на свой внутренний опыт, не осуждая**

Не полнитесь и обратите свое внимание внутрь себя, на свои мысли, чувства, ощущения и другие части себя. Если вы не понимаете, на что именно вы смотрите, не осуждайте себя; просто сделайте все, что в ваших силах, и двигайтесь дальше. Если вы ничего не замечаете, не судите себя; просто отметьте, что вы ничего не замечаете, и двигайтесь дальше. Это поможет вам интересоваться собой, тем, что происходит внутри, и понимать, почему вы думаете, чувствуете или ведете себя определенным образом.

Даже если вы можете попытаться понять свой разум и разум других, некоторые из ваших представлений, предположений или убеждений могут быть неточными (больше информации о неточных мыслях и убеждениях вы получите в главах 21, 22 и 23). Ваша рефлексия может быть ограничена прошлыми переживаниями, более не имеющими отношения к текущей ситуации (например, наличие предрефлексивного убеждения, что ваш терапевт собирается

накричать на вас в гневе, потому что ваши родители так бы и сделали, и это при том, что ваш терапевт никогда не кричал) или из-за неточных убеждений и прогнозов (например, полагая, что вы сумасшедший и от вас «отделяются», потому что вы слышите внутренние голоса). На самом же деле, вполне возможно, что каждая часть вас имеет определенный набор реакций на других людей, многие из которых неточны. Проанализируйте эти убеждения и мысли, а также чувства и поведенческие тенденции, которые их сопровождают. Запишите их, чтобы вам было легче над ними рефлексировать.

### **Обращайте внимание на сходства и различия**

Замечая сходства и различия (в своем внутреннем опыте, в других людях, в ситуациях), вы получите своего рода инструкцию к себе и всем своим частям. То есть вы можете начать разделять прошлое и настоящее, ваши внутренние страхи или убеждения и внешнюю реальность. Возможно, вы заметите, что реагируете одинаково каждый раз, когда чувствуете себя одиноким, отвергнутым, грустным или злым. Возможно, вы заметите, что у вас есть шаблоны реакций, которые восходят к вашей прошлой истории и проявляются автоматически. Вы можете начать замечать, что отличает текущие обстоятельства, которые могут вызывать у вас другой ответ (например, ваш друг никогда не ударит вас, поэтому не стоит ожидать этого).

### **Проявляйте эмпатию**

Вы должны проявлять эмпатию к самому себе, включая все части себя, каждая часть ко всем остальным, а также сопереживать слабостям других людей и их трудностям. Вы можете развить способность представлять себя на месте другого человека и своих частей (например, обращать внимание на себя с эмпатией, когда вы чувствуете гнев, некомпетентность или стыд). Со временем вы сможете признавать все части себя собой. И вы узнаете гораздо больше об успешном развитии и поддержании безопасных и надежных отношений с другими.

### Домашнее задание 6.1

#### Обучение рефлексии

Оглядываясь назад, подумайте о незначительной ситуации, в которой рефлексивные навыки могли бы оказаться полезными, обладай вы ими. Используйте вышеупомянутые примеры в качестве руководства.

- Кратко опишите, как вы воспринимали ситуацию в то время.
- Каковы были ваши мысли, чувства, ощущения, прогнозы?
- Что вы делали в этой ситуации?
- Если вы знаете, что какие-либо другие части вас были вовлечены в ситуацию, прямо или косвенно, имея внутренние, личные реакции, опишите эти реакции.
- Опишите способы, если таковые имеются, в которых диссоциативные части вас самих повлияли на ваше поведение и принятые решения в этой ситуации.



- Была ли ваша реакция (например, ваши чувства, мысли, ощущения или поведение) или реакция других частей вас знакомой, шаблонной? Если да, опишите этот шаблон.
- Проанализируйте то, каким образом вы или другие части вас могут отреагировать не только на ситуацию, но и на ваши собственные чувства, мысли или поведение. Например, чувство стыда за свое чувство ревности и критики себя за ревность.

**Домашнее задание 6.2**  
**Рефлексируя о своем внутреннем опыте**  
**в настоящем**

1. Проанализируйте свой внутренний опыт, имеющийся в настоящий момент, включая любые мысли, чувства, ощущения и т.д., или внутренний опыт других частей вас. Постарайтесь признать и принять этот опыт с интересом и без осуждения. Обратите внимание на любые возможные негативные реакции, которые могут возникнуть во время выполнения этого упражнения: например, если вы будете думать, что упражняться глупо или будете придерживаться убежденности, что не сможете добиться успеха в освоении навыков, описанных в этом руководстве. Вы можете записать то, что отметили.

2. Рефлексирование о намерениях и мотивациях другого человека. Выберите человека, с которым вы знакомы, но не очень близки, и чье поведение беспокоило вас в определенный момент времени. Опишите его поведение и то, каким образом оно беспокоило вас или другие части вас.

- Опишите, что вы думали и чувствовали о себе и о другом человеке.
- Опишите, что, по вашему мнению, думал и чувствовал другой человек.

- Вообразите и перечислите возможности, даже если вы не согласны с ними, относительно того, почему этот человек мог поступить таким образом.
- Можете ли вы посочувствовать этому человеку и себе? Если да, опишите свое переживание при проявлении эмпатии (например, ваши мысли и чувства). Если нет, опишите, что вы действительно думали и чувствовали (без осуждения).

## ГЛАВА 7

# НАЧАЛО РАБОТЫ С ДИССОЦИАТИВНЫМИ ЧАСТЯМИ

### Программа

- Вводное слово и размышления по поводу предыдущего занятия.
- Обсуждение домашнего задания.
- Тема. Начало работы с диссоциативными частями.
  - Введение.
  - Дилеммы, возникающие на начальных этапах работы с диссоциативными частями личности.
  - Первые шаги при работе с диссоциативными частями личности.
  - Формы внутреннего осознания и коммуникации.
  - Методики внутренней коммуникации.
- Перерыв.
- Домашнее задание.
  - Резюме главы.
  - Домашнее задание 7.1. Этапы осознания и принятия диссоциации.
  - Домашнее задание 7.2. Распознавание диссоциативных частей своего «Я».
  - Домашнее задание 7.3. Практика внутренней коммуникации.
  - При необходимости проконсультируйтесь со своим терапевтом, чтобы получить помощь в работе с частями своей личности.
  - Продолжайте выполнять упражнение «Практика присутствия» и практикуйте свои навыки рефлексии.

## Введение

Связь с самим собой и рефлексия о своем переживании — это те важные задачи, которыми вы должны заниматься каждый день, чтобы функционировать максимально полноценно. Чем больше вы знаете и понимаете о себе — всех частях себя — тем лучшие решения вы сможете принять для улучшения своей жизни. Каждый день вам нужно постоянно делать выбор и идти на компромиссы. У всех людей иногда возникают противоречивые мысли, желания, потребности и чувства. То же самое и у людей с диссоциативными расстройствами, за исключением того, что их внутренний опыт организован в виде относительно разрозненных или разделенных частей личности, у которых есть собственный «разум», поэтому вам труднее осознавать внутренние конфликты или разрешать их. Вы должны научиться учитывать различные потребности и чувства диссоциативных частей, которые кажутся не принадлежащими вам. В этой главе вы узнаете о нескольких основных подходах к большему пониманию частей себя и тому, как работать с ними.

## Дилеммы, возникающие на начальных этапах работы с диссоциативными частями личности

Иногда проще сказать, чем организовать сотрудничество со своими частями, поскольку существует проблема избегания и конфликтов, разделяющая диссоциативные части. Ранее мы уже упоминали, что многим людям изначально трудно принять свой диагноз, отчасти потому, что у них отмечается сильное избегание, то есть *фобия по отношению к диссоциативным частям личности* (Van der Hart et al., 2006). Другие же испытывают большое облегчение, когда их наконец начинают понимать. Люди с диссоциативными расстройствами часто комментируют подобным образом: «*Это (часть) — не я!*» или «*Этот голос мне не принадлежит!*» или «*Я не хочу иметь ничего общего с этими голосами или другими частями!*» Такого рода отношение вполне понятно и является результатом заблуждения, страха или стыда по поводу переживаний, испытываемых другими частями.

Также люди боятся потерять контроль над другими частями, потому что некоторые части могут иметь такие разные или неприемлемые эмоции и поведение. Например, некоторые части хотят пройти терапию, в то время как другие предпочитают избегать этого или считают, что в этом нет необходимости. Некоторые части хотят сосредоточиться на работе, в то время как другие считают работу скучной и предпочитают развлекаться или валяться в постели. Некоторые части хотят иметь близкие отношения, в то время как другие боятся близости с кем-либо. Некоторые части сосредоточены на повседневной жизни, а другие застряли в прошлом. Чем больше вы склонны избегать этих конфликтов и диссоциативных частей себя, тем больше трудностей вы, скорее всего, будете иметь в повседневной жизни. Чем меньше части сотрудничают между собой, тем больший внутренний конфликт вы испытываете.

### **Первые шаги при работе с диссоциативными частями личности**

При диссоциативном расстройстве вы проходите несколько стадий осознания того, как ваша личность и ваше «Я» структурированы и функционируют. В домашнем задании к этой главе приведено описание этих стадий, которые варьируются от полного отсутствия осознания или избегания до полного принятия. Вы должны научиться признавать диссоциативные части и принимать чувство существования и чувства фрагментированности. Вам может понадобиться поддержка, чтобы преодолеть страх или стыд за другие части вас самих. В этом случае вы можете решить, какие целенаправленные усилия вы бы могли предпринять для внутреннего общения между частями.

Первые диалоги между частями должны быть сосредоточены на построении внутренней коммуникации и сотрудничестве исключительно в целях улучшения качества повседневной жизни. Такие внутренние диалоги предусматривают следующее:

- обучение работе с триггерами, то есть стимулами, которые вызывают (аспекты) травматические воспоминания (см. главы 15 и 16);

- повышение внутренней и внешней безопасности;
- совместная работа при прохождении терапии;
- сотрудничество для выполнения повседневных жизненных задач.

*Как правило, на данном этапе травматические воспоминания, эмоции или ощущения не должны разделяться между частями. Эта работа должна быть отложена на более поздние этапы, когда вы почувствуете себя спокойнее и уравновешеннее, а части будут более эмпатичны по отношению друг к другу, хорошо работающими вместе и лучше справляющимися с эмоциями.*

Наконец, важно понять, что на самом деле разные части уже в течение многих лет сотрудничают для оказания взаимопомощи или защиты без вашего осознания этого факта. Иногда это происходит почти автоматически (например, одна часть автоматически заменяет другую в определенной ситуации или некоторые эмоционально нестабильные части неактивны, пока вы работаете). В других случаях это обдуманый, осознанный выбор.

Если части вас не взаимодействуют друг с другом, если они не действуют скоординированно и эффективно, и если каждая из них следует разным приоритетам, возникает внутренний конфликт, хаос, и может возникнуть спутанность. Первый шаг к решению — помочь всем своим частям сосредоточиться на том, что вы делаете в настоящее время, особенно в отношении терапии и повседневных жизненных задач.

## **Формы внутреннего осознания и коммуникации**

Для сотрудничества между частями необходимо научиться принимать, а затем общаться со всеми ними. Теперь мы поговорим об основной внутренней коммуникации.

### **Постепенно признавайте и принимайте части себя**

Если вы не слишком много рефлекслируете по жизни, вы не привыкли уделять внимание тому, что происходит у вас внутри. Осознание частей себя — одна из первых задач на пути к признанию

и принятию себя как целостной личности, со всеми мыслями, эмоциями, телом и поведением. В «Домашнем задании 2.3» мы уже обсудили некоторые способы, с помощью которых вы можете начать замечать части себя. Признать и принять себя не всегда легко, даже для людей, не страдающих диссоциативным расстройством. Поначалу это может быть сложно, а иногда и пугающе. Но каждый раз, осознавая какую-то часть себя, вы можете также начать осознавать, что думаете и чувствуете по поводу этой части себя. Эти мысли и чувства чрезвычайно важны при прохождении терапии.

Как только вы заметите части себя, вы сможете начать принимать их без осуждения. Осуждая меньше, вы меньше боитесь или стыдитесь, меньше опасаетесь. А когда вы менее обеспокоены, вам может стать любопытно узнать о своих частях, о том, как они функционируют и как вы можете работать вместе более эффективно.

### **Слушайте и общайтесь со своими частями**

Научившись признавать и принимать части себя, вы можете научиться общаться, что предполагает также слушание и обмен мнениями. Многие люди с диссоциативным расстройством слышат внутренние голоса, которые принадлежат различным диссоциативным частям. Они могут вести внутренние разговоры. Другие могут переживать это более косвенно, «ощущая» или имея своего рода странное «знание» о том, какие части пытаются общаться. При обучении общению с другой частью некоторым людям проще представить, что они разговаривают с реальным человеком, хотя, конечно, части вас самих *не* являются другими людьми. Упражнение на воображение — это просто способ развить лучшее чувство других частей себя. Некоторые люди считают эффективным писать с точки зрения каждой части. Для вас важно найти свой собственный способ коммуникации, удобный именно вам. Слушать и говорить с голосами в голове, не пытаясь заставить их уйти, в конечном счете, будет самым быстрым и эффективным способом исцеления.



Но сначала вы можете столкнуться с трудностями во внутренней коммуникации. Не стесняйтесь попросить своего терапевта помочь вам во время этих первых попыток. Каждый день выделяйте определенное тихое и спокойное время для внутренней коммуникации. Поначалу вы, по всей вероятности (и это вполне естественно), будете бояться или стесняться каких-то частей себя, и вам может захотеться избежать этой коммуникации. А некоторые части могут так же захотеть избегать вас. Иногда может показаться, что все части вас говорят одновременно. Люди описывают это как хаотичный шум или непрекращающийся шепот в голове, который подавляет и сбивает с толку, мешая думать. Обычно это происходит, когда вы (или другие части вас) чувствуете особую тревогу, угрозу или стыд.

Распространенной проблемой первых попыток общаться с частями себя являются внутренние угрозы. Чаще всего они исходят от доминирующей, резко критикующей части. Такие части, как отмечалось в первых главах, только пытаются защитить вас, реагируя ограниченными и жесткими паттернами реакции, которые им знакомы. Этим частям нужна помощь, чтобы научиться более эффективными и эмпатическими способами защищать вас и справляться со страхом, гневом и стыдом. Проще всего попытаться начать внутренний диалог с той частью себя, с которой вы чувствуете себя наиболее комфортно.

Один из способов начать коммуникацию — найти общую тему, по которой могут прийти к согласию все стороны. Например, весьма вероятно, что все части вас хотят чувствовать себя лучше, независимо от того, как они себя чувствуют или действуют. Обычно каждая часть соглашается с этой целью, даже если вначале они вряд ли согласятся с тем, как ее достичь. Но с этого стоит начать.

Когда повседневная жизнь течет без эксцессов, мы все чувствуем себя лучше. Одна из ваших первоочередных задач — сосредоточиться на обучении, чтобы помочь всем частям себя стать более отзывчивыми и коммуникативными в повседневной жизни. У вас

могут быть внутренние дискуссии, например о том, как работать вместе, чтобы приходить на встречи вовремя или более эффективно выполнять работу по дому, или как лучше всего использовать свое свободное время. Возможно, вы не сможете сразу общаться со всеми частями себя. Это нормально и ожидаемо. Может потребоваться некоторое время, чтобы все части вас почувствовали себя комфортно и в безопасности в достаточной степени для того, чтобы пойти на большую коммуникацию.

### **Методики внутренней коммуникации**

Ниже приведены некоторые альтернативы «внутреннему диалогу», которые могут оказаться полезными.

#### **Письменные формы коммуникации**

Попробуйте написать частям себя, расписав им свою терапию как средство исцеления и поделившись своими добрыми намерениями. Подчеркните, что даже если вам страшно или стыдно, вы все равно хотите приложить усилия, чтобы побыстрее узнать все части себя. Вы готовы попробовать. Также подчеркните, что травматические воспоминания следует сдерживать до того момента, пока части не начнут чувствовать себя более безопасно и комфортно друг с другом и не смогут более эффективно работать вместе в повседневной жизни. Многие люди любят набирать текст на компьютере. Это быстрее, и файл можно быстро удалить, если вы беспокоитесь, что кто-то может прочитать то, что вы написали. Что наиболее важно, так это то, что вы научитесь проще мириться с большим знанием частей себя в настоящем.

#### **Говорите, обращаясь внутрь себя**

Еще один способ коммуникации или установления контакта — это «разговор, обращаясь внутрь себя», другими словами, односторонний разговор с частями личности, даже если вы еще не готовы к тому, чтобы они ответили вам. Вы можете прибегнуть к этому

методу, если кажется, что внутри вы возбуждены, тревожны, в замешательстве или испытываете страх. Для того чтобы помочь, вам не всегда нужно сразу знать причину своего внутреннего смутения или то, какая часть(и) испытывает трудности. Просто тихо обратитесь внутрь себя, ко всем своим частям, успокаивая и заверяя эти части в том, что вы в безопасности, что вы готовы научиться заботиться о себе более эффективно, что вам помогают. Напоминайте всем своим частям о настоящем, глядя вокруг и обращая внимание на то, что вас окружает. Используйте свои «якоря» в безопасном настоящем, о которых мы говорили в первых двух главах. Цель состоит в том, чтобы подкаючиться к частям себя и дать им понять, что вы готовы уделить внимание и помочь.

### **Внутренние встречи**

Некоторые люди могут быть готовы проводить «внутренние встречи», на которых части собираются вместе для обсуждения проблем. Некоторым это может показаться слишком сложным или неподходящим. Мы опишем детали этой методики в главе 27, если вы почувствуете, что уже готовы практиковать в тот момент. Важно не торопиться и идти в своем собственном темпе.

## Домашнее задание 7.1

### Этапы осознания и принятия диссоциации

Ниже вы найдете список шагов к признанию, принятию, коммуникации и сотрудничеству с частями себя. Вы должны работать в своем собственном темпе и не ожидать, что сможете выполнить все эти шаги сразу. Обведите все утверждения, которые относятся к вам в данный момент. Позже, в ходе терапии, вы можете вернуться к этим шагам, чтобы удостовериться, что делаете прогресс.

- Я не хочу принять факт наличия у меня диссоциативных частей.
- Я знаю, что существуют некоторые части, с которыми я не общаюсь.
- Я осознаю, но избегаю (некоторых) своих частей.
- Я принимаю существование (некоторых) моих частей.
- Я начинаю общаться с (некоторыми) своими частями.
- Я могу вести переговоры и сотрудничать по некоторым вопросам, касающимся повседневной жизни, с (некоторыми) своими частями.
- Я учитываю потребности (некоторых) частей себя.
- Я понимаю и принимаю функции (некоторых) моих частей.
- Я сочувствую (некоторым) своим частям.
- Я могу помочь (некоторым) моим частям чувствовать себя в большей безопасности и комфорте.
- Я регулярно общаюсь с (некоторыми) своими частями, чтобы обсуждать повседневные проблемы.

## Домашнее задание 7.2

### Распознавание диссоциативных частей своего «Я»

Существуют различные способы, с помощью которых вы можете заметить присутствие другой части себя. Прочтите следующие примеры и посмотрите, подходят ли они вашему переживанию. Под примерами опишите одно переживание, связанное с осознанием части себя.

- Вы утратили время и обнаруживаете, что сделали что-то, о чем не помните, но знаете, что это сделали именно вы.
- Вы слышите, как говорите, но вам кажется, что слова, которые вы слышите, не являются вашими «собственными».
- Вы ощущаете себя вне своего тела, как будто смотрите на кого-то издалека и не можете контролировать свои действия.
- У вас есть мысли, эмоции, ощущения, воспоминания, которые, по вашему мнению, не принадлежат вам.
- Вы слышите голоса в голове, которые разговаривают с вами или друг с другом.
- Вы оказываетесь в каком-то месте и не имеете ни малейшего представления, как вы туда попали.
- Вы чувствуете, что не контролируете свое тело, движения или действия.

### Домашнее задание 7.3

#### Практика внутренней коммуникации

Каждый день в течение этой недели записывайте свои попытки внутренней коммуникации. Ответьте на эти вопросы, предназначенные для каждого дня недели.

1. Опишите, что вы сказали или сделали, чтобы установить эмпатическую коммуникацию с частью себя.
2. Опишите реакцию этой части себя.
3. Было ли что-то, что мешало коммуникации?
4. Было ли что-то, что помогло вам в коммуникации?

#### *Понедельник*

1.

2.

3.

4.

*Вторник*

1.

2.

3.

4.

*Среда*

1.

2.

3.

4.

*Четверг*

1.

2.

3.

4.

*Пятница*

1.

2.

3.

4.



*Суббота*

1.

2.

3.

4.

*Воскресенье*

1.

2.

3.

4.

## ГЛАВА 8

# РАЗВИТИЕ ВНУТРЕННЕГО ОЩУЩЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

### Программа

- Вводное слово и размышления по поводу предыдущего занятия.
- Обсуждение домашнего задания.
- Тема. Развитие внутреннего ощущения безопасности.
  - Введение.
  - Развитие внутреннего ощущения безопасности.
- Перерыв.
- Упражнение. Переживание внутреннего ощущения безопасности.
- Домашнее задание.
  - Резюме главы.
  - Выполняйте упражнение «Переживание внутреннего ощущения безопасности» каждый день.
  - Домашнее задание 8.1. Развитие внутреннего чувства безопасности и безопасных мест.

### Введение

Остаться в безопасности во внешней среде — основная начальная цель в терапии травмированных людей, которым все еще угрожает опасность в их нынешней жизни. В главах 28—31 мы рассмотрим тему выбора безопасных людей в вашей жизни и установления ограничений на тот случай, если вы не чувствуете себя комфортно с кем-то. Если вы не чувствуете себя в безопасности в нынешнем окружении, обязательно обсудите эту серьезную проблему со своим терапевтом, чтобы получить помощь. Однако, даже если многие

травмированные люди (относительно) безопасны в своем окружении, они по-прежнему не чувствуют себя в безопасности. Таким образом, основная цель терапии — привить чувство внутренней безопасности, безопасности с самим собой, со всеми частями себя, своим внутренним опытом. Внутреннее ощущение безопасности, также называемое *состоянием безопасности* (O'Shea, 2009), — это осознание чувства расслабленности и спокойствия в настоящий момент, при отсутствии реальной угрозы или опасности.

## Развитие внутреннего ощущения безопасности

Внутренняя безопасность во многом связана с возможностью присутствовать «здесь и сейчас» и сохранять чувство безопасности хотя бы в одном или двух доверительных отношениях с другими людьми. Когда маленькие дети растут в условиях безопасных и доверительных отношений, где им предоставляется безопасная среда, они, естественно, развивают внутреннее ощущение безопасности. Многие люди с ранней травмой в анамнезе не имели возможности испытать безопасную среду или безопасные отношения, и поэтому они не смогли развить чувство внутренней безопасности и защищенности. Таким образом, им может быть трудно даже представить, что значит быть в безопасности. Они могут когнитивно знать, что их нынешняя среда безопасна, но при этом они совсем не чувствуют себя в безопасности или комфорте, как будто в любую минуту может произойти что-то ужасное. И даже, когда их нынешняя ситуация безопасна, некоторые части их «застряли» во времени получения травмы, неспособные испытать безопасное настоящее. Кроме того, травмированные люди часто не чувствуют себя в безопасности со своим внутренним опытом, то есть с некоторыми из собственных эмоций, мыслей, ощущений и других действий диссоциативных частей. Последующее избегание внутреннего опыта затрудняет пребывание в настоящем, и это запускает внутренний цикл страха, критики и стыда, еще больше концентрируя отсутствие ощущения внутренней безопасности.

Даже если вы не можете представить себя в полной безопасности, вероятно, были времена, когда вы чувствовали себя в бóльшей безопасности, чем другие, и с этого момента вы можете начать узнавать о безопасности. Если концепция «безопасности» кажется вам слишком чуждой, вы можете думать о приятном и спокойном месте, о месте, где вы чувствуете, что вас понимают и принимают, или, возможно, о месте, где вы один и знаете, что вас никто не беспокоит.

Далее вы узнаете о способах создания чувства внутренней безопасности, среди которых — создание образов безопасных мест, в которых вы и другие части вас можете найти безопасное и спокойное убежище от стрессов повседневной жизни и от вашего болезненного прошлого до тех пор, пока почти не излечитесь.

### **Оставаясь в настоящем**

Во-первых, мы сосредоточимся на развитии внутреннего чувства безопасности в настоящем. Важно помочь всем частям себя ощутить спокойствие и расслабленность, как только вы сможете определить, что *настоящий момент* действительно безопасен извне. Вы можете научиться сознательно отпускать внутреннее напряжение, позволяя всем своим частям замечать этот момент безопасности и благополучия, расслабления и внутреннего покоя, даже если поначалу этих моментов может быть немного, а расстояние между ними — значительно. Некоторым вашим частям может быть легче испытать внутреннее ощущение безопасности, чем другим. Некоторым частям легче найти это состояние с тем, кому вы доверяете; для других это может быть время, когда вы один, когда вы с любимым питомцем, слушаете свою любимую музыку или проводите время на свежем воздухе в особом тихом месте на природе.

Безусловно, внутреннее ощущение безопасности возможно испытать только тогда, когда ваше окружение действительно безопасно. И даже если бывают ситуации, которые кажутся угрожающими в настоящем, все же есть моменты, когда вы действительно

в безопасности. Именно в эти моменты вы можете сосредоточиться на развитии внутреннего чувства безопасности.

Чувство безопасности может проявиться, когда все части вас могут согласиться хотя бы на время отпустить внутренние конфликты и перестать критиковать, сосредоточившись на настоящем моменте. Этого может быть трудно достичь, и поначалу это может длиться недолго, но вы обнаружите, что все части вас ценят это состояние, и чем больше вы практикуетесь, тем легче для вас это станет.

### **Развитие воображаемых внутренних безопасных пространств**

Внутренние безопасные пространства — это образы мест, где вы можете быть в безопасности, расслабиться и где о вас позаботятся. Оказалось, что создание таких образов полезно для многих людей, а не только для людей с диссоциативными расстройствами. Хорошо известно, что этот тип образной активности вызывает чувство расслабления и благополучия у тех, кто регулярно его применяет. Если ваш внутренний опыт кажется таким неприятным, небезопасным и пугающим, как это часто бывает у людей с диссоциативными расстройствами, способность вообразить эти пространства становится особенно важной и полезной.

Когда у вас диссоциативное расстройство, некоторые части вас «застревают» во время травмы и поэтому не испытывают чувства безопасности. Они могут быть в состоянии повышенной готовности к потенциальной опасности, а потому не могут настолько расслабиться, чтобы почувствовать себя в безопасности. А люди с диссоциативным расстройством обычно переживают внутри порочный круг ярости, стыда, страха и безнадежности, что способствует отсутствию внутренней безопасности. Некоторые части злы и критичны, в то время как другие испытывают боль, страх или стыд. Между этими разными частями часто возникают сильные конфликты. Чем больше частей выражает свою боль, тем более злыми

и ранящими становятся другие части, потому что они не могут терпеть то, что считают «слабостью». Чем больше злых и критически настроенных частей противостоят другим частям, тем больше страдают эти части. Это создает бесконечный цикл внутренних страданий и отсутствия безопасности.

Если вы можете создать один или несколько воображаемых безопасных мест для тех частей вас, которые испытывают боль или страх, это открывает дверь к возможности частично разорвать эту негативную петлю. Злые части чувствуют некоторое облегчение, когда узнают, что испуганные или страдающие части становятся тише, чувствуя себя в большей безопасности. Таким образом, вы можете уменьшить конфликт, помогая обоим типам частей одновременно. Как только вы сможете создать внутреннее воображаемое безопасное пространство, все части вас могут испытать его и сделать его доступным в любое время, когда вам потребуется или вы того хотите. Например, когда некоторые части личности подавлены, а вам нужно выполнить важную задачу, эти части могут отправиться в безопасное место для отдыха, пока вы выполняете свою задачу. Такие части могут чувствовать себя спокойнее в воображаемом безопасном месте до тех пор, пока они не смогут сосредоточиться на своем исцелении во время терапии. Или в некоторых ситуациях, которые могут вызвать болезненные прошлые переживания, например посещение врача или присутствие на рабочем совещании, где возникает конфликт, их покой может оставаться нетронутым.

Некоторые люди считают, что одного воображаемого места достаточно для всех частей их личности, в то время как другие чувствуют потребность в разных местах, которые соответствуют различным потребностям частей. И, конечно же, внутренние безопасные места всегда должны сочетаться с усилиями по обеспечению вашей безопасности с другими людьми и в мире. Невозможно обрести внутреннее ощущение безопасности, не будучи на самом деле в безопасности!

### **Примеры воображаемых внутренних безопасных мест**

- Приятные места на природе, такие как озера, луга, ручьи, бассейны, острова, леса, горы, океаны.
- Строения: домики на деревьях, хижины, веранды, горные и пляжные коттеджи, безопасные дома.
- Комнаты, специально адаптированные к потребностям каждой части.
- Безопасная пещера или грот.
- Космический корабль.
- Ваша особенная планета.
- Подводная лодка или подводный дом.
- Воздушный шар.
- Некоторым людям нравится изображение защитного покрытия (хотя по сути оно и не является пространством): скафандр, доспехи, невидимое силовое поле, плащ-невидимка (подробнее об этом типе изображений см. упражнение «Магазин» в главе 14).

Вам может понадобиться безопасное (или тихое) место для всех ваших частей вместе, или же некоторым частям может понадобиться свое собственное место. Обратите пристальное внимание на то, чего хотят или в чем испытывают потребность различные части вас. Не забывайте, что воображение безгранично и создаваемые им образы можно постоянно адаптировать по мере изменения ваших потребностей.

Если вы не можете представить себе место, не стесняйтесь попросить своего терапевта помочь вам. Иногда достаточно нарисовать или найти фотографию того места, которое вам нравится. И, как уже отмечалось, начните с ощущения меньшей опасности, чем в другое время. Вы можете составить список всех мер по обеспечению комфорта, которые вы хотели бы иметь в своем безопасном месте. Также помните, что главное правило — не критиковать и не судить части за то, что они воображают, и за то, что они хотят или в чем они нуждаются, даже если вы с ними не согласны. Возможно, еще не все ваши части могут участвовать, и это нормально. Просто начните с того, что получается.

Безопасным местом должно быть уединенное место, о котором знаете только вы, и которое никто не может найти или вторгнуться в него без вашего разрешения. Если вы чувствуете себя в особой опасности, можете представить, что ваше жилище окружено забором, стеной, специальным невидимым полем или находится под сигнализацией. Вам решать, позволите ли вы другим людям быть там. Вы также можете вести переговоры со всеми частями, уважая места друг друга, и не вторгаться или не «приходить» без разрешения.

Ваше безопасное место может защитить вас или определенные части вас от всех подавляющих раздражителей в настоящем, а еще оно должно быть удобным и приятным. Это место, в котором вы чувствуете, что ваши потребности в безопасности, комфорте, отдыхе и т. д. удовлетворяются. Не бойтесь добавлять в это место все, что хотите, чтобы улучшить свое чувство комфорта, благополучия и безопасности. Вы можете представить себе удобные кровати; ваши любимые блюда, игры и фильмы; а еще животных, которые вам нравятся. В вашем месте будут жить животные или другие люди, а может быть, там не будет никого, кроме вас самих. Там могут быть люди поблизости, но не слишком близко. Это место принадлежит вам, и только вам.

Любая часть вас может отправиться в безопасное место в любое время. Некоторые части могут добровольно отправиться в безопасное место при наличии некоторого внутреннего сотрудничества и договоренности, согласно которой это может обеспечить временное облегчение или сдерживание. Однако никогда не пытайтесь отгородить или спрятать части, чтобы избавиться от них! Тюрьмы — небезопасные места, и попытки избежать запертия там своих частей только усилят ваше внутреннее ощущение опасности. Важно, чтобы все ваши части понимали ценность чувства безопасности и использования безопасных мест, а также делали все возможное, чтобы сотрудничать друг с другом для создания этого исцеляющего образа.



Реальное безопасное место в доме также важно для многих людей. Вы можете создать специальную комнату или угол комнаты, который будет являться вашим безопасным местом. Вы можете добавлять в это место предметы, которые ассоциируются у вас с безопасностью и спокойствием. Выберите цвета и приятные или успокаивающие текстуры, предметы, которые имеют для вас положительное значение, фотографии людей, которым вы небезразличны, или мест, которые вам нравятся.

### **Упражнение. Переживание внутреннего ощущения безопасности**

Используя информацию из раздела выше и Домашнее задание 8.1 в качестве руководства, вы можете заняться развитием внутреннего ощущения безопасности и безопасного пространства прямо сейчас. Работая в группе, вы можете помогать друг другу по своему желанию, а также можете прибегнуть к помощи ведущих, работающих в вашей группе.

### **Домашнее задание 8.1**

#### **Развитие внутреннего ощущения безопасности и безопасных мест**

1. Поработайте над внутренним ощущением безопасности или спокойствия.

- а. Сначала опишите ситуацию, в которой вы можете испытать момент внутренней безопасности и/или спокойствия. Это может происходить дома в одиночестве, в компании с другим человеком, на природе, при прослушивании музыки.
- б. Затем позвольте себе и всем частям себя испытать это внутреннее чувство безопасности. Опишите свое переживание, то есть свои мысли, эмоции, ощущения.
- в. Обратите внимание на то, нарушает ли что-либо (если такое имеется) ваше внутреннее чувство безопасности и опишите ниже. Это мысль, чувство, ощущение, уход от присутствия? Это другая часть вас все еще не может разделить это чувство безопасности в настоящий момент?
- г. Теперь представьте себе это переживание внутренней безопасности и снова обратите внимание на то, на что это похоже.
- д. Старайтесь создавать моменты внутренней безопасности каждый день. Регулярные занятия улучшают вашу способность творить свое внутреннее чувство безопасности.

2. Почувствовав себя комфортно, опишите свое безопасное место. Если вы не хотите им делиться, попробуйте описать, что вы чувствуете, когда находитесь в этом месте. Опишите, что в вашем безопасном месте может вам или другим частям вас помочь.

3. Если другим частям вас нужно собственное уникальное безопасное место, поработайте над созданием этих образов. Обращайте особое внимание на то, что эти части хотят или в чем нуждаются с точки зрения безопасности и комфорта. Если вы чувствуете себя комфортно, дайте здесь описание этих мест.

4. Если вам сложно развить внутреннее чувство безопасности или безопасного места, опишите ниже, что этому мешает. Мы рекомендуем вам обратиться с этими временными трудностями к своему терапевту.

## Часть вторая

### Обзор навыков

В этом разделе руководства вы освоили ряд навыков. Здесь представлен обзор этих навыков и возможность их дальнейшего развития. По мере ознакомления рекомендуем вам возвращаться к содержанию глав, перечитывать их и еще несколько раз выполнить домашнее задание. Помните, что для закрепления новых навыков необходимы регулярные ежедневные занятия.

Для каждого набора навыков, представленных ниже, ответьте на следующие вопросы.

1. В какой ситуации(-ях) вы практиковали этот навык?
2. Как этот навык вам помог?
3. Какие трудности (если вы сталкивались с трудностями) у вас возникали при отработке этого навыка?
4. Какие дополнительные ресурсы или помощь вам могут понадобиться, чтобы преуспеть в овладении этим навыком?

### **Глава 5. Преодоление фобии внутреннего опыта (мысли, ощущения, эмоции и т. д.)**

1.

2.

3.

4.

**Глава 6. Рефлексия о внутреннем опыте**

1.

2.

3.

4.

**Глава 7. Внутренняя коммуникация с вашими частями о текущих проблемах повседневной жизни (не о вашем накопленном опыте)**

1.

2.

3.

4.

**Глава 7. Развитие эмпатии по отношению к части себя**

1.

2.

3.

4.

**Глава 7. Сотрудничество между частями себя с целью выполнения обычной задачи или достижения стандартной цели в повседневной жизни**

1.

2.

3.

4.

## **Глава 8. Развитие ощущения внутренней безопасности и безопасных мест**

1.

2.

3.

4.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

УЛУЧШЕНИЕ  
ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ





## ГЛАВА 9

# УЛУЧШЕНИЕ СНА

### Программа

- Вводное слово и размышления по поводу предыдущего занятия.
- Обсуждение домашнего задания.
- Упражнение.
- Перерыв.
- Тема. Улучшение сна.
  - Введение.
  - Типы проблем со сном.
  - Факторы, способствующие нарушению сна.
  - Улучшение качества сна.
  - Советы для решения конкретных проблем со сном.
- Домашнее задание.
  - Резюме главы.
  - Домашнее задание 9.1. Дневник сна.
  - Домашнее задание 9.2. Как сделать спальню приятным местом для сна.
  - Домашнее задание 9.3. Подготовка комплекта для сна.
  - Домашнее задание 9.3. Разработка ритуала подготовки ко сну.

### Введение

Люди с комплексным диссоциативным расстройством по разным причинам почти всегда страдают нарушениями сна. Некоторые из причин могут быть физиологическими; другие связаны с активностью различных диссоциативных частей. Причиной может послужить даже уже имеющееся нарушение сна. Поэтому вам следует обсудить проблемы со сном со своим лечащим врачом.

Чем меньше вы спите, тем больше вы устаете. Это способствует появлению трудностей в повседневной жизни, поскольку у вас меньше энергии, вас проще ранить эмоционально и у вас могут возникнуть трудности с мышлением. В этой главе мы обсудим типы проблем со сном и способы его нормализации, поговорим о том, как справиться с флешбэками в ночное время и с кошмарами, а также с частями вас самих, которые могут быть разрушительными в течение ночи.

## Типы проблем со сном

Для вас, вашего терапевта и вашего врача важно знать типы проблем со сном, которые вы испытываете в настоящее время и те, с которыми боролись в прошлом. Конечно, проблемы со сном могут меняться со временем и даже имеют разные причины в разные периоды. Ниже приводится список распространенных проблем со сном у людей с диссоциативными расстройствами. Отметьте те, которые в настоящее время присущи вам.

- Проблемы с засыпанием.
- Проблемы с поддержанием сна.
- Частые пробуждения.
- Очень раннее утреннее пробуждение.
- Чрезмерная сонливость (например, засыпание днем).
- Нарушение паттернов сна и бодрствования (например, сон днем и бодрствование ночью).
- Кошмары.
- Ночные страхи.
- Сомнамбулизм.
- Бруксизм (скрежетание зубами).
- Ночное недержание мочи.
- Синдром беспокойных ног.
- Паника в ночное время.
- Апноэ во сне (короткие эпизоды остановки дыхания во время сна; часто связаны с ожирением).

- Ощущение, что вы спали некрепко или плохо и впоследствии почувствуете усталость.
- Активность диссоциативных частей в ночное время.
- Откладывание отхода ко сну из-за боязни засыпать или ложиться спать.
- Флешбэки при засыпании или просыпании.
- Иллюзии и галлюцинации при засыпании или просыпании.
- Серьезные трудности с самостоятельным пробуждением или когда будит кто-то другой.
- Нарколепсия (внезапные неконтролируемые эпизоды глубокого сна в часы бодрствования). Нарколепсию следует отличать от эпизодов коллапса, как описано ранее в руководстве, и ее необходимо диагностировать в ходе исследования пациента во время сна.

## **Факторы, способствующие нарушению сна**

Существует множество причин или факторов, способствующих возникновению проблем со сном у людей с диссоциативным расстройством. Часто задействовано несколько факторов, поэтому важно получить всестороннюю оценку серьезности нарушений сна.

### **Травматизация**

Когда вы травмированы, спать становится труднее. Когда темнеет и становится тихо, ваш разум иногда начинает работать сверхурочно. Если вы склонны избегать травматических воспоминаний, значит, вероятность их появления в тот момент, когда вы не заняты работой или другими делами, возрастает. Поскольку некоторые травмирующие события могли произойти ночью, в темноте или в постели, многие люди, ложась спать, боятся темноты или страха. Эти страхи могут быть заметны у тех частей, которые продолжают жить в травме. Вы или определенные части вас также можете чувствовать себя более одиноким, уязвимым или незащищенным в темноте или во время сна. Вы или часть вас можете стать

более нервным, боязливым и бдительным; поэтому ваш сон может быть более поверхностным, и вы чаще просыпаетесь ночью.

Люди с диссоциативным расстройством часто страдают от связанных с травмой кошмаров, ночных страхов, флешбэков или панических атак в ночное время. Поэтому они стараются не ложиться спать или спать только тогда, когда на улице светло. Сомнамбулизм, плач, стон, крик или драка во сне — не редкость. У некоторых иногда может возникать ночное недержание мочи. Хотя это может быть неловко, важно понимать, что некоторые диссоциативные части личности могут ощущать себя очень маленькими и напуганными. Такие части могут очень бояться вставать с постели и идти в уборную, или они могут быть так напуганы, что вы непроизвольно мочитесь. Если такое произойдет, не будьте к себе строги. Просто смените постельное белье и продолжайте работать над привязкой к настоящему, внутренней эмпатией и уверенностью в сегодняшней безопасности для этих частей себя. Чем лучше вам удастся успокоить и утешить все части, тем меньше проблем у вас возникнет ночью.

### **Борьба за время между диссоциативными частями**

У людей с комплексным диссоциативным расстройством, особенно с ДРИ, может идти внутренняя борьба за контроль между частями личности. Части могут хотеть или требовать определенного времени для себя, чувствуя, что им не хватает времени для собственных дел. Это может стать серьезной проблемой, поскольку мешает не только дневным занятиям, но и сну. Иногда диссоциативные части могут быть более активными ночью, когда основная часть личности более утомлена и менее «настороже». Некоторые диссоциативные части могут быть активны только ночью. На следующее утро вы можете почувствовать себя истощенным и не понимать, почему так происходит. Вы можете найти свидетельства своих действий, например пользования компьютером, приема пищи, уборки или рисования. Иногда части занимают себя чем-либо, потому

что боятся заснуть или боятся закрыть глаза. Они могут бояться потерять контроль или увидеть кошмары.

### **Другие эмоциональные проблемы**

Нарушение сна часто встречается у тех, кто переживает умеренную или тяжелую тревогу или депрессию. Многие травмированные люди испытывают и то, и другое. Эта дополнительная биологическая составляющая проблемы со сном лучше всего устраняется с помощью комбинации лекарственных препаратов, терапии и изменений в сторону здорового образа жизни.

### **Чрезмерная стимуляция**

Чрезмерное употребление кофеина или алкоголя, употребление наркотиков или табака может отрицательно сказаться на вашем сне. Тяжелые упражнения или прием пищи, чтение стимулирующих книг, просмотр захватывающих или тревожных фильмов перед сном также может повлиять на ваш сон. Некоторые люди могут не осознавать, что другие части ведут себя подобным образом. Если вы утрачиваете время в настоящем и подозреваете такую возможность, обязательно обсудите это со своим терапевтом.

### **Недостаточная стимуляция**

С другой стороны, слишком много сна или отдыха в течение дня, сидячий образ жизни и упражнения, не соответствующие общей физической подготовке, также могут привести к плохому сну.

### **Улучшение качества сна**

С помощью некоторых изменений в образе жизни и некоторой внутренней эмпатии, коммуникации и сотрудничества вы можете улучшить свой сон.

### **Как сделать спальню приятным местом для сна**

Сделайте свою спальню или место, где вы спите, безопасным и удобным местом для всех ваших частей. Установите приемлемую

температуру в спальне: предпочтительно, чтобы было немного прохладнее, чем обычно. Убедитесь, что у вас достаточно света, чтобы, проснувшись ночью, можно было сориентироваться. Это может быть свет ночника или тусклый свет лампы. Желательно, чтобы ваша спальня была не очень загромождена, а постельное белье было свежим. При желании перед сном в комнате можно распылить какой-то аромат. Используйте «якоря», которые вы выбрали, выполняя упражнения из глав 1 и 2, и держите их на виду у себя в спальне, чтобы напоминать себе о том, что вы находитесь в настоящем. Убедитесь, что у всех ваших частей есть такие удерживающие их в настоящем «якоря». Кроме того, сделайте для себя «комплект для сна» (см. Домашнее задание 9.3). Удалите из своей спальни все предметы, которые могут стать своего рода «спусковым механизмом». Это могут быть предметы или цвета, которые напоминают вам о прошлом, а еще это могут быть определенные звуки или запахи. Некоторые люди считают необходимым убрать из комнаты все, что может отвлечь их от сна (например, телевизор, радио и видеоигры). Другие полагают, что фоновый шум полезен для сна. Это может быть тихая музыка или телевизор. Однако, если вам нужен шум, для сна предпочтительнее выбирать ровный монотонный «белый» шум, например вентилятор.

Если ночью вы или часть вас испытываете страх, убедитесь, что ваш дом максимально безопасен: заблокируйте двери и установите систему безопасности, если вы чувствуете в этом необходимость. Некоторые люди чувствуют себя в большей безопасности, если в доме находится домашнее животное. Установите горячую клавишу для местного номера экстренной помощи и пусть телефон всегда лежит рядом с кроватью. Это меры предосторожности, основанные на здравом смысле, но они также могут дать вам дополнительное чувство безопасности.

### **Подготовка всех частей своей личности ко сну**

Уделите время тому, чтобы пообщаться со всеми частями своей личности, чтобы максимально осознавать свои заботы и потребности,

связанные со сном. Крайне важно, чтобы было достигнуто внутреннее согласие по поводу вашего (всех ваших частей) обычного времени отхода ко сну. Некоторые части могут быть активными в течение ночи, потому что они ее воспринимают как «свое время», время необремененности обязанностями повседневной жизни. Эта активность является признаком того, что вы не уделяете себе достаточно личного времени в течение дня. Общаясь и договариваясь с этими частями, а также выделяя определенное личное время в течение дня, вполне вероятно, что вы отметите снижение активности в ночное время.

У некоторых частей могут быть предпочтения относительно сна, которые не разделяются другими частями. Уважайте все части своей личности и анализируйте все, что приходит вам в голову, чтобы улучшить свой сон. Например, у вас может возникнуть сильное желание поставить на кровать чучело животного, но, поскольку вы взрослый человек, вы чувствуете себя неловко из-за этого желания. Если есть части вас, которые ощущают себя младше, вам, возможно, придется относиться к их потребностям с сочувствием и найти компромиссы, приемлемые для всех частей. Помните, что части могут застрять в прошлом и ощущать себя юными, а ваша задача, как взрослого, — помочь этим частям чувствовать себя защищенными и в безопасности в настоящем.

### **Установление режима сна**

На каждого человека позитивное влияние оказывает установившееся время, когда он ложится спать и просыпается. Установите подходящее для вашей жизни время для сна и каждый вечер старайтесь ложиться спать примерно в это время. Вам могут помочь успокаивающие и расслабляющие дела перед сном — дела, которые не слишком возбуждают. Например, почитайте хорошую книгу, посмотрите забавную телепрограмму, послушайте свою любимую музыку, примите расслабляющую ванну или душ, или выпейте напиток без кофеина и немного перекусите чем-нибудь полезным.



Пускай у вас будет регулярный график действий, которые постепенно подводят вас ко сну.

Некоторым людям нравится представлять более юные части себя, собирающиеся вокрут, чтобы услышать интересную историю, или представить, как их укладывают в постель. Одна женщина любила обнимать подушку, как будто это был ребенок, и она говорила со своей юной частью внутри: «Помни, я забочусь о тебе, и ты в безопасности». Убедитесь, что вы по-своему общаетесь со всеми частями себя, чтобы напоминать себе, что вы в безопасности и можно ложиться спать.

Большинство людей предпочитают надевать какую-нибудь одежду для сна. Например, пижама может обеспечить чувство безопасности и защиты. Не спите в той одежде, которую носите днем, потому что она может быть неудобной, а переодевание в пижаму — замечательный ритуал, напоминающий вам, что пора спать.

Если у вас в спальне есть телевизор и вы не можете уснуть без звука, не смотрите программы, которые могут расстроить вас или части вас. Задача состоит в том, чтобы определить то, что регулярно помогает вам заснуть и препятствует вашему сну. Некоторые люди предпочитают музыку, ведь она расслабляет и успокаивает. Другим нравятся записанные звуки природы, такие как звук океана или ветра в деревьях. Если вам нравится читать, и чтение помогает вам заснуть, некоторое время читайте в постели в тишине, но то, что вы читаете, должно быть приятным и не слишком возбуждающим. Если вы читаете, чтобы НЕ заснуть, постарайтесь не брать с собой книгу в постель. Перед сном попробуйте немного расслабиться или помедитировать. Например, попробуйте хорошую медитацию, заключающуюся в размышлении о трех или четырех вещах, за которые вы особенно благодарны в своей жизни.

## **Советы для решения конкретных проблем со сном**

### ***Если вы не можете замедлить свои мысли***

- Проверьте все свои части. Спросите, не нужно ли какой-то вашей части пообщаться внутри. Если нужно, спросите эту часть,

может ли она подождать до завтра. Важно иметь возможность временно отложить беспокойство и мысли, которые сильно мешают уснуть. Выясните, возможно, частям вас нужно что-то другое, чтобы заснуть. Внимательно и уважительно относитесь ко всем частям себя.

- Отвлечитесь.
  - Считайте овец (или ваших любимых животных) или медленно считайте от 100 в обратном порядке, сосредотачиваясь на этой умственной деятельности, как бы глупо это ни звучало. Это не позволит вашему разуму отвлекаться на проблемные области, которые не позволяют вам уснуть. Каждый раз, сбиваясь, начинайте с самого начала.
  - Представляйте большой знак СТОП каждый раз, когда начинаете о чем-то думать. Увидев знак СТОП, переключите внимание на медленные вдохи и выдохи. Вдыхайте, считая до трех, задержите дыхание, считая до трех, и выдыхайте, считая до трех. Повторите несколько раз, сосредоточившись лишь на своем дыхании.
  - Если в положении лежа вы не можете отвлечься от своих проблем, представьте, что ваши мысли текут мимо вас в потоке, одна за другой протекают мимо вас и утекают вниз по течению. Вы знаете, что они есть, и вам нужно лишь наблюдать, как они текут в вашем сознании, и больше ничего.
  - Некоторым людям помогает, если они встанут и запишут, что их беспокоит, внутренне себе пообещав, что разберутся с этим завтра.
  - Представьте, что на ночь вы помещаете свои проблемы в безопасный контейнер (компьютерный файл, банковское хранилище, ящик и т. д.). Вы можете вернуться к ним в нужное время на следующий день.
  - Представьте себе что-либо из приведенного ниже:
    - теплый белый свет, окутывающий вас, чтобы вы почувствовали себя совершенно расслабленным и в безопасности;

- красивый воздушный шар, который вы надуваете. Вдувая воздух в воздушный шар, представляйте, что вы вдуваете в него все свое напряжение и проблемы. Почувствовав себя более расслабленным, завяжите воздушный шар и отпустите его в небо. Если хотите, можете держать его за веревочку;
- вы опираетесь на очень надежного и заботливого человека;
- используйте одно из упражнений на дополнительные расслабляющие образы, предложенное в главе 11.

### **Если вы не можете уснуть по прошествии не очень продолжительного периода времени**

- Выключите часы, чтобы прекратить постоянно смотреть, который час. Не будучи в состоянии заснуть, вы заиклитесь на времени, что приведет к усугублению проблемы.
- Напомните себе, что иногда так происходит, что вы не можете уснуть. Тем не менее, на следующий день вы всегда сохраняете нормальную трудоспособность. Если вы не можете заснуть сегодня вечером, то вы можете использовать что-либо, что поможет вам уснуть следующей ночью. В конце концов, ваше тело уснет.
- Перестаньте принуждать себя уснуть. Встаньте и пойдите в другую комнату (или другую часть спальни), сделайте что-нибудь спокойное, чтобы отвлечься (например, почитайте книгу или посмотрите не слишком захватывающую телепрограмму, послушайте спокойную музыку, сделайте несколько упражнений на растяжку), и, почувствовав сонливость, вернитесь в постель. Повторяйте все это ночью столько раз, сколько будет необходимо.

### **Если вы просыпаетесь от кошмара**

- Если вы просыпаетесь ночью от тревожного сна или кошмара или чувствуете беспокойство и панику, важно уметь успокоиться и подбодрить себя и другие части, которые испытывают беспокойство. Работайте сами и со своим терапевтом над разработкой различных способов помощи себе.

- Первый шаг — всегда ориентироваться на настоящее. Используйте все «якоря» для удержания в настоящем, которые вы поставили в своей спальне. Говорите с собой спокойным тоном и вслух повторяйте себе, где вы находитесь.
- Включите свет и встаньте с постели. Выпейте какой-нибудь напиток и займитесь тем, что вас отвлекает.
- Сбрызните прохладной или холодной водой лицо, руки и затылок. Это поможет вам легче находиться в настоящем и бодрствовать.
- Сознательно замедлите дыхание. Попробуйте выполнить дыхательные упражнения.
- Сделайте несколько мягких упражнений на растяжку, чтобы помочь своему телу переориентироваться на настоящее.
- Если у вас есть домашнее животное, немного поиграйте или пообнимайтесь с ним.
- Если у вас отмечаются физические симптомы, такие как неприятный привкус во рту, боль или дискомфорт, будьте внимательны, разговаривая с собой внутренне, когда выполняете успокаивающие действия (например, чистите зубы, принимаете напитки без кофеина, держите во рту леденец или мятную конфетку, массируете напряженные мышцы): *«Я сейчас в настоящем. Все, что со мной случилось, уже позади. Я в безопасности. Мой рот, мои ноги, мое тело и т. д. находятся в настоящем. Я делаю все, что могу, чтобы помочь всем частям себя»*. Постарайтесь улавливать каждый намек на то, что могло бы вам помочь.
- Некоторым людям помогает записывать тревожный сон или образ, а затем убирать запись, рвать или приносить на терапию. Идея не в том, чтобы углубляться в переживание, а в том, чтобы подавить его, изложив на бумаге и отложив до более благоприятного времени.
- Вы можете попробовать «изменить» свой кошмар. Добавьте в сон благосклонно к вам настроенного или сильного человека, придумайте выход из ситуации или наделите себя особыми силами,

чтобы преодолеть любое чувство бессилия или страха во сне. Ваш терапевт может помочь вам овладеть такой методикой.

- Некоторые люди просыпаются от кошмара и обнаруживают, что не могут двигаться. Но несмотря на то, что это состояние очень неудобно и даже пугающе, оно кратковременно. Вы всего лишь парализованы страхом. Если такое с вами случится, у вас обязательно должны быть «якоря» для удержания в настоящем, находящиеся в поле зрения, под каким бы углом вы на них ни смотрели, находясь в постели — слева, справа, даже с потолка. Даже если вы все еще не можете двигаться, найдите глазами «якорь» — и постепенно начнете осознавать, что находитесь в настоящем. Понимание этого поможет вашему телу выйти из режима паралича. Попробуйте начать с крошечного движения, например: моргните и слегка пошевелите пальцем ноги или мизинцем руки. Когда сможете это сделать, пошевелите другим пальцем на ноге или руке. Затем сделайте легкое движение рукой или стопой, затем обеими руками или ногами. Продолжайте, не торопясь и сохраняя терпение, пока все ваше тело не станет более подвижным.

### **Правильное использование снотворных**

Если у вас постоянные проблемы со сном, несмотря на то, что вы пытаетесь использовать вышеперечисленные советы, обратитесь за консультацией к врачу. Проблемы со сном могут быть вызваны причинами, требующими медицинского вмешательства. Расстройства сна часто являются следствием расстройств, связанных с травмой. Спросите своего врача, возможно, вам следует принимать снотворные. Посоветуйтесь со своим врачом, прежде чем принимать какие-либо лекарства или травы, отпускаемые без рецепта, потому что они могут снижать эффективность прописанных вам лекарств. Многие снотворные вызывают привыкание, поэтому их следует принимать только по назначению. Их нельзя принимать одновременно с другими типами седативных средств, алкоголем

или наркотиками. Часто достаточно принимать лекарства в течение пары ночей, чтобы приучить себя засыпать самостоятельно, а затем прекратите принимать их до тех пор, пока у вас не возникнут проблемы.

## Домашнее задание 9.1

### Дневник сна

Используйте приведенный ниже шаблон, чтобы фиксировать свои проблемы со сном в течение следующей недели.

	В котором часу вы легли спать?	В котором часу вы проснулись?	Какие трудности, если таковые имелись, у вас были со сном ночью?	Как вы пытались помочь себе, если у вас возникали проблемы со сном?	В течение скольких часов вы спали?
Понедельник					
Вторник					
Среда					
Четверг					

	В котором часу вы легли спать?	В котором часу вы проснулись?	Какие трудности, если таковые имелись, у вас были со сном ночью?	Как вы пытались помочь себе, если у вас возникали проблемы со сном?	В течение скольких часов вы спали?
Пятница					
Суббота					
Воскресенье					



## Домашнее задание 9.2

### Как сделать спальню приятным местом для сна

1. Сделайте свою спальню удобной для всех ваших частей. Опишите свои мысли, эмоции и ощущения, возникающие, когда вы осматриваете комнату.
2. Перечислите все, что можете и хотите изменить в своей спальне, чтобы сделать ее более комфортной. Что бы вы или части вас хотели изменить?
3. Опишите любой внутренний конфликт, касающийся вашей спальни.
4. Обратите внимание на любые элементы, которые могут вызвать проблемы. При возможности уберите или замените их. Если удалить или заменить их невозможно, напишите небольшую записку, в которой говорится примерно следующее: *«Все, что есть здесь и сейчас, хорошо»*, — чтобы напомнить себе о настоящем. Также специально обратите внимание на разницу, посмотрев на предмет в контексте настоящего. Например, *«Эта кровать напоминает мне кровать, которая была у меня в детстве, но она стоит в моей комнате, на моем полу, на ней мое постельное белье. Это просто кровать, а кровати не могут ранить или напугать. Это просто вещь»*.

### Домашнее задание 9.3

#### Подготовка комплекта для сна

Подготовьте «комплект для сна» — настоящую или воображаемую коробку, наполненную предметами, которые могут придать уверенности и успокоить вас и все ваши части и вернуть в состояние «здесь и сейчас». Используйте свой комплект для сна перед сном или проснувшись ночью с тревогой или возбуждением. В ваш комплект может входить расслабляющая и успокаивающая музыка или звуки, предметы-«якоря», специальная подушка или одеяло, ночник, любимый предмет одежды, кукла или мягкая игрушка, интересная книга, фотографии людей, которым вы небезразличны, или безопасных и расслабляющих мест, список людей, которым вы можете позвонить в случае необходимости во время чрезвычайной ситуации, список приятных событий или даже домашнее животное, которое поможет вам чувствовать себя в безопасности. Помните, что при подготовке такого комплекта следует учитывать потребности и предпочтения всех частей вашей личности. Ниже перечислите элементы, входящие в комплект.

## Домашнее задание 9.4

### Разработка ритуала подготовки ко сну

1. Опишите, что помогает вам и всем вашим частям расслабиться и подготовиться ко сну.
  
2. Перечислите действия, которых вам наверняка следует избегать перед сном.
  
3. Опишите ритуал, который вы уже соблюдаете или хотели бы разработать, чтобы готовиться ко сну (например, короткая медитация, дыхательные упражнения, представление образов, чтение интересного рассказа).
  
4. Опишите, как лучше всего пообщаться со всеми частями перед сном и напоминайте себе, что вы в безопасности и что пора ложиться спать в безопасности и комфорте (например, проведите внутренний разговор, задайте вопросы про себя, вообразите все части собравшимися в круг или свернувшимися калачиком в красивых кроватях).
  
5. Готовы ли вы и можете ли вы ложиться и вставать примерно в одно и то же время каждый день? Укажите примерное время отхода ко сну и пробуждения. Если вы не хотите или не можете этого делать, ниже опишите причины. Важно устранить препятствия на пути к регулярному сну.

## ГЛАВА 10

# ОРГАНИЗАЦИЯ РАСПОРЯДКА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

### Программа

- Вводное слово и размышления по поводу предыдущего занятия.
- Обсуждение домашнего задания.
- Упражнения.
- Перерыв.
- Тема. Организация распорядка на каждый день для здорового образа жизни.
  - Введение.
  - Проблемы с распорядком дня у людей с комплексным диссоциативным расстройством.
  - Размышления о формировании распорядка дня для здорового образа жизни.
  - Планирование времени.
  - Советы по планированию времени.
  - Формирование здоровых привычек, касающихся работы.
  - Размышления о формировании нового распорядка дня для здорового образа жизни.
- Домашнее задание.
  - Резюме главы.
  - При необходимости продолжайте работу над комплектом для сна и ритуалом подготовки ко сну.
  - Домашнее задание 10.1. Ваш распорядок дня на сегодняшний день.
  - Домашнее задание 10.2. Организация реалистичного распорядка и режима на каждый день для здорового образа жизни.

## Введение

Ежедневный и еженедельный распорядок со сбалансированным распределением работы, активности и досуга имеет большое значение для всех. Жизнь, которая удовлетворяет, предполагает умение получать удовольствие от работы, но в равной степени и умение получать удовольствие и использовать с максимальной пользой свой досуг или свободное время. Максимально проявить себя получается у людей, распорядок дня которых последователен, но не слишком строг. Организованность помогает людям планировать время и свою деятельность, поэтому они могут быть более внимательными и способными сконцентрироваться, а также меньше беспокоиться или сомневаться о том, что будет дальше. Организованность может снизить риск интрузии или переключения частей личности; также с ее помощью можно снизить риск длительных флешбэков или погружения в депрессию. Всем людям необходимо своевременно начинать и выполнять определенные задачи, вести домашнее хозяйство и делать относительно сбалансированный выбор в отношении своего свободного времени.

Частью ежедневной и еженедельной организации должно быть регулярное время для подъема и отхода ко сну, регулярное и здоровое питание, выполнение необходимых домашних дел (например, покупки, готовка, оплата счетов, уборка), время для отношений и социальных контактов, личное («мое») время, внутреннее общение, физические упражнения, развлечения и другие безопасные стимулирующие действия. В этой главе мы поговорим об инструментах для организации распорядка на каждый день, в том числе о планировании времени, здоровых привычках, связанных с работой, и использовании свободного времени с максимальной пользой.

## Проблемы с распорядком дня у людей с комплексным диссоциативным расстройством

Людам с диссоциативным расстройством часто трудно организовать распорядок своего дня по ряду следующих причин.

- Нарушение чувства времени и часто хаотичный и противоречивый внутренний мир.
- Диссоциативные части могут бороться за время и у них много противоречивых желаний, потребностей и предпочтений в отношении того, как проводить время.
- Как следствие, разные части могут начинать определенные действия, но не могут их завершить, потому что другие части мешают или переключаются на другую задачу.
- Проблемы с концентрацией и выполнением заданий.
- Проблемы с самоконтролем и трудности с завершением задания, выполняя которое, сложно концентрироваться (уборка, оплата счетов, учеба и т. д.).
- Распорядок и режим дня редко моделируются для вас в детстве, поэтому вы так и не научились их организовывать и придерживаться и не испытали преимуществ этого.
- Возможно, вы создали чрезмерно загруженный и жесткий распорядок, предполагающий непрерывные переходы от одного занятия к другому, без времени на отдых, чем себя выматываете (см. также обсуждение ниже).

Поиск баланса в повседневном распорядке может вызвать серьезные трудности. Возможно, вы планируете слишком много пунктов и занимаете все свое время, таким образом стараясь не почувствовать или не узнать о себе или своем внутреннем мире что-то новое. А еще это может быть попытка почувствовать себя компетентным, делая «все», или не допустить, чтобы другие части начали вас контролировать. Но чрезмерная занятость истощает вас даже больше, чем вы предполагаете.

С другой стороны, если распорядок у вас практически отсутствует, неясные симптомы могут резко усилиться. Вам может быть сложно решить, что именно вы хотите сделать, или вы не знаете, что хотите или должны делать, и поэтому ничего не планируете на день. Вы можете отметить, что вам труднее приходится в те дни, на которые отсутствует какой бы то ни было распорядок, особенно

в выходные. Вы начинаете и останавливаетесь, выполняя ряд различных задач, но ни одну не завершаете. Такое стартстопное поведение, вызываемое зачастую взаимным влиянием частей, делает все части вас обремененными еще большим количеством незавершенных дел, что, в свою очередь, еще больше истощает вашу энергию. Или вы можете чувствовать отсутствие мотивации что-либо делать и просто сидите, смотрите телевизор, играете в компьютерные игры или спите.

У людей с ДРИ некоторые части могут быть активными за счет других, поэтому они утрачивают время и делают то, что не собирались делать, например рисуют или смотрят телевизор вместо выполнения обязательных задач, таких как уборка дома. А без внутренней коммуникации и сотрудничества действия и планы некоторых частей могут пересекаться и мешают работе других частей вас самих. Тогда вдруг окажется, что вы перегружены, и это усугубит чувство подавленности и конфликта.

### **Размышления о формировании распорядка дня для здорового образа жизни**

Составьте список своих основных повседневных задач. Это может быть работа или время для волонтерства, уход за детьми, уборка, покупки и другие поручения, приготовление пищи, стирка, оплата счетов, уход за домашними животными, работа в саду или во дворе и так далее. Если эти задачи выполняет более чем одна часть вас, пообщайтесь и согласуйте график, который бы всех устроил. Следующие вопросы могут быть важны, поскольку являются частью вашей внутренней рефлексии.

- Есть ли какие-то конкретные задачи, которые вызывают внутренние проблемы между частями? Например, для этой части триггером послужила забота о детях или невозможность сделать выбор между множеством вариантов, предложенных вам в продуктовом магазине, или импульсивность, не позволяющая иметь дело с деньгами?

- Есть ли внутренние проблемы, вызванные определенной задачей, решить которые не представляется сложным? Начните с этой проблемы и по мере того, как вы приобретете больше уверенности и попрактикуетесь во внутреннем общении и сотрудничестве, можете перейти к следующей проблеме. Сохраняйте терпение: вы не можете все изменить одним махом, да никто этого от вас и не ждет.
- Есть ли у вас или у ваших частей склонность к излишней упорядоченности дня и истощению себя? Если да, то посмотрите, сможете ли вы определить, почему, например, имеет место избегание чувств или воспоминаний, чувство давления, которое заставляет стремиться к достижениям, боязнь остановиться и т. д.
- Какую пользу вы могли бы принести вам и другим вашим частям, если бы вы были более гибки в своем повседневном расписании? Например, способность лучше переносить эмоции, разрешение не работать так много и тому подобное.
- Какие занятия важны для вас как целостной личности? Договоритесь со своими частями внутри запланировать определенное количество занятий каждую неделю, которые будут удобны и будут устраивать и вас, и все ваши части, но таких занятий не должно быть слишком много или слишком мало. Если вы чрезмерно активны и заняты, обязательно запланируйте перерывы между занятиями. И не забудьте спланировать время, необходимое для того, чтобы добраться из одного места в другое без спешки.
- Расписание ваше или ваших частей содержит слишком мало пунктов? Если да, попробуйте определить, почему. Например, некоторые люди слишком подавлены или устали придумывать себе занятия, чтобы что-либо делать; другие могут не знать, с чего начать или как использовать расписание и т. д.
- Что вам может понадобиться, чтобы наполнить свой расписание деятельностью? Например, дополнительная поддержка со стороны других людей или со стороны частей внутри вас, некоторые предложения по составлению расписания и т. д.



- Хотели бы вы немного продвинуться к выполнению одного или двух дел каждый день?
- Если вы захотите разработать новый распорядок или режим дня, не критикуйте себя или другие части, если вы не в состоянии постоянно его придерживаться. Просто повторите попытку! Совершенно не обязательно быть идеалом, чтобы добиться успеха. Для большинства людей требуется несколько месяцев (а иногда и больше), чтобы новый распорядок вошел в привычку и выполнялся автоматически.

### **Дополнительные советы**

- Всем нужно время для отдыха и развлечений. Выделяйте время для себя и для всех частей себя каждый день, желательно днем или ранним вечером, а не перед сном (см. главу 11).
- Всем нужно время для личностной рефлексии и внутреннего обдумывания. Некоторые люди с диссоциативным расстройством считают полезным проводить внутренние встречи с частями себя, чтобы обсудить режим дня, планы и т. д. (см. главу 27).
- Каждый день занимайтесь физическими упражнениями (езда на велосипеде, ходьба или другие виды активности). Старайтесь каждый день выходить на улицу и 15—20 минут проводить на солнце.
- Старайтесь общаться с другими людьми хотя бы несколько раз в неделю, особенно если вы живете один. Стремление к уединению редко приносит пользу. Когда вы ощущаете, что стремитесь к уединению, попробуйте вместо этого обсудить планы с друзьями или знакомыми или же просто прогуляйтесь среди людей, например в парке или торговом центре.
- Если вы замечали за собой, что можете раствориться в какой-либо деятельности, установите будильник, чтобы следить за временем. Практически во всех современных личных электронных устройствах есть возможность поставить напоминание.
- Если вы живете с кем-то, вы оба только выиграете, если у вас будут четкие и фиксированные договоренности о том, кто какие

обязанности выполняет. Нечеткие договоренности и отсутствие ясности могут вызвать раздражение и негодование. Быть может, вам придется проявить настойчивость, чтобы получить личное время для себя и своих частей, а также для обеспечения справедливого распределения задач.

- Многие книги и веб-сайты дают практические советы по организации, режиму и распорядку дня. Воспользуйтесь этими советами. Вы можете использовать ежедневники, воспользоваться услугами обученных специалистов, которые помогают организовать быт в большинстве сфер жизни.

## Планирование времени

Чувство времени необходимо для поддержания распорядка и режима, но при диссоциативном расстройстве точное чувство времени и приемлемая способность управления временем часто становятся проблемами, как будто некоторые части вас не живут во времени и у них даже есть проблемы с пониманием концепции времени (Van der Hart & Steele, 1997). Может казаться, что время идет слишком быстро или слишком медленно, промежутки утраченного времени затрудняют планирование дня, время совершенно не воспринимается, а чувство времени может различаться между различными диссоциативными частями. Все эти проблемы с чувством времени приводят в смятение. Кроме того, у многих людей с диссоциативным расстройством есть проблемы с управлением временем из-за проблем с исполнительным функционированием, то есть со способностями к планированию, организации, упорядочению и расстановке приоритетов.

## Советы по планированию времени

- Используйте дневник, календарь или график, а возможно, даже все три способа (даже если чувствуете внутренний конфликт, касающийся планирования). Храните свой календарь в таком месте, где он будет на виду каждый день. Отмечайте дни по мере их завершения, чтобы легко найти нужный день или дату.

- Если вы страдаете ДРИ и утрачиваете время, общение в письменном виде может помочь всем вашим частям скоординировать единое расписание. Предложите своим частям использовать один и тот же инструмент планирования. Чем большего внутреннего согласия по поводу расписания вы достигнете, тем лучше вы сможете его соблюдать. Попробуйте разрабатывать планы сразу на всю неделю.
- Внесите важные напоминания в календарь, например даты оплаты счетов и налогов, встречи и поручения, которые нужно выполнить в течение недели.
- Носите часы, чтобы вести учет времени. Желательно выбирать часы с будильником, чтобы использовать их для напоминания о встречах или задачах. Некоторые люди предпочитают использовать свой мобильный телефон, а не часы, чтобы отслеживать время. Это тоже нормально, но часы на запястье — это визуальное напоминание о времени, возможно, в большей степени, чем телефон.
- Если у вас назначена встреча, установите напоминание за 15 минут до времени ухода, чтобы прийти вовремя. Например, если вам потребуется 30 минут, чтобы добраться до терапевта, установите будильник, чтобы получить напоминание о том, что ваш прием состоится через 45 минут. Никогда не начинайте заниматься другой задачей до ухода.
- Повесьте список дел и встреч на холодильник или календарь, который у вас на виду каждый день.
- Наденьте цветную резинку для волос на запястье, чтобы она напомнила вам о необходимости что-то сделать.
- Если вы часто теряете списки, храните их в одной записной книжке, используемой только для этой цели, и держите ее все время в одном и том же месте. Договоритесь между частями, чтобы они не спрятали и не уничтожили эту записную книжку.
- Перед походом в магазин составьте список того, что вам нужно, который бы устроил все ваши части, чтобы не тратить много

времени на покупки и не потратить много денег. Покупайте только то, что есть в списке; затем уходите.

- Если вы не можете вспомнить, в какое время и принимали ли вы вообще лекарство (если вы его принимаете), купите органайзер для таблеток на неделю, который продается в любой аптеке. Каждую неделю кладите свои лекарства в соответствующую ячейку, и вы всегда сможете проверить, принимали ли вы их. Если необходимо, установите будильник, чтобы принять лекарство.
- Если вы страдаете ДРИ, может оказаться, что какая-то часть вас умеет хорошо контролировать время и может напоминать вам о необходимости что-то сделать.

### **Формирование здоровых привычек, касающихся работы**

Независимо от того, ходят ли люди на работу каждый день, работают ли они дома, воспитывают детей или работают волонтерами — всем им нужны здоровые привычки, касающиеся работы. Среди таких привычек — способность концентрироваться и сосредотачиваться, организовывать свою работу, вовремя начинать и вовремя прекращать заниматься чем-то и уравнивать работу с другими важными жизненными приоритетами. Образ жизни людей, которые слишком много работают, — это хроническое истощение, ригидность и дисбаланс, что делает их более уязвимыми к переключению частей, флешбэкам и периодам плохого функционирования. Люди, которые не могут работать, обычно не чувствуют себя стоящими и могут быть не в состоянии позаботиться о себе в финансовом плане. Возникающий в результате стресс может привести к усилению симптомов и трудностей.

У людей часто есть определенные диссоциативные части, которые связаны с работой, в то время как другие части могут не осознавать наличия работы. Некоторые части могут саботировать или мешать работе или выполнению проектов, а могут предпочитать развлекаться вместо работы. А части, которые

продолжают жить в травме, могут проявляться в связи с различными ситуациями на работе, такими как сердитый или раздраженный начальник.

Диссоциативные части, которые сосредоточены исключительно на работе, обычно недостаточно осведомлены о состоянии вашего организма, чтобы знать, когда вы устали или находитесь в стрессе, поэтому они могут переусердствовать. В целом, такие части могут не особо интересоваться «сотрудничеством» и не готовы «сбросить обороты», а часто сосредоточены только на цели работы, которую необходимо выполнить, что и неудивительно, ведь такие части, вероятно, используют работу в качестве защиты от интрузии болезненных воспоминаний или реализации болезненного прошлого, или не хотят работать с другими диссоциативными частями, которые могут не подходить для работы.

Все люди должны чувствовать себя успешными в своей работе, чем бы она ни была, потому что успех помогает нам чувствовать себя компетентными и хорошо к себе относиться. Так что вполне естественно, что люди с диссоциативными расстройствами не хотят принимать риск потери этой сферы компетенции и, следовательно, неохотно снижают барьеры, защищающие части, которые могут работать. Но, как уже отмечалось, переутомление мешает вам справляться со своим внутренним миром и противостоять ему. Таким образом, «постоянная занятость» и принуждение себя ко все большему количеству работы — очень распространенная форма нездорового копинга. Чтобы излечиться, вы должны развивать внутреннее сотрудничество, чтобы сбалансировать свою жизнь и справляться с вызовами более эффективно.

### **Размышления о формировании нового распорядка дня для здорового образа жизни**

- Подумайте о том, как бы вы хотели идеально и реалистично проводить свое время. Отметьте для себя, есть ли между частями вас конфликты по поводу того, как проводить время.

- Каковы ваши приоритеты в отношении того, за какими занятиями вам бы хотелось проводить время (например, работать, проводить время с друзьями, развлекаться, читать)?
- Когда вы чувствуете необходимость в наличии хоть какого-то распорядка? На выходных? По вечерам? В дневное время? В отпуске?
- Есть ли определенные периоды в течение дня, которые особенно тяжелы для вас? Если таковые есть, представьте, какие изменения вы могли бы внести в свой режим и распорядок дня, чтобы помочь себе (см. главу 16 о планировании действий в трудные времена).
- Подумайте, сколько времени вы можете или должны потратить на работу или выполнение задач в определенный день.
- Проанализируйте, как ваше время распределяется между работой/домашними делами и досугом/временем для общения с друзьями, развлечениями и отдыхом, а также личным («своим») временем.
- Подумайте о том, как выделить для себя достаточно личного времени для удовлетворения своих внутренних потребностей (включая потребности других частей себя). Сюда должно входить время для внутренней рефлексии и общения с частями своей личности. Как вы могли бы организовать это время, чтобы быть справедливым и удовлетворить все части себя?
- Подумайте, какие занятия дают вам энергию, а какие ее истощают. Старайтесь сотрудничать со всеми частями себя, чтобы установить реалистичный ежедневный темп, учитывайте при этом свой уровень энергии и количество энергии, которое ваша деятельность дает или требует от вас.

Примите во внимание другие способы сбалансировать свою жизнь, например занятия спортом, общение, выход «в люди», хобби.

## **Домашнее задание 10.1**

### **Ваш распорядок дня на сегодня**

Опишите свой распорядок дня на сегодня, чтобы оценить, что вам подходит, а что, возможно, нужно изменить. Укажите приблизительное количество времени, которое вы проводите по каждой из четырех категорий, перечисленных ниже. Не нужно вдаваться в подробности.

1. Работа/задачи/домашние дела/встречи/приемы пищи.
2. Досуг и время для общения с друзьями, например хобби, время, проведенное с друзьями или семьей.
3. Личное время, включая внутреннюю рефлексию и общение с частями.
4. Ничегонеделанье, то есть бездумный просмотр телевизора, просмотр веб-страниц, видеоигры, смотрение в стену, сон и т. д.

***Понедельник***

***Вторник***

***Среда***

***Четверг***

*Пятница*

*Суббота*

*Воскресенье*



## **Домашнее задание 10.2**

### **Организация реалистичного распорядка и режима на каждый день для здорового образа жизни**

Теперь опишите реалистичный и здоровый распорядок дня, которые вы хотели бы разработать в несколько последующих месяцев. Прежде чем начать, вы можете вернуться к предыдущему разделу о рефлексии, который поможет вам разработать новый распорядок. Не забывайте, что менять можно только одну вещь за раз, чтобы вы не расстроились или не разочаровались.

1. Работа/задачи/домашние дела/встречи/приемы пищи.
2. Досуг и время для общения с друзьями, например хобби, время, проведенное с друзьями или знакомыми.
3. Личное время, включая внутреннюю рефлексию и общение с частями.
4. Ничегонеделанье, то есть бездумный просмотр телевизора, просмотр веб-страниц, видеоигры, просмотр в стену, сон и т. д.

***Понедельник***

***Вторник***

***Среда***

***Четверг***

***Пятница***

***Суббота***

***Воскресенье***

## СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ И РЕЛАКСАЦИЯ

### Программа

- Вводное слово и размышления по поводу предыдущего занятия.
- Обсуждение домашнего задания.
- Тема. Свободное время и релаксация.
  - Введение.
  - Проблемы со свободным временем и релаксацией у людей с комплексным диссоциативным расстройством.
  - Советы по разрешению внутренних конфликтов, касающихся релаксации и свободного времени.
  - Советы по управлению свободным временем.
  - Как расслабляться безопасно.
  - Упражнения для релаксации.
- Домашнее задание.
  - Резюме главы.
  - Выполнение упражнений для релаксации.
  - Домашнее задание 11.1. Подготовка комплекта для релаксации.
  - Домашнее задание 11.2. Изучение внутренних препятствий на пути к свободному времени и релаксации.

### Введение

Нам всем нужно время, чтобы расслабиться и заняться тем, что нам нравится. Важной частью вашего исцеления является умение использовать свободное время для релаксации, восстановления сил, веселья и новых интересов. Обучение, смех, веселье и любопытство — вот то, что помогает поддерживать баланс и перспективу

в повседневной жизни. Точно так же, как и в случае со сбалансированным временем и работой, людям с диссоциативными расстройствами необходимо найти правильное распределение своего свободного времени, включая личное время для общения и работы с внутренними частями. Однако для травмированных людей ряд факторов может препятствовать использованию того, что должно быть исцеляющей релаксацией и досугом.

### **Проблемы со свободным временем и релаксацией у людей с комплексным диссоциативным расстройством**

Может оказаться, что вы избегаете свободного времени, расслабления или досуга, даже если обычно считается, что они восстанавливают силы и жизненно необходимы. Такое неструктурированное время может предоставить возможность внутренней суматохе и страданиям, которых вы избегаете, подняться в ваше сознание. Возможно также, что у вас возникли негативные убеждения и опасения относительно свободного времени или отдыха. Таким образом, вы можете столкнуться с некоторыми из следующих трудностей.

- Возможно, вы боитесь, что, попытавшись расслабиться, вы можете потерять контроль, стать подавленным или другие части вас возьмут на себя управление.
- У разных частей могут быть разные потребности и желания в отношении досуга, что приводит к конфликтам по поводу того, как вам следует проводить свое свободное время. И иногда какая-то часть может полагать, что определенное действие, например расслабление, опасно, и, таким образом, препятствовать тому, чтобы другие части занимались им. Продолжающиеся конфликты могут иногда приводить к «тупиковой ситуации», когда вы вообще ничего не делаете.
- Наличие свободного времени (например, в выходные, праздники) может спровоцировать воспоминания о болезненных прошлых переживаниях, что усложняет получение удовольствия от настоящего (см. главу 16).

- У вас могут быть чувства или звучать голоса, запрещающие получение удовольствия, наслаждения или игры. Возможно, эти сообщения основаны на стыде, вызванном убеждением, что вы не заслуживаете хорошего самочувствия или что вы ленивы. Или они могут быть основаны на страхе, что вы «попадете в беду» или что «плохое всегда случается именно тогда, когда вы чувствуете себя хорошо».
- Вы или некоторые ваши части можете бояться «ослабить бдительность». То есть вы чувствуете сильную потребность все время быть в состоянии повышенной готовности, и оказывается, что не можете расслабиться. На самом же деле попытки расслабиться могут и правда усилить чувство уязвимости или опасности.

Самый эффективный способ справиться с внутренними конфликтами по поводу того, как проводить свободное время, — это подумать о внутренних беспокойствах, убеждениях и потребностях всех частей вашей личности. А затем, как и в случае со всеми другими внутренними конфликтами, неуклонно учиться сопереживать, вести переговоры и сотрудничать в вопросах проведения свободного времени. Разумеется, нужно быть реалистичным и разумным в отношении того, что вы можете делать: работа, развлечения, отношения и отдых должны быть сбалансированы и должны соответствовать вашим возможностям как целостной личности. Например, вы не можете не спать всю ночь и ожидать, что пойдете на работу и на следующий день будете в хорошей форме. Вы также не можете работать много часов каждый день, ожидая, что у вас будет достаточно времени для внутренней рефлексии и заботы о внутренних частях своей личности. При планировании свободного времени всегда учитывайте свои обязательства, бюджет и уровень энергии.

### **Советы по разрешению внутренних конфликтов, касающихся релаксации и свободного времени**

Если вы переживаете какие-то конфликты из описанных ранее или из Домашнего задания 11.2 (в конце этой главы), касающиеся

свободного времени и релаксации, попробуйте выполнить некоторые из следующих советов, которые помогут вам их разрешить.

- Потратьте время, чтобы порефлексировать над тем, почему у вас могут быть трудности со свободным временем или релаксацией, и составьте список этих препятствий.
- Не судите себя за эти конфликты, просто обратите на них внимание.
- Максимально корректно расставьте приоритеты: от наименее к наиболее сложным конфликтам в вашем списке. Начните с наименее сложных и постепенно продвигайтесь к более сложным. Научившись разрешать менее острые конфликты, вы и все части вашей личности станете относиться с большей уверенностью и доверием друг к другу, и они с большей готовностью предпримут следующие шаги.
- Используйте внутреннее безопасное пространство, своего рода «комнату для встреч», или поговорив про себя, определите, могут ли все ваши части согласиться с тем, что релаксация могла бы оказаться благим делом, будь она абсолютно безопасной и разрешенной. Если да, это хорошо: теперь вы готовы к следующему шагу. Если нет, остановитесь и подумайте, почему некоторые части вас считают, что расслабление бесполезно, даже будь оно безопасно и разрешено.
- Пускай все части вашей личности представят чужую страну, в которой релаксация и свободное время поощряются, поскольку являются естественной частью каждого дня. В этой стране все много работают, но и много развлекаются. Никто никуда не торопится. Никто не критикует других. Никого не наказывают. Представьте, что вы наблюдаете за людьми в этой чужой стране, когда они расслабляются, отдыхают, смеются, развлекаются и наслаждаются жизнью после работы. Обратите внимание, как этот образ влияет на все ваши части.
- Вы можете поговорить внутренне, чтобы напомнить всем вашим частям, что когда вы (все вы) чувствуете себя в безопасности

и расслабляетесь в безопасной обстановке, внутри меньше хаоса и шума. Все части могут выиграть. Критично настроенные или завышенные части могут обнаружить, что им нужно тратить меньше энергии на управление молодыми частями, если эти части чувствуют себя в безопасности и более расслабленно, и даже получают удовольствие.

- Напомните всем частям, что, если вы наслаждаетесь отдыхом и свободным временем, это отнюдь не означает, что вы ленивы или не выполняете свою работу. Общеизвестный факт, что люди, которые берут перерыв, чтобы расслабиться и отдохнуть, более продуктивны и эффективны в периоды работы.
- Напомните всем, что можно быть бдительным и расслабленным одновременно.
- Если некоторые части, расслабляясь, по-прежнему чувствуют себя в опасности, спросите, может ли одна часть вас оставаться «на чеку», в то время как другие части отдыхают. Различные части вас могут по очереди нести «караульную службу», чтобы у каждой части было время отдыха.
- Вы должны найти время, чтобы сориентировать все части на настоящее и убедить их, что релаксация и свободное время разрешены и полезны, и у вас не будет проблем, если вы уделите немного времени себе.
- Если вы проводите свободное время и у вас при этом возникают травматические воспоминания или сильные эмоции, помогите своим уязвимым частям оставаться в безопасном месте в течение этого времени, заверив их, что в ближайшем будущем о них позаботятся. И продолжайте ориентировать их на настоящее. Обязательно сдерживайте свои обещания, поскольку все части должны научиться доверять друг другу.
- Участвуйте во внутренних обсуждениях и переговорах о том, чем заниматься в свободное время. Если возникают конфликты, попробуйте планировать это время по очереди: выполняйте одно действие сейчас, а другое — в следующий раз. Или попробуйте

подобрать занятия, которые нравятся всем вам (или, по крайней мере, приемлемы для всех частей). Заклучайте здоровые «сделки» внутри своей личности. Например, если критически настроенная часть дает вам час свободного времени, не жалуясь, соглашайтесь, что взамен будете работать над определенной задачей после того, как исчерпаете свободное время. Обязательно выполняйте условия договоренности.

- Делайте небольшие шажки. Например, расслабляйтесь в течение 1 минуты, если 10 минут — это слишком много. Или 30 секунд, если минута — это слишком много. Не продвигайтесь вперед быстрее, чем это может делать самая медленная часть вас, и всегда помогайте таким частям, предоставляя им ресурсы, необходимые для того, чтобы сделать шаг. А основное условие — не критикуйте себя или другие части себя.

Далее вы ознакомитесь с несколькими советами по безопасному отдыху и эффективному использованию своего свободного времени.

### **Советы по управлению свободным временем**

- Выделяйте для себя немного свободного времени каждый день. Начните со структурирования небольшого количества свободного времени, например 30 минут или часа (или же меньше, если это количество неприемлемо).
- Выясните, какими занятиями вы и другие части вас хотели бы заниматься или чему бы вы хотели научиться для удовольствия. Не исключайте аргументированные идеи о том, почему вы не можете их выполнять. Попробуйте оставаться открытым для новых возможностей и помочь другим частям быть такими же открытыми и пробовать что-то новое.
- Составьте список того, чем вы хотели бы заниматься. Если не говорить о различиях, есть ли какие-то занятия, которые могут понравиться всем частям вашей личности? Начните с одного из этих занятий.



- Если вы стараетесь избегать свободного времени или отдыха, подумайте и задайте себе (или другим частям, которые могут быть с этим связаны) вопрос насчет того, чего вы боитесь или стыдитесь.
- Если у вас слишком много неструктурированного свободного времени, будьте готовы добавить больше занятий и использовать свое время для исцеления, например, уделяя внимание тем частям себя, которым нужна ваша помощь.
- Если вы не знаете, чем хотите заниматься, обратите внимание на то, что делают другие люди, и посмотрите, нравится ли вам что-то. Попробуйте посетить уроки искусства, заняться волонтерством, отправиться в поход или присоединиться к хору. Не ждите, пока удостоверитесь, что хотите это делать. Попробуйте и, если вам не понравится, вы всегда можете прекратить. Не забывайте, что попробовать новое — отличный способ узнать, нравится ли это вам, и получать от этого удовольствие.
- Старайтесь не беспокоиться о неудачах. Задача состоит в том, чтобы получать удовольствие от обучения, даже если вы что-то делаете плохо.
- Будьте настойчивы и терпеливы к себе.

## Как расслабляться безопасно

Людям, получившим травму, часто трудно расслабиться, потому что они или, по крайней мере, некоторые их части почти всегда находятся в состоянии повышенной готовности. Может быть, они чувствуют, что расслабляться небезопасно, потому что они могут не заметить опасность. Но в действительности релаксация происходит на многих уровнях осознанности и бдительности. Человек может быть чрезвычайно расслабленным, присутствующим, настороженным или расслабленным, как будто пребывающим в сонном состоянии. Быть одновременно бдительным и расслабленным — это и есть самый адаптивный и гибкий способ проводить большую часть времени. Некоторые части вас могут помочь друг

другу осознать это состояние разума. В главе 8 вы узнали, как приступить к развитию внутреннего чувства безопасности. Это чувство безопасности — та основа, которая позволит вам научиться расслабляться более эффективно и легко.

Чтобы заняться релаксацией, выполните одно из следующих упражнений в то время, когда вас не заставляют что-то делать или куда-то идти, и когда ваш разум находится в относительно спокойствии.

Как только вы привыкнете к выполнению этого упражнения и сможете расслабиться, начните выполнять его, когда вы устали, испытываете стресс или чувствуете себя подавленным. Чем раньше вы будете начинать помогать себе почувствовать себя спокойнее, тем эффективнее будет упражнение. Следующие упражнения, связанные с образами, призваны помочь вам и всем вашим частям чувствовать себя лучше, сильнее и восстановить эмоциональное равновесие.

Создайте аудиофайл с выполнением одного из этих упражнений, чтобы вы могли его слушать, когда захотите. Вы можете сделать это самостоятельно, а можете попросить своего терапевта, друга или партнера сделать это для вас. Сначала поэкспериментируйте с формулировкой, чтобы она подходила именно вам и всем частям вас.

Выполните одно или несколько следующих упражнений. Сначала прочтите их, чтобы понять, какое из них вам особенно импонирует. Если хотите, можете изменить обстановку (например, представьте гору вместо безопасного дерева; лес вместо исцеляющего пруда).

## **Упражнения для релаксации. Дерево**

Сядьте или лягте в тихом и приятном месте и спокойно дышите, крепко зажмурившись. Напомните всем своим частям, что вы в безопасности и работаете над тем, чтобы помочь каждой своей части почувствовать себя лучше. Пригласите все части

поучаствовать. Если некоторые части не хотят этого делать, они могут наблюдать издали или отправиться в собственное безопасное место. Постепенно направьте все части себя, которые хотят участвовать, к воображаемому месту сбора. Это тихое и безопасное место на свежем воздухе с красивыми пейзажами, комфортной температурой в ваше любимое время года. А вокруг — великолепные деревья, блистающие своей буйной зеленью. Медленно осмотритесь в поисках дерева, которое вам больше всего нравится, которое, как кажется, практически приглашает вас познакомиться. Это может быть дерево, стоящее обособленно, высокое и гордое, а может — дерево в лесу, одно из многих в столь мудром и сильном сообществе деревьев. Ваше дерево может быть низким или высоким, толстым или тонким, молодым или старым, твердо стоящим или гибким, как ива. Выбирайте свое дерево не торопясь, и помните, что вы всегда можете изменить свой выбор, если захотите и когда захотите. Некоторые части вас могут выбрать другие деревья, каждая — свое, конечно, это нормально. Как только вы, все части вас, получите четкий образ вашего особенного дерева, не торопясь, внимательно его изучите. Обратите внимание на его форму и текстуру, его теплый древесный аромат и палитру цветов. Мысленно создайте образ разрастающихся веток, которые хотят укрыть вас, густую листву, успокаивающую зелень, которая зовет вас расслабиться и отдохнуть. Создавайте образ своего дерева, пока оно не станет естественным воспоминанием, нестираемым из вашего сознания.

Подойдите к своему дереву и познакомьтесь. Начните с изучения ствола и всех его укромных уголков, и трещин. Проведите рукой по коре. Обратите внимание на все сучки или впадины. Обнимите свое дерево; отметьте, можете ли вы обхватить его руками, или оно такое толстое, что вы не можете его обнять. Прислонитесь к своему дереву. Почувствуйте его силу, твердую и непоколебимую, защищающую и дающую опору. Если

хотите, можете сесть под деревом, удобно прижавшись к нему спиной, будучи уверенным, что оно поддержит вас, как бы сильно вы ни наклонились. Теперь посмотрите, что ваше дерево стоит не само по себе. У него мощные корни, которые уходят все глубже и глубже в землю, привязывая его к земле и питая его все выше и выше, по всей высоте, до самой верхушки. Ваше дерево всегда стоит на земле и живет в настоящем, его богатая история вписана в его кольца, а его ветви готовы противостоять ветрам. Оно не боится ни ясной погоды, ни ненастья: сгибается от шторма, раскачивается от ветра, отдыхает под голубым небом, когда погода тиха и спокойна. Независимо, идет ли дождь, шумит ли ветер, светит солнце или идет снег, штормит или льет, как из ведра — оно всегда устойчиво и крепко стоит на земле. Почувствуйте это стойкое и надежное присутствие в своем разуме, теле и сердце. Позвольте себе и всем своим частям почувствовать себя привязанными к земле своим деревом. Вы и все ваши части почувствуйте силу и мощь, стойкость и готовность встретить то, что есть, и то, что произойдет, непоколебимо и постоянно. Почувствуйте силу своего дерева, его огромной корневой системы, связанной с землей.

А теперь посмотрите вверх, на ветви и сучья, на отростки и листья. Каждая ветка уникальна, каждая переплетается с другой, создавая красивую листву, которая никогда не бывает одинаковой, изо дня в день, из года в год. Листья впитывают свет и генерируют энергию. Они обеспечивают вам укрытие и тень, безопасность и спокойствие, их нежный шелест приятной музыкой звучит в ваших ушах. Игра света и тени при движении ветвей приятна вашим глазам, она дарит вам ощущение, что с миром все в порядке. Возможно, вы даже захотите забраться на свое дерево и с радостью усесться на одну из этих ветвей. Размахивать ногами или задумчиво исследовать свой мир оттуда. Возможно, вы вздремнете в тенистой гавани вашего дерева. Это

хорошее, дающее опору и безопасное чувство, когда вы находитесь рядом с вашим деревом.

Ваше дерево — это убежище, где птицы могут безопасно гнездиться, маленькие животные могут укрыться от непогоды, где можно построить домик на дереве или качели, свисающие с его ветвей. Это укрытие, которое никто не может увидеть, оно только для вас, и вы можете там укрыться, когда захотите. Сила, красота и умиротворение вашего великолепного дерева дают вам чувство защищенности и прочности. Вы и любая ваша часть можете пойти туда, когда захотите; вы можете представить его в голове и смотреть на него, прислоняться к нему или спрятаться в нем, как вам угодно или нужно.

## Исцеляющий пруд

Представьте себе красивый пруд с той самой идеальной обстановкой. Возможно, он находится в тихом лесу, или в горах, а может — посреди луга. Воздух вокруг свежий, чистый, а температура — комфортна. Время года — ваше любимое. Возможно, сейчас весна, когда все живое расцветает и растет. А может, сейчас лето, ленивое и томно-размеренное. Это может быть и осень, прохладная и свежая. Или зима, расстелившая мягкое белое одеяло на земле. Вода красивая, манящая. Она может быть неподвижной, медленно поступающей из глубоких источников, в зеркале которой вы видите отражение неба или деревьев, растущих вокруг. Возможно, он течет и пузырится у подножия водопада или питается реками, или ручьями. Он может быть мелким или глубоким, а может мелким или глубоким одновременно. За ним приятно наблюдать, его свежесть пахнет радостью и чистотой. Он настолько приятный, что вы чувствуете, что вас практически заворожил его безопасность и спокойствие. Звуки вокруг вас восхитительны: шелест деревьев или луговых трав, пузырьки и журчание воды, звуки, издаваемые

счастливыми зверушками и радостные крики птиц. Замечайте то, что подходит именно вам. Не торопитесь, внимательно осмотрите свой пруд, его форму, все, что его окружает, его глубину, есть ли там маленькие рыбки или просто чистая пресная вода. Возможно, вода в пруду мерцающая синяя или искрящаяся зеленая, или же прозрачная, как кристалл. Свет танцует, скачет по воде и снова возвращается к вам, приглашая вас глубоко погрузиться в эту благодать. Вода зовет вас расслабиться, почувствовать полное и безоговорочное удовлетворение и безопасность. Это целительная вода, та вода, которая успокаивает самое больное тело и насыщает самую жаждущую душу. Она освежает измученный разум, являясь бальзамом для сердечных ран. Когда вы будете готовы, позвольте всем частям себя исследовать свой пруд и впитать его целительную энергию. Быть может, некоторые части вас хотели бы сесть в задумчивости рядом с водой, в то время как некоторые могут болтать в ней ногами, играя пальцами ног. Какие-то из них могут забраться внутрь и сесть или даже поплыть. На самом деле, вы начинаете осознавать, что вода в этом пруду самая особенная, которую вы когда-либо встречали. Она держит вас на плаву, и вы не можете утонуть. Когда вы сидите, она поддерживает вас, как будто вы находитесь в любящих объятиях. Она питает и умиротворяет, успокаивает и восстанавливает силы, наполняя вас миром и легкостью, настолько сладкими и великолепными, что вы впитываете их в свое естество, каждой частью себя, в каждый уголок и отверстие, наполненные болью, стрессом и печалью. Пускай ваши напряжение и страх, обременительный стыд и тревоги покинут вас, уйдя в воду, которая их унесет. Позвольте воде окружить вас, течь вокруг вас, освежая, расслабляя, восстанавливая каждую вашу частичку. Пусть вода окружает вас, течет вокруг вас. Почувствуйте, как она успокаивает ваше тело, ваш разум, ваше сердце. Вы можете оставаться сколь угодно долго, пока каждая часть вас не почувствует ее нежную целительную силу.

Это ваш пруд, и сюда могут приходить все ваши части, когда им заблагорассудится. Это ваше особое место исцеления и надежды, успокоения и безопасности, облегчения и освобождения. Вы и только вы можете иметь внутри себя ЭТОТ источник благополучия.

Если вам сложно использовать для релаксации образы, попробуйте следующее упражнение.

### **Физическая релаксация**

Сядьте или лягте поудобнее. Сделайте глубокий вдох через нос, медленно считая до трех, задержите дыхание, мысленно считая до трех, и медленно выдохните через сжатые губы, считая до трех. Повторите трижды. Теперь сделайте глубокий вдох и максимально напрягите каждую мышцу своего тела, с головы до кончиков пальцев ног, зафиксируйте их так, считая до пяти, и расслабьтесь, выдыхая как можно глубже и максимально расслабляя мышцы. Повторите три глубоких вдоха, которые вы делали в начале упражнения. Затем снова сделайте глубокий вдох и напрягите все мышцы, считая до пяти, затем расслабьтесь, повторите три глубоких вдоха. Продолжайте выполнять упражнение, пока не почувствуете физическое расслабление.

### **Метод прогрессивной мышечной релаксации**

Следующее упражнение представляет собой хорошо известный метод, призванный помочь вам постепенно расслабить все тело (Jacobson, 1974). Когда вы беспокоитесь или боитесь, ваше тело становится напряженным, и вы можете испытывать симптомы, среди которых боль в шее, плечах или спине, головные боли от напряжения, сжатие челюстей, напряженные мышцы ног или рук, а иногда может «заклинивать» все ваше тело. Чтобы научиться прогрессивной релаксации, начните напрягать определенные группы мышц с последующим снятием напряжения; сосредоточьтесь на различиях

между ощущениями напряжения и расслабления каждой группы мышц. Тренируйте одну часть тела за раз: голову и лицо, шею, плечи, спину, таз, руки и кисти рук, ноги и ступни. Если у вас есть травмы, можно не работать с этой частью тела. Некоторые части вас могут захотеть или не захотеть участвовать. Как всегда, сами задавайте себе темп и не принуждайте никакую часть себя делать что-то против ее воли. Не поленитесь и займитесь внутренним сотрудничеством, чтобы достичь соглашения, приемлемого для всех вас.

Сядьте или лягте удобно в тихом и безопасном месте, где вас никто не потревожит. В два подхода напрягайте и расслабляйте каждую группу мышц, делая между циклами небольшой перерыв продолжительностью около 30 секунд, а затем переходите к следующему участку. При напряжении группы мышц задержитесь в таком состоянии примерно на 5 секунд, затем расслабьтесь и отдохните примерно 10 секунд. При желании вы можете совместить это упражнение с одним из описанных ранее или с внутренним безопасным пространством.

- Начните с рук. Сожмите кулаки, почувствуйте напряжение мышц в течение 5 секунд, а затем расслабьтесь на 10 секунд. Сконцентрируйтесь на разнице в ощущениях между напряжением и расслаблением. Повторите.
- Теперь сосредоточьтесь на руках, прижмите предплечья к плечу, почувствуйте напряжение в бицепсах (5 секунд), а затем отпустите напряжение и расслабьтесь (10 секунд). Сконцентрируйтесь на разнице в ощущениях между напряжением и расслаблением. Повторите.
- Напрягите трицепсы — мышцы на нижней стороне плеч — вытягивая руки прямо и сжимая в локтях. Почувствуйте напряжение в трицепсах, а затем отпустите напряжение, расслабляя руки. Сконцентрируйтесь на разнице в ощущениях между напряжением и расслаблением. Повторите. Расслабив руки, опустите их вдоль тела или обопрились руками о стул.



- Затем сконцентрируйтесь на лице. Напрягите мышцы лба, максимально приподняв брови, почувствуйте напряжение в лице и бровях, задержитесь в таком состоянии и расслабьтесь. И снова сконцентрируйтесь на разнице в ощущениях между напряжением и расслаблением. Повторите.
- Напрягите мышцы вокруг глаз, плотно их сжав, а затем расслабьтесь. Напрягая и расслабляя мышцы глаз, наблюдайте за разницей в ощущениях. Повторите.
- Сожмите челюсти, открыв рот как можно шире, задержитесь в таком состоянии, а затем расслабьтесь. Повторите.
- Сосредоточьтесь на мышцах шеи, наклоните голову, чтобы подбородок коснулся груди, затем медленно поверните голову влево, вернитесь к центральной линии и наклоните голову назад как можно ниже. Затем снова верните голову в нормальное положение. Поверните голову вправо, а затем снова в обычное положение. Повторяйте это упражнение медленно и осторожно, ведь ваша шея часто сильно напряжена. И снова сконцентрируйтесь на разнице в ощущениях между напряжением и расслаблением.
- Сосредоточьтесь на плечах. Поднимите их, как будто намереваясь коснуться ушей, удерживайте и ощущайте напряжение, а затем расслабьтесь. Сконцентрируйтесь на разнице в ощущениях между напряжением и расслаблением. Повторите.
- Затем сосредоточьтесь на лопатках. Отведите лопатки назад, как будто хотите, чтобы они соприкоснулись. Напрягите и расслабьте мышцы. Сконцентрируйтесь на разнице в ощущениях между напряжением и расслаблением. Повторите.
- Выпрямите спину, сев прямо, напрягите и отпустите напряжение мышц, затем расслабьтесь. Повторите и сконцентрируйтесь на разнице в ощущениях между напряжением и расслаблением.
- Напрягите ягодицы, сжав их, удерживайте напряжение, затем расслабьте мышцы. Повторите.
- Задержите дыхание, втяните живот, напрягите его, затем расслабьтесь. Повторите и сконцентрируйтесь на разнице в ощущениях в нижнем и верхнем отделах живота.

- Теперь сосредоточьтесь на ногах. Вытяните ноги и почувствуйте напряжение в мышцах бедер, задержитесь в этом состоянии, а затем расслабьте ноги. Сконцентрируйтесь на разнице в ощущениях между напряжением и расслаблением. Повторите.
- Теперь вытяните ноги, а пальцами ног потянитесь к себе. Почувствуйте напряжение в икрах и расслабление после того, как отпустите напряжение. Повторите.
- Наконец, сосредоточьтесь на стопах. Потянитесь пальцами ног как можно ниже и почувствуйте напряжение в мышцах стоп; напрягите их, а затем расслабьтесь. Напрягая и расслабляя мышцы стоп, наблюдайте за разницей в ощущениях.
- Теперь мысленно просканируйте все тело в поисках остаточного напряжения. Если определенная группа мышц все еще напряжена, вернитесь в эту область еще раз.
- Теперь представьте, что расслабление распространяется по всему вашему телу; ваше тело может быть теплым, немного тяжелым, очень безопасным и расслабленным.

### Домашнее задание 11.1

#### Подготовка комплекта для релаксации

По аналогии с комплектом для сна, который вы готовили в главе 9, вы можете собрать свой «комплект для релаксации».

1. Начните с составления списка занятий и упражнений, музыки или других предметов или переживаний, которые доставляют удовольствие или веселят. Составьте список вещей, которые, по вашему мнению, будут приятными и расслабляющими, даже если вы еще не пробовали их. Обязательно учитывайте различные потребности и желания всех частей себя. Выделите любые занятия, которые могут быть приятными для всех частей вас самих, то есть которыми вы можете наслаждаться как целостная личность.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

2. По аналогии с комплектом для сна вы можете собрать специальную коробку или корзину с различными предметами для вашей релаксации и комфорта, например с музыкальными компакт-дисками, расслабляющими видео, специальной солью для ванн, приятными лосьонами, удобной шалью или свитером, парой старых тапочек, теплыми носками, свечами, специальным чаем или кофе, здоровыми закусками, хорошей книгой, любимыми фотографиями или сувенирами.

3. Перечислите одно или два новых занятия, которые вы хотели бы попробовать, чтобы расслабиться или развлечься.

4. Опишите любые внутренние препятствия, которые мешают вам попробовать.

## Домашнее задание 11.2

### Изучение внутренних препятствий на пути к свободному времени и релаксации

Вам может быть сложно наслаждаться свободным временем или расслабляться. Ниже представлены общие причины, почему так бывает. Отметьте или обведите все подходящие варианты, а затем ответьте на вопросы в конце упражнения.

Вы (или часть вас):

- Не чувствуете себя комфортно и не умеете «развлекаться».
- Не любите лишний раз шевелиться, поэтому избегаете досуга, требующего каких-либо физических нагрузок.
- Боитесь или стесняетесь чувства возбужденности.
- Боитесь или стесняетесь чувства удовольствия.
- Верите в то, что удовольствие опасно или плохо.
- Считаете, что не заслуживаете расслабления или хорошего самочувствия.
- Теряете контроль, когда взволнованы или развлекаетесь.
- Боитесь, что у вас ничего не получится, когда речь идет не о работе.
- Боитесь, что люди будут смеяться над вами.
- Боитесь, что кто-то будет критиковать то, что вы делаете.
- Считаете, что люди не воспримут вас всерьез.
- Полагаете, что наличие свободного времени свидетельствует о вашей лени или о том, что вы работаете спустя рукава.
- Боитесь, что вас накажут, если вы хорошо проведете время.
- Боитесь, что произойдет что-то плохое, если вы хорошо проведете время.
- Боитесь, что если расслабитесь, то прозеваете опасность.
- Думаете, что определенные слова, такие как «расслабься», «наслаждайся», «удовольствие» или «развлекаться» — это спусковой крючок.

- Переживаете флешбэки, как только начинаете расслабляться.
- Паникуете или испытываете серьезное беспокойство, как только начинаете расслабляться.
- Пытаясь расслабиться, сразу же впадаете в депрессию.
- Чувствуете слишком сильное давление, заставляющее работать, и чувствуете себя виноватым или поглощенным делами, если пытаетесь расслабиться.
- У вас есть внутренний конфликт между частями, касающийся расслабления и досуга.
- Проблемы с одиночеством, поэтому расслабиться труднее.
- Другая причина. Если да, опишите.

1. Используя приведенный список, подумайте также над другими возможными причинами и опишите два или три страха, беспокойства или убеждения, которые есть у вас или у вашей части и которые мешают вам расслабиться и получить удовольствие от досуга. Вы также можете вернуться к пункту 4 предыдущего домашнего задания, где вы перечислили препятствия, мешающие вам попробовать новый вид досуга.

2. Используя раздел этой главы «Советы по разрешению внутренних конфликтов, касающихся релаксации и свободного времени», хорошо подумайте об общих точках соприкосновения для релаксации и свободного времени (например, все части могут согласиться выполнять упражнения для релаксации по 15 минут каждый день на этой неделе и посмотреть, поможет ли это. Если поможет, вы можете договориться о следующем шаге. Если нет, стороны могут обсудить то, насчет чего они не смогли договориться, и причины этого, а также пересмотреть условия). Ниже опишите вашу внутреннюю коммуникацию и переговоры, а также то, что сработало и не сработало для вас.

## ГЛАВА 12

# САМОПОМОЩЬ НА ФИЗИЧЕСКОМ УРОВНЕ

### Программа

- Вводное слово и размышления по поводу предыдущего занятия.
- Обсуждение домашнего задания.
- Тема. Самопомощь на физическом уровне.
  - Введение.
  - Факторы, влияющие на осознание вашего тела, и самопомощь на физическом уровне.
  - Решение проблемы алкоголя, незаконных наркотиков и назначенных лекарств.
  - Регулирование вашей физической энергии.
  - Советы по разрешению внутренних конфликтов, касающихся самопомощи на физическом уровне.
  - Советы по улучшению самопомощи на физическом уровне.
- Домашнее задание.
  - Резюме главы.
  - Домашнее задание 12.1. Вопросник по оказанию самопомощи на физическом уровне.
  - Домашнее задание 12.2. Как изменить к лучшему самопомощь на физическом уровне.

### Введение

Забота о своем теле и поддержание физического здоровья — важные аспекты выздоровления и качественной жизни. Ваше тело неотделимо от вас, даже если оно может ощущаться как «вещь», которая временами вас не волнует. Но ваше тело — это вы, а вы — это

ваше тело. Ваши эмоции связаны с физиологическими изменениями в организме, которые вызывают физические ощущения и движения; ваши убеждения и представления отражаются в вашей позе, движениях и уровне физического возбуждения. Ваше физическое здоровье влияет на психическое, и наоборот. Многие люди, пережившие жестокое обращение и пренебрежение в детстве, стараются избегать своего тела или даже считают его отвратительным или пугающим. Исцеление приходит через более сострадательное принятие психики и тела как единого целого. Это принятие не всегда легко или быстро осуществляется, но это важная цель для вас и частей вашей личности. В этой главе мы обсудим некоторые основные способы помощи себе на физическом уровне и пути преодоления вашего нежелания обращаться со своим телом.

### **Факторы, влияющие на осознание вашего тела, и самопомощь на физическом уровне**

У людей с диссоциативным расстройством может быть много причин избегать своего тела и пренебрегать физической заботой о себе. В следующих разделах мы обсудим некоторые основные факторы, которые вы и сами можете узнать.

### **Основы самопомощи на физическом уровне не были усвоены**

В некоторых семьях нет правила тренировать или учить своих детей основам физического ухода за собой. Таких детей могли никогда не учить заботиться о своем теле, не допускать болезни, есть здоровую пищу и заниматься спортом, проходить плановые медицинские и стоматологические осмотры или распознавать симптомы, требующие консультации врача. Эти навыки можно привить, если практиковаться, проявлять к ребенку внимание и настойчивость, к тому же в свободном доступе имеется множество доступных ресурсов по оказанию самопомощи на физическом уровне.



### **Тело воспринимается как объект страха, ненависти, отвращения или стыда**

Многие люди с диссоциативным расстройством или, по крайней мере, некоторые их части считают свое тело отталкивающим. Их физическое естество не доставляет им удовольствия, и их тела кажутся им чужими, обузой и причиной, почему другие люди считают их нежеланными. Они склонны избегать определенных физических ощущений, движений или поз. Они часто воспринимают свое тело как объект, а не как неотъемлемую часть своего существования. Кроме того, проблемы с контролем могут возникать, если люди плохо себя чувствуют и не могут функционировать так, как они хотят, или считают, что они физически слабее или менее привлекательны, чем им хотелось бы. Тело может казаться врагом, когда от него ждут идеальности и бесперебойной работы.

Подвергаясь жестокому обращению со стороны других, люди часто испытывают физическую боль в теле, а также эмоциональную боль. И, что естественно, эмоциональную боль можно сильно переживать на физическом уровне — уровне тела. Поэтому те, кто пережил подобное обращение, иногда заставляют себя избегать своего тела, чтобы избежать боли и страданий.

Другие склонны считать свое тело причиной жестокого обращения и поэтому испытывают ужасный стыд. Например, люди могут считать, что если бы они были физически сильнее, они могли бы остановить насилие. Они винят свои тела в том, что произошло, вместо того, чтобы признать, что они были слишком молоды, чтобы остановить то, что произошло. Иногда одни части личности могут придерживаться этого убеждения, а другие нет.

Некоторым людям, подвергшимся сексуальному насилию, возможно, сказали, что их тело красиво, и поэтому они винят себя в случившемся: «Жаль, что я такая красивая!» Они могут испытывать чувство стыда и ненависти к своему телу. Например, некоторые женщины (или части их личности) начинают ненавидеть все женское в своем теле. Для них принадлежность к женскому полу

ассоциируется с насилием: *«Девушки подвергаются насилию, поэтому я ненавижу быть девушкой. Мое тело плохое, потому что оно женское»*.

### **Диссоциация предполагает изменение физических ощущений**

Диссоциация предполагает не только психические симптомы, но и физические, часть которых очень сильны и неудобны. С другой стороны, диссоциация может сопровождаться физической нечувствительностью или снижением болевой чувствительности. Некоторые из этих симптомов рассматривались в главе 2. Диссоциативные части личности, застрявшие в прошлом, могут повторно переживать в настоящем некоторые физические ощущения, связанные с прошлой травмой, такие как боль или холод. Такие, казалось бы, «необъяснимые» навязчивые ощущения могут пугать и сбивать с толку, поэтому люди могут все больше избегать и не осознавать свое тело. Некоторым людям трудно различать физическую боль, являющуюся результатом травмы или болезни в настоящем, и боль, являющуюся повторным переживанием прошлого. Если вы не уверены, является ли определенный симптом результатом травматического переживания или он связан с текущей физической проблемой, не бойтесь обсудить это со своим терапевтом и лечащим врачом.

Многие люди с диссоциативным расстройством сообщают о некоторой степени физической нечувствительности и, следовательно, не могут иметь чувствительность и боль на нормальном уровне. К примеру, у них возникают трудности при определении, насколько горячая или холодная вода в ванне, или они не замечают, когда поранятся. Они также имеют обыкновение игнорировать усталость, голод, жажду и другие потребности тела в ущерб физическому благополучию. Таким образом, их тела страдают от пренебрежения.

В то время как некоторые части личности практически полностью утратили чувствительность, другие могут быть чрезвычайно

чувствительны к малейшим физическим изменениям и воспринимать дискомфорт или боль как невыносимые. В лучшем случае они воспринимают свое тело как постоянный раздражитель. Они могут реагировать гораздо сильнее и бояться телесных ощущений.

Ну и, само собой разумеется, каждая эмоция, которую вы испытываете, сопровождается собственным набором физических ощущений, мышечного напряжения, поз и склонности к движениям. Если вы боитесь или стесняетесь эмоции (или определенной мысли), вы, вероятно, также усвоили, как избегать ее физических переживаний.

В общем, вы или часть вас, возможно, со временем усвоили, что физическая боль может быть невыносимой (во время жестокого обращения); вы могли ассоциировать свое тело с этим насилием; последующие навязчивые диссоциативные переживания в вашем теле были болезненными или пугающими; а физическое переживание эмоций (или мыслей) могло показаться вам невыносимым. Возможно, все эти причины научили вас презирать, бояться или стыдиться своего тела, что затрудняет оказание самопомощи.

### **Неспособность частей принять тело как свое собственное**

При ДРИ некоторые диссоциативные части, которые ощущают себя относительно отделенными от человека, могут не воспринимать тело как принадлежащее им. Такие части могут верить, что у них есть другое тело, и могут не испытывать телесных ощущений, которые испытывают другие части; они могут даже захотеть «избавиться» от тела или причинить ему вред, как будто оно — посторонний предмет или принадлежит другому человеку. Если у человека есть физическая проблема, такие части могут отрицать ее существование, потому что не чувствуют тело. Они могут даже «видеть» свое тело совершенно другим, чем оно есть на самом деле. Иногда эти части могут безнаказанно причинить вред телу, потому что они настаивают на том, что оно не их, или могут вести себя рискованно, потому что не верят, что это коснется человека.

### **Самопомощь на физическом уровне может вызвать фобию внутреннего опыта**

Самопомощь на физическом уровне предполагает, по крайней мере, некоторую степень осознания своего тела. Люди с диссоциативным расстройством часто приучаются избегать своего тела, чтобы избежать определенного внутреннего опыта, такого как травматические воспоминания, беспокоящие их мысли или болезненные эмоции. Образ своего тела или осознание ощущений или движений может внезапно вызвать травматические воспоминания. Например, некоторые люди обнаруживают, что внимание к своему телу при выполнении дыхательных упражнений или при обычном мытье может вызвать тяжелые воспоминания, чувства и ощущения. У некоторых же взгляд в зеркало может вызвать мгновенное чувство стыда или ненависти к себе.

### **Страх перед врачами или медицинским осмотром**

Многие люди с диссоциативным расстройством очень беспокоятся по поводу посещения врача и прохождения медосмотра, а поэтому они не обращаются за медицинской помощью, когда в ней нуждаются. Некоторые части могут бояться прикосновения или замечать, что «взгляд на них» — это триггер. Они могут по разным причинам не доверять врачам или медсестрам, или могут бояться, что все выйдет из-под контроля или они попадут в ловушку. Иногда они боятся, что преувеличивают свою проблему, и их высмеют, или не будут воспринимать всерьез, или им скажут, что что-то не так, а они чувствуют, что не смогут справиться с «плохими новостями».

Поскольку у людей с диссоциативным расстройством часто бывает множество физических симптомов без очевидной причины, им, возможно, сказали, что их симптомы находятся «в их голове», в результате чего они почувствовали стыд и униженность. На самом деле их физические симптомы находятся в голове, а также в теле, как и симптомы всех людей. Психика и тело неразделимы. Такие люди не выдумывают свои симптомы, скорее, эти симптомы

могут быть комбинацией физической интрузии со стороны диссоциативных частей и хронической стрессовой реакции организма, последняя из которых со временем часто приводит к более серьезным физическим проблемам.

*Примечание.* Убедитесь, что ваш терапевт компетентный и понимающий. Составьте список качеств, которыми, по вашему мнению, должен обладать врач, и поговорите с несколькими, чтобы найти наиболее для вас подходящего. Попросите друзей порекомендовать вам кого-то. Если вы чувствуете, что это будет полезно, попросите своего терапевта и врача связаться друг с другом, чтобы убедиться, что у вас есть единая медицинская команда.

### **Решение проблемы алкоголя, незаконных наркотиков и назначенных лекарств**

Многие травмированные люди, для которых характерны хронический внутренний хаос, депрессия, тревога, флешбэки, одиночество или другая эмоциональная боль, склонны заниматься самолечением, принимая психоактивные вещества. Они могут злоупотреблять наркотиками, алкоголем или рецептурными препаратами, чтобы расслабиться, утратить чувствительность или почувствовать себя лучше в краткосрочной перспективе. В некоторых случаях определенные диссоциативные части человека будут злоупотреблять психоактивными веществами, и тогда существует вероятность возникновения внутреннего конфликта по поводу употребления. Изредка бывает, что человек с ДРИ практически или полностью не осознает (амнезия), что какая-то часть употребляет наркотики или алкоголь. Самолечение со временем может легко привести к зависимости.

Хотя данное руководство не рассматривает лечение зависимости, если вы зависимы или злоупотребляете психоактивными веществами, крайне важно поделиться этой проблемой со своим терапевтом и сделать ее основным направлением вашего текущего лечения. Любая зависимость серьезно осложняет последствия травмы и мешает лечению. Если вы не уверены, занимаетесь ли вы самолечением

или имеете зависимость, обсудите это со своим терапевтом. Ведите учет тех средств, которые принимаете, включая следующую информацию: сколько, как часто и что побудило вас их принимать. Вы можете использовать навыки, описанные в этом руководстве, чтобы помогать себе справляться со своими проблемами более эффективно, чем с помощью приема психоактивных веществ.

Многие препараты, применяемые при психиатрических заболеваниях, следует принимать на регулярной основе, каждый день, если не предписано иное. Вы должны понимать, что вы принимаете, почему вы это принимаете, и иметь общее представление о том, как это работает. Возможно, между вашими частями есть внутренние конфликты, касающиеся приема лекарств. Некоторые части могут полагать, что прием лекарств является признаком «слабости» или «костылем». Насколько же они ошибаются! Препараты, применяемые при психиатрических заболеваниях, часто помогают вашему мозгу функционировать более эффективно, равно как сердечные препараты могут улучшить работу сердца, если у вас есть проблемы с сердцем, или как инсулин регулирует углеводный обмен, если у вас диабет. Принимайте лекарства исключительно согласно рецепту. Некоторые лекарства (например, антидепрессанты) начинают действовать через несколько дней или даже недель, поэтому их нельзя принимать только тогда, когда вам плохо. Другие препараты, быстродействующие и имеющие краткосрочный эффект, не следует принимать слишком часто: их обычно рекомендуют принимать «по мере необходимости». Например, вам могли назначить что-то от тревоги, и вы будете принимать этот препарат только тогда, когда почувствуете особую тревогу. Либо до, либо во время приема этого типа лекарств также используйте свои навыки, позволяющие успокоить себя и все части себя. Например, разговаривайте внутри себя, чтобы сориентировать и успокоить свои части, прислушивайтесь к тому, что частям может потребоваться, сделайте шаг назад и отразитесь свой внутренний опыт, займитесь

релаксацией или упражнениями в безопасном пространстве, прогуляйтесь или позвоните другу. Наконец, не бойтесь выносить вопрос, касающийся лекарств, на обсуждение со своим врачом и рассказывать о внутренних конфликтах по поводу приема своему терапевту (и врачу, если применимо).

## **Регулирование вашей физической энергии**

Физическая забота о себе предполагает регулирование энергетического уровня. Почти все люди с диссоциативным расстройством испытывают трудности с регулированием своей энергии. Некоторые выходят за рамки разумного, например, слишком много работа или тратя слишком много времени, выполняя работу за других, постоянно истощаясь и выматываясь. Другие ведут малоподвижный образ жизни, что еще больше способствует летаргии, депрессии и незаинтересованности в жизни. Для вас очень важно научиться обращать внимание на сигналы тела о голоде, жажде, усталости и болезнях. Ваше тело нуждается в подпитке и отдыхе, с одной стороны, и активности, с другой. Важно достичь определенной степени сотрудничества между своими частями, чтобы обеспечить необходимое количество отдыха и активности для вашего исцеления (см. также главы 10 и 11).

## **Регулирование вашей физической энергии**

- Порефлексируйте над тем, почему у вас могут быть трудности с самопомощью на физическом уровне и/или осознанием своего тела, и составьте список этих препятствий.
- Не судите себя за эти конфликты; просто обратите на них внимание.
- Максимально корректно расставьте приоритеты: от наименее к наиболее сложным конфликтам в вашем списке. Начните с наименее сложных и постепенно продвигайтесь к более сложным. Научившись разрешать менее острые конфликты, вы и все части вашей личности станете относиться с большей уверенностью

и доверием друг к другу и с большей готовностью предпримете следующие шаги.

- Используя внутреннее безопасное пространство, своего рода «комнату для встреч», или поговорив про себя, определите, могут ли все ваши части согласиться с тем, что самопомощь на физическом уровне могла бы оказаться благим делом, будь она абсолютно безопасной и разрешенной. Если да, это хорошо: теперь вы готовы к следующему шагу. Если нет, остановитесь и подумайте, почему некоторые части вас считают, что самопомощь на физическом уровне бесполезна, даже будь она безопасна и разрешена.
- Вы можете поговорить внутренне, чтобы напомнить всем своим частям, что когда вы (все вы) занимаетесь самопомощью, вы чувствуете себя лучше физически, что помогает вам чувствовать себя лучше эмоционально. Все части могут выиграть от этого.
- Напомните всем своим частям, что ваше тело в настоящее время в безопасности и что телесные ощущения — это естественные послания, которые помогут вам позаботиться о себе.
- Если некоторые части вас считают, что вы не заслуживаете самопомощи, напомните им, что самопомощь не имеет ничего общего с тем, что нужно заслужить. Эти части могут в настоящее время предпочесть думать о самопомощи как об аналоге обслуживания автомобиля. Вашему автомобилю нужен бензин, чтобы он отвез вас туда, куда вам нужно; его нужно ремонтировать, чтобы он работал. Вы не можете просто пренебречь им. Вам нужно отдыхать и восполнять силы, чтобы делать то, что вам нужно, и получать медицинскую помощь, чтобы продолжать делать то, что вы делаете.
- Вы должны сориентировать все части на настоящее и убедить их, что у вас не будет проблем, если вы позаботитесь о себе.
- Если вы начали осознавать свое тело и у вас при этом возникают травматические воспоминания или сильные эмоции, помогите своим уязвимым частям оставаться в безопасном месте в течение



этого времени (например, когда вы принимаете душ или ванну), заверив их, что в ближайшем будущем о них позаботитесь. И продолжайте ориентировать их на настоящее. Обязательно сдерживайте свои обещания.

- Участвуйте во внутренних обсуждениях и переговорах о том, как вы можете оказывать самопомощь на физическом уровне. При наличии конфликтов будьте открыты, уважительно выслушивайте другую точку зрения и попытайтесь найти общий язык, то есть совершайте те действия по оказанию самопомощи, с которыми согласны все ваши части.

### **Советы по улучшению самопомощи на физическом уровне**

- Учитесь понимать послания, которые отправляет вам ваше тело. Можете ли вы распознать, когда вы устали, голодны, хотите пить, вам холодно, жарко, больно или вы больны?
- Умеете ли вы различать (по крайней мере, иногда) ощущения и симптомы, являющиеся частью флешбэка, и их же, указывающих на текущую болезнь или травму? Если вы испытываете боль или другой физический дискомфорт, вы можете внутренне проверить и узнать, может ли какая-либо часть вас помочь вам лучше разобраться в ситуации.
- Вставая по утрам, проверяйте себя не только эмоционально, но и физически. Что вы чувствуете в своем теле? Усталость? Болезнь? Энергичность? Боль в мышцах? Боль в суставах? Боль в животе или головную боль? Расслабленность? Эти физические ощущения являются посланиями о ваших физических и эмоциональных потребностях.
- Практикуйте физическое расслабление каждый день, как отмечалось в предыдущих главах. Достигните внутреннего согласия относительно этих действий и количества раз, которое вы должны их практиковать. Хроническое физическое напряжение усугубляет умственный и эмоциональный стресс и сказывается на вашем организме.

- Регулярно занимайтесь спортом, пускай даже совсем немного.
- Вы должны достаточно отдыхать. Большинству людей необходимо спать по 7—8 часов каждую ночь; некоторым нужно немного больше или меньше. Люди с диссоциативным расстройством обычно спят гораздо меньше, но если сон является проблемой, отдыхайте хотя бы немного в течение дня. Все части вас должны согласиться с тем, что для сна отводится определенное время (см. главу 9).
- Если вам сложно записаться на прием к врачу или стоматологу, возьмите с собой кого-то для поддержки, поговорите с врачом или стоматологом о своем беспокойстве, практикуйте техники релаксации и представьте, что какие-то части вас находятся в безопасном месте во время приема, или, возможно, вы спите (см. главу 8 о внутренних безопасных местах). Если необходимо, примите прописанное вам успокаивающее лекарство перед уходом, если таковое имеется. Также помогает записывать свои страхи, в том числе страхи других частей, и бросить им вызов или подумать, как можно сделать встречи менее пугающими или постыдными.
- Представьте себе внутреннюю заботу о молодых частях себя, если это вам помогает. Например, представьте, что вы принимаете теплую ванну, балуете их физически, даете им ощущение заботы и беспокойства о них. Или представьте, что все части вас получают самопомощь, которую вы оказываете себе. Необходимо напоминать всем частям, что самопомощь — это часть их повседневной жизни и она необходима для исцеления.

### Домашнее задание 12.1

#### Опрос для оказания самопомощи на физическом уровне

Следующие вопросы предназначены для того, чтобы помочь вам узнать больше о ваших сильных сторонах и потребностях в самопомощи на физическом уровне. Это не тест: здесь нет результатов «сдал» или «не сдал». Различные части вас могут давать разные ответы на один и тот же вопрос. Если так произойдет, зафиксируйте эти ответы, чтобы вы могли понять эти части себя и помочь им. Заполнение этой анкеты поможет вам выбрать одну или две целевые области, над которыми вы хотели бы поработать в качестве первых шагов на пути к улучшению самопомощи (см. Домашнее задание 12.3).

При ответе на каждый вопрос обведите число, которое лучше всего соответствует вам в настоящее время:

- 0 — неприменимо ко мне;
- 1 — редко применимо ко мне;
- 2 — иногда применимо ко мне;
- 3 — часто применимо ко мне;
- 4 — почти всегда применимо.

1. Я очень мало интересуюсь своим физическим здоровьем. 0 1 2 3 4
2. Мое физическое здоровье плохое. 0 1 2 3 4
3. Я боюсь ходить к врачам. 0 1 2 3 4
4. У меня нет семейного врача. 0 1 2 3 4
5. Я никогда не обращаюсь к врачу, даже если у меня есть серьезные симптомы. 0 1 2 3 4
6. У меня проблемы с ощущением боли или если мне холодно/тепло. 0 1 2 3 4
7. Я боюсь ходить к стоматологу. 0 1 2 3 4
8. Я никогда не посещаю стоматолога. 0 1 2 3 4

9. Я не ем здоровую пищу.	0	1	2	3	4
10. Я часто забываю поесть.	0	1	2	3	4
11. Я питаюсь нерегулярно.	0	1	2	3	4
12. У меня недостаточный вес.	0	1	2	3	4
13. Мой вес часто колеблется.	0	1	2	3	4
14. У меня регулярно бывают приступы переедания.	0	1	2	3	4
15. Меня часто рвет после еды.	0	1	2	3	4
16. Я регулярно принимаю слабительные.	0	1	2	3	4
17. Я склонен к перееданию.	0	1	2	3	4
18. У меня избыточный вес.	0	1	2	3	4
19. Я занимаюсь спортом более 2 часов в день.	0	1	2	3	4
20. Я занимаюсь спортом регулярно.	0	1	2	3	4
21. Я не занимаюсь спортом достаточно.	0	1	2	3	4
22. У меня есть физические проблемы, которые мне стыдно обсуждать.	0	1	2	3	4
23. Я не выполняю медицинские рекомендации.	0	1	2	3	4
24. Я боюсь принимать прописанные лекарства.	0	1	2	3	4
25. Я принимаю лекарства от любой боли различной этиологии и локализации.	0	1	2	3	4
26. Меня очень беспокоят ежедневные боли различной этиологии и локализации.	0	1	2	3	4
27. Люди говорят мне, что я иногда пью слишком много.	0	1	2	3	4
28. Я принимаю алкоголь, когда чувствую себя расстроенным.	0	1	2	3	4
29. Иногда я пью, пока не потеряю сознание.	0	1	2	3	4
30. Я употребляю запрещенные наркотики в обществе.	0	1	2	3	4
31. Я употребляю запрещенные наркотики, когда расстроен.	0	1	2	3	4

- |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 32. Я не осознаю голода или жажды.  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33. Я не осознаю, когда я устал.  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34. У меня есть проблемы со здоровьем, но врач ска-<br>зал мне, что все в порядке или что это «у меня<br>в голове». | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35. Я мало отдыхаю.   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36. Я все время занят.  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37. У меня нет энергии.   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38. Я слишком много сплю.   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39. У меня проблемы со сном.  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40. Я не могу сказать наверняка, болен ли я физиче-<br>ски.   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

## Домашнее задание 12.2

### Как изменить к лучшему самопомощь на физическом уровне

Просмотрите предыдущий вопросник. Выберите одну или две целевые области, над которыми вы хотели бы поработать. Заполните раздел, представленный ниже. Помните, что изменения своего поведения и привычек необходимо осуществлять постепенно, делая маленькие шаги. Чтобы изменение вошло в привычку, требуется несколько месяцев. Заручитесь поддержкой терапевта и других людей, которые могут вам помочь.

#### **Пример**

**Пункт № (из вопросника). 22.** У меня есть физические проблемы, которые мне стыдно обсуждать.

**Опишите свои проблемы в этой сфере.** Мне стыдно говорить о своем теле. Мне кажется, что я сделал что-то не так, если что-то не так с моим телом. Я слышу сердитый голос, который велит мне ничего не говорить. Иногда я не могу сказать, преувеличиваю ли я симптом или он реален.

**Мои цели (что я хочу сделать по-другому в отношении проблемы).** Рассказать терапевту хотя бы об одной физической проблеме, чтобы я мог работать со всеми частями себя и избавиться от страха и стыда по поводу этой проблемы.

**Внутренние конфликты или опасения о том, как изменить свое поведение.** Часть меня думает, что я слаб, и ною, если упоминаю о каких-нибудь физических симптомах. Если я начну рассказывать своему врачу обо всех имеющихся у меня физических симптомах, я боюсь, что он примет меня за ипохондрика.

#### **Шаги к достижению моих целей**

1. Я выберу одну небольшую физическую проблему: боль в спине, вызванную поднятием чего-то тяжелого, из-за чего я не могу уснуть по ночам.

2. Я внутренне спрошу, все ли части осознают боль и насколько она мешает мне спать.
3. Я спрошу, есть ли у какой-либо части меня какие-то предложения, которые помогут мне позаботиться о спине, помогая мне лучше осознавать, как правильно перемещать и поднимать тяжести.
4. Я отдохну еще 2 дня. Если ситуация не улучшится, я обращусь к врачу.
5. А пока я буду обсуждать со своим терапевтом стыд и страх, которые я испытываю, когда что-то не так физически, а также мою реакцию, когда я замыкаюсь в себе и страдаю в тишине.

Следуя приведенному выше примеру, завершите целевое изменение в оказании самопомощи.

**Пункт № (из вопросника).** Опишите свою проблему.

**Ваши цели** (что вы хотите сделать по-другому в отношении проблемы).

**Внутренние конфликты между частями или опасения о том, как изменить свое поведение.**

**Шаги к достижению ваших целей.**

## ГЛАВА 13

# ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЫХ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК

### Программа

- Вводное слово и размышления по поводу предыдущего занятия.
- Обсуждение домашнего задания.
- Тема. Формирование здоровых пищевых привычек.
  - Введение.
  - Многочисленные значения еды и приема пищи.
  - Проблемы с приемом пищи у людей с комплексным диссоциативным расстройством.
  - Советы по разрешению внутренних конфликтов, касающихся здорового питания.
- Домашнее задание.
  - Резюме главы.
  - Домашнее задание 13.1. Запись ваших схем питания.
  - Домашнее задание 13.2. План решения проблемы расстройства пищевого поведения.

### Введение

Основной задачей этой главы является помощь вам в решении проблем с питанием, связанных с травматизацией и диссоциацией. Прием пищи — неотъемлемая часть здорового образа жизни и часто упускаемый из виду «партнер» в исцелении от травм. Разумное и здоровое питание насыщает и помогает излечить ваше тело, которое находится в состоянии хронического стресса ввиду диссоциативного расстройства. Когда ваше тело чувствует себя лучше, вы



чувствуете себя лучше в целом. Но если вы выросли в доме, в котором еда была связана с напряжением и стрессом в процессе ее приема, или еда не была здоровой или доступной, или использовалась как награда или наказание, различные аспекты питания могут быть для вас трудными. Мы начнем с понимания многих значений еды и приема пищи, а затем поговорим о способах решения любых проблем с питанием, которые могут быть связаны с вашим диссоциативным расстройством.

### **Многочисленные значения еды и приема пищи**

У большинства людей еда и прием пищи часто ассоциируются с положительными мыслями и чувствами. Кормление в младенчестве — один из самых первых способов переживания отношений. Прием пищи — это способ заботы о себе и получения помощи от других. Таким образом, это связано с дарением и получением, с воспитанием и заботой, то есть с людьми и отношениями. На общественных собраниях еда зачастую занимает центральное место. Мы воспринимаем еду разными путями: через зрение, запах, вкус, прикосновение и даже звук (шипение и треск некоторых блюд), так что осознание еды может повлиять на все наши чувства. Определенные продукты также вызывают эмоции, потому что они стали ассоциироваться с определенными воспоминаниями.

К тому же прием пищи является необходимостью, поскольку дает нам энергию и питательные вещества, необходимые для жизни. Вредные привычки в еде могут вызывать как физические, так и психологические симптомы. Недостаточное питание может привести к серьезному снижению веса, дефициту витаминов и минералов, ломкости костей, проблемам с зубами, анемии, плохой памяти и трудностям с ясным и рациональным мышлением. Переедание может привести к ожирению, повышенному риску возникновения сердечных заболеваний, диабета, астмы, проблем с суставами и костями и даже некоторых видов рака. Помимо физических симптомов, проблемы с питанием могут вызывать многочисленные психологические симптомы,

такие как стыд и ненависть к себе, депрессию и тревогу, нарушение образа тела и склонность к уединению.

Внимание к вопросу и знания о здоровых пищевых привычках различаются у разных людей, разных семей, разных культур. Если вам нужны базовые рекомендации по питанию, навыки приготовления пищи, помощь в выборе продуктов или советы по планированию здорового питания, существует множество веб-сайтов и книг, посвященных этим темам. Если вам нужны более персонализированные рекомендации, рекомендуем проконсультироваться с диетологом, которого вам порекомендует ваш терапевт или семейный врач.

### **Проблемы с приемом пищи у людей с комплексным диссоциативным расстройством**

У большинства людей с диссоциативными расстройствами имеются некоторые трудности с приемом пищи (например, об этом писали Boon & Draijer, 1993; Goodwin & Attias, 1993; Vanderlinden & Vandereycken, 1997). Разные части личности могут иметь разные предпочтения или проблемы в еде, приводящие к нестабильному или хаотичному режиму питания. Некоторые части вас могут иметь причины избегать еды в максимально возможной степени, в то время как другие могут иметь склонность к перееданию или даже тягу к излишества.

Если вы до сих пор не очень хорошо знаете о диссоциативных частях себя, вам может быть трудно понять определенные проблемы с питанием, которые возникают из-за активности этих частей. Например, возможно, вы найдете доказательства того, что вы ели ночью, даже не осознавая этого, или найдете на кухне еду, которую вы не любите, но, должно быть, купили, или испытываете сильное желание перекусить или очистить свой организм, или необоснованно ограничить свое питание. У вас могут возникнуть предпочтения в еде или внезапное желание появляется и пропадает без предупреждения. Может быть неудобно, а может, даже и страшно осознавать, что другие части вас на самом деле покупали, готовили

или ели еду без вашего ведома. Но по мере того, как вы начнете привыкать к частям своей личности, вы будете меньше бояться и вам будет проще согласовывать и скоординировать основные действия, связанные с приемом пищи.

Ниже приводится список проблем с питанием, с которыми часто сталкиваются люди с диссоциативным расстройством. Отметьте или обведите те из них, которые могут иметь отношение к вам или к другим частям вашей личности.

- Обжорство (употребление чрезмерного количества пищи за один присест, сверх того, что полезно для здоровья, вплоть до ощущения вздутия живота и тошноты).
- Очистка (принудительная рвота, использование мочегонных или слабительных средств для избавления от пищи и снижения веса).
- Ограничение питания (употребление слишком малого количества или очень ограниченного набора продуктов по сравнению с тем, что потребляет среднестатистический человек).
- Срыв при употреблении определенных продуктов или еды в целом, и ассоциация пищи с негативными чувствами и убеждениями, а может и воспоминаниями.
- Отсутствие знаний об основах питания.
- Трудности при покупке продуктов.
- Трудности с выбором продуктов.
- Трудности с приготовлением пищи (например, приготовление еды кажется слишком сложным или невыносимым занятием).
- Внезапная утрата знаний о том, как готовить еду, или внезапное осознание незнания того, как пользоваться кухонным оборудованием.
- Проблемы с установлением здорового и регулярного режима питания.
- Забывание поесть из-за проблем с распределением времени и/или невнимательности.
- Неспособность почувствовать голод или жажду из-за физической нечувствительности и избегания физических ощущений.

- Желание сохранить имеющуюся форму тела, выходящее за рамки здравого смысла, поскольку кажется, что эта форма — своего рода средство защиты (например, избыточный вес помогает вам чувствовать себя обособленно; недостаточный вес помогает вам в меньшей степени чувствовать себя объектом желания или дает вам уверенность в том, что вы не можете забеременеть).
- Конфликты между частями вашей личности по поводу того, что и когда есть.
- Еда и прием пищи ассоциируется со стыдом и ненавистью к себе.
- Трудность находиться рядом с другими во время еды.
- «Эмоциональное» питание, то есть использование пищи, чтобы справиться с эмоциями.
- Ограничение или отказ от еды в качестве наказания.

### **Советы по разрешению внутренних конфликтов, касающихся здорового питания**

- Научитесь распознавать и понимать свои трудности с едой и приемом пищи. Подумайте, нет ли у вас каких-либо (любых) внутренних конфликтов, имеющих отношение к аспекту питания (например, касающихся покупок, невыхождения за рамки бюджета, приготовления еды, типов еды). Составьте краткий список любых проблем и отметьте те, с которых вы хотите начать. Помните, что, прежде чем приступать к более сложным, нужно начать с более простых проблем.
- Не забывайте, что некоторые части вас могут «застрять» во время травмы и, возможно, в прошлом они уже находили решения, позволяющие регулировать сильные эмоции с помощью пищевого поведения (недоедания или переедания), а другие части могут появиться при употреблении определенных продуктов питания или при определенном времени приема пищи. Начните с определения цели и преследуемых ею намерений в отношении этих проблем с питанием, а не обвинения части себя.
- Проблемы с питанием, как и многие другие проблемы, для решения могут потребовать времени. Будьте терпеливы

и сопереживайте всем частям себя. Не бойтесь чувствовать удовлетворение, делая маленькие шаги за раз.

- Начните с выбора одной маленькой проблемной сферы, касающейся еды и приема пищи. Это может быть сфера покупок или приготовления пищи, а может — отсутствие регулярно приема пищи. Эти задачи, которые обычно выполняете либо вы сами, либо другие части вас, имеют значение в повседневной жизни. Составьте список небольших, но точно очерченных шагов, которые вам нужно предпринять. Не жалейте времени на внутреннюю коммуникацию, чтобы понять, какую роль должны выполнять различные части вас самих в этом плане.
- Если какая-то часть вашей личности проявляется в связи с приемом пищи, при этом вы даже не можете есть, помогите этой части себя находиться во внутреннем безопасном месте во время приготовления и приема пищи в качестве временного ее удержания. Позже, когда будете готовы, вы сможете помочь этой части преодолеть то, что является для нее триггером.
- Немного подумайте над тем, какие продукты вы цените и любите, и разнятся ли предпочтения среди частей сами. При необходимости воспользуйтесь дневником или компьютером, чтобы создать файл, в котором все части смогут изложить свои предпочтения в еде. Вы можете научиться разумно учитывать желания других частей вместо того, чтобы игнорировать или критиковать их.
- Обратите внимание, что происходит, когда вы думаете о своей проблеме с питанием, например о покупках или нерегулярном питании. О каких убеждениях вы знаете? О каких эмоциях и ощущениях? Понимаете ли вы, что какие-либо части вас могут иметь другой опыт приема пищи, отличный от вашего? Проявляйте сострадание к себе по мере того, как будете лучше разбираться в себе и своих частях.
- Сделайте все от себя зависящее, чтобы есть хотя бы три раза в день, придерживаясь таким образом здорового образа жизни.

Достигайте внутреннего соглашения с другими частями, чтобы они поддерживали вас в этом. Составьте план напоминаний себе о необходимости есть и придерживайтесь его, используя при необходимости таймер или будильник. Назначьте даты, чтобы ходить с друзьями в кафе. Повесьте список блюд на холодильник и вычеркивайте те, которые уже съели.

- Если ежедневно вы ведете внутреннюю борьбу, чтобы заставить себя приступить к приготовлению пищи, или у вас мало на это времени из-за работы или других обязательств, готовьте большие порции еды за раз, делите их на отдельные порции и замораживайте или храните в холодильнике, чтобы у вас было что-то полезное, чтобы вытащить и поскорее съесть, когда вам не хочется готовить или у вас нет времени.
- Если какие-то части вас решительно предпочитают или испытывают отвращение к какому-либо блюду/продукту, постарайтесь проявить некоторую гибкость, реагируя на такое отношение. Быть может, вам удастся на какое-то время отказаться от этой еды, если она вызывает у части вас такие ощущения. А еще вы можете указать предпочтения в еде для рассмотрения вашей частью.
- Необходимо установить здоровые ограничения на пищу, которую хотят есть разные части. Так вам удастся не уступить той части, которая хочет есть только, например, мороженое или печенье. В конце концов, ваша задача — начать вести (включая все части) здоровый образ жизни.
- В основе режима питания часто лежит эмоциональная цель: вы можете есть, когда устаете, скучаете, сердитесь, подавлены и так далее. Когда вы почувствуете голод, но вам еще не пора есть, проанализируйте, какие эмоции или мысли у вас возникают. Есть ли какие-то чувства или ситуации, которых вы могли бы избежать, приняв пищу? Также обратите внимание на то, нуждается ли какая-то часть вас в чем-то, например в утешении или внимании с вашей стороны.

- Если после плотного приема пищи какая-то часть вас все еще чувствует потребность в еде, определите, ориентирована ли эта часть на настоящее. Если нет, попробуйте сориентировать эту часть на настоящее, чтобы вы могли поделиться своими физическими ощущениями сытости. Вы также можете себе представить внутреннее безопасное пространство, где есть много еды для тех частей вас, которые могут чувствовать себя хронически обделенными.
- Переедание обычно является способом регулирования невыносимых чувств. Если вы страдаете (ночными) приступами переедания (с амнезией), внутреннее общение и сотрудничество с частями может вам помочь остановить это поведение. Например, возможно, части согласятся, что ночь предназначена только для сна (см. главу 9 о сне), а не для еды. Чтобы некоторые части вас не могли есть в течение ночи, может быть достаточно безопасного внутреннего пространства с обильным количеством пищи. С помощью терапевта вы сможете больше узнать о частях своей личности, демонстрирующих такое поведение, а затем попытаться помочь им внести позитивные изменения, которые могут включать поиск подходящих альтернатив, точно отвечающих их потребностям.
- Постарайтесь установить больше социальных контактов, предполагающих прием пищи. Если у вас проблемы с регулярным питанием, договоритесь с друзьями или коллегами о том, что каждый человек будет готовить большой обед, чтобы поделиться со всеми, каждую неделю (например, большую кастрюлю супа, тушеного мяса, пасты, чили и т. д.), чтобы вам не нужно было готовить так часто. Это занятие и совместное питание также помогут вам привыкнуть к общению во время еды.
- Если вам или некоторым частям вас трудно есть, сочетайте прием пищи с чем-то приятным, о чем могут договориться все части. Это может быть пикник, чтобы перекусить во время приятной прогулки; перекус на открытом воздухе, когда вас обдувает

легкий ветерок во время еды; красивая сервировка блюда на тарелке и особый гарнир; красиво накрытый стол и цветы, свечи и музыка; и т. д.

- Если в какой-то день вы действительно не можете есть, используйте жидкие пищевые добавки.
- Если у вас серьезные проблемы с питанием, будьте честны со своим врачом, диетологом и терапевтом и позвольте им помочь вам составить поэтапный план, который вам подойдет.



### Домашнее задание 13.1

#### Запись ваших схем питания

1. Составьте список здоровых пищевых привычек, которые вы и ваши части уже используете и хотите продолжать.
2. В приведенную ниже таблицу внесите свои успехи и проблемы, касающиеся приема пищи. К успехам может относиться регулярное питание, здоровая пища, приготовление еды. Проблемами следует считать забывание поесть, отказ от еды, переедание, прием нездоровой пищи или трудности с покупкой или приготовлением еды. Используйте эту таблицу для отслеживания своего питания.

	Завтрак	Обед	Ужин	Перекусы	Ночное время
Понедельник					
Вторник					
Среда					
Четверг					

	Завтрак	Обед	Ужин	Перекусы	Ночное время
Пятница					
Суббота					
Воскресенье					

## Домашнее задание 13.2

### План решения проблемы расстройства пищевого поведения

На основе приведенного ниже примера назовите одну проблему расстройства пищевого поведения, перечислите свои цели в отношении того, что хотите изменить, любые внутренние конфликты между частями себя и конкретные шаги, чтобы помочь себе. Цели всегда должны быть измеримыми, определенными, конкретными и предусматривать простые шаги.

#### Пример

##### **Проблема расстройства пищевого поведения**

##### **Опишите свою проблему**

Употребление нездоровой  
пищи

Ем много нездоровой пищи  
и фаст-фуда; мало овощей; пью  
слишком много газированных на-  
питков; ненавижу готовить

Нерегулярное питание

Забываю о еде; ем на бегу; «кусоч-  
ничаю» весь день; вижу подтвержде-  
ние того, что ем в ночное время

##### **Мои цели (что я хочу сделать по-другому)**

Регулярно принимать здоровую пищу (включая свежие фрук-  
ты и овощи или салат) *хотя бы* раз в день: обед (с 12:00 до 13:00)  
или ужин (с 18:30 до 19:30)

##### **Внутренние конфликты или опасения о том, как изменить свое поведение**

1. Части меня любят нездоровую пищу, она успокаивает и их,  
и меня.

- о Возможное решение. Купите один вид нездоровой пищи  
и ешьте, но в ограниченном количестве — одну порцию. Жуй-  
те пищу медленно и вдумчиво, наслаждаясь ею; это заставит

вас почувствовать себя более сытым и удовлетворенным. Помните, что вы доставили себе удовольствие.

2. Мне не нравятся перемены, и я боюсь дополнительных внутренних проблем.

- Возможное решение. Я постараюсь коммуницировать (возможно, с помощью своего терапевта) с частями себя, чтобы лучше понять страх перемен. Я найду и обсужу вопросы со всеми частями себя. Я начну с малого, меняя за раз что-то одно. Я буду вводить по одному здоровому продукту за раз, и начну с одного обычного приема пищи, который будет включать в себя немного здоровой пищи.

### ***Шаги к достижению моих целей***

1. Найти время для внутреннего общения, сотрудничества, переговоров и совместного принятия решений по каждому этапу моего плана.
2. Лучше понять, какие продукты являются здоровыми, а какие — нет.
3. Установить определенное время для каждого приема пищи и поставить будильник для напоминания.
4. Выбрать несколько простых и полезных рецептов или найти места, где я могу купить готовую здоровую пищу, покупка которой не выходит за рамки моего бюджета.
5. Перед походом в продуктовый магазин составить список; учитывать различные предпочтения всех частей меня.
6. Попросить друга сделать покупки вместе со мной, чтобы я смог придерживаться своего списка.
7. Ходить в продуктовый магазин только раз в неделю.

***Проблема расстройства пищевого поведения (подробно опишите вашу проблему)***

***Мои цели (что я хочу сделать по-другому, конкретизируйте)***

***Внутренние конфликты или опасения о том, как изменить свое поведение***

***Шаги для достижения моих целей (начните с небольших управляемых изменений; конкретизируйте)***

## ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

### Обзор навыков

В этом разделе руководства вы освоили ряд навыков. Ниже представлен обзор этих навыков и возможность их дальнейшего развития. По мере ознакомления рекомендуем вам возвращаться к содержанию глав, перечитывать их и еще несколько раз выполнить домашнее задание. Не забывайте, что для закрепления новых навыков необходимы регулярные ежедневные занятия.

Для каждого набора навыков, представленных ниже, ответьте на следующие вопросы:

1. В какой ситуации(-ях) вы практиковали этот навык?
2. Как этот навык вам помог?
3. Какие трудности (если вы сталкивались с трудностями) у вас возникли при отработке этого навыка?
4. Какие дополнительные ресурсы или помощь вам могут понадобиться, чтобы преуспеть в овладении этим навыком?

#### **Глава 9. Разработка ритуала подготовки ко сну; разработка и использование «комплекта для сна»**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

## **Глава 10. Организация реалистичного распорядка и режима на каждый день для здорового образа жизни**

1.

2.

3.

4.

## **Глава 11. Упражнения на релаксацию (дерево, исцеляющий пруд и мышечная релаксация)**

1.

2.

3.

4.

**Глава 11. Подготовка комплекта для релаксации**

1.

2.

3.

4.

**Глава 12. Как изменить к лучшему самопомощь на физическом уровне**

1.

2.

3.

4.



### **Глава 13. План решения проблемы расстройства пищевого поведения**

1.

2.

3.

4.

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ  
С ТРИГГЕРАМИ  
И ВОСПОМИНАНИЯМИ,  
СВЯЗАННЫМИ С ТРАВМОЙ



## ГЛАВА 14

# ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ТРАВМАТИЧЕСКИХ ВОСПОМИНАНИЯХ И ТРИГГЕРАХ

### Программа

- Вводное слово и размышления по поводу предыдущего занятия.
- Обсуждение домашнего задания.
- Перерыв.
- Тема. Общее представление о травматических воспоминаниях и триггерах.
  - Введение.
  - Автобиографическая память и травматическое воспоминание.
  - Общее представление о триггерах.
  - Распознавание триггеров.
  - Типы триггеров.
  - Триггеры положительных переживаний.
- Магазин. Упражнение для поддержки, силы и защиты.
- Домашнее задание.
  - Резюме главы.
  - Выполнение упражнения «Магазин».
  - При необходимости выполнение упражнения «Практика присутствия» из главы 1.
  - Домашнее задание 14.1. Определение триггеров.
  - Домашнее задание 14.2. Размышление о реакции на триггеры.
  - Домашнее задание 14.3. Определение положительных триггеров.

## Введение

Нестабильность, испытываемая людьми с комплексным диссоциативным расстройством, часто связана с повторным переживанием прошлых травмирующих событий, также известных как *флешбэки*, или *реактивированные травматические воспоминания* (Boon, 2003; Van der Hart et al., 1992). В этой главе вы больше узнаете о травматических воспоминаниях и о том, чем они отличаются от повседневных, естественных воспоминаний; почему они такие подавляющие; и как они связаны с диссоциативными частями вашей личности. Травматические воспоминания часто вызываются или запускаются стимулом (*триггером*) в настоящем, который напоминает о некоторых аспектах исходного травмирующего события. Вы узнаете больше о триггерах и о том, как их распознать. В следующей главе вы узнаете, как уменьшить количество триггеров и справиться с ними.

## Автобиографическая память и травматическое воспоминание

Обычно люди могут вспомнить важные события, пережитые ими в прошлом. Они понимают, что событие произошло с ними, и что этого не происходит сейчас. Воспоминание — это, так сказать, часть их «автобиографии». Время от времени вы можете болезненно что-то переживать, тем не менее, это не относится к травматическим воспоминаниям. Однако бывает так, что вы или диссоциативная часть вас повторно переживаете травматическое воспоминание, а вы при этом чувствуете, как будто оно (или, по крайней мере, какой-то его аспект) происходит в настоящем.

Травматические воспоминания могут включать сильные или подавляющие чувства, такие как паника, ярость, стыд, утрата, вина, отчаяние; противоречивые убеждения и мысли; физические ощущения, такие как боль; визуальные образы, звуки и запахи; а также поведение, такое как бегство, борьба, замирание или отключение от реальности. Каждый из этих аспектов травматического воспоминания может происходить одновременно, последовательно

или по отдельности в разное время. Как правило, эти реакции не соответствуют текущей ситуации или они гораздо более интенсивны, чем того требует ситуация. Возможно, вы захотите вернуться к главе 4 для обзора травматических воспоминаний (флешбэков).

## **Общее представление о триггерах**

Триггер (или реактивирующий стимул) — это нечто, имеющее буквальное или символическое сходство с аспектом неразрешенного травматического переживания. Это может быть современная ситуация, взаимодействие с другим человеком, предмет или даже внутренний опыт, такой как определенное чувство или ощущение, запах или положение вашего тела. Части вас тогда могут автоматически реагировать таким же образом, как и во время исходной травмирующей ситуации, то есть части вас имеют условные реакции, которые вы не можете сознательно контролировать.

Возможность принимать травматический опыт как свой — не просто, и может потребоваться некоторое время и работа над собой, прежде чем вы будете к этому готовы. Это руководство предназначено для того, чтобы предложить вам возможность изучить и применять на практике навыки, необходимые для выполнения задачи полного осознания того, что с вами произошло. При этом вы можете обнаружить, что время от времени у вас по-прежнему возникают проблемы с триггером, потому что некоторые диссоциативные части вас остаются «застывшими» в травматическом событии и, таким образом, уязвимы для повторного переживания прошлого опыта. Поэтому вам нужно научиться распознавать триггеры и свои реакции на них, чтобы изменить эти условные реакции.

## **Распознавание триггеров**

Вам может быть трудно распознать, когда сработают триггеры, если только у вас не проявится экстремальная реакция. Но вам стоит научиться распознавать некоторые ситуации, предшествующие этому.

- Ваша реакция на ситуацию кажется более интенсивной, чем того требует сама ситуация, или она значительно отличается от ваших обычных реакций.
- Вы не можете отступить и обдумать ситуацию и чувствуете, что застряли в своей реакции.
- Внутренние части вас активируются до той степени, до которой вы их осознаете.
- У вас наблюдается защитная реакция — бегство, борьба, замирание или коллапс.
- Вам кажется, что вы наблюдаете, как разворачивается ваша реакция, но не чувствуете, что контролируете это, как будто другая часть вас испытывает эту реакцию.
- Вы переключаетесь на другую часть себя и теряетесь во времени.
- У вас возникает внезапный флешбэк; такие воспоминания почти всегда вызваны чем-то в настоящем.

Иногда вам удастся распознать связь между триггером и исходным травматическим событием. Например, человек может знать, что запах бензина вызывает у него страх и панику из-за травматического прошлого опыта, связанного с бензином. Однако в других случаях вы можете не осознавать, что именно вас спровоцировало. Возможно, вы не помните об этом событии и, следовательно, не можете установить связь с триггером. А может, вы даже знаете, в чем заключается эта связь, но можете не осознавать (не полностью осознавать) ту часть себя, у которой сработал триггер, или можете просто не понимать связь между этими двумя событиями. Как уже ранее отмечалось, те части вас, которые функционируют в повседневной жизни, умеют избегать частей, «застрявших» во время травмы, а также травматических воспоминаний, которые они хранят, поэтому может оказаться, что вы не хотите знать, что на вас повлияло. К сожалению, такое избегание имеет серьезные недостатки. Когда вы не можете понять и принять свой внутренний опыт, они сбивают вас с толку и пугают, кажутся случайными и неконтролируемыми. Это только увеличивает ваш страх перед внутренним

опытом, а затем вы еще больше укорачиваете свою жизнь, чтобы не иметь дело с самим собой (см. главу 5 о фобии внутреннего опыта). Следовательно, вам нужно научиться рефлексировать о триггерах и реакциях, которые они вызывают у вас и других частей вашей личности.

Хотя иногда может показаться, что «вся жизнь» является триггером, умение различать конкретные триггеры может оказаться очень полезным. Научившись этому, вы заметите, что не все ситуации одинаково беспокоят вас, и что вы уже научились успешно справляться с определенными триггерами.

Вас может озадачить тот факт, что один раз триггер сработает, а другой — нет. Ваша уязвимость к триггерам в значительной степени определяется вашим физическим и психическим состоянием в данный момент. Чем сильнее вы устали или взволнованы, больны или сильно нервничаете, или если вы столкнулись с новыми проблемами или сложностями, которые кажутся непосильными, вероятность срабатывания триггера выше. Если какие-либо части вас переживают внутренний хаос и конфликт, вы гораздо более восприимчивы к триггерам. И по мере того, как вы прорабатываете определенные аспекты своей прошлой жизни, триггеры, связанные с этим временем, могут стать на какое-то время более активными.

Триггеры могут включать бесконечное множество событий или объектов, в зависимости от того, что стало ассоциироваться с конкретным травматическим эпизодом. Несмотря на то, что распознавать триггеры важно, на данном этапе вам не обязательно знать историю, связанную с триггером, чтобы справиться по-другому. На ранних этапах лечения вы можете быть не готовы справиться с болезненными воспоминаниями, с которыми они связаны.

Например, если вы чувствуете панику в переполненных магазинах, независимо от того, знаете ли вы, почему так происходит, вы можете начать помогать себе практическими решениями. Возможно, вы пойдете за покупками в то время, когда магазины менее переполнены. Перед тем, как пойти туда, можно составить список,



чтобы провести в магазине как можно меньше времени. Вы можете помочь частям своей личности оставаться во внутреннем безопасном месте, пока совершаете покупки. Вы можете взять с собой партнера или друга. Мы обсудим подобные стратегии, призванные помочь справиться с триггерами, в следующей главе, но ваша первоочередная задача — научиться распознавать, когда сработали триггеры, и замечать свои реакции на них, то есть свои мысли, чувства, импульсы, ощущения, движения и т. д. С этой целью мы описываем различные типы триггеров, чтобы эти описания помогли вам лучше осознать свои собственные.

## Типы триггеров

Далее вы ознакомитесь с объяснениями различных типов триггеров.

*Триггеры, связанные со временем.* Возможно, вы слышали о «реакциях на годовщину», когда человек имеет предсказуемую и непроизвольную реакцию в день или за несколько дней до или после годовщины травмирующего события. Этот опыт наиболее хорошо известен у людей, которые испытывают сильную реакцию, связанную с большим горем, каждый год в годовщину потери любимого человека. Но реакция на годовщину может быть вызвана и многими другими событиями. Поначалу вы можете не распознать реакцию на годовщину, но вы или ваш терапевт можете заметить, что вы, например, впадаете в депрессию, или очень беспокоитесь, или чувствуете суицидальные настроения приблизительно в одно и то же время каждый год, и это повторяется из года в год.

Триггеры, связанные со временем, также могут включать время дня или определенный период времени, например, выходные или праздничные дни (см. также главу 16). Например, некоторые травмированные люди могут становиться все более напуганными и тревожными, как только на улице темнеет, что связано с сильными переживаниями, которые могли произойти примерно в такое время суток.

*Триггеры, связанные с местом.* Многим людям трудно вернуться в места, где они подверглись жестокому обращению или пережили

другие очень неприятные события. Это избегание может распространяться на другие места, которые напоминают им об исходной ситуации, побуждая их избегать других мест и событий, чтобы предотвратить срабатывание триггера. Например, если человека ограбили или на него напали в автобусе, он может быть склонен избегать всех автобусов. И в конечном счете этот человек может избегать любого общественного транспорта, включая поезда, трамваи и самолеты.

Многие травмированные люди регулярно сообщают, что чувствуют дестабилизацию или ошеломленность в заполненных людьми местах, таких как торговые центры, длинные очереди у кассы или переполненные залы ожидания. Их отвращение часто не имеет ничего общего с травматическими воспоминаниями, а скорее они чувствуют себя чрезмерно возбужденными и пойманными в ловушку, что может быть похоже на внутренний опыт, который они испытывали во время травмирующих событий в прошлом.

Даже если у некоторых частей могут сработать триггеры на определенные места, у других частей они могут и не сработать; им даже может понравиться, например, кататься в поезде, летать или находиться в торговом центре. Эти противоречивые переживания могут вызвать внутренние конфликты, потому что некоторые части могут игнорировать или даже не осознавать, что триггер проблематичен для других частей.

*Триггеры отношений.* Отношения сами по себе часто являются триггерами. Отношения и любая предполагаемая угроза для них вызывает у всех самые сильные чувства, к лучшему или к худшему. Когда с вами плохо обращались другие люди, сильные чувства покинутости, неприятия, унижения, стыда, паники, тоски и гнева часто легко проявляются от малейшего перепада в отношениях, являющегося естественной частью даже самых лучших отношений. И когда происходит серьезный разрыв отношений, он может казаться катастрофическим. Некоторые части вас могут всегда быть начеку, высматривая любые сигналы, которые свидетельствуют

о том, что вас отвергают или критикуют, а поэтому — упускать из виду важные подсказки об обратном. Другие могут отчаянно стремиться к отношениям, не обращая внимания на то, здоровы ли они (подробнее об отношениях см. главы 28 и 29).

Многие пациенты с комплексным диссоциативным расстройством в детстве справедливо чувствовали себя критикуемыми, одинокими и непонятыми. Гнев или критические замечания партнера или друга в настоящем могут быстро привести к частичному переживанию старых эмоций, например сильному страху быть брошенным или непонятым или страху, что вы не сможете высказать свое мнение, не получив ужасных последствий.

*Внутренние триггеры.* Обычно люди, страдающие диссоциативным расстройством, научились избегать большей части своего внутреннего опыта, чтобы избежать травматических воспоминаний (см. главу 5). Любой внутренний опыт может оказаться триггером — звук другой части, говорящей или кричащей что-то, определенные эмоции (беспокойство, гнев или стыд и т. д.), ощущения (например, боль, потоотделение), потребности (например, желание быть утешенным) или мысли (такие как «Жаль, что я не умер» или «Я не счастлив в этих отношениях»).

Некоторые части могут даже спровоцировать другие части на внутреннее воспроизведение старого переживания. Например, очень важная часть может кричать, что вы глупы, когда изо всех сил пытаетесь справиться с трудной проблемой на работе. Этот внутренний опыт может быть очень похож на тот, который у вас был в детстве. Мы обсудим способы, с помощью которых можно справиться с этим типом внутреннего триггера, исходящего от ваших диссоциативных частей, в главе 22, посвященной гневу, и главе 24, посвященной стыду и вине.

*Сенсорные триггеры.* Ощущения тела — это особый тип внутреннего триггера. Они могут напоминать аналогичные ощущения, которые произошли во время травмирующего события. Запахи являются особенно мощными триггерами. Другие ощущения

включают боль, учащенное сердцебиение и одышку от беспокойства, ощущение, как будто слишком жарко или слишком холодно, тошноту, жажду, голод, боль в животе, потребность в испражнении или даже определенное положение тела. Некоторых женщин могут спровоцировать ощущения, сопровождающие менструацию. Ощущение прикосновения другого человека может быть особенно сильным триггером для некоторых людей.

### Триггеры положительных переживаний

Триггеры обычно воспринимаются в негативном ключе, но некоторые триггеры вызывают положительные чувства и воспоминания. Например, просмотр фотографий, напоминающих о приятном отпуске, который вам понравился, запах или вкус определенной пищи или звуки определенной музыки — все это может вызывать положительные воспоминания и чувство удовлетворения или тепла. Положительные триггеры важны, потому что они могут помочь вам обрести удовольствие и спокойствие в настоящем. По большому счету, ваши личные «якоря» — это и есть ваши положительные триггеры, помогающие вам оставаться в настоящем.

### Магазин.

#### Упражнение для поддержки, силы и защиты

Цель этого упражнения с задействованием образов — помочь вам справиться с триггерами, обеспечив себя ресурсами, которые могут помочь, когда вы чувствуете подавленность. Почаще выполняйте это упражнение или подобное этому, которое вам больше подходит, когда вы чувствуете себя спокойным. После ознакомления с этим упражнением можете приступать к его выполнению, когда почувствуете стресс.

Представьте себе магазин, в котором можно найти и взять бесплатно все, что вы хотите или что вам нужно в качестве ресурса для исцеления. Это не обычный магазин, с обычными проходами

и обычными товарами. Это волшебное, особое место, красивое и удобное. Возможно, вам он видится как причудливый деревенский магазинчик или старый книжный магазин с удобными креслами и закипающим чайником для чая, или элегантный магазин высоких технологий с новейшими гаджетами, и при просмотре веб-страниц можно выпить чашку эспresso или латте. Представьте его себе таким, каким хотели бы видеть. Вы сами можете его придумать. В своем магазине вы чувствуете себя совершенно непринужденно, гуляя взад и вперед по знакомым проходам, где подходящие освещение и температура, где все правильно и именно так, как должно быть. Здесь может быть тихо, а может играть ваша любимая музыка на заднем плане. Возможно, здесь даже есть небольшая сцена, на которой ваши любимые музыканты выступают специально для вас. Это тот магазин, где вам действительно нравится бродить, выбирая только то, что нужно для вашей силы и защиты. А выбор здесь и правда бесконечен: щиты; экраны; прозрачные пузыри; волшебные камни; книги, несущие вселенскую мудрость; флаконы с жидкостью, имеющей лечебные свойства; духи-защитники или животные-проводники; разноцветные волшебные плащи, часть из которых невидимы для всех, кроме вас; облегающие, легкие доспехи; эмоциональный кевлар и так далее. Каждый предмет — воплощение одинаково сильной и эффективной защиты от жизненных невзгод, от уязвимости при срабатывании триггера. Вы можете выбрать столько предметов, сколько захотите, и обменивать их по своему желанию. А пока вы гуляете или удобно сидите в кресле, пускай все ваши части также побродят в этом магазине, ведь он предназначен для всех вас.

Для практики попробуйте один из специальных защитных костюмов или плащей. Вы можете представить, что нашли для себя в вашем магазине именно ту одежду, которая защитит вас, как плащ или водонепроницаемый костюм, которые не пропускают воду и она стекает с вас, или как ветровка, которая

защищает вас от ледяных ветров. Пускай каждая часть вашей личности, которая хочет или нуждается в своем собственном костюме, приобретет тот костюм, который подходит ей. Вы будете поражены тем, насколько он гибкий и легкий, но при этом прочный и удобный. Вы можете надеть его мгновенно, настолько быстро, что никто этого даже не заметит. Вы можете взять его с собой, куда бы вы ни направлялись, и носить его, когда захотите. Ваш костюм или плащ весит именно столько, сколько нужно, сшит из самого подходящего материала, имеет правильную текстуру и цвет, чтобы вы чувствовали себя полностью защищенным с головы до пят, и спереди, и сзади, и сверху, и внизу — повсюду, и на вашем облачении нет ни единой щели, ни единой трещины или дыры, через которую негативные силы могли бы проникнуть внутрь, и где вы укрылись в безопасности и спокойствии. Вы полностью защищены — ваше тело, разум и сердце. Вы защищены от эмоций других людей, которые заставляют вас нервничать, от триггеров, которые могут вас спровоцировать, от стрессов и напряжений жизни и окружения. Если вы надели костюм, чувствуя себя спокойней и в безопасности, он даст вам дополнительную защиту, добавляя еще больше безмятежности, спокойствия и безопасности. Теперь позвольте себе вспомнить ситуацию, в которой вы чувствовали себя неловко или неуверенно. Представьте, что вы надели костюм или плащ и попали в эту ситуацию с чувством глубокой защиты, уверенности и релаксации. Вы испытываете такое чувство, что никакая ситуация не может вам навредить, никакой стресс вас не коснется, но при этом вы чувствуете, присутствуете в настоящем, потому что чувствуете себя в безопасности и защищенности. Не торопитесь, представьте себя в ситуации, когда на вас при этом надет этот защитный костюм, и имейте в виду, что в любой момент вы можете изменить свой костюм или вернуть его в магазин и найти другой. Когда будете готовы, вы можете вернуться в свой магазин. Еще раз осмотритесь. Потратьте ровно столько

времени, сколько вам потребуется, чтобы ознакомиться со всеми его аспектами. Это ваш магазин. Вы можете вернуться, когда захотите или когда вам будет это нужно. Он готов открыть свои двери для каждой вашей части, когда это необходимо. И когда вы будете готовы, можете вернуться в настоящее, чувствуя себя сильным и безмятежным, у вас есть поддержка и вы в безопасности.

### Домашнее задание 14.1

#### Определение триггеров

Выберите какую-то ситуацию, произошедшую в недавнем времени, когда вы отметили у себя срабатывание триггера. Обдумайте эту ситуацию и как можно полнее ответьте на приведенные ниже вопросы. Эта рефлексия поможет вам лучше понять себя и то, что провоцирует вас и другие части вашей личности. *Если это упражнение вызывает у вас слишком много эмоций, остановитесь и выполните упражнение на привязку к настоящему или релаксацию. Важно поддерживать свой комфортный темп. Обсудите со своим терапевтом способы узнать побольше о триггерах, не загоняя при этом себя в угол.*

1. Где вы были и что делали, когда сработали триггеры?
2. Если вы знаете, что это было, опишите триггер.
3. Каким был ваш внутренний опыт в связи со сработавшими триггерами (например, ощущение, будто вы покинули свое тело, беспокойство или паника, визуальные или слуховые флешбэки, тошнота, ощущение утраченного времени)?



4. Если вы ощутили утрату времени, что последнее вы вспоминаете (например, звук, запах, изображение, мысль, чувство)?

5. Знаете ли вы, какие именно части могли быть задействованы? Если да, опишите, что вы знаете о той части себя.

6. Если бы вы были с кем-то, что (если таковое вообще имело место) могло взволновать вас в отношениях (например, вы чувствовали себя обиженным, злым, невидимым)?

7. Запомните дату, время года и время суток, когда у вас сработал триггер, если вы чувствуете, что триггер может быть связан со временем.

## Домашнее задание 14.2

### Размышление о реакции на триггеры

В приведенной ниже таблице для каждого дня на этой неделе выберите время, когда у вас возникали триггеры (если возникали). В этот момент не фокусируйтесь ни на каких травматических воспоминаниях, кроме своих реакций на них. Обдумывая свое переживание, как можно полнее ответьте на приведенные ниже вопросы. Если у вас не срабатывал триггер, это прекрасно! Тогда вы сможете использовать эту диаграмму для описания предыдущего примера срабатывания триггера.

	Что послужило триггером для вас или части вас?	Что вы думали и чувствовали?	Какова была ваша физическая реакция (борьба, бегство, замирание, коллапс)?	Какие ресурсы или помощь вам понадобятся, чтобы вы смогли ответить по-другому в будущем?
Понедельник				
Вторник				
Среда				

	Что послужило триггером для вас или части вас?	Что вы думали и чувствовали?	Какова была ваша физическая реакция (борьба, бегство, замирание, коллапс)?	Какие ресурсы или помощь вам понадобятся, чтобы вы смогли ответить по-другому в будущем?
Четверг				
Пятница				
Суббота				
Воскресенье				

### Домашнее задание 14.3

#### Определение положительных триггеров

Составьте список положительных триггеров и тех реакций, которые они у вас вызывают. Используйте эти переживания в повседневной жизни, чтобы почувствовать себя лучше и связанным с реальностью.

#### Примеры

1. **Положительный триггер:** снегопад.

**Реакция:** ощущение приятного возбуждения и веселые воспоминания об игре в снегу.

2. **Положительный триггер:** запах свежее испеченного хлеба.

**Реакция:** ощущение комфорта, осознание, что у вас в жизни присутствуют приятные и простые вещи.

3. **Положительный триггер:** смешная шутка или фильм.

**Реакция:** смех, ощущение реальности происходящего, ощущение того, что на какое-то время становится легче.

1. **Положительный триггер:**

2. **Реакция:**

3. **Положительный триггер:**

4. **Реакция:**

5. **Положительный триггер:**

6. **Реакция:**

## КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРИГГЕРАМИ

### Программа

- Вводное слово и размышления по поводу предыдущего занятия.
- Обсуждение домашнего задания.
- Перерыв.
- Тема. Как справляться с триггерами.
  - Введение.
  - Уменьшение влияния или устранение триггеров в повседневной жизни.
- Домашнее задание.
  - Резюме главы.
  - Домашнее задание 15.1. Определение триггеров и копинговых стратегий.
  - Домашнее задание 15.2. Необходимые навыки, чтобы справиться с триггерами.

### Введение

В предыдущей главе вы узнали о триггерах и о том, что части вас, «застывшие» в травмирующих событиях, наиболее уязвимы для срабатывания триггера, поскольку не имеют возможности отличить прошлое от настоящего. Вы не всегда можете полностью осознавать эти части. Чем больше вы будете размышлять о своем внутреннем мире, тем эффективнее сможете помочь всем частям своей личности справиться с триггерами. Разумеется, управлять триггерами совсем непросто. А первые шаги, чтобы этому научиться, чаще всего особенно трудны. Не ждите, что сразу сможете

в полной мере контролировать все свои триггеры. К тому же одними триггерами легче управлять, чем другими. У каждого человека могут сработать триггеры в совершенно неожиданных ситуациях. Вам нужно всего лишь не торопиться и научиться более внимательно и толерантно относиться к своему переживанию.

В этой главе мы сосредоточимся на конкретных способах эффективного устранения триггеров.

### **Уменьшение влияния или устранение триггеров в повседневной жизни**

Независимо от того, готовы ли вы напрямую справляться со своими травматическими воспоминаниями, вам все равно придется справляться с теми триггерами, которые мешают вашей повседневной жизни. В следующих разделах мы опишем конкретные методы борьбы с триггерами.

#### **Устранение или избегание триггеров**

Все лучше и лучше осознавая то, что может послужить вашим триггером, вы можете временно исключать или избегать определенных предметов или ситуаций и, таким образом, они будут срабатывать реже. *Это должна быть только временная мера*, к которой следует прибегать до тех пор, пока вы не сможете определиться, на что именно вы реагируете. В противном случае вы почувствуете необходимость все больше и больше ограничивать свои переживания. Но как только триггеры будут срабатывать реже, вы сможете начать работать над имеющимися у вас навыками и средствами, чтобы преодолеть то, что вас расстраивает. Временно уберите, отдайте или выбросьте в доме предметы, которые вызывают у вас раздражение, например фотографии, предметы искусства, определенное одеяло, безделушки, книгу. Это нужно для того, чтобы напомнить себе и другим частям себя, что конкретный предмет или ситуация не должны подавлять вас всю оставшуюся жизнь. Вы с другими частями своей личности можете научиться меньше реагировать

в настоящем, если начнете чувствовать себя в большей безопасности и спокойствии. Стоит заметить всем вашим частям, что предмет или ситуация напоминают или представляют что-то болезненное из вашего прошлого, но сам по себе этот предмет не представляет никакой опасности.

Когда вам не удастся устранить триггер, постарайтесь временно его избегать. Например, если триггером послужила ситуация, в которой вы видите кого-то пьяным, избегайте мест, где могут быть пьяные люди (вечеринки, бары, пабы, вечера выходных дней в общественных местах). Если какая-то часть вас боится многолюдных мест, делайте покупки в то время, когда в магазинах будет меньше людей, одновременно работая с этой частью, чтобы помочь ей преодолеть страх перед толпой. Если какая-то часть вас боится темноты, но вы хотите посмотреть фильм, вы можете посмотреть DVD дома вместо того, чтобы идти в кинотеатр. Опять же, это только временные решения до тех пор, пока вы не сможете найти способ поработать с причиной срабатывания триггера более адаптивно. Вы можете посочувствовать этим частям себя, вместо того чтобы злиться на них или разочаровываться в них, и заверить их, что вы принимаете во внимание их потребности, а также помогаете им постепенно преодолевать свои страхи или беспокойства.

### **В ожидании триггеров**

Если вы ожидаете, что в определенной ситуации, которой нельзя избежать, у вас может сработать триггер, вы можете заранее ее спланировать, чтобы эффективно с ней справиться. Например, возможно, вам нужно записаться на прием к врачу, чтобы получить прививку от гриппа, но какая-то часть вас боится прививок. Ожидание в переполненном холле может вам показаться невыносимым, а при посещении врача вы чувствуете себя незащищенным и уязвимым. Тем не менее, вам нужна эта прививка, так что избежать эту ситуацию нельзя.

Вы можете подготовиться к ней, поразмышляв всеми частями себя, чтобы обнаружить, с чем вам нужно справиться. Вы можете

успокоить и убедить части внутри себя, что принимаете лекарства, которые сохраняют ваше здоровье: будучи взрослым человеком, будете уверены, что ничего плохого не случится. Вы можете посвятить какое-то время перед приемом тому, чтобы помочь некоторым из частей вашей личности пойти во внутреннее безопасное место, или можете представить, что позволяете им остаться дома, и только взрослые части, которые могут отличить прошлое от настоящего, пойдут на прием. У некоторых людей могут быть внутренние помощники, которые могут успокаивать и убеждать, но будет вдвойне эффективно, если вы сможете присоединиться к этим помогающим частям и успокоить все остальные свои части. Вы можете использовать собственное воображение, чтобы помочь уязвимым частям таким образом, пока они не начнут исцеляться.

Прежде всего, не игнорируйте те свои части, которые действуют «жестко» и принижают эти части себя. Когда вы предвосхищаете то, что вам нужно, у вас снижается степень риска потерять контроль или переключиться.

Кроме внутренней подготовки вы также можете попросить поддержки у других, когда столкнетесь с ситуацией, которая вызывает у вас срабатывание триггера. В вышеупомянутом примере вы можете попросить кого-нибудь пойти с вами к врачу. Это должен быть кто-то, кто будет продолжать говорить с вами, чтобы помочь вам оставаться в настоящем. Вы можете попросить записать вас на прием в начале или в конце дня, или же сразу после обеда, чтобы вы могли прийти и уйти, не проводя слишком много времени под кабинетом врача.

### **Воображаемая репетиция**

Слишком часто, когда люди представляют предстоящую ситуацию, их воображение рисует им картину проигрыша или подавленности. Иными словами, они представляют себе отрицательный результат. Воображаемая репетиция предполагает прямо противоположное: вы представляете, как успешно во всех отношениях, шаг за шагом



проходите через ситуацию (Bandler & Grinder, 1975). Многие люди считают полезным заранее представить себе успешные переговоры в сложной ситуации. Вы можете начать, представляя, что наблюдаете за собой. Например, представьте, как вы входите в кабинет врача, чувствуя себя спокойным и взрослым. Представьте себе, что можете успокоить себя, если начнете чувствовать беспокойство. Представьте, что вы с головы до пят облачены в защитный костюм или одежду любимого цвета и даже не чувствуете инъекции. Представьте, что все части вас чувствуют себя в полной безопасности в настоящем.

Представьте, что у вас есть вся необходимая поддержка. Представьте, что рядом с вами находятся люди, которые поддерживают вас, подбадривают вас, болеют за вас. После того, как вы успешно «наблюдали» за этим сценарием, представьте его со своей точки зрения. Воображаемая репетиция будет более успешной, если вы объясните, зачем она нужна, всеми частями своей личности, чтобы как можно большее количество частей могли поучаствовать.

### **Осознание вариантов**

Часто люди, когда у них срабатывает триггер, чувствуют себя беспомощными, оказавшимися в ловушке. Поэтому для ощущения большего контроля и выбора важно осознание того, что у вас есть варианты. Вы можете быть удивлены имеющемуся выбору вариантов. Вы ограничены лишь своим собственным воображением! Например, возьмем все тот же случай с прививкой от гриппа: если сработал триггер и части вас слишком боятся, в качестве одного из вариантов предоставьте себе возможность уйти. Еще одним вариантом пусть будет возможность выйти на улицу, чтобы успокоиться, или позволить медсестре помочь вам успокоиться. Или позвольте себе наблюдать или отводить взгляд, когда вам делают инъекцию (в зависимости от того, что для вас предпочтительнее). Дайте себе возможность проявить настойчивость и попросите медсестру или врача заранее описывать вам каждый этап процедуры,

чтобы вы знали, чего ожидать, и могли участвовать в принятии решения о том, как и когда делается инъекция.

### **Нейтрализация воздействия триггеров**

Вы можете научиться дистанцироваться от эмоционального и физического переживания из-за влияния триггера. Обычно этот метод предусматривает использование методик, связанных с воображением, которые вы уже изучили в этом руководстве. Например, вы можете прибегнуть ко внутреннему безопасному месту, в котором части вас будут защищены от подавляющих переживаний, связанных с триггером. Некоторые части могут сами захотеть пойти спать в своем безопасном месте, если подходит время возможного срабатывания триггера, и только взрослые части, осведомленные о настоящем, должны будут справиться с ситуацией. Можно прибегнуть к упражнению «Магазин», описанному в главе 14, и представить, что вы облачены в специальный костюм, плащ или щит, через который не сможет «пробиться» триггер. Можете также попробовать выполнить упражнение «Дерево» или «Исцеляющий пруд» из главы 11, чтобы немедленно успокоить все части себя, если сработает триггер. В главе 18 представлены предложения, касающиеся способов «поместить» свои чувства в контейнер например, в банковское хранилище или компьютерный файл.

### **Как отличить прошлое от настоящего**

Нужно, чтобы все части вас научились различать «здесь и сейчас» от «там и тогда». Например, конкретный кухонный нож или вила или цвет стены гостиной в настоящем могут напоминать вам пережитое болезненное переживание в прошлом, но это не тот же нож, вила и не та же гостиная. Конечно, прежде чем вы сможете провести различие между прошлым и настоящим, вам следует осознать, что вы находитесь «здесь и сейчас». Продолжайте использовать различные «якоря»-привязки к настоящему из глав 1 и 2.

Чем быстрее вы ощутите себя в реальности, тем легче вам будет справляться с триггерами. Вам также может помочь, если вы будете носить с собой небольшой предмет, например красивый маленький камень, как осязаемое напоминание о том, что вы находитесь в надежном настоящем. Как только вы будете прикасаться к нему, вы сразу почувствуете себя в настоящем.

Когда вы ощущаете свое присутствие в настоящем, вы можете обнаружить, как полезно подробно описывать различия между прошлым и настоящим. Важно говорить вслух и напоминать себе и всем своим частям о различиях этого опыта. Например, зеленый цвет на стене такой же, как и в прошлом, но стена, комната, дом, город, год и даже я уже не тот, что был в прошлом. Единственное сходство — это зеленый цвет, всего лишь краска. Я не там, я здесь. Я вижу картины на стене, которые отличаются от тех, которые были там, в прошлом. Ковер на полу другой. Когда я смотрю в окно, то вижу декорации настоящего, отличающегося от прошлого. Эта зеленая стена напомнила мне о чем-то, с чем я еще не готов справиться. Я «помещу» это воспоминание в надежное место и буду хранить его до тех пор, пока не буду готов к нему.

Это повторение постепенно помогает всем частям замечать эти различия, а не сосредотачиваться только на том, что схоже с прошлым.

Особенно важно обращать внимание на различия, когда человек в настоящем напоминает вам кого-то из прошлого, с которым вы чувствовали себя некомфортно или в опасности. Например, если друг испытывает по отношению к вам раздражение в настоящем, вы или другие части вас можете автоматическиотреагировать страхом, потому что сердитый человек был опасен в прошлом. Однако вы замечаете, что голос вашего друга не повышен, и он не кричит или не ругается. Он обращается к вам с уважением, и вы знаете, что его намерения по отношению к вам в целом хорошие. Язык его тела указывает на то, что он не собирается совершать физическое насилие. Это сигналы, которые подсказывают вам, что настоящее

взаимодействие отличается от прошлого. Обращайте внимание всех своих частей на эти сигналы и заставляйте их снова и снова возвращаться мыслями к этим сигналам в настоящем. Так все части вас могут узнать, что, хотя какой-то аспект настоящего может быть похож на аспект из прошлого (раздражение или гнев), многие другие аспекты отличаются в достаточной степени, чтобы понять, когда это безопасно. Вы учите части себя начальным этапам рефлексии о мотивах и намерениях других людей в настоящем.

Также нужно учиться замечать, чем вы отличаетесь, то есть вы — взрослый, а не вы — ребенок. Вы сильнее, мудрее и опытнее, имеете поддержку и ресурсы, которых у вас не было в детстве.

### **Внутренняя ориентация, сотрудничество и поддержка**

Для вас настали времена, когда вы уже можете ориентировать части себя на настоящее, помогать частям сотрудничать для вашего благополучия как целостной личности и разделять взаимную внутреннюю поддержку. Эти навыки необходимы, чтобы помочь вам преодолеть воздействие триггеров. Когда внутренние части будут больше доверять друг другу, проявляя внимание, заботясь и уважая друг друга, они будут чувствовать себя спокойнее, менее испуганными и дезорганизованными. Получая помощь для большей ориентированности на настоящее, они могут больше размышлять о своем внутреннем опыте. А когда части могут сотрудничать, например, чтобы помочь другим частям оставаться во внутреннем безопасном месте, не испытывая беспокойства или во избежание ситуаций, в которых у вас может сработать триггер, все части вас будут чувствовать себя лучше. Некоторая степень внутреннего сотрудничества присутствует уже тогда, когда вы ведете внутренние разговоры со всеми своими частями, когда вы напоминаете им о безопасном настоящем, когда вы создаете внутренние безопасные места, когда вы выполняете упражнения на релаксацию, и когда все ваши части обращают внимание не только на те аспекты, которые схожи с прошлым, но и, что более важно, на отличающиеся.

Вы увидите, что такое внутреннее сотрудничество и поддержка со временем могут расти в геометрической прогрессии. Люди с диссоциативным расстройством часто на каком-то уровне или какой-то частью себя знают, каких ситуаций лучше избегать или как лучше всего справляться с триггерной ситуацией. Полезен и внутренний диалог и рефлексия между частями для выбора лучшего подхода к ситуациям, и он должен выходить за рамки простого указания всем частям «просто сделай это». Вы — команда, и вы должны работать в команде. Сочувствуйте себе и всем внутренним частям себя; помогайте им сотрудничать с вами как можно чаще. Конечно, мы понимаем, что для развития внутреннего сотрудничества, общения и поддержки требуется время, и не всегда это легко достижимо. Не всегда ясно или очевидно, как именно вам приобрести эти навыки. Будьте терпеливы по отношению к себе и всем частям себя. В главе 27 мы вернемся к теме внутреннего сотрудничества, а также к более глубокой работе по различению прошлого и настоящего.

## Домашнее задание 15.1

### Определение триггеров и копинговых стратегий

Как и в домашнем задании к предыдущей главе, выберите время в недавнем прошлом, когда у вас сработал триггер, подумайте о той ситуации и максимально полно ответьте на приведенные ниже вопросы. Эта рефлексия поможет вам еще раз попрактиковаться в определении триггеров, а также узнать, какие копинговые стратегии вы, возможно, уже используете. *Если это упражнение вызывает у вас слишком много эмоций, остановитесь и выполните упражнение на привязку к настоящему или релаксацию.*

1. Где вы были и что делали?
2. Опишите, если знаете, что послужило триггером.
3. Каким был ваш внутренний опыт в связи со сработавшими триггерами (например, ощущение, будто вы покинули свое тело, беспокойство или паника, визуальные или слуховые флешбэки, тошнота, ощущение утраченного времени)?
4. Если вы ощутили утрату времени, что последнее вы можете вспомнить (например, звук, запах, изображение, мысль или чувство)?

5. Если вы знаете, у каких именно частей вас сработал триггер, опишите их переживание как можно подробнее.

6. Если бы вы были с кем-то, что (если таковое вообще имело место) могло взволновать вас в отношениях (например, вы чувствовали себя обиженным, злым, невидимым)?

7. Опишите, что вы сделали, чтобы справиться с триггером в тот момент, и что вы сделали после. Возможно, вы использовали какие-то копинговые навыки, описанные в этой или других главах. Возможно, вы даже прибегли к нездоровым способам, чтобы справиться с той ситуацией. Не судите себя; просто опишите, что вы сделали.

## Домашнее задание 15.2

### Необходимые навыки, чтобы справляться с триггерами

Выберите время в недавнем прошлом, когда у вас сработал триггер, подумайте о той ситуации и максимально полно ответьте на приведенные ниже вопросы. Эта рефлексия поможет вам лучше понять, как можно применить некоторые навыки, о которых вы прочитали в этой главе. *Если это упражнение вызывает у вас слишком много эмоций, остановитесь и выполните упражнение на заземление или релаксацию.* При необходимости просмотрите главу еще раз. Вы будете использовать один или несколько из следующих навыков.

- Устранение или избегание триггеров.
- Ожидание триггеров.
- Воображаемая репетиция.
- Осознание вариантов.
- Нейтрализация триггеров.
- Как отличить прошлое от настоящего.
- Внутренняя ориентация, сотрудничество и поддержка.

1. Опишите предмет или ситуацию в настоящем, которая недавно вызвала у вас срабатывание триггера.

2. Опишите реакцию себя или других своих частей на триггер (например ощущение, будто вы покинули свое тело, тревога или паника, визуальные или слуховые флешбэки, тошнота, ощущение утраченного времени).



3. Если этот триггер можно устранить или его избежать, опишите, как вы могли бы сделать это в будущем (например, избегать просмотра жестоких фильмов, убрать фотографию или книгу; отказаться от посещения конкретного места).

4. Если бы вам пришлось ожидать этот триггер в будущем, как бы вы к нему подготовились? Например, помогая частям своей личности находиться во внутреннем безопасном месте, используя образы защиты или практикуя воображаемую репетицию.

5. Опишите ретроспективно любые имеющиеся у вас на момент срабатывания триггера варианты, которых вы тогда не осознавали (например, вы могли выйти из ситуации, обратиться к другу за поддержкой, сориентировать части себя на настоящее, или успокоить и убедить их, что все хорошо, но не подумали о них).

6. Практикуйте создание защитных образов (например, как в упражнении «Магазин») и стратегии сдерживания чувств, ощущений и воспоминаний, которые возникают при срабатывании триггера.

7. Опишите различия между триггером в контексте прошлого и им же в контексте настоящего, например кровать похожа, но комната другая; борода у мужчины похожа на бороду мужчины из прошлого, но это другой мужчина.

8. Опишите любую внутреннюю ориентацию, общение, сотрудничество и поддержку, которые вы смогли получить, когда у вас сработал триггер. Если же вы не смогли их получить, опишите, что вас остановило и как вы могли бы поддерживать свои внутренние части в будущем.

## ПЛАНИРОВАНИЕ ТРУДНЫХ ВРЕМЕН

### Программа

- Вводное слово и размышления по поводу предыдущего занятия.
- Обсуждение домашнего задания.
- Тема. Планирование трудных времен.
  - Введение.
  - Проблемы планирования у людей с комплексным диссоциативным расстройством.
  - Трудные праздники и другие особые периоды.
  - Как спланировать трудное время.
  - Рефлексия для планирования трудных периодов.
  - Советы для эффективного планирования.
  - Если обязательства перед другими противоречат вашим потребностям.
- Домашнее задание.
  - Резюме главы.
  - Домашнее задание 16.1. Подготовка к трудным временам.

### Введение

Люди с комплексным диссоциативным расстройством часто проходят через определенные периоды трудностей, связанные с депрессией, тревогой, страхом, стыдом, посттравматическим стрессом или другими проблемными симптомами. Многие из этих трудных времен можно спрогнозировать, основываясь на том, как люди реагировали, оказавшись в подобных ситуациях в прошлом. Этими периодами могут быть выходные, длительное время, проведенное наедине

с собой, праздники, время, когда необходимо вступить в контакт с людьми, проявлявшими агрессию в прошлом, или болезненные годовщины прошлых событий (которые часто не признаются таковыми). Планирование всегда необходимо для тех случаев, когда есть вероятность, что вы столкнетесь с непривычным количеством триггеров. Когда вы можете спрогнозировать, что вам предстоит трудные моменты, вы можете заранее спланировать ситуацию, чтобы эффективно справиться с ней, а не быть захваченным ею врасплох. Эти важные копинговые навыки перспективного мышления и планирования, способность «справляться с ситуацией до того, как она произойдет» важны в повседневной жизни, и они же являются основополагающими, когда вы учитесь помогать диссоциативным частям вашей личности. Эта глава поможет вам научиться планировать трудные моменты, чтобы с ними было немного легче справиться.

### **Проблемы планирования у людей с комплексным диссоциативным расстройством**

Заблаговременное планирование может быть трудным, а для людей с диссоциативным расстройством может стать огромной проблемой, особенно если оно связано с необходимостью заботы о себе и установлением границ. Такие люди или, по крайней мере, некоторые их части, обычно стараются не иметь дела с болезненными или конфликтными чувствами и ситуациями. Как следствие, они часто стараются не думать или заранее не планировать, чтобы помочь себе лучше справиться с потенциально трудным временем. В следующих разделах будут представлены некоторые из основных причин, по которым планирование является трудным, если оно связано с конфликтующими диссоциативными частями вас самих. У вас также могут быть свои уникальные причины, которые не указаны в списке.

### **Общее ощущение подавленности в настоящем**

Когда люди уже подавлены и истощены, размышления о будущем могут показаться грандиозной задачей, а его планирование

тем более. Поэтому очень важно делать все возможное, чтобы заботиться о себе, планировать свое время, достаточно отдыхать и использовать свои навыки релаксации.

### **Внутренний хаос и спутанность**

Когнитивная спутанность и затуманенность, пустота и внутренний хаос между частями могут затруднить обдумывание и планирование. Часто это происходит из-за того, что вы перегружены настоящим и/или из-за конфликтов между диссоциативными частями.

### **Внутренние конфликты без достаточной способности вести переговоры**

Разные диссоциативные части могут иметь противоречивые потребности или желания в отношении намечающихся событий. Эти конфликты могут еще больше усложнить такие периоды. Люди могут не осознавать этих частей, могут игнорировать или умалять их важность. Например, в то время как одна часть будет наслаждаться выходными, когда не нужно ничего делать, другая будет считать их пустой тратой времени, а третья — чувствовать себя одиноко и подавленно. Одна может бояться праздника, а другая — говорить, как нелепо бояться какого-то определенного дня. Чтобы научиться лучше осознавать внутренние конфликты между частями и достигать удовлетворительных результатов в ходе обсуждений, может потребоваться время. Вы можете начать с признания конфликтов, серьезного к ним отношения и попыток оказать максимальную помощь тем частям своей личности, которым она нужна. Со временем вести переговоры станет проще.

### **Трудности со временем, планированием времени и утратой времени**

Большинство людей с комплексным диссоциативным расстройством испытывают те или иные трудности со временем (см. главу 10; Van der Hart & Steele, 1997). Некоторые забывчивы и могут не вспомнить, что договаривались о встрече, или могут сделать что-то дважды,

не помня, что уже это сделали. Некоторые могут быть настолько подавлены или в депрессии, что будут сидеть, ничего не делая, или проспят весь день, не имея возможности сосредоточиться ни на настоящем, ни на будущем. Некоторые люди с ДРИ сообщают о повторяющихся проблемах с назначением встреч по два раза разными частями своей личности или отменой встреч другими частями.

### **Трудности с определением приоритетов**

Некоторым людям трудно расставить приоритеты, выделив наиболее важные аспекты, а у людей с диссоциативным расстройством могут к тому же возникать внутренние конфликты между различными частями их личности по поводу того, что является важным (например, чувство безопасности является одним приоритетом, но оно может конфликтовать с необходимостью состоять в определенных отношениях, что является другим приоритетом).

### **Проблемы с исполнительным функционированием**

Исполнительные функции — это совокупность когнитивных навыков и умений, связанных с нашей способностью ставить цели и организовывать действия, определять приоритетность задач, эффективно планировать время и принимать решения. У некоторых травмированных людей эти навыки могут быть ограничены или отсутствовать, поскольку травматический стресс отрицательно влияет на области мозга, которые являются ключевыми для использования этих функций. Во многом эти проблемы поддаются решению, к тому же, есть много доступных интернет-ресурсов и книг, помогающих найти способ справиться с проблемами, связанными с исполнительными навыками, особенно материалов, касающихся нарушений внимания у взрослых.

### **Трудные праздники и другое особое время**

Определенный период в течение дня, года, времена года, праздники, выходные и важные даты могут вызвать болезненные чувства или травматические воспоминания (см. главы 14 и 15 о триггерах).

Кроме того, свободные дни и периоды, такие как выходные, вечера, праздники и каникулы могут быть трудными, потому что они недостаточно структурированы у людей, которые еще не знают, как планировать свое свободное время (см. главу 11 о релаксации и свободном времени). В такие дни у людей может быть больше времени, чтобы прочувствовать и обдумать болезненные проблемы или воспоминания, которых они, возможно, предпочли бы избежать. И если они избегают иметь дело с внутренними частями, такое время — это благодатная почва для неожиданного появления таких частей. Так что для подготовки к этим периодам неоценимыми будут внутреннее сочувствие и совместное планирование.

Далее, чтобы проиллюстрировать стрессовое время, мы поговорим о праздниках, которые желательно планировать заранее.

### **Как справляться с периодом праздников**

Праздники болезненны для многих людей, а не только для тех, кто страдает диссоциативным расстройством. В целом среди людей довольно распространены более или менее выраженная депрессия, тревожность, одиночество, боль и общий стресс. Все знают о «предпраздничном синдроме», и в какой-то степени большинство из нас понимает, что ожидания от идеального праздника редко воплощаются в действительности. Но даже если люди понимают, что их ожидания нереалистичны, эмоционально их это все равно заденет. А у людей, которые должны принять трудные решения, чтобы быть с семьей, члены которой могли проявлять агрессию в прошлом или продолжают ее проявлять в настоящем, существуют дополнительные сложности; кроме того, некоторые люди сталкиваются с перспективой в важный момент остаться в одиночестве. Наконец, со стороны вашего окружения или частей вашей личности может возникнуть давление, вынуждающее вас вести себя так, как будто все в порядке, когда вы чувствуете себя как угодно, но только не в порядке. Такие требования усугубляют чувство одиночества и непонимания, и даже стыда или отчаяния.

У многих людей с диссоциативным расстройством в детстве не было положительного переживания, связанного с проведением праздников, и эти воспоминания могут послужить триггером, приведшим к тревоге, депрессии, внутреннему конфликту и хаосу, а также к флешбэкам. Внутренняя рефлексия предполагает общение с диссоциативными частями вашей личности, может помочь вам определить триггеры и составить планы, как с ними справиться. Быть может, вы решите сознательно избегать триггера на данном этапе или захотите помочь частям себя справиться другим способом. Например, вы можете решить использовать другие праздничные украшения, если привычные напоминают вам о трудных временах. Или вы можете заметить сходства и различия между «здесь и сейчас» и «там и тогда», например праздник такой же, но то, что происходит во время праздника сейчас, сильно отличается от того, что было тогда, и сейчас вы выросли. Проблема заключается не в самом празднике (триггере), а в том, что он представляет для вас. Вы можете найти способы сдерживать болезненные воспоминания, чтобы насладиться праздником в настоящем, а затем справиться с этими воспоминаниями позже, например, сохранив их в воображаемом хранилище, ящике или компьютерном файле. Часто помогает планирование того, как вы хотите провести отпуск, вместо того чтобы ждать, пока узнаете о планах друзей и семьи и думать, пригласят ли они вас присоединиться к ним. Научитесь проявлять инициативу и решать проблемы, прежде чем они произойдут!

### **Периоды в течение дня, годовщины и времена года**

Многие люди с диссоциативным расстройством борются в других ситуациях, которые напоминают о болезненных событиях прошлого. Возможно, их ночи тяжелы, поскольку когда-то именно ночью им кто-то причинил боль, а может это период, когда они чувствуют себя наиболее одинокими. Иногда дата, когда они испытали сильнейшее переживание, возвращает всю боль. Для кого-то трудным



может быть время года, например лето вызывает болезненные напоминания о событиях, произошедших в это время года, или, наоборот, может вызывать печальную тоску по чудесным годам, лето которых они провели с любящими бабушками и дедушками, когда жизнь дома была тяжелой.

### **Другие периоды трудных времен**

В повседневной жизни возникает много напряженных ситуаций, например важная встреча на работе, продолжающийся с кем-то конфликт, визит к врачу, прохождение медицинской или стоматологической процедуры, разлука или развод, одиночество в период, когда вам нужна поддержка, или необходимость встречаться с членами семьи, которых вы считаете трудными или даже опасными, и многое другое. Некоторые из этих ситуаций могут быть сложными сами по себе, в то время как другие трудны, потому что они запускают триггер для вас или некоторых частей вас. Мы рассмотрели многие из этих проблем в других главах, например походы к врачам — в главе 13, посвященной заботе о себе, преодоление триггеров — в главах 15 и 16, а регулирование подавляющих эмоций — в главах 17 и 18.

### **Как справляться с одиночеством в трудные времена**

Иногда возникают важные моменты, когда вы хотите побыть с другими, но вместо этого оказываетесь в одиночестве. Время от времени такое случается почти со всеми людьми. Для вас это могут быть выходные или праздник, ваш день рождения или годовщина тяжелого события. Возникающее при этом чувство одиночества может быть глубоким и болезненным.

Постарайтесь спланировать это время. Даже если вы одиноки, вам не обязательно чувствовать себя одиноким. Используйте свой комплект для релаксации (глава 11) и спланируйте энергичную деятельность, чтобы занять себя. Составьте список дел, которыми вы или некоторые части вас хотели бы заняться с другими

людьми и без них. Попробуйте выбрать несколько занятий, которые подходят вам как целостной личности. Если вы не можете быть с кем-то в трудное время, запланируйте встречу с ним немного позже. Вы всегда можете отметить праздники или дни рождения в другой день, если у вас есть на это время и возможность. В конце концов, важно удовольствие, полученное от проведенного дня, а не от конкретной даты. Если вы проводите время отпуска или другой важный период времени в одиночестве, поработайте волонтером или запланируйте другие активные занятия вместо того, чтобы сидеть дома, ничего не делая и чувствуя себя одиноким. Дополнительную помощь о способах справляться с ситуацией, когда вы остались один и в одиночестве, вы получите в главе 30.

Независимо от типа ситуации, если вы думаете, что для вас, возможно, наступило трудное время, процесс планирования аналогичен некоторым предсказуемым шагам, о которых мы поговорим далее.

### **Как спланировать трудное время**

Если вы знаете, что грядущее время может быть для вас трудным, начните как можно раньше заниматься внутренней рефлексией и общением между частями себя. Подумайте о том, что происходит с вами в это время, отмечая свои чувства и мысли, реакции своего тела на стресс (например, замирание или возбуждение) и реакции различных частей вашей личности. Осознание, которое вы обретаете в результате рефлексии, позволит вам рассматривать разные варианты вместо того, чтобы чувствовать себя безнадежно поработанным своим переживанием.

Например, если вы знаете, что какая-то часть вас всегда критикует вас в такое время, вы могли бы побольше общаться с этой частью, чтобы понять, почему так происходит. Возможно, эта часть считает, что вы потерпите неудачу, и критикует вас в надежде, что вы будете стараться изо всех сил, или она может прибегать к выражению гнева, чтобы избежать стыда или страха по поводу ситуации. Если вы знаете, что всегда замираете, начните анализировать свое

поведение и менять эту физическую реакцию вместо того, чтобы увязать в ней. Если вы знаете, что чувствуете безнадежность, обеспечьте для себя комфорт, осмысленный контакт с другими людьми и внутреннюю поддержку для своих частей.

Вы можете вести диалог с частями себя, делать записи в дневнике или на компьютере или воображать внутреннюю встречу. Если для вас это трудно, попросите своего терапевта о помощи. Не ждите до последнего, чтобы накануне такого дня сообщить своим частям о предстоящих трудных временах. Предоставьте себе свободу, чтобы обдумать все это, поразмышлять и составить план, который поможет вам «разобраться с этим всем до того, как оно произойдет». Даже если вы не поддерживаете коммуникацию со своими частями напрямую, вы можете знать об определенных действиях, людях, продуктах питания и многом другом, что может послужить триггером, а также о некоторых способах помочь себе почувствовать себя в большем комфорте и безопасности.

В следующем разделе вы узнаете о нескольких вопросах, отвечая на которые, вы задумаетесь о том, как вам, со всеми вашими частями, лучше всего спланировать трудные времена. Будучи дома, подберите спокойное время, когда сможете поразмышлять над этими вопросами. Рассмотрите все мысли и идеи, предложенные теми вашими частями, которым есть, что сказать, потому что разные части вас могут воспринимать ситуацию по-разному.

## **Рефлексия для планирования трудных времен**

- Какое время обычно бывает для вас наиболее трудным?
- Когда у вас наступают трудные времена, что происходит? Например, что вы чувствуете и думаете, как реагирует ваше тело?
- Как вы обычно составляете план? Например, вы обдумываете его по пунктам, избегаете составления, предпочитаете действовать полностью спонтанно, обсуждаете его с другими?
- С какими препятствиями вы сталкиваетесь при планировании? Например, с тем, чтобы начать планирование, определить шаги,

необходимые для выполнения плана, или вы испытываете сложность при выборе из слишком большого количества вариантов или деталей, получаете внутреннюю критику или конфликты между частями, у вас возникают проблемы с выполнением плана.

- Какие методы и навыки вы уже используете, чтобы помочь себе в планировании? Вы также можете поискать в сети Интернет, найти книги по планированию (и исполнительному функционированию) или попросить помощи у вашего терапевта или других людей, которые могут оказать вам поддержку.
- Что помогало вам в прошлом в трудные времена?
- Перечислите все триггеры, к которым, как вы знаете, вам нужно подготовиться.
- Каковы страхи и опасения различных частей вашей личности о конкретном времени?
- Как вы можете обеспечить свою эмоциональную и физическую безопасность в это время?
- Какие обязательства у вас могут возникать перед другими в это время? Конфликтуют ли эти обязательства с вашей заботой о себе?
- Есть ли ограничения в отношениях или границы, которые вам нужно установить? Если да, что может помочь вам их установить?
- Есть ли какие-то определенные части вас, которые особенно уязвимы в это время? Если таковые есть, что им нужно, чтобы они чувствовали себя в безопасности, поддерживали вас и заботились о вас?
- Отметьте, что для вас лучше в трудные времена — проводить время с другими людьми или оставаться в одиночестве.

### Советы для эффективного планирования

- Рассмотрите свой план в перспективе. Планирование обычно не является чрезвычайной ситуацией, поэтому вам не нужно делать это срочно. Дайте себе время подумать и обсудить все со своими частями.

- Постарайтесь отказаться от мысли, что существует только одно-единственное «правильное» решение или выбор. Почти всегда существует множество «правильных» путей, и если вы допустили ошибку, то сможете ее исправить. Многие планы включают в себя комбинацию плюсов и минусов, поэтому часто нет «идеального» решения, а есть такое, которое, по всей вероятности, потребует некоторых компромиссов.
- Самое главное, вовлеките в процесс планирования все свои части. Не осуждайте их заботы, потребности и желания.
- Слушайте одновременно свой разум и свое сердце, иными словами, рефлекслируйте. Иногда ваша логика и эмоции (или «интуиция») говорят вам о чем-то совершенно другом. Различные диссоциативные части обычно основывают выбор либо на слишком сильных чувствах, либо на избегании чувств и потребностей, и они часто не знают о настоящем достаточно. Если все части вашей личности могут работать совместно, чтобы больше узнать о настоящем, признать чувства, потребности и желания, а также предложить внутреннее сочувствие и поддержку, построение планов будет намного проще и яснее.
- Прежде чем действовать, думайте. Не торопитесь, даже если вы чувствуете «срочность». Представьте, что находитесь в безопасном месте, или выполните упражнение на релаксацию, чтобы оказаться в надежном и защищенном, но при этом спокойном пространстве. Все части вашей личности должны знать, что, когда вы будете строить свои планы, их мнения будут рассмотрены и учтены.
- Представьте, как ваш план повлияет на вас и на части вас. Вы учитесь заботиться о себе, а это значит, что вам нужно принимать во внимание и свое мнение, и мнение других. Это не эгоизм, а скорее хорошая забота о себе. После того, как вы поймете, как план повлияет на вас и другие части вас, вы можете принять во внимание других.
- Попросите людей, которым доверяете, высказать свое мнение, но, принимая во внимание их советы, стройте планы сами.

- Будьте готовы изменить свои планы, если они не сработают. Вносите небольшие изменения в процессе, поскольку это часто помогает добиться большего успеха в достижении целей плана, чем если строго его придерживаться.

### **Если обязательства перед другими противоречат вашим потребностям**

В трудное время вы можете столкнуться с конфликтом между своими потребностями и потребностями других. Например, у вас может быть обязанность посетить семейное мероприятие, которое, как вы знаете, будет для вас очень стрессовым. Вы бы предпочли не ходить, но должны идти. Это может спровоцировать серьезные внутренние конфликты между частями внутри вас. Далее вы получите несколько советов по разрешению этих конфликтов так, чтобы вы смогли заботиться о себе. Вы должны научиться устанавливать здоровые границы и договариваться о компромиссах, которые работают для вас и всех ваших частей (см. главы 30 и 31 об ассертивности и личных границах).

- Договаривайтесь, чтобы ограничить общение с другими людьми, с которыми вам сложно, например сходите к ним на час, а не на весь вечер, или на день, а не на все выходные. Заранее или в начале визита сообщите, что ограничены во времени. При необходимости установите будильник на часах или телефоне на нужное время, чтобы не забыть, или договоритесь, чтобы в это время вам позвонил человек, которому вы доверяете.
- Остановитесь в отеле, а не в доме человека, с которым вам трудно.
- Возьмите с собой друга для поддержки.
- Составьте план, чтобы иметь повод уехать пораньше.
- Приезжайте на собственной машине, чтобы ни от кого не зависеть.
- Прибегните к воображаемым репетициям, защитным костюмам и внутренним безопасным местам.

- Посещая людей, с которыми вам тяжело, обеспечьте себе спокойное времяпрепровождение: гуляйте, идите в комнату, чтобы почитать или отдохнуть, сходите в кино или займитесь чем-то еще.
- Выделите время для внутренней рефлексии и общения со всеми своими частями. Относитесь к их потребностям серьезно и с эмпатией.

### **Домашнее задание 16.1**

#### **Подготовка к трудным временам**

Выберите трудное время, которое, по вашему мнению, может наступить (не самое трудное, но такое, которое, по ощущениям, вы готовы преодолеть). Запишите ниже свои размышления относительно этого трудного времени (вы можете вернуться к своим рефлексиям, которые помогут вам с планированием). Если возможно, позвольте частям участвовать, не делая никаких суждений о них. Постарайтесь разработать план, который поможет вам справиться с трудным временем. Это нормально, если вы начнете с очень маленьких шагов. Если вы уже успели опробовать план после его составления, опишите, что произошло. Если вам не удалось опробовать свой план (или его придумать), опишите, что помешало вам это сделать.

1. Опишите трудное время, которое вы выбрали для этого упражнения.

2. Опишите, что вас больше всего беспокоит в это время (например воспоминания, состояние подавленности, страх, замирание и потеря сознания).



3. Если вы знаете, что какие-либо части вас особенно уязвимы в это время, опишите, что может с ними произойти (например, часть может захотеть причинить себе вред или думать о самоубийстве; может захотеть быть с кем-то, кто причиняет вам боль; или может испугаться, устыдиться или прийти в ярость).

4. Начните планирование с поиска спокойного периода времени, когда никто и ничто не будет вас отвлекать и вносить сумятицу. Используйте некоторые из упражнений на релаксацию из главы 11, чтобы сохранять спокойствие и ясность. Также используйте свое внутреннее безопасное место(а), чтобы помочь всем частям себя чувствовать себя в безопасности. Важно оставаться сосредоточенным на настоящем, а не на воображаемом катастрофическом будущем.

5. Затем обратитесь ко всем своим частям, чтобы узнать свои потребности и желания на это время, и опишите их ниже. Это нормально, если у разных частей есть конфликты: не судите их и не беспокойтесь о конфликте, а запишите, чего хочет каждая часть вас или в чем нуждается в трудное время. Например, одна часть может

хотеть нанести себе вред, а другая часть хочет спрятаться; еще одна часть может взорваться от гнева, в то время как другая часть хочет быть очень хорошей, чтобы ее мог кто-то полюбить.

6. Возможно, вы найдете точки соприкосновения между частями в этих конфликтах, в которых вы участвовали (см. пункт № 5). Например, если какая-то часть хочет причинить себе вред, вы, вероятно, чувствуете себя переполненными эмоциями, и нанесение себе ран может быть способом уменьшить чувство подавленности. И, конечно же, все части согласятся с тем, что снижение стресса может быть общей целью, к которой должна стремиться каждая из вас. Аналогичным образом, если одна часть напугана, а другая в ярости из-за этого «нытика», возможно, обе они нуждаются в безопасности и стремятся к ней. Одна выражает страх, а другая действует «жестко», чтобы защитить уязвимость: обе представляют разные способы реагирования на угрозу. И все части согласятся, что чувство безопасности — достойная общая цель.

Опишите один или два внутренних конфликта (если они у вас есть) из-за вашего трудного времени на приведенном выше примере в качестве руководства. После того как вы опишете конфликт, посмотрите, сможете ли вы определить основную общую цель для частей. Если вам нужна помощь, отведите время в ходе своей

терапии, чтобы понять эти конфликты и любые возможные основные общие цели.

7. Опишите свой план для достижения эмоциональной и физической безопасности в трудное время, прибегая к внутренней консультации и, при необходимости, помощи людей, которым вы доверяете.

8. Опишите ресурсы, которые нужны вам или вашим частям, чтобы справиться с ситуацией в трудное для вас время. Например, некоторым частям нужно чувствовать себя в безопасности или комфорте, возможно, нужно оставаться во внутреннем безопасном месте, возможно, вам необходимо знать, что ваша взрослая часть способна справиться с ситуацией, или что в случае необходимости можно поговорить с человеком, который не представляет опасности.

9. Наконец, опишите, что вы будете делать, если почувствуете подавленность. Например, вы можете уйти, сделать перерыв и отправиться на прогулку, позвонить другу, найти время, чтобы отправиться в безопасное внутреннее место, выполнить упражнения на релаксацию или принять предписанные лекарства, чтобы успокоиться.

## Часть четвертая

### Обзор навыков

В этом разделе руководства вы освоили ряд навыков. Ниже представлен обзор этих навыков и возможность их дальнейшего развития. По мере ознакомления рекомендуем вам возвращаться к содержанию глав, перечитывать их и еще несколько раз выполнить домашнее задание. Не забывайте, что для закрепления новых навыков необходимы регулярные ежедневные занятия.

Для каждого набора навыков, представленных ниже, ответьте на следующие вопросы.

1. В какой ситуации(-ях) вы практиковали этот навык?
2. Как этот навык вам помог?
3. Какие трудности (если вы сталкивались с трудностями) у вас возникли при отработке этого навыка?
4. Какие дополнительные ресурсы или помощь вам могут понадобиться, чтобы преуспеть в овладении этим навыком?

### **Глава 14. Упражнение «Магазин»**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

## **Глава 15. Определение триггеров и способы с ними справиться**

1.

2.

3.

4.

## **Глава 16. Стратегии эффективного планирования трудных времен**

1.

2.

3.

4.



ЧАСТЬ ПЯТАЯ

## ПОНИМАНИЕ ЭМОЦИЙ И КОГНИЦИЙ





## ПОНИМАНИЕ ЭМОЦИЙ

### Программа

- Вводное слово и размышления по поводу предыдущего занятия.
- Обсуждение домашнего задания.
- Тема. Понимание эмоций.
  - Введение.
  - Базовые эмоции и их функции.
  - Проблемы с эмоциями у людей с комплексным диссоциативным расстройством.
- Упражнение на осознанность.
- Домашнее задание.
  - Резюме главы.
  - Выполните дома упражнение на осознанность.
  - Домашнее задание 17.1. Определение и понимание эмоций.
  - Домашнее задание 17.2. Опыт восприятия эмоций.

### Введение

Эмоции являются частью базового функционирования человека. Они присутствуют в каждом человеке, и они нужны для того, чтобы направлять нас и помогать нам принимать решения. Эмоции ощущаются в теле; они связаны с соматическими ощущениями, особыми позами или движениями, а также склонностью к определенным действиям. Они также понимаются как сигналы к определенному поведению в определенных обстоятельствах. Обычно эмоции непроизвольны, то есть вы не можете «заставить» себя испытать определенные эмоции. Их можно в какой-то степени сравнить

с внутренней погодой, они приходят и уходят, меняются время от времени, переходят от одной к другой, иногда бурно, иногда спокойно. Эта внутренняя погода такая же нормальная и ожидаемая, как и внешняя. И, как и на погоду, на эмоции влияют различные стимулы окружающей среды, внутренние или внешние. Эмоции — это спонтанные (непроизвольные) реакции на события, происходящие вне нас и внутри нас. Они — наши основные проводники, которые помогают нам лучше адаптировать поведение к тому, что происходит в настоящем. Например, любовь помогает нам быть ближе к тем, кто нам безразличен; страх помогает избежать опасной ситуации; радость помогает нам получать приятные переживания.

Поскольку эмоции являются основой нашего функционирования, важно понимать их и учиться их «читать». Первый шаг — это способность назвать и распознать основные эмоции, а затем понять их функции и способы реакции на них.

### Базовые эмоции и их функции

Существует множество списков базовых эмоций. Мы решили описать восемь эмоций, основанных на эволюции эмоций человека с его «животных» времен по сегодняшний этап развития, которые повсеместно встречаются у людей во всем мире. Эти эмоции объединены в пары по нарастанию — от легкой до интенсивной.

1. Интерес — Возбуждение.
2. Удовольствие — Радость.
3. Удивление — Испуг.
4. Горе (Дистресс) — Страдание.
5. Гнев — Ярость.
6. Страх — Ужас.
7. Стыд — Унижение.
8. Отвращение.

### **Оценка эмоций**

Хотя мы часто склонны рассматривать эмоции как хорошие или плохие, это суждение неинформативно. Эмоции не являются ни хорошими, ни плохими; они — лишь часть нашего человеческого функционирования. Мы действительно воспринимаем одни эмоции как приятные, а другие — как неприятные или болезненные, но с практической точки зрения стоит сосредоточиться на целях и значениях эмоции, а не на ее оценке. Это шаг к тому, чтобы принять эмоции как часть себя и часть жизни.

### **Эмоции помогают нам удовлетворять наши потребности**

Одна из основных функций эмоций — мотивировать и инициировать поведение, направленное на достижение конкретных целей, то есть поведение, которое может удовлетворить наши потребности. Например, гнев побуждает нас бороться, когда нас провоцируют, и, следует надеяться, таким образом защищает нас; страх побуждает нас бежать или избегать чего-то пугающего или угрожающего; любовь побуждает нас вести себя так, чтобы мы становились ближе к тем, кого любим, потому что нам нужны безопасные отношения.

Эмоции на самом деле не отдельные «вещи»; они являются частью связанных переживаний, включающих не только эмоции, ощущения, мысли и физические действия, но также наше восприятие того, что происходит в настоящем, и наши предчувствия, касающиеся того, что произойдет, если мы будем действовать определенным образом. Для нашего выживания эмоции так же важны, как мышление и поведение. Однако, когда способность регулировать и терпеть эмоции нарушена или неадекватна, всем этим связанным переживанием становится трудно управлять.

### **Два вида эмоциональных переживаний**

Некоторые чувства или эмоции — это непроизвольные реакции на события, происходящие вокруг вас (например, чувство радости,

потому что кто-то особенно добр по отношению к вам; гнев, потому что кто-то критикует вас или забывает о свидании, которое вы назначили; страх, потому что что-то вас пугает). Другие эмоции — это в первую очередь реакция на ваши собственные мысли, действия и чувства (например, стыд за свое тело, потому что внутренний голос говорит вам, что вы уродливы; чувство неловкости из-за того, что вам грустно; чувство вины или страха из-за того, что вы злитесь на кого-то). Эти «чувства по поводу чувств», то есть эмоции, связанные с нашим внутренним опытом, особенно те, которые касаются различных вариантов стыда или гордости, называются «самосознательными» эмоциями, или эмоциями самосознания (Tracy, Robins & Tangney, 2007). Они часто могут быть проблематичными, поскольку сочетаются с внутренними негативными суждениями о том, что мы переживаем.

### ***Петли обратной связи восприятий, мыслей, чувств и поведения***

Как уже отмечалось, наши эмоции тесно связаны с нашими мыслями, поведением, ощущениями и способами, с помощью которых мы воспринимаем мир. Эти переживания на самом деле не разобщены, а скорее связаны друг с другом непрерывными петлями обратной связи. Например, когда люди боятся, они склонны смотреть на мир через призму страха, воспринимая многие вещи как опасные, тогда как повседневная жизнь на самом деле не может представлять опасности. Эти представления связаны с мыслями и убеждениями, вызванными страхом, например: «Этот мужчина змурится; он, должно быть, сердится на меня; гнев опасен; я должен уйти». Эти мысли и убеждения обостряют восприятие опасности, что усиливает чувство страха, усиливает мысли об опасности и так далее. А восприятие, эмоции и мысли побуждают к решению действовать определенными способами. В конце концов, люди могут стать настолько чувствительными к эмоциям, таким как, например, страх, что простое физическое ощущение страха, такое как чувство замирания внутри, может побудить их поверить в близость опасности и действовать, как будто они испуганы.

## **Проблемы с эмоциями у людей с комплексным диссоциативным расстройством**

В детстве люди с комплексным диссоциативным расстройством часто сталкивались с ситуациями, которые вызывали очень сильные и гнетущие эмоции. Обычно маленькие дети учатся понимать и регулировать эмоции у взрослых, которые находятся рядом с ними. Люди с диссоциативным расстройством часто росли в семьях, в которых было неприемлемо демонстрировать или обсуждать определенные эмоции. В некоторых случаях выражать свои чувства было даже опасно, поскольку приводило к наказанию, насмешкам или полному игнорированию. Родители или взрослые, которые растили людей с комплексным диссоциативным расстройством, обычно сами испытывали проблемы с эмоциями и поэтому не могли научить своих детей адаптивным и здоровым навыкам справляться с ними. Такие дети учатся избегать или игнорировать свои чувства. Им также трудно рефлексировать, то есть точно «читать» эмоции и намерения других людей в настоящем, обычно предполагая что-то негативное, а не позитивное.

### **Интенсивные эмоции часто диссоциированы**

У разных частей личности людей с диссоциативным расстройством имеются разрозненные, невыносимые, сильные эмоции. Иногда те части, которые функционируют в повседневной жизни, не испытывают особых эмоций и научились избегать слишком сильных чувств. Они могут переживать чувства как «все или ничего», то есть или чувствовать слишком интенсивно, или совсем ничего не чувствовать. Некоторые диссоциативные части личности, живущие во время травмы, могут переживать одни и те же эмоции независимо от ситуации. Это может быть страх, ярость, стыд, печаль, тоска и даже некоторые положительные эмоции, такие как радость. В арсенале других частей — более широкий диапазон чувств. Поскольку эмоции часто удерживаются в определенных частях личности, разные части могут иметь весьма противоречивые восприятия, эмоции

и реакции на одну и ту же ситуацию. В качестве примера можно привести следующий: вы находитесь в кабинете терапевта и слышите, как хлопнула дверь в коридоре. Вы подпрыгиваете и пугаетесь, но взрослая часть вас может думать: *«Все в порядке. Просто закрылась дверь»*. Тем не менее, ваша очень испуганная часть расстраивается все больше и больше и замирает или хочет выбежать из комнаты, потому что эта часть еще не ориентирована на настоящее и все еще чувствует себя в большой опасности, как будто прошлое — это настоящее. Сильный страх продолжает диссоциировать в этой части, хотя вы можете его совсем не чувствовать. Вы, или другие части вас, могут очень критически относиться к этой испуганной части.

Вы можете настолько бояться или стыдиться стольких эмоций, а также физических ощущений, которые являются естественной составляющей эмоций, что научились любой ценой избегать (некоторую часть) своего внутреннего опыта (см. главу 5 о фобии внутреннего опыта).

### **Негативные суждения об эмоциях диссоциативных частей**

Диссоциативные части человека часто высказывают негативные эмоциональные суждения друг о друге. Например, одна часть может чувствовать отвращение, потому что другая часть чувствует себя нуждающейся или зависимой; или одна часть злится, потому что другая часть боится пробовать что-то новое. Некоторые части вообще ничего не чувствуют и считают эмоции пустой тратой времени. Некоторые люди слышат эти комментарии в своей голове или «ощущают» их в фоне. Эти «чувства по поводу чувств» часто очень проблематичны, потому что они обычно предполагают резкие, негативные суждения о базовых эмоциях, которые, по сути, являются просто неизбежной частью человеческого бытия.

### **Страх потери контроля**

Основные части вашей личности, которые функционируют в повседневной жизни, могут плохо понимать, почему возникает

то или иное чувство, «как гром среди ясного неба». Таким образом, люди с диссоциативным расстройством могут испытывать тревогу или страх потерять контроль над своим поведением или чувствами по отношению к другим частям себя. Кроме того, эмоции могут быть настолько гнетущими, что некоторые люди описывают их как «все разваливается», «все взрывается», «все рушится», или используют другие метафоры, обозначающие почти полную потерю контроля.

### **Трудности с «замечанием» эмоциональных сигналов в настоящем**

Мы все должны обращать внимание на сигналы, которые посылают нам эмоции. В противном случае эмоция может усилиться или превратиться во что-то, с чем будет еще труднее справиться. Многим людям проще игнорировать свои чувства. Но игнорируемое незначительное чувство может перерасти в сильное, например раздражение на кого-то, кто вас беспокоит, может перерасти в откровенный гнев, если вы не справитесь с раздражением. Затем вы можете взорваться от гнева при друге или партнере, а он не поймет, почему, ведь вы никогда ничего не говорили о раздражении. Если бы вы смогли уловить сигнал раздражения, возможно, вы смогли бы высказаться откровенно с уважением, установить положительные границы и никогда не доводить себя до проявления гнева.

Большинство людей с диссоциативным расстройством не научились читать свои эмоциональные сигналы. Они могут только осознавать, что чувствуют себя абсолютно подавленно, ужасно, плохо или напряженно. Они еще не могут различать физические и психические сигналы, связанные с конкретными эмоциями, и то, как они могут отличаться от сигналов, подаваемых другими эмоциями. Сначала они должны научиться читать и интерпретировать свои эмоциональные сигналы и сопоставлять их с определенными эмоциями. Чтение эмоций может усложняться тем, что одни части испытывают эмоции, а другие — нет. Та часть, которая не испытывает эмоции,



может осознавать лишь смутное беспокойство или возбуждение. Это одна из причин, почему жизненно важно лучше развивать внутреннее осознание своих эмоций и диссоциативных частей себя.

### **Триггеры могут вызывать гнетущие эмоции**

Как мы уже говорили в главах, посвященных триггерам, они могут мгновенно вызывать сильные и гнетущие эмоции. Обычно различные диссоциативные части имеют свой особый набор эмоций, связанных с травмирующими событиями, и поэтому у них будут срабатывать триггеры, побуждающие испытывать именно эти эмоции безотносительно текущей ситуации. На самом деле, такие части часто даже не переживают большую часть настоящего. Таким образом, хотя одна часть, ориентированная на настоящее, может чувствовать себя хорошо, другая часть, «застывшая» в прошлом, может быть довольно испуганной или злой. Эмоции диссоциативных частей могут вторгаться в настоящее переживание, и человек начинает испытывать страх, гнев и т. д., а может — стыд, который не имеет отношения к «здесь и сейчас». Эти чувства, возникающие из диссоциативных частей, могут сбивать с толку и путать, заставляя человека пытаться избегать эмоций, а также ситуации в которых эти эмоции вновь проявляются.

### **Упражнение на осознанность**

Эмоции можно лучше понять и справиться с ними, когда вы полностью погружены в настоящий момент и способны сосредоточиться на своем внутреннем опыте, оставаясь «здесь и сейчас». Следующее упражнение разработано, чтобы помочь вам практиковать присутствие и осознанность. Оптимальным вариантом для выполнения этого упражнения будет участие всех ваших частей, иначе ваше внимание будет разделено, а не сконцентрировано на настоящем.

Вам понадобится немного еды, которая вам нравится. Это может быть изюм или другой фрукт, леденец или печенье, сыр или орехи, а может — кусочек овоща.

Возьмите еду, положите ее в ладонь или разместите между большим и указательным пальцами. Внимательно на нее посмотрите. Сосредоточьте на этом кусочке все свое внимание, изучите его так, как будто вы никогда раньше не видели ничего подобного. Осторожно катайте его между большим и указательным пальцами. Исследуйте пальцами. Внимательно посмотрите на те его участки, которые могут отражать свет, и на все маленькие бороздки, выпуклости или неровности. Исследуйте на нем каждый уголок и трещину.

И если, пока вы делаете это упражнение, вам в голову приходят мысли типа «это глупо!», «какой смысл от этого упражнения?» или мысли по другой теме, отметьте их и перенаправьте внимание обратно на свою еду. Теперь вдохните ее запах, держа ее прямо под носом, и с каждым вдохом обращайтесь внимание на запах. Медленно поднесите кусочек ко рту. Вы почувствуете, как изо рта потекли слюнки. Положите этот кусочек в рот и обратите внимание на то, что вы чувствуете, когда у вас во рту еда. Пусть она немного полежит у вас на языке. Затем прикусите ее, замечая проявляющийся вкус. Жуйте медленно, обращая внимание, попадает ли в рот больше слюны и начинает ли постепенно ощущаться еда во рту по-другому. Не спешите, наслаждайтесь каждым кусочком. Когда будете готовы проглотить пищу, представляйте, как она идет по горлу в желудок. Обратите внимание на то, что остатки вкуса еды во рту сохраняются еще какое-то время после того, как вы ее проглотили.

Каждый день на этой неделе тренируйтесь есть что-нибудь с полным сосредоточением на еде: кусок сыра, яблоко, конфету. Выберите еду, которая вам нравится.

Вы можете расширить это упражнение, включив в него другие рутинные действия, такие как чистка зубов, покупки, вождение, одевание и т. д. Смысл в том, чтобы быть полностью сосредоточенным

на настоящем переживании, даже если оно кажется неважным. Такие упражнения призваны помочь вам научиться присутствовать и быть внимательным к себе и своему окружению в данный момент — необходимый навык для рефлексии и сохранения связи с реальностью.

### **Домашнее задание 17.1**

#### **Определение и понимание эмоций**

1. Убедитесь, что вы можете определить в себе или других людях восемь базовых эмоций, перечисленных в начале главы. Напишите ниже одну или две эмоции, с которыми вы чувствуете себя комфортно.
2. Назовите одну или две эмоции, которые вы никогда не испытываете или испытываете очень редко, или чего вы боитесь или стыдитесь.
3. Опишите импульсивное побуждение действовать (сделать что-то), которое у вас может возникать, когда вы сталкиваетесь с трудной эмоцией. Например, когда вы чувствуете себя одиноким, вы чувствуете необходимость избавиться от этого чувства любыми возможными средствами, даже зная, что такое поведение вредно для вас в долгосрочной перспективе, например пьянство, самоповреждение, кутеж.
4. Перечислите один или два здоровых способа справиться с чувством, которое вы описали в пункте 3, даже если еще не успели их опробовать.

5. Назовите любые эмоции, которые вы для себя или для других оцениваете как «плохие», и объясните, почему вы считаете их таковыми.

6. Считаете ли вы, что такие приятные чувства, как счастье, гордость, веселье или радость, негативны для вас? Если да, опишите, в чем вы видите негатив в этих чувствах.

7. Назовите любые эмоции, которые некоторые части вас могут испытывать, а другие — нет. Опишите вашу реакцию на эти эмоции. Опишите реакцию других частей себя на эти эмоции.

8. Опишите как можно полнее, что вас беспокоит или чего вы боитесь, испытывая определенные эмоции, которых теперь избегаете.

## Домашнее задание 17.2

### Опыт восприятия эмоции

Выберите одну эмоцию и опишите, как вы ее переживаете, как можно подробнее. Не бойтесь использовать метафоры, образы и описание опыта восприятия. Используйте приведенные ниже предложения в качестве руководства. Не существует правильных или неправильных способов описать свои эмоции.

- Ощущения, сопровождающие эмоции: покалывание, напряжение, тепло, холод, дрожь, потливость, головокружение, жжение.
- Цвета: светло-синий, ярко-красный, солнечно-желтый, мрачно-серый, черный как смоль.
- Чувственное восприятие: горький, сладкий, кислый, грубый, мягкий, твердый, гладкий.
- Формы: круглый, квадратный, извилистый, шар, треугольник, веревка, клякса.
- Сравнения: «как шторм»; «как большая черная дыра в груди»; «как торнадо».
- Искусство: рисование, графика, машинальное рисование, мандалы, коллажи.
- Письмо: ведение дневника о чувствах или написание рассказа или стихов.
- Музыка: сокомпонуйте сборник музыки, которая выражает ваши эмоции.
- Движение: подберите определенные позы или движения, которые символизируют ваши эмоции.

Обдумывая вышеупомянутый опыт восприятия, изучите, как вы могли бы изменить его, чтобы почувствовать себя лучше. Например, если вы переживаете эмоцию, представляя ее в виде твердого черного шара в эпигастральной области, спросите себя, что мяч хочет делать или что ему нужно. Хочет ли он, чтобы его бросили? Изменить цвет? Он хочет тепла? Чтобы его держали в руках? Раствориться в свете? Ему есть, что сказать? Он хочет распрямиться

и вытянуться? Он провоцирует вас на движение, изменение позы? Будьте изобретательны и доверяйте себе, и обратитесь за помощью, если «застряли» в исследовании себя. Также убедитесь, что в ходе исследования вы не выходите за рамки того, что считаете терпимым. Если у вас возникли проблемы, остановитесь и попросите помощи у терапевта.

## ГЛАВА 18

# ОКНО ТОЛЕРАНТНОСТИ. КАК НАУЧИТЬСЯ СЕБЯ КОНТРОЛИРОВАТЬ

### Программа

- Вводное слово и размышления по поводу предыдущего занятия.
- Обсуждение домашнего задания.
- Перерыв.
- Тема. Окно толерантности: как научиться контролировать себя.
  - Введение.
  - Окно толерантности по отношению к сильному возбуждению.
  - Переживая «слишком сильно»: гипervозбуждение.
  - Советы, как справиться с «слишком сильным» переживанием.
  - Переживая «слишком слабо»: гиповозбуждение.
  - Советы, как справиться со «слишком слабым» переживанием.
- Домашнее задание.
  - Резюме главы.
  - Домашнее задание 18.1. Подробнее о своем окне толерантности.
  - Домашнее задание 18.2. Ваши советы, как справиться со «слишком сильным» или «слишком слабым» переживанием.

### Введение

Как мы говорили в предыдущей главе, эмоциональная регуляция является важной частью исцеления. При этом многие люди с диссоциативным расстройством, как правило, переживают события разных сфер жизни слишком сильно или слишком слабо и не только



эмоционально. Они могут чувствовать малейшую боль, неприятное ощущение или изменение в своем теле («слишком сильно»), могут не чувствовать боль при травмах, а могут чувствовать онемение во всем теле в физическом аспекте («слишком слабо»). Они могут стремиться к опасным переживаниям (поиск острых ощущений) или вообще избегать любых новых переживаний, связанных с жизненными событиями. Они могут слишком много думать, не имея возможности «выключить» свои мысли, в то время как другие могут быть вообще неспособны много думать и чувствуют пустоту. Некоторые очень чувствительны к изменениям в их окружении, замечают каждую мелочь, поэтому им становится трудно сосредоточиться, в то время как другие очень невнимательны к своему окружению. Ну и, становится очевидно, что диссоциативные части вторгаются в настоящее, неся неконтролируемые переживания, что и приводит в результате к слишком сильным или слишком слабым чувствам.

Слишком сильные и слишком слабые чувства — это, на самом деле, две стороны одной медали: обе степени указывают на трудности с регуляцией физиологического возбуждения. Уровень вашего возбуждения указывает лишь на то, насколько сильно вы или даже некоторые части вас отвечаете и реагируете в физическом и эмоциональном аспекте на определенные стимулы. В частности, у вас может нарушиться регуляция, когда вы реагируете на стимулы, отличающиеся для вас чрезмерной эмоциональностью или стрессовостью, например освоение нового сложного навыка, ссора с партнером или другом, вождение в пробке, неприятные ощущения или воспоминания о чем-то болезненном. Для того чтобы функционировать наилучшим образом, всем нам необходим оптимальный уровень возбуждения — не слишком высокий и не слишком низкий, в зависимости от уровня, который требуется в текущих обстоятельствах. В этой главе вы получите базовую информацию, касающуюся регуляции или оптимизации своего возбуждения до управляемых уровней.

## Окно толерантности по отношению к сильному возбуждению

Основная цель терапии — поддержать вас и все ваши части, научить вас переживать «в меру», а не слишком сильно или слишком слабо. Этот диапазон оптимального возбуждения называется вашим *окном толерантности* (Ogden et al., 2006; Siegel, 1999; Van der Hart et al., 2006) (см. рис. 18.1). Это диапазон интенсивности переживаний, который допустим для каждой вашей части и в пределах которого вы можете обучаться, иметь внутреннее чувство безопасности и жить полноценной жизнью. Из опыта вы можете знать, что наиболее эффективное обучение и чувство комфорта возникает тогда, когда вы не слишком возбуждены или тревожны, не слишком устали, не хотите спать или не отключились эмоционально. Это работает для всех ваших частей.

Когда вы или другие части вас находитесь за пределами своего окна толерантности, вы испытываете слишком сильное возбуждение, которое называется *гипервозбуждением*, или недостаточное, называемое *гиповозбуждением*. Иногда ваше окно толерантности может быть очень маленьким, «едва приоткрытым». В таком случае

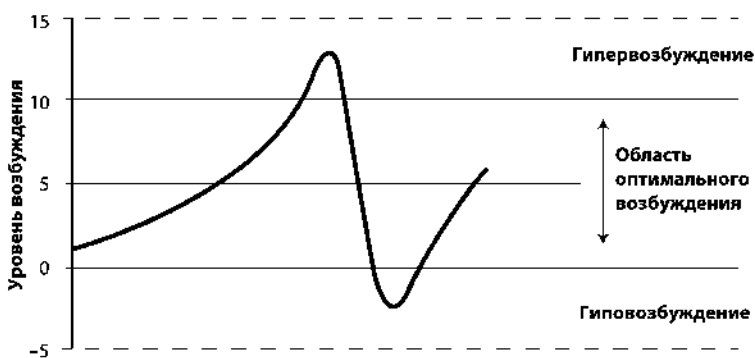


Рис. 18.1. Окно толерантности. По материалам работ Ogden et al., 2006; Siegel, 1999; и Van der Hart et al., 2006

вас или некоторые части вас быстрее переполняют эмоции, вы чувствуете себя неконтролируемым или даже полностью закрываетесь. В этом случае ваша задача — постепенно расширять зазор окна толерантности, пока оно не откроется достаточно, чтобы вы могли справиться с вызовами повседневной жизни.

У каждого из нас есть свой довольно уникальный диапазон того, что мы можем терпеть; наше окно толерантности до некоторой степени определяется нашим врожденным темпераментом и естественным уровнем физиологической реактивности. А еще оно определяется переживаниями. В состоянии хронической подавленности ваша способность регулировать свое физиологическое возбуждение в итоге оказывается под угрозой.

### **Саморегуляция и регуляция в межличностных отношениях**

Человек осуществляет регуляцию своей личности, используя сочетание отношенческого (или реляционного) регулирования и саморегулирования. Первый аспект называется *интерактивной регуляцией*, а второй — *саморегуляцией* (Schoore, 2001). Оптимальным является развитие ситуации, когда лица, осуществляющие уход за ребенком в раннем возрасте, помогают успокоить и регулировать поведение младенца или маленького ребенка, заботясь, поощряя, удовлетворяя эмоциональные и физические потребности, а также утешая его. Это закладывает основу для того, чтобы люди могли регулировать свою личность, когда вырастут и разовьются. Повзрослев, мы обращаемся за поддержкой, когда мы расстроены, потому что присутствие другого человека может утешать, и он помогает нам взглянуть на наши проблемы с другой стороны, помогая разобраться с ними. А иногда получить помощь или невозможно на данный момент, или это не требуется. Тогда мы можем регулировать себя, успокаивая, замедляясь, чтобы порефлексировать, выполняя успокаивающие упражнения или делая то, что помогает нам чувствовать себя лучше.

Важна возможность использования баланса само- и отношенческой регуляции. Однако некоторым людям трудно обращаться

к другим за поддержкой, то есть они не прибегают к отношенческой регуляции. Другим трудно полагаться на себя, иными словами, они не используют саморегуляцию. Обе группы находятся в существенном невыгодном положении, поскольку все мы сталкиваемся с ситуациями, в которых один способ регуляции не является достаточным или подходящим. Мы обсудим само- и отношенческую регуляцию в главе 29, посвященной разрешению конфликтов в отношениях.

### **Недостаток рефлексии**

Основная трудность эмоциональной дисрегуляции заключается в том, что вы временами не можете обдумать то, что чувствуете, а вместо этого находитесь как бы «внутри» чувства, действуя слепо и не в состоянии ясно мыслить. Может оказаться, что эмоции ваших диссоциативных частей вторгаются в ваше сознание. Вы не всегда знаете, где источник этих эмоций, они возникают как бы из ниоткуда, и это делает их еще более подавляющими и пугающими.

### **Избегание эмоций**

Большинство людей с комплексным диссоциативным расстройством умеют виртуозно избегать эмоций. И, безусловно, бывают моменты, когда важно сосредоточиться на текущей задаче и подождать, чтобы повременить и справиться со своими эмоциями позже. Если вы будете избегать гнетущих или сильных чувств, это поможет вам функционировать в повседневной жизни в краткосрочной перспективе, но вы и другие части вас останетесь без богатых и значимых связей с самим собой, другими людьми, которые не представляют опасности, и с переживаниями, которые делают жизнь значимой. А еще у вас мало возможностей для разрешения болезненных или травматических переживаний.

И только определенные переживания, такие как флешбэки или угроза утраты отношений, могут подтолкнуть вас или некоторые части вас выйти за границы оптимального для себя уровня

бдительности. Но чем больше вы боитесь или стыдитесь своего внутреннего опыта, тем больше избегаете своих внутренних частей, тем меньше способны рефлексировать, а чем больше у вас неразрешенных конфликтов или травматических воспоминаний, тем сложнее оставаться в пределах своего окна толерантности. Поэтому способность рефлексировать имеет первостепенное значение для того, чтобы помочь себе научиться справляться со своими эмоциями (вернитесь к главе 6, где сможете найти информацию о том, как научиться рефлексировать).

Для начала вам нужно найти свое окно толерантности и научиться оставаться в его пределах более последовательно, а затем постепенно научиться расширять свой уровень толерантности, например распахивать окно, которое раньше было только приоткрытым. Каждой части вашей личности нужно будет научиться быть более регулируемой. Как только ваш уровень толерантности в целом станет шире, вы сможете получить гораздо более широкий спектр переживаний, которые не будут вас перегружать. Перегруженные части вашей личности смогут чувствовать себя более спокойными и сосредоточенными, в то время как онемевшие или избегающие части — способными легче переносить эмоции и другой внутренний опыт. Так все ваши части постепенно учатся регулировать эмоции и уровни возбуждения, а каждая часть учится помогать другим частям, чтобы вы, как целостная личность, научились справляться с эмоциями и другими переживаниями более конструктивными и адаптивными способами. И по мере того, как вы учитесь не осуждать свои эмоции и другой внутренний опыт и иметь возможность размышлять о них, не прибегая к избеганию, вы обнаружите, что ваше окно толерантности расширится, то есть вы станете более терпимым к более широкому диапазону интенсивности переживаний.

Целый ряд упражнений, представленный на ранних занятиях, разработан, чтобы помочь в осуществлении эмоциональной регуляции и формировании разумного окна толерантности, например, научиться рефлексировать (глава 6) и создавать внутреннее

чувство безопасности для всех частей себя (глава 8). В главе о сне (глава 9) предлагаются способы успокоиться, просыпаясь ночью с чувством тревоги или испугом. Комплект для релаксации (глава 11) предоставляет вам список занятий и способов, которые помогут вам и всем вашим частям чувствовать себя приятнее и более расслабленно.

Затем мы исследуем некоторые проблемы и решения, позволяющие переживать эмоции слишком сильно и слишком слабо.

### **Переживая «слишком сильно»: гипертоническое возбуждение**

Как правило, некоторые диссоциативные части вас постоянно переживают слишком сильные эмоции, они чрезмерно возбуждены, потому что застряли в травматических переживаниях и чувствуют себя подавленными страхом, болью, стыдом и т. д. Или, возможно, вы, как целостная личность, чувствуете себя настолько чувствительным и раздражительным, что в повседневной жизни вас очень легко вогнать в состояние подавленности и расстройства, даже если вас не беспокоят травматические воспоминания. Вы или некоторые части вас можете быть расстроены из-за ситуаций, которые обычно не имеют большого значения для других, особенно если речь идет о незначительных проблемах в отношениях, конфликтах или изменении планов в последнюю минуту. Когда вы расстроены (взволнованы, обеспокоены, напуганы или злы), вы можете испытывать сложности с тем, чтобы успокоиться (саморегуляция). Может показаться, что время замедлило свой ход, что вы будете расстроены всегда, и вы не можете вспомнить, чтобы вообще были когда-либо спокойны. Из-за этого вы еще больше расстраиваетесь и хотите, чтобы те чувства, которые вас одолевают, прекратились.

Когда вы ошеломлены, ваша способность к суждению не на высоте, и вы или другая часть вас можете импульсивно попытаться снизить интенсивность своих чувств, действуя способами, которые в долгосрочной перспективе могут не соответствовать вашим интересам. Например, люди могут употреблять алкоголь, наркотики,

причинять себе физический вред, вступать в ссоры, говорить то, о чем они потом пожалеют или стремиться к уединению. Вы можете озадачиться вопросом, что вас так расстроило, и не понимать, что произошло: иногда так происходит, когда ваша диссоциативная часть сработала без вашего ведома.

### **Советы, как справиться со «слишком сильным» переживанием**

Когда вы чувствуете себя подавленным, есть несколько способов помочь себе. Вы можете отвлечься и отвлечь все части себя на какое-то время. Вы можете хранить определенные чувства, воспоминания или части себя в безопасном месте. Вы можете соответствующим образом выражать свои эмоции. Вы можете убедить себя, что все будет хорошо, и успокоиться. И вы можете практиковать упражнения на привязку к настоящему, чтобы оставаться в реальности.

Наибольшую пользу от следующих советов вы получите, лишь обладая способностью рефлексировать о том, что вызвало ваше гипервозбуждение, и начать развивать осознание борьбы различных частей вас, которые способствуют чрезмерному чувству. Для вашего исцеления важное значение имеет эмпатическое понимание вашей внутренней борьбы и готовность подбирать оптимальные копинговые стратегии для помощи всем частям вашей личности. Без внутреннего осознания и сочувствия большинство стратегий не очень эффективны.

### **Отвлечение**

Всем, кто время от времени чувствует себя подавленным, помогает на какое-то время отвлечься. Но для всех ваших частей важно понимать, что сознательное и добровольное отвлечение как временная копинговая стратегия — это не то же самое, что упорное избегание потребностей своих частей. Временное отвлечение — это лишь способ замедлить нарастание гипервозбуждения, которое можно сравнить с использованием кнопки «перезагрузка». Это дает вам время,

когда вы можете глубоко вдохнуть и отдохнуть, чтобы чувствовать себя способным и готовым легче справиться со своими чувствами. Можно привести уместную аналогию: чтобы отвлекаться от растянутой мышцы, нужно продолжать чем-то занимать себя, делая при этом то, что поможет вылечить мышцу, поскольку сосредоточение внимания на боли не облегчит ее, а чаще всего лишь усугубит. Вы не игнорируете необходимость лечить травму, но, сделав все, что в ваших силах, вы можете отвлекаться во время процесса исцеления.

Отвлекитесь, занимаясь здоровыми занятиями, и помогите всем частям себя переориентировать внимание на что-то другое, кроме того, что вы чувствуете. Однако избегайте чрезмерной работы и других компульсивных отвлекающих факторов, которые еще больше усугубят вашу проблему. Отвлекаясь, всегда обещайте себе, что позже, при первой возможности, вернетесь к тому, что становится подавляющим.

Выбор способа отвращения будет варьироваться в зависимости от того, как именно вы чувствуете свою подавленность. Например, если вы чувствуете, что вас переполняет гнев, займитесь физической работой — ходьбой, бегом или работой в саду. Но если вы или часть вас сильно грустите, можно выбрать успокаивающее занятие, например посмотреть хороший фильм, почитать (детскую) книгу, послушать спокойную музыку или отправиться в свое безопасное внутреннее место. Попробуйте выбрать занятия, которые соответствуют вашим ощущениям и приятны для всех ваших частей. Ниже приведены дополнительные рекомендации по отвлекающим занятиям.

- Выполните упражнения или прогуляйтесь; изменив свое ощущение на физическом уровне, вы измените свое самочувствие на эмоциональном. Заинтересуйте все части своей личности прогулкой.
- Слушайте музыку, подпевая.
- Сделайте что-нибудь приятное или веселое, что понравится всем частям вашей личности.



- Позвоните другу и встретьтесь с ним. Разговор с другим человеком (не о проблеме, которая вас беспокоит) может на время отвлекать вас от мыслей о себе.
- Займитесь делом, требующим концентрации, например хобби, разгадыванием кроссворда, или поиграйте в компьютерную игру. Постарайтесь заставить все части себя сосредоточиться на одном и том же одновременно.
- Прочтите интересную или добрую книгу, которая не расстраивает ни одну из ваших частей.
- Посмотрите комедийную программу или прочитайте смешную книгу. Опять же, заставьте все части себя сконцентрироваться на одном и том же занятии одновременно. Смех отлично отвлекает, а еще он помогает вам чувствовать себя лучше.

### Сдерживание чувств

Сдерживайте, но не игнорируйте чувства свои и частей себя. Сдерживание — это полностью противоположное понятие «избавлению» от своих чувств. Сдерживая чувство или воспоминание, а это часто и чувство или воспоминание диссоциативной части себя, вы говорите себе: *«Не сейчас, но я вернусь к этому позже»*. Вы обещаете всем частям себя выделить время и силы, чтобы справиться с этим в нужном месте и в нужное время. Нужно обязательно уделить время проверке внутреннего согласия между частями, чтобы временно сдерживать переживание.

Для сдерживания можно использовать бесчисленное множество образов: хранилище банка, парящий в воздухе воздушный шар, подводную лодку, компьютерный файл, видео и т. д. Используйте образы, которые подходят вам или вашим частям.

Еще один способ сдерживания — письмо или искусство, с помощью которого вы можете выразить то, что переживаете. Если это вас слишком сильно волнует, есть и другие способы сдерживаться. Но для некоторых людей проще всего выразить свое переживание на бумаге или холсте, а затем отложить на время. Вы можете

разрешить некоторым своим частям использовать этот метод, если он будет полезен, в то время как другие части не должны присутствовать, например, оставаясь в это время в своем безопасном месте. Можно убрать эти записи или рисунки или взять их с собой на прием к терапевту, чтобы сделать шаг в направлении своего исцеления.

### Самоуспокоение и самоутешение

Когда вы утешаете и уговариваете себя, не говорите себе перестать испытывать негативные чувства, например: *«Заткнись и не плачь. Притворись, что все отлично»*. Такой критический подход не поможет никакой части вас почувствовать себя лучше, даже если это давняя привычка. Для успокоения всех ваших частей гораздо более эффективными будут уговоры и утешение. Утешение представляет собой эмпатическое признание чувства, например:

«Мне грустно и я сержусь, а это сложная комбинация. Я изо всех сил стараюсь справиться с этими трудными чувствами. В интересах всех моих частей сосредоточиться на том, что я прямо сейчас делаю, а потом работать с ними во время сеансов терапии. Так меня будет устраивать моя жизнь, а также я получу поддержку, чтобы работать над этими чувствами».

Это эмпатическое принятие также предполагает поддержку всех частей себя, например:

«Поскольку я чувствую себя так плохо, я сделаю для себя что-нибудь хорошее, что понравится всем частям. Это нормально, что любая часть меня испытывает чувства, но я не хочу, чтобы эти чувства подавили какую-то часть меня. Я позабочусь обо всех своих частях».

Ниже приведены несколько советов, которые помогут вам успокоить и утешить все свои части.

- Слушайте все части и постарайтесь успокоить и утешить те части, которые могут быть обеспокоены или расстроены; большое значение для этого имеют краткое внутреннее общение и сочувствие.

- Выполняйте успокаивающие дыхательные упражнения. Представьте себе, что все части вас дышат в унисон, идеально синхронизированы, находясь в вашем безопасном месте.
- Пригласите расстроенные части себя отправиться в тихое, спокойное безопасное место, где их можно утешить и им помочь, обещая при этом, что вы вернетесь к тому, что их беспокоит, как только сможете.
- Также стоит попробовать сделать небольшой перерыв и отдохнуть.
- Попросите ту свою внутреннюю часть, которая готова оказать помощь, поддержать те части, которые обеспокоены или расстроены.
- Постарайтесь замедлить свои мысли и каждый раз, замечая, что думаете о проблеме, переключитесь мыслями на что-то другое. Помогите своим частям делиться мыслями в разумном темпе.
- Отдохните. Заинтересуйте все части своей личности отдыхом. Если какие-то части относятся к этим предложениям критично, говоря: «Вы ленивы и вам нужно больше работать», попробуйте договориться с этими частями об отдыхе, чтобы увидеть, поможет ли вам это успокоиться.
- Слушайте успокаивающую музыку и учитывайте, что каждая часть вас может считать успокаивающим.

### **Привязка к настоящему и уверение**

- Используйте все пять чувств, чтобы привязать себя к настоящему и осознать настоящий момент. Скажите себе вслух то, что вы замечаете с помощью своих чувств.
- Попробуйте просто отличать переживания от состояния ошеломления, замедлите дыхание и каждый раз, чувствуя побуждение что-то сделать с переживанием, позвольте этому чувству или мысли пройти через ваш разум, как поезд, который не останавливается на вокзале.

- Напомните всем своим частям, что чувства — это нормально, это часть жизни, и что можно безопасно иметь очень сильные чувства в настоящем.
- Напомните всем своим частям, что все переживания, независимо от степени их неприятности или интенсивности, имеют начало, середину и конец.
- Проанализируйте то, что происходило, когда вы начали чувствовать подавленность. Это может помочь вам определить, что послужило триггером (см. главы 14 и 15, посвященные триггерам), а также напомнит, что у этого чувства было начало, а до этого вы чувствовали что-то другое.
- Вспомните времена в прошлом, когда чувство, наконец, прошло, то есть вспомните его окончание, чтобы напомнить себе о том, что и это чувство со временем пройдет.
- Попросите своего терапевта помочь вам найти дополнительные способы справиться с ситуацией.
- Поговорите со знакомыми вам людьми и поинтересуйтесь, как они справляются с сильными эмоциями и что делают, чтобы успокоиться. Вы можете извлечь уроки из их опыта.

### **Переживая «слишком слабо»: гиповозбуждение**

Чтобы избежать такого рода сильных эмоций, как гипervозбуждение, описанное выше, вы или некоторые части вас можете прибегнуть к помощи избегания и оцепенения; поэтому временами вы испытываете слишком слабые эмоции. Это называется «гиповозбуждением». Вы или избегающие части вас можете избегать ситуаций, вызывающих слишком много чувств, что часто означает, что вы избегаете слишком близких отношений с людьми, поскольку такие отношения вызывают некоторые из наших самых сильных чувств как положительных, так и отрицательных. Иногда какая-то часть вас может полностью уйти в себя на короткое время, засыпая или утрачивая способность думать. Некоторые люди могут даже перестать отвечать, не слышать или не отвечать собеседнику.

Вы можете стараться не думать о чем-либо болезненном или неприятном, что означает, что вы не можете решать проблемы, связанные с болью и конфликтом.

Те ваши диссоциативные части, которые чувствуют онемение и отстраненность, могут практически не проявлять сочувствие или даже не осознавать другие части, очень нуждающиеся в поддержке и помощи, чтобы переживать слишком много. Этим частям становится легко навешивать ярлык на определенные чувства или переживания, определяя их как «плохие», и, таким образом, такие, которых следует избегать (см. главы 16 и 17). Такое избегание сильно поддерживает диссоциацию и препятствует исцелению.

### **Советы, как справиться со «слишком слабым» переживанием**

- Поскольку замыкание в себе часто является результатом чувства подавленности, большинство вмешательств, используемых для того, чтобы чувствовать слишком сильно, также уместны.
- Вы или ваша часть, находясь в состоянии стресса, можете чаще прибегать к гиповозбуждению. Лучшее решение — проявить сначала физическую, а затем умственную активность. Если вы или часть вас, сталкиваясь с чем-то непосильным, чувствуете сонливость, попробуйте встать и начать двигаться. Вы должны противостоять тенденции становиться все более и более неподвижным.
- Помогите внутренним частям чувствовать себя в большей безопасности в настоящем, убеждая, успокаивая и ориентируя их.
- Выполните короткое энергичное упражнение, чтобы заставить сердце биться быстрее, — и уровень вашей энергии повысится, например попрыгайте, выполните отжимания или побегайте на месте.
- Не сосредотачивайте взгляд на одном месте, иначе впадете в транс. Обратите внимание на то, что вас окружает. Используйте все пять чувств и вслух назовите то, что вы видите, чтобы

сохранить связь с настоящим. Если какая-то часть вас склонна к погружению в транс, можете попробовать отделить ненадолго на небольшое расстояние эту часть от себя, например, представляя себе реальное физическое расстояние между вами или позволяя этой части себя уйти в безопасное место.

- Используйте ментальную стимуляцию, чтобы занять и заставить работать свой мозг, например, посчитайте от ста до трех или семи или выйдите на улицу и посчитайте деревья или машины.
- Если вы чувствуете себя парализованным, спросите внутри себя, может ли какая-то часть вас помочь вам двигаться. Можно начать с выполнения очень незначительного движения, например немного пошевелить мизинцем, моргнуть глазами или сморщить нос. Затем попробуйте сделать другие небольшие движения другой частью тела. Максимально сосредоточьтесь на движении. Подумайте о человеке, которому вы можете доверять, — друге, терапевте, партнере, — и представьте, что этот человек помогает вам. Иногда обездвижена определенная часть вас, а другие части могут помочь, проявляя уважение и сочувствие к этой части, предоставляя ориентирующую информацию, комфорт и безопасность.
- Если вам холодно или вы застыли (обычное явление при гиповозбуждении), попробуйте принять теплую ванну или душ (не слишком горячий). Или завернитесь в одеяло и положите на живот бутылку с горячей водой или грелку, чтобы согреться. Согреваясь, представьте, что вас успокаивают внутренние части, используя другие доступные вам ресурсы.
- Если вы или часть вас испытываете физическое онемение, отметьте, в каком месте вашего тела оно начинается и заканчивается, и все ли тело полностью онемело. У многих людей остаются хотя бы небольшие участки тела, которые они чувствуют. Если у вас есть такое место (например, предплечье), осторожно и намеренно прикоснитесь к нему, сказав себе: *«Я прикасаюсь к своему предплечью»*. Почешите спину мягкой длинной кистью;

потритесь о дверной косяк, как медведь трется о дерево; или завернитесь в одеяло, чтобы почувствовать его кожей.

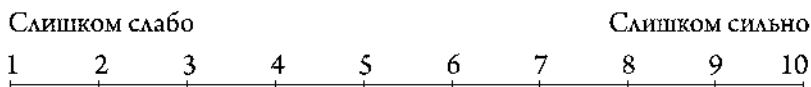
- Если вы эмоционально оцепенели, обратите внимание, есть ли у вас хоть какие-то эмоции, возможно, 1 или 2 по 10-балльной шкале. Сконцентрируйтесь на чувстве, назовите его вслух и привлекайте к нему внимание всех частей себя. Напомните себе, что эмоции могут быть безопасными; эмоции — это просто сигналы.
- Спросите, может ли какая-либо часть вас «поделиться» с вами незначительным количеством эмоций — не большим, чем, по вашему мнению, вы можете вынести, например, чайной ложкой, чашкой или 5 % эмоций. Также установите ограничение по времени, чтобы вы почувствовали небольшую эмоцию всего на мгновение, скажем, считая до 5, на 10 или 30 секунд. Когда вы почувствуете в себе силы, можно увеличить как количество, так и время, в течение которого вы переживаете эмоцию. Обратите внимание на как можно большую часть своего внутреннего опыта в это время: на то, что вы думаете, чувствуете, ощущаете, что вы прогнозируете.
- Если вы знаете, что некоторые части вас ушли глубоко в себя, посмотрите, можете ли вы проявить больше любопытства к тому, что им может понадобиться, чтобы частично выйти из этого состояния, и как вы могли бы удовлетворить некоторые из этих потребностей. Иногда простого заверения в том, что вы действительно заинтересованы в них, достаточно, чтобы помочь этим частям хотя бы частично вернуться в настоящее и стать бдительными.

### Домашнее задание 18.1

#### Подробнее о своем окне толерантности

1. Определите уровень своего текущего возбуждения по шкале от 1 до 10, где 1 — самая сильная степень гиповозбуждения (слишком слабое чувство), а 10 — самая сильная степень гипервозбуждения (слишком сильное чувство). На приведенной ниже шкале отметьте диапазон оптимального для вас уровня возбуждения (не слишком сильный и не слишком слабый), то есть диапазон, который вы можете выносить и который относительно комфортен для вас. Это полностью субъективно. «Правильный» ответ здесь невозможен. Например, вы можете отметить область между 3 и 7 или 4 и 6. Затем обведите крайние точки, с которых вы можете начинать работать, чтобы не допустить слишком высокого или низкого уровня возбуждения. Например, если ваш диапазон лежит в границах 3—7, этими точками могут быть 2 и 6. Где на этой шкале точка, на которой вам нужно прекратить делать то, что вы делали, чтобы найти способ вернуться к оптимальному уровню возбуждения?

Также обратите внимание, не отличается ли окно толерантности у какой-либо части вас.



2. Затем опишите, откуда вы знаете, что эти точки находятся в пределах оптимальной зоны вашего возбуждения. Например, возможно, вы чувствуете себя спокойным, бдительным, расслабленным, веселым или энергичным. Возможно, вы чувствуете тепло или прохладу в своем теле, способность к выполнению задач, спокойный или активный ум. Когда вы находитесь в пределах своего окна толерантности, ваш внутренний опыт можно сравнить с закладкой в книге. Вы можете запомнить это переживание, как будто



вы его сфотографировали своим телом, и возвращаться к нему при первой необходимости.

3. Наконец, подумайте, что помогает вам узнать, что вы собираетесь или уже вышли за пределы своего окна толерантности. Например, вы чувствуете напряжение всего тела, мысли путаются, ваш разум становится пустым, у вас гипервентиляция, отдельные части начинают шуметь, или вы чувствуете внутренний хаос, или впадаете в сонливость. Если вы можете распознать эти признаки по мере их появления, вы сможете прекратить то, что делаете, и получить привязку к настоящему.

## **Домашнее задание 18.2**

### **Ваши советы, как справиться со «слишком сильным» или «слишком слабым» переживанием**

Составьте свой список советов, помогающий справиться со «слишком сильным» или «слишком слабым» переживанием. Постарайтесь вовлечь в выполнение этого упражнения все части себя. Вас может приятно удивить тот факт, что вы уже используете некоторые навыки или что у некоторых частей вас могут быть полезные идеи.

#### **Полезные советы, когда я чувствую «слишком сильно»**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**Полезные советы, когда я чувствую «слишком слабо»**

1.

2.

3.

4.

5.

## ГЛАВА 19

# ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ГЛУБИННЫХ УБЕЖДЕНИЯХ

### Программа

- Вводное слово и размышления по поводу предыдущего занятия.
- Обсуждение домашнего задания.
- Перерыв.
- Тема. Общее представление о глубинных убеждениях.
  - Введение.
  - Истоки глубинных убеждений.
  - Негативные глубинные убеждения у людей с комплексным диссоциативным расстройством.
  - Реалистичные и здоровые глубинные убеждения.
- Домашнее задание.
  - Резюме главы.
  - Домашнее задание 19.1. Определение отрицательных глубинных убеждений.
  - Домашнее задание 19.2. Развитие реалистичных и здоровых глубинных убеждений.

### Введение

В главе 17 вы узнали, что излишний негатив в мыслях и убеждениях может играть важную роль в поддержании подавляющих и дисфункциональных эмоций. А реалистичные позитивные мысли и убеждения могут подкреплять позитивное самовосприятие и уверенность в собственных силах, удовлетворение, счастье, любопытство, и связь с другими. Постоянные негативные мысли могут вызывать

или усиливать чувства депрессии, тревоги, горя, гнева, вины, стыда или страха. А эти чувства, в свою очередь, еще больше подкрепляют негативные мысли и убеждения. Когда у нас плохое настроение, мысли окрашиваются большим негативом, и поэтому мы с большей вероятностью увидим вещи в негативном свете. Эта взаимосвязь между мыслями, эмоциями, восприятием, прогнозами и связанными с ними решениями создает цикл, который обеспечивает наше уникальное переживание в отношении себя, других людей и мира, независимо от того, является ли оно в значительной степени отрицательным или положительным. Когда начинается отрицательный цикл, который подкрепляется отрицательными ситуациями, становится еще сложнее уравновесить наше объективное восприятие. А у людей с диссоциативным расстройством разные части будут иметь разные точки зрения и убеждения.

В ходе этой главы вы будете работать над тем, чтобы лучше понять те или иные системы глубинных мыслей и убеждений, которые возникли в травматичном прошлом, но которые бесполезны в вашей нынешней жизни. Изучение и оспаривание этих мыслей и убеждений может быть эффективной отправной точкой для изменений в положительную сторону.

## Истоки глубинных убеждений

Наши самые основные, или *глубинные, убеждения* — это те, которые составляют основу нашего взгляда на себя, других людей и мир. Зачастую именно они определяют наши представления о безопасности, доверии, принадлежности, самооценке, компетентности, уязвимости, потребностях и принятии риска (Janoff-Bulman, 1992). В качестве примера реалистичного положительного глубинного убеждения можно привести следующее: *«У большинства людей добрые намерения, хотя они и несовершенны; однако некоторые люди действительно опасны, и их следует избегать»*. Если говорить об отрицательных глубинных убеждениях, примером может послужить следующее: *«Никому нельзя полностью доверять,*

*потому что все заботятся только о себе; поэтому мне не следует ни с кем сближаться».*

У всех нас выстраиваются определенные глубинные убеждения, независимо от того, являются ли они положительными или отрицательными. У людей, страдающих диссоциативным расстройством, разные диссоциативные части могут иметь разные глубинные убеждения, в результате чего есть вероятность возникновения большего внутреннего конфликта (Fine, 1988, 1996). В следующем разделе мы поговорим об этих конфликтах более подробно.

Глубинные убеждения берут свое начало в детстве, а некоторые могут развиваться на более поздних этапах жизни на основе ярких событий. Их можно изменить, но часто люди их не осознают. Вместо этого у них могут возникать кажущиеся правдивыми автоматические мысли, которые люди не изучают со всем вниманием. Например, у многих травмированных людей возникают автоматические мысли, такие как: *«Никто меня не любит. Я никудышний и глупый. У меня никогда ничего не получается, за что бы я ни взялся. Я такой уродливый. Это смешно, что мне нужна помощь: я просто слаб и плакса»*. Для позитивных изменений требуется способность осознавать глубинные убеждения и рефлексировать над ними.

В развитии глубинных убеждений играет роль целый ряд факторов. Ваш врожденный темперамент влияет на ваше естественное восприятие мира. Убеждения интроверта от природы, любящего рутину, скорее всего, будут отличаться от убеждений экстраверта, любящего идти на риск. Одни люди от природы более чувствительны, в то время как другие кажутся менее уязвимыми к обидам и резким изменениям. Одни люди отличаются повышенной восприимчивостью, в то время как другие имеют более узкий диапазон чувств. Эти различия могут влиять на широкий спектр глубинных убеждений.

Кроме того, в каждой семье есть коллективные глубинные убеждения, которые явно или бессознательно передаются ребенку. Например, если неявный посыл в семье заключается в том,

что нельзя допускать ошибок, у ребенка разовьется убеждение, что он или она всегда должны быть идеальными. Постепенно у такого ребенка разовьется боязнь совершить какую-либо ошибку, он станет бояться пробовать что-то новое и будет нелегко удовлетворяться тем, что делает. Если глубинное убеждение семьи предполагает, что дети важны, компетентны и милы, ребенок будет расти с уверенностью и чувствовать себя в безопасности в отношениях. Глубинные убеждения также могут развиваться в зависимости от того, были ли ранние отношения безопасными и прочными. Например, внезапная потеря родителя в юном возрасте может привести к чувству покинутости и вере в то, что внезапно может случиться что-то катастрофическое, и что вы можете потерять людей, которых любите, в любой момент. Точно так же, подвергаясь насилию со стороны опекуна в юном возрасте, вы можете прийти к стойкому убеждению, что никому и никогда нельзя доверять.

### **Негативные глубинные убеждения у людей с комплексным диссоциативным расстройством**

Хронически травмированные люди часто страдают от стойких негативных глубинных убеждений. Это глубоко укоренившиеся убеждения, которые обычно предполагают категоричное мышление, «все или ничего», при этом баланс и нюансы невозможны: «У меня никогда не получится», «Люди всегда причиняют мне боль», «Я совершенно глуп и непривлекателен» или «Безопасного места не существует». Эти убеждения часто содержат такие слова, как «всегда», «никогда» или «никакой/никто». Такие мысли и убеждения могут глубоко влиять, подкреплять и усиливать отрицательные эмоции. Негативные глубинные убеждения со временем подкрепляются отрицательными эмоциями, восприятием и прогнозами, а также дополнительными отрицательными жизненными переживаниями. То же самое верно и для положительных глубинных убеждений с сопутствующими восприятиями, эмоциями и переживаниями.

Люди с диссоциативным расстройством могут обнаружить, что их убеждения, мысли и взгляды могут внезапно измениться или вступить в конфликт, поскольку у разных диссоциативных частей могут быть разные глубинные убеждения (Fine, 1988, 1996). Некоторые мысли и взгляды настолько существенны для жизненного опыта человека, что все диссоциативные части разделяют их; например: «Я никому не могу доверять» или «Я никогда не буду в безопасности».

Индивидуальные различия в убеждениях диссоциативных частей связаны с тем фактом, что у каждой части несколько отличный от других жизненный опыт. Части вас, имеющие дело с задачами и функциями в повседневной жизни, иногда способны лучше наблюдать и интерпретировать реальность настоящего момента, не поддаваясь влиянию слишком многих старых мыслей или взглядов. Эти части более отдалены от прошлого, в основном потому, что избегают его. Большинство диссоциативных частей, застрявших во время травмы, страдают от негативных, разрушающих мыслей и взглядов, потому что они смотрят на мир только через призму своих прошлых переживаний, не учитывая, что настоящее может быть совершенно другим. В результате реальность настоящего момента можно легко исказить и пережить заново так же, как и прошлое, поскольку части вторгаются в повседневную жизнь: это и есть то, что мы называли «жизнью во время травмы». Даже если есть какое-то фактическое признание того, что настоящее отличается от прошлого, эти глубинные убеждения часто кажутся настолько убедительными, что заглушают текущую реальность. Внутренний разговор с этими частями и оказание им помощи в виде высказанной с уважением критики их устоявшихся глубинных убеждений — это старт, начинающийся с их ориентации на реалии сегодняшнего дня. Исправление глубинных убеждений — задача непростая, требующая упорной работы, но со временем вы можете добиться успеха.

Глубинные убеждения влияют на вашу способность размышлять о своих переживаниях. Например, предположим, вы идете по улице



и видите подругу на другой стороне, идущую в вашем направлении. Вы ждете, пока она поздоровается, но она продолжает идти, не обращая на вас внимания. Вы можете придумать множество различных вариантов того, о чем она задумалась вместо того, чтобы предположить, что вы ей безразличны или она злится на вас. В зависимости от ваших глубинных убеждений и вашего восприятия у вас или у разных частей вашей личности могут быть некоторые или все следующие мысли: (а) эта девушка озабочена и даже не видит меня; (б) эта девушка сознательно игнорирует меня; (в) эта девушка кажется рассерженной (на меня); (г) она быстро идет, чтобы уйти от разговора со мной; (д) ей обидно, что я не поздоровался.

Для вас важно учитывать возможные намерения других, а не делать поспешные выводы на основе определенных глубинных убеждений, таких как: *«Я людям никогда не нравлюсь»*. Позволяют ли ваши глубинные убеждения предполагать, что у людей обычно нет причин не любить или игнорировать вас, и что у большинства людей хорошие намерения? Или вы считаете, что большинству людей вы безразличны и они просто хотят получить от вас то, что им нужно? У разных частей вас могут быть разные убеждения. Что касается предыдущего примера, какая-то часть вас может подумать: *«Вот видишь! Она меня проигнорировала. Я никому не нравлюсь. Я никудышний и всегда буду один»*. У другой части вас совершенно иное восприятие: *«Это совсем меня не касается. Скорее всего, она просто не заметила меня»*. У этих двух сильно различающихся наборов мыслей, убеждений и восприятий разные эмоциональные тона: один крайне отрицательный, а второй положительный или, по крайней мере, нейтральный. Первое утверждение подкрепляет старые негативные убеждения, тогда как второе утверждение поддерживает более позитивный и реалистичный взгляд на мир.

## **Реалистичные и здоровые глубинные убеждения**

Существует ряд общепринятых здоровых глубинных убеждений, которые позволяют более уравновешенно смотреть на себя, других

людей и мир. Они более гибкие и реалистичные. Здоровые глубинные убеждения основаны и на положительных, и на отрицательных сторонах реальности. Например: *«Я предпочитаю не совершать ошибок, но знаю, что совершу, потому что никто не совершенен. Совершив ошибку, я буду работать, чтобы ее исправить, и не буду слишком строг к себе»*. Или: *«Каждому время от времени нужна помощь других. Необходимость в помощи не означает, что я слабый или ленивый; это значит, что я человек»*. Или: *«Я могу позволить себе расслабиться и хорошо провести время, точно так же, как я позволяю себе усердно работать, когда мне нужно»*.

Конечно, не всем удастся жить в соответствии со всеми своими убеждениями или применять их на практике каждую минуту. Вы можете быть вполне уверены, что какая-то вещь — это хорошо и полезно, но это не означает, что вы всегда можете «практиковать то, что проповедуете». Но чем больше вы практикуете, тем больше вероятность того, что здоровые убеждения станут частью вашей жизни. В Домашнем задании 19.2 представлен список некоторых реалистичных и здоровых глубинных убеждений, которые могут быть полезны при формулировании своих собственных.

## Домашнее задание 19.1

### Определение отрицательных глубинных убеждений

Ниже представлены списки отрицательных глубинных убеждений о себе, о других людях и о мире. Прочтите каждый список и отметьте или обведите пять убеждений, которые наиболее часто влияют на вас или ваши части.

#### Отрицательные глубинные убеждения о себе

- Я неудачник; я никогда ничего не достигну.
- Я аутсайдер, и меня нигде не принимают.
- Я не могу общаться с другими людьми.
- Я совершенно бесполезен.
- Я плохой человек, мне стыдно за то, что я собой представляю.
- Я слабый человек, всегда зависю от других.
- Я никогда не должен был родиться.

#### Отрицательные глубинные убеждения о других людях

- Другие люди всегда предадут или причиняют мне боль.
- Люди опасны.
- Даже если человек хороший, он просто ждет подходящего момента, чтобы обмануть меня.
- Никто меня не понимает.
- Никто никогда меня не полюбит.
- Люди всегда будут использовать других людей.
- Люди всегда будут бросать или отвергать других людей.
- Люди заботятся только о себе.

#### Отрицательные глубинные убеждения о мире

- Мир — опасное место.
- В любой момент может случиться что-то ужасное.
- Мир всегда непредсказуем.
- Для меня в мире нет места.

- Мир полон боли и страданий, и только.

Перечислите любые другие отрицательные глубинные убеждения, не перечисленные выше, которые влияют на вас или другие части вас.

1.

2.

3.

4.

5.

Проанализируйте, все ли части вас разделяют глубинные убеждения, которые вы отметили или написали выше, или только некоторые. Выберите одно из убеждений и проведите внутренний диалог о том, всегда ли оно верно в настоящем. Опишите свое переживание во время этого внутреннего обсуждения. Если вы не смогли провести такой диалог, опишите, что вам помешало.

## **Домашнее задание 19.2**

### **Разработка реалистичных и здоровых глубинных убеждений**

Ниже представлены списки здоровых глубинных убеждений о себе, о других людях и о мире. Прочтите каждый список, а затем выполните домашнее задание.

#### **Здоровые глубинные убеждения о себе**

- Удовольствие и отдых — это нормальные, приемлемые и важные жизненные переживания.
- Я принимаю себя таким, какой я есть. У меня есть свои сильные и слабые стороны, как и у всех остальных, и в моей жизни есть возможности для улучшения и роста.
- Я могу установить разумные границы и контакты с другими людьми.
- Я способен почти всегда решать повседневные проблемы самостоятельно.
- Просить о помощи, когда она мне нужна, — естественно, но я могу справиться сам, когда не могу ее получить.
- Я могу сам отвечать за свою жизнь. Я не должен каждый раз уступать и делать то, чего хотят другие, если это плохо для меня.
- Я чувствую, что принадлежу миру и другим людям.
- Это нормально, что я не знаю всего.
- Мне не нужно быть идеальным, ведь я всего лишь человек.
- Я порядочный человек.

#### **Здоровые глубинные убеждения о других людях**

- Большинство людей порядочны и заслуживают доверия, однако существуют исключения.
- Другие готовы и могут помочь, если мне понадобится поддержка или помощь.
- Люди по большей части заботятся обо мне и понимают меня.

- Важные отношения могут быть стабильными и хорошими, хотя и не идеальными. Конфликты можно разрешать.
- Я могу выбирать безопасных людей и избегать опасных.

### **Здоровые глубинные убеждения о мире**

- Для меня в мире есть место.
- В мире могут происходить непредсказуемые вещи, но у меня есть ресурсы и поддержка, чтобы справиться с большинством проблем.
- Мир может быть относительно стабильным и предсказуемым почти всегда.
- Мир может быть опасным, но обычно я в безопасности.
- В мире есть боль и страдания, но также есть радость и любовь.

1. Отметьте или обведите любое из этих здоровых убеждений, которые у вас или, по крайней мере, некоторых частей вас уже есть. Опишите любые внутренние конфликты или разногласия по поводу этих убеждений.

2. Отметьте одно убеждение в каждой категории (о себе, других людях и мире), над развитием которого вы хотели бы поработать. Обязательно поделитесь этими убеждениями со своим терапевтом и окружающими вас людьми, которых вы любите и которым доверяете. Возможно, стоит спросить других людей, что помогло им развить здоровые убеждения.

3. Проанализируйте все свои отрицательные убеждения, которые содержат слова «всегда», «все», «нет» или «никогда». Попробуйте сместить убеждения в более умеренное русло, используя такие слова, как *иногда*, *некоторые люди*, или *время от времени*. Например, если среди ваших убеждений присутствует «Я никогда не добьюсь успеха», бросьте вызов себе и частям себя, отметив несколько раз, когда вы достигли в чем-то успеха, пусть даже небольшого. По крайней мере, вам удалось выжить, обратиться за помощью к терапевту, и вы изо всех сил стараетесь стать здоровее. Посмотрите, сможете ли вы изменить убеждение: «Мне никогда не удастся» на «Иногда мне это удается, а иногда нет. Я стараюсь изо всех сил и признаю, что не могу быть идеальным».

## ГЛАВА 20

# ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОГНИТИВНЫХ ОШИБОК

### Программа

- Вводное слово и размышления по поводу предыдущего занятия.
- Обсуждение домашнего задания.
- Перерыв.
- Тема. Определение когнитивных ошибок.
  - Введение.
  - Распространенные когнитивные ошибки.
  - Рефлексирование для определения и изучения когнитивных искажений.
- Упражнение: Ожерелье положительных переживаний.
- Домашнее задание.
  - Резюме главы.
  - Домашнее задание 20.1. Определение когнитивных ошибок.
  - Домашнее задание 20.2. Определение типов когнитивных ошибок.
  - Выполните упражнение «Ожерелье положительных переживаний» или его разновидность.

### Введение

В предыдущей главе мы обсудили негативные глубинные убеждения, являющиеся источником дисфункциональных мыслей. Мы отметили, что если вы страдаете диссоциативным расстройством, вас могут посещать противоречивые мысли, исходящие от других частей вашей личности, что может повлиять на ваши эмоции



и действия в настоящем. На глубинные убеждения влияют и их подкрепляют *когнитивные ошибки*, которые представляют собой преувеличенные и иррациональные модели мышления, усугубляющие ваши проблемы (Beck, 1975; Burns, 1999). Это еще больше затрудняет борьбу и, в конечном счете, изменение основных дисфункциональных представлений о себе, других людях и окружающем мире. Когнитивные ошибки основаны на недостаточном и крайне избирательном внимании, то есть они не принимают во внимание всю сложную картину данной ситуации и, таким образом, приводят к неточным мыслям. Как мы объяснили, различные диссоциативные части часто приспособлены к тому, чтобы уделять внимание только определенным аспектам переживания, например существует ли опасность, хмурятся ли люди или иным образом проявляют гнев, есть ли способ удовлетворить определенную потребность. Такие части исключают из понимания многие важные сигналы, которые помогут вам как целостной личности отреагировать надлежащим образом. В этой главе мы объясним несколько наиболее распространенных когнитивных ошибок и поможем вам узнать, как определять эти способы мышления. В следующей главе мы начнем говорить, как бороться с застывшими образцами мышления и когнитивными ошибками и изменять их.

## Распространенные когнитивные ошибки

Каждый человек время от времени совершает когнитивные ошибки. Это нормально. Но когда они доминируют над вашим мышлением и усложняют жизнь, ими нужно заняться. Большой проблемой для людей, которые страдают диссоциативным расстройством, является то, что многие части имеют серьезные когнитивные искажения (Ross, 1989, 1997). Обычно у тех частей вас, которые живут во время травмы, отмечаются серьезные когнитивные ошибки. Они влияют на вашу жизнь, сбивая с толку, потому что не все части вас думают одинаково. Ниже приводится несколько часто выявляемых когнитивных ошибок (Beck, 1975; Burns, 1999).

- *Черно-белое мышление, или мышление по принципу «все или ничего».* Вы или части вашей личности делите все лишь на «черное» и «белое», «да» или «нет», «или/или». Все бывает или хорошо, или плохо; золотой середины не существует. Все, что не идеально, — катастрофично. Люди или любят вас, или ненавидят; они или добрые, или жестокие; или честные, или совершенно бесчестны. Если они когда-либо сказали вам «нет», они отвергли вас навсегда. Этот образец не оставляет места для баланса, нюансов или человеческих слабостей.
- *Чрезмерное обобщение (сверхгенерализация).* Вы или части вас предполагаете, что одно переживание обобщает все остальные, поэтому, если у вас есть плохое переживание, вы верите, что каждая подобная ситуация в будущем также будет негативной. Например, вы приглашаете подругу посмотреть фильм, но она не может пойти в то время, которое вы предлагаете. Вы решаете, или на вас влияет другая часть, никогда больше не спрашивать эту девушку, потому что она никогда не ответит согласием. Вы также не приглашаете никого другого, потому что пришли к выводу, что никто никогда не захочет быть с вами.
- *Ментальная фильтрация.* Вы или части вас сосредотачиваетесь на одной отрицательной подробности события и не можете думать ни о чем другом. Положительные переживания отвергаются, потому что вы считаете, что они ненастоящие, недолговечные, не являются показательными или представляют собой результат случая. Вы теряете способность к объективному восприятию. Например, вы приготовили хороший ужин, но заправка для салата была слишком терпкой. Вы продолжаете отрицательно думать о заправке, о том, что люди считают вас некомпетентным и плохим поваром, и убеждены, что весь ужин был полным провалом.
- *Преждевременные (произвольные) выводы (необоснованные выводы).* Вы или части вас делают вывод, не имея достаточных доказательств. Например, вы пришли к выводу, что не можете вернуться в школу или сменить работу; не можете взяться за новое

хобби, потому что оно займет слишком много времени; вы не можете готовить, потому что у вас это плохо получается; терапия вам не поможет; или ваш начальник никогда не повысит вам зарплату. Такие выводы основаны не на фактах, а на лежащих в основе, часто неосознанных предположениях.

- *Чтение мыслей.* Вы или части вас думаете, что знаете, что думает другой человек. Вы не проверяете, верны ли ваши предположения. Иными словами, вы не используете рефлексивные навыки. Например, ваш босс просит вас на минутку зайти к нему в кабинет. Вы сразу же предполагаете, что он зол на вас и собирается вас уволить, потому что вы ему не нравитесь.
- *Катастрофические прогнозы.* Вы или часть вас предполагаете, что произойдет что-то ужасное, что все закончится плохо, независимо от того, что вы делаете. Вы считаете этот факт непреходящим, как будто это уже произошло. Например: *«Зачем мне готовиться к этому экзамену? Я все равно его не сдам».*
- *Масштабирование.* Вы или части вас масштабируете личные промахи, ошибки и несоразмерные ситуации. Например, вы забыли о встрече со своим терапевтом и думаете: *«Я ужасный и безответственный человек. Мой терапевт откажется от меня. Я так глуп. Это непростительно».* Или, возможно, другая важная часть вас начинает ругать вас за то, что вы настолько «безответственны и глупы».
- *Эмоциональное рассуждение (аргументация посредством эмоций).* Вы или части вас полагают, что поскольку ваши чувства всемогущи, реальность определяется только тем, что вы чувствуете, независимо от других фактов и переживаний, свидетельствующих об обратном. Например: *«Я чувствую себя плохим человеком; следовательно, я плохой».* *«В присутствии этого человека я чувствую себя тревожно и в опасности; следовательно, она опасна».* *«Я чувствую, что вот-вот произойдет что-то ужасное; поэтому я должен уйти, пока не случилась катастрофа».* При прочих равных условиях вы должны уметь доверять большинству своих

чувств. Но если они исходят от диссоциативных частей вашей личности, живущих во время травмы, иными словами, не ориентированных на настоящее или гиперфокусированных только на определенных аспектах переживания, не учитывая другие, такие мысли, скорее всего, будут неточными и не будут соответствовать текущей внешней реальности.

- *Объяснения и утверждения типа «должен/следует».* Вы или часть вас забрасываете себя такими утверждениями: *«Мне следует... Я должен... Я мог бы...»*. Часто эти утверждения воспринимаются как внутренний голос, который ругает вас, то есть критическая часть вашей личности постоянно пытается исправить ваши действия. Примеры: *«В нерабочее время с вами должно быть проще связаться по работе: не ленитесь»*; *«Вы должны были сделать так, чтобы терапия работала быстрее; вы недостаточно стараетесь»*; *«К настоящему времени вы должны были перестать думать о прошлом»*. Такая постоянная внутренняя критика ведет не к здоровым изменениям, а, скорее, к еще большему стыду, вине, гневу, негодованию и сознанию неудачи.

## **Рефлексирование для определения и изучения когнитивных искажений**

Чтобы исправить когнитивные ошибки, вы должны присутствовать в настоящем и использовать рефлексивные навыки (глава 6). Также важно со временем научиться связываться, общаться и сотрудничать со всеми частями себя, чтобы вы могли понять их мышление. Затем вам будет представлен ряд вопросов, над которыми вы и все ваши части сможете поразмыслить, чтобы помочь себе выявить и исследовать когнитивные ошибки. Когда у вас вдруг возникает негативная мысль, касающаяся ситуации, рекомендуется рассмотреть эту мысль более пристально, чем обычно. Поскольку она автоматическая, результатом может стать когнитивное искажение. И чтобы избежать этого, вам придется прибегнуть к общению и сотрудничеству с частями вашей личности. Обычно бывает очень полезно

пообщаться со всеми частями себя, чтобы увидеть, есть ли противоречивые мысли по поводу того или иного переживания. Можно записать ответы на эти вопросы, чтобы понять, что разные части личности предлагают разные ответы. Если это ваша ситуация, то вы должны знать, что конфликты — это тот аспект, решение которого следует начинать с эмпатического размышления: «Интересно, почему переживание этой части меня настолько отличается от моего? Что я знаю об этой части себя и как я могу помочь этой части себя?»

- Есть ли доказательства того, что негативное переживание из того прошлого всегда будет иметь место в будущем?
- Учел ли я контекст всей ситуации? Могут ли какие-то части меня помочь мне с этим?
- Отмечается ли у меня утрата памяти в отношении ситуации, и поэтому не сделал ли я предположения, которые могут быть неверными? Предлагают ли другие части меня иной взгляд на произошедшее?
- Есть ли еще и положительные аспекты переживания, которые я (или другие части) игнорирую или не замечаю?
- Узнавал ли я у всех частей моей личности, существует ли внутреннее согласие по определенному выводу, особенно, если есть предпосылки, что мой вывод соответствует одной из категорий когнитивных ошибок (см. предыдущее обсуждение)?
- Не окажется ли при худшем исходе, что мне не удалось справиться с ситуацией? Есть ли у меня другие варианты выхода из сложной ситуации?
- Основано ли мое решение или вывод исключительно на чувствах? Если да, то каких?
- Уместны ли чувства в данной ситуации с логической точки зрения?
- Есть ли подтверждения того, что на мои чувства влияют части меня, застрявшие в прошлом?
- Помогают ли мне эти мысли лучше функционировать и быть довольным собой и другими?

- Все ли части меня согласны с этими мыслями?
- Могу ли я или другие части меня предложить разумные контраргументы этим мыслям?

### **Упражнение с использованием образности: Ожерелье положительных переживаний**

Далее приводится упражнение, которое поможет вам испытать больше положительных сторон жизни. Этот вид переживания не предназначен для того, чтобы отрицать или минимизировать ваши болезненные и трудные времена, а, скорее, является одним из многих способов утешить, успокоить и ободрить себя, чтобы почувствовать себя сильнее и лучше справиться с ситуацией.

В этом упражнении используется образ ожерелья или нарукавной повязки из различных бусин. Если этот образ вам не нравится, выберите другой вариант, например сотканный гобелен из нитей положительного переживания, или вообразите сад цветов или красивую мозаику, или книгу с красивыми страницами. Выберите любой образ, который вам нравится. Вы также можете сделать альбом для вырезок или создать произведение искусства, если хотите чего-то более осязаемого.

Представьте, что вы и все части вашей личности самостоятельно делаете красивое ожерелье или нарукавную повязку. Оно создано из красивых бусин: деревянные бусины, стеклянные бусины, керамические бусины, металлические бусины, бусины света, бусины воды, бусины из камня — используйте любой понравившийся вам материал. Но эти бусины к тому же обладают совершенно особым качеством: каждая из них представляет собой хорошее, позитивное, приятное переживание в настоящем. Эти переживания не обязательно должны быть масштабными, это те мелочи, которые вносят в вашу жизнь элемент радости, удовлетворения, счастья или спокойствия. Например, это может быть чашка чая, которую вы выпьете, положив ноги на возвышение, прогулка по лесу, крепкий ночной сон, ужин с другом,

ощущение того, что терапевт принимает и понимает вас, осознание прогресса в вашем исцелении, удовлетворение от завершения проекта. Пускай каждая часть добавит свои бусинки. Добавляйте бусинки гордости, острые бусинки, бусинки надежды, бусинки счастья, глупые бусинки, игривые бусинки, бусинки безопасности, бусинки любви, забавные бусинки или дружелюбные бусинки. А еще бусинки силы и безмятежности, настойчивости и мира, мужества и доброты, стойкости и покоя. Вы создаете свое творение таким, каким хотите его видеть. Вы даже можете использовать его как жилет, пальто или одеяло, которое укрывает вас! Вы можете посмотреть на свое творение, надеть его, поддержать, увидеть, как светятся различные бусинки. Почувствуйте их вес, легкие они или немного тяжелые; почувствуйте их текстуру, гладкие они или грубые. Вы даже можете использовать бусинки, которые издают звуки, похожие на маленькие веселые звонкие колокольчики или мягкие щелчки и клацанье. Вы ничем не ограничены, создавая дизайн своего творения. А если вам это поможет, вы также можете представить себе, что у вас есть особая коробка, в которой вы его храните. Если у вас есть такая коробка или вы хотите ее сделать, то, когда она будет готова, там можно хранить заметки или другие сувениры, напоминающие об особых событиях или моментах вашей жизни. Таким образом, вы можете снова и снова возвращаться к хорошему и приятным переживаниям. В конце концов, наши воспоминания — это не только болезненные, но еще и хорошие, положительные переживания.

### Домашнее задание 20.1

#### Определение своих когнитивных ошибок

1. Просмотрите список когнитивных ошибок, представленный в тексте выше. Перечислите ниже те мыслительные шаблоны, которые присущи вам или другим частям вас на регулярной основе. Если можете, приведите примеры.

2. Опишите любые случаи, когда одна часть вас не разделяет когнитивные ошибки другой части вас.

3. Опишите недавнюю ситуацию, в которой вам приходилось бороться с одним из этих мыслительных шаблонов. Опишите мысль и назовите конкретную когнитивную(ые) ошибку(и), а также возможные проблемы с этой мыслью.



## Пример

**Когнитивная ошибка.** Люди игнорировали меня на вечеринке, и я чувствовал, что никто не заботится обо мне.

**Последствия когнитивной ошибки.** Во время вечеринки мне было стыдно, и я чувствовал себя чужаком. Одна часть меня требовала идти домой, а другая — рассказывала мне, какой я придурок. В конце концов, я почувствовал себя очень одиноким, хотел причинить себе вред и уйти из этого мира.

**Возможная проблема.** Мне все еще некомфортно на вечеринках, и я не пытаюсь заговорить с кем-либо. Со мной поздоровались несколько человек, но я не ответил, поэтому они отошли от меня. Возможно, дело не в том, что я им не нравлюсь, а в том, что я слишком хочу поговорить. Интересно, а может ли такое быть, что я посылаю сообщения, чтобы меня оставили в покое.

## Домашнее задание 20.2

### Определение типов когнитивных ошибок

Ниже представлены три примера когнитивных ошибок. Прочитайте каждый пример, а затем прочитайте о проблеме для каждого искажения. Под каждым примером напишите действующую когнитивную ошибку. При необходимости вы можете вернуться к списку когнитивных ошибок.

#### Пример 1

*«Я вижу по вашему лицу, о чем вы думаете. Вы злитесь на меня».*

**Проблема.** Собственно, хотя выражение лица может дать вам подсказку о том, что кто-то думает, вы не можете знать наверняка, не проверив это; то есть вы не можете читать чьи-то мысли. И из-за негативного переживания в прошлом вы (или определенные части вас) часто обращаете внимание только на признаки, которые могут указывать на угрозу, а не на те, которые могут указывать на безопасность. Поэтому, если человек слегка хмурится, вы можете интерпретировать это как гнев и ожидать, что этот человек каким-то образом причинит вам вред. На самом же деле, человек может не злиться, а пытаться сосредоточиться на том, что вы говорите, или, может быть, у него болит голова.

**В чем суть когнитивной ошибки?**

#### Пример 2

Вы обедаете в доме друга, и он заходит на кухню, чтобы закончить готовить еду. Звонит телефон, и он спешит к телефону, который находится рядом с тем местом, где вы сидите. Он все еще держит нож, которым резал овощи. Вы видите нож, у вас или других ваших частей срабатывает триггер, и вы больше не воспринимаете своего друга как должно. Вы ожидаете, что в мгновение ока он нападет на вас.

**Проблема.** Хотя с одной частью вас срабатывает триггер, другая часть знает, что ваш друг никогда не причинит вам вреда и что он не представляет для вас опасности. Вы можете осмотреться и увидеть, где вы находитесь. Вспомните долгую и прекрасную историю дружбы с этим человеком. Все в порядке, и страх — это то, что находится внутри, а не снаружи вас.

**В чем суть когнитивной ошибки?**

### Пример 3

Вы живете по соседству с семьей с маленькими детьми. Каждый раз, слыша плач одного из детей, вы или другие части вашей личности верите, что с ними случилось что-то ужасное.

**Проблема.** В действительности вы замечаете, что эти дети часто и подолгу не плачут; их родители быстро утешают или помогают им; они не кричат от боли; в остальном они кажутся счастливыми, здоровыми, энергичными, веселыми и общительными. Нет никаких оснований думать, что их периодический плач является чем-то необычным.

**В чем суть когнитивной ошибки?**

## ГЛАВА 21

# РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ С ДИСФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ МЫСЛЯМИ И ГЛУБИННЫМИ УБЕЖДЕНИЯМИ

### Программа

- Вводное слово и размышления по поводу предыдущего занятия.
- Обсуждение домашнего задания.
- Перерыв.
- Тема. Решение проблемы с дисфункциональными мыслями и глубинными убеждениями.
  - Введение.
  - Петли обратной связи.
  - Изучение своих мыслей при комплексном диссоциативном расстройстве.
  - Рефлексия для понимания и решения проблемы с вашими глубинными убеждениями и мыслями.
- Домашнее задание.
  - Резюме главы.
  - Домашнее задание 21.1. Решение проблемы неточных мыслей или глубинных убеждений.
  - Домашнее задание 21.2. Развитие реалистичных позитивных мыслей и убеждений.

### Введение

В последних двух главах вы узнали, как когнитивные ошибки могут влиять, подкреплять и поддерживать отрицательные глубинные

убеждения и мысли. Вы узнали, что эмоции влияют на то, как вы воспринимаете ситуации и намерения других людей, что вы прогнозируете в отношении будущего и какие действия вы совершаете. Здесь можно провести аналогию с цветными очками: когда вы их носите, все, что вы воспринимаете, окрашено цветом стекол в очках. А части вас могут носить очки разных цветов, причем у каждой части цвет может быть свой. В этой главе мы углубимся в вопрос, как связаны эмоции, глубинные убеждения, мысли и определенные когнитивные ошибки, и, в свою очередь, как они влияют на вашу способность точно оценивать ситуацию, особенно в аспекте ситуаций межличностного взаимодействия.

### Петли обратной связи

Как мы уже упоминали, эмоции, когниции, восприятие (ваша интерпретация ситуации), ощущения и движения, прогнозы (то, что, по вашему мнению, произойдет в будущем) и принятие решений работают вместе в непрерывной петле обратной связи (Van der Hart et al., 2006). Все предоставляют и получают обратную связь от других людей. Благодаря этому мы можем разработать относительно фиксированные и закрытые способы присутствия и видения мира: мы находимся в отрицательной петле обратной связи. Например, отрицательные глубинные убеждения вызывают и поддерживают подавляющие эмоции, и наоборот.

Для иллюстрации давайте вернемся к сценарию, когда подруга проходит мимо, не поприветствовав вас. Если вы не будете размышлять, увидев, что она проходит мимо, у вас может возникнуть немедленная реакция. Эта реакция основана на петле обратной связи, состоящей из следующих аспектов.

- Восприятие (видеть, как она идет мимо, не здороваясь; ее взгляд устремлен вперед).
- Мысли («Я ей не нравлюсь. Я полный неудачник»).
- Эмоции (стыд, обида, гнев).
- Ощущения (спазмы в животе, покрасневшее лицо).

- Движения (сгорбленные плечи, опущенные глаза, желание убежать и исчезнуть).
- Прогнозы (*«Я никому и никогда не понравлюсь; все всегда будет для меня плохо заканчиваться»*).
- Принятие решений (*«С этого момента я буду избегать людей. Я бы предпочел побыть один»*).
- Действия (стремление к уединению, избегание телефонных звонков от людей, отклонение просьб о взаимодействии с другими людьми).

Вы видите, что эти переживания не последовательны — одно не предшествует другому и не вызывает другого, но каждое влияет на другие одновременно. Они все — часть единого комплекса.

Вы можете осознавать только одно из этих переживаний, например эмоции. Возможно, когда ваша подруга прошла мимо, вам стало стыдно. Вы можете распознать стыд, но чувствуете себя совершенно оцепеневшим или подавленным, чтобы думать осознанно. Но ваше восприятие, прогнозы, эмоции и т. д. подразумевают присутствие мысли. Эти когниции, называемые *автоматическими мыслями*, связаны с глубинными убеждениями; они могут находиться на поверхности вашего осознания, будучи настолько коварными и быстрыми, что вы не можете их уловить. Они часто содержат когнитивные ошибки, такие как категоричное мышление (мышление по принципу «все или ничего») и чрезмерное обобщение (*«я всем безразличен»*). По мере приобретения навыков рефлексии, по всей вероятности, сначала ретроспективной, вы начнете определять и исследовать все другие переживания: восприятие, прогнозирование, мысли, ощущения и движения. В этой главе вы узнаете, как определять негативные мысли и глубинные убеждения в рамках этой петли обратной связи и научитесь их изучать и с ними бороться.

Важность рефлексии и способности корректировать свои реакции с учетом настоящего переносится и в будущее, потому что вы основываете свои прогнозы на том, что будет дальше с вашим текущим восприятием, мыслями и убеждениями, эмоциями и т. д.

Например, если вы или некоторые диссоциативные части вас считают, что ваша подруга намеренно вас игнорирует, можете начать ее избегать и продолжать злиться, обижаться или стыдиться. Если вы случайно снова ее увидите, будете высматривать признаки того, что она вас отвергает. Каждое ее движение, каждая двусмысленная фраза, выражение лица теперь внимательно изучаются на предмет признаков негативного отношения. И поскольку вы это спрогнозировали, все, что увидите, вы сможете легко интерпретировать как отказ. Вы можете полностью прервать контакт со своей подругой, укрепив свою веру в то, что все опасно и никто вас не любит, и сохраняя болезненное состояние стыда и одиночества. Когда все ваши части станут более открытыми, чтобы интерпретировать ситуацию более нейтрально или позитивно, вы перестанете воспринимать себя и некоторых окружающих с отрицательной стороны.

Этот пример — иллюстрация того, почему так важно научиться распознавать мысли, возникающие из старого отрицательного глубинного убеждения, а затем поразмышлять, актуальны ли эти мысли в настоящем. Верны ли они? Какие подтверждения у вас есть? Можете ли вы вспомнить какие-нибудь переживания, которые подтверждают обратное? Помогают ли эти убеждения вам в достижении ваших целей — быть в безопасности, поддерживать общение и сохранять уверенность в себе в этом мире? Ответы на такие вопросы помогут вам справиться с некоторыми своими убеждениями, не адаптированными под настоящее.

Конечно, даже признавая, что ситуация не вредна для вас, вы все равно можете быть уверенным в противоположном, потому что некоторые части вас застряли в прошлом. Этот разрыв между тем, что вы знаете, основываясь на своем когнитивном опыте, и тем, что вы чувствуете, можно преодолеть с помощью внутренней рефлексии со всеми частями, которая способствует вашему пониманию и разрешению внутренних конфликтов и возвращению способности к ориентации на настоящее. В следующем разделе мы рассмотрим, как исследовать свои мысли и практиковать рефлексирование

каждый день в своем собственном темпе. Прогресс, даже если и небольшой, есть.

### **Изучение своих мыслей при комплексном диссоциативном расстройстве**

При хронической диссоциации изучение своих мыслей может быть особенно трудным из-за внутренних конфликтов и барьеров между различными частями вашей личности. Вы можете не вспомнить конкретные ситуации, то есть у вас может быть амнезия, поэтому может быть трудно понять, о чем в то время думала другая часть вас. У вас могут быть мысли, которые, кажется, приходят вам в голову из ниоткуда, и вы можете не знать, откуда они взялись и что они означают, потому что они принадлежат тем частям вас, о которых вы не очень хорошо осведомлены. Вы можете чувствовать себя сбитым с толку и запутавшимся, если в вашей голове одновременно крутятся несколько разных мыслей, принадлежащих разным частям. Некоторые из этих мыслей могут *показаться* не вашими, но, тем не менее, они находятся в вашей голове и могут влиять на ваше восприятие, эмоции, поведение и прогнозы. Как мы объясняли ранее, некоторые части, «застывшие» во время травмы, могут иметь свои собственные петли обратной связи, отличные от ваших, поэтому им сложно точно воспринимать текущую ситуацию или они вообще не могут ее воспринимать. Они переживают настоящее, как будто оно — прошлое и, скорее всего, никогда не ставили под сомнение точность своих мыслей и эмоций, а также их интерпретацию обстоятельств в настоящем.

Даже несмотря на эту внутреннюю борьбу, нужно последовательно исследовать свои мысли и глубинные убеждения, а также то, как они влияют на ваши эмоции, прогнозы, решения и действия. Можете начать с мыслей о ситуации, которую вы четко помните. По мере того как внутреннее общение между всеми частями вашей личности будет увеличиваться, вы будете лучше осознавать мысли отдельных частей и то, как вы можете более эффективно



размышлять над этими мыслями и помогать их корректировать. Все части вас могут участвовать в том, чтобы помочь вам как целостной личности научиться со временем менять свои убеждения. Со временем те части вас, которые имеют более реалистичные и положительные глубинные убеждения и мысли, смогут помочь тем, у которых они более жесткие и отрицательные.

### **Рефлексия для понимания и решения проблемы. Ваши глубинные убеждения и мысли**

Если вы хотите исследовать и решить проблему расстраивающих или негативных мыслей о конкретной ситуации, можете поразмышлять, используя следующие вопросы в качестве руководства. Вы можете не знать ответы на все вопросы. Ничего страшного. Чем больше вы будете практиковаться, тем лучше поймете свои убеждения и в итоге сможете их изменить.

- Начните с описания ситуации. Что произошло? Вы четко помните ситуацию? Учили ли вы контекст всей ситуации? Если нет, можете ли вы попросить части внутри помочь в понимании ситуации?
- Какие мысли у вас или частей вас возникли? Если вам в голову пришло несколько мыслей, попробуйте записать их, даже если они противоречат друг другу.
- Просмотрите список когнитивных ошибок в предыдущей главе, чтобы увидеть, применимы ли какие-либо к вашему мышлению.
- Определите, какая мысль вызвала самые негативные эмоции. Кажется ли эта мысль вашей собственной или она кажется принадлежащей другой части вашей личности? Если для другой части вас, можете ли вы общаться с этой частью с эмпатией?
- Какие у вас есть подтверждения того, что ваше восприятие ситуации и мысли о ней верны в настоящем?
- Есть ли положительные аспекты ситуации, которые вы (или другие части) игнорируете или не замечаете?
- Были ли у вас или у вашей части какие-либо переживания, которые противоречат вашему восприятию и мыслям об этой ситуации?

- Если бы вам пришлось поделиться своими мыслями о своем переживании с человеком, которому вы доверяете, что, по вашему мнению, этот человек сказал бы?
- Если бы в ситуацию был вовлечен кто-то другой, не хотели бы вы сравнить свое восприятие и мысли с восприятием и мыслями этого человека?
- Какие контраргументы или альтернативные объяснения вы могли бы придумать, чтобы они отличались от того, как вы воспринимали ситуацию и имеющиеся у вас мысли на тот момент?
- Если мысли наверняка принадлежат другим частям вашей личности, поговорите внутренне или организуйте внутреннюю встречу, чтобы обсудить возможность того, что эти мысли могут быть не совсем точными в данной ситуации (см. также главу 27 о принятии решений).

### **Домашнее задание 21.1**

#### **Решение проблемы с ошибочными мыслями или глубинными убеждениями**

1. Опишите ниже четыре дисфункциональные или неточные мысли и глубинные убеждения, которые вы осознали у себя на этой неделе.
2. Затем запишите утверждения или события, которые ставят под сомнение или опровергают эту мысль или глубинное убеждение (возможно, с помощью других частей вас самих). При необходимости перечитайте список реалистичных здоровых глубинных убеждений в главе 20. Если некоторые части не согласны с опровержением утверждений, все равно запишите их и отметьте их галочкой или звездочкой. Позже вы сможете установить диалог с этими частями, чтобы достичь внутренней согласованности.
3. Опишите любые внутренние препятствия на пути к решению проблемы со своими мыслями и убеждениями.
4. Если сможете, опишите варианты сокращения внутренних препятствий.

## Пример

1. **Дисфункциональная мысль или глубинное убеждение.** Я никогда ничего не могу сделать правильно.
2. **Опровержение утверждений и переживаний.** Я встал с постели, принял душ, съел полезный завтрак и выполнил домашнее задание. Я все сделал правильно. Я могу делать некоторые вещи правильно.
3. **Препятствия на пути изменения убеждений.** Часть меня постоянно твердила мне, что я даже не могу встать с постели, потому что я просто не прав как человек. Другая кричала без умолку: «Дурак! Дурак!»
4. **Решение проблемы внутренних препятствий.** Я должен признать, что немного боюсь, когда я оказываюсь прав, а не все время ошибаюсь. Я могу посочувствовать частям, которые принижают меня, чтобы я больше не совершал ошибок. Я могу заметить, что происходит внутри, когда я действительно делаю что-то правильно.

**Дисфункциональная мысль или глубинное убеждение:**

**Опровержение утверждений и переживаний:**

**Препятствия на пути изменения убеждений:**

**Решение проблемы внутренних препятствий:**

**Дисфункциональная мысль или глубинное убеждение:**

**Опровержение утверждений и переживаний:**

**Препятствия на пути изменения убеждений:**

**Решение проблемы внутренних препятствий:**

**Дисфункциональная мысль или глубинное убеждение:**

**Опровержение утверждений и переживаний:**

**Препятствия на пути изменения убеждений:**

**Решение проблемы внутренних препятствий:**

**Дисфункциональная мысль или глубинное убеждение:**

**Опровержение утверждений и переживаний:**

**Препятствия на пути изменения убеждений:**

**Решение проблемы внутренних препятствий:**

**Домашнее задание 21.2**  
**Развитие реалистичных позитивных**  
**мыслей и убеждений**

Составьте список своих реалистичных позитивных убеждений и мыслей. Пускай это упражнение выполняют все части вашей личности. Запишите даже те убеждения, с которыми согласны не все части.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

## Часть пятая

### Обзор навыков

В этом разделе руководства вы освоили ряд навыков. Ниже представлен обзор этих навыков и возможность их дальнейшего развития. По мере ознакомления рекомендуем вам возвращаться к содержанию глав, перечитывать их и еще несколько раз выполнить домашнее задание. Не забывайте, что для закрепления новых навыков необходимы регулярные ежедневные занятия.

Для каждого набора навыков, представленных ниже, ответьте на следующие вопросы:

1. В какой ситуации(-ях) вы практиковали этот навык?
2. Как этот навык вам помог?
3. Какие трудности (если вы сталкивались с трудностями) у вас возникли при отработке этого навыка?
4. Какие дополнительные ресурсы или помощь вам могут понадобиться, чтобы преуспеть в овладении этим навыком?

### **Глава 17. Упражнение на осознанность**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



## **Глава 17. Определение эмоций**

1.

2.

3.

4.

**Глава 18. Копинговые стратегии при ощущении «слишком сильно» и «слишком слабо» (отвлечение; сдерживание; успокоение и утешение; ориентация на настоящее; активность и ментальная стимуляция; забота о частях своей личности)**

1.

2.

3.

4.

## **Глава 18. Подробнее о своем окне толерантности**

1.

2.

3.

4.

## **Глава 19. Определение отрицательных глубинных убеждений**

1.

2.

3.

4.

## **Глава 19. Разработка реалистичных и здоровых глубинных убеждений**

1.

2.

3.

4.

## **Глава 20. Упражнение «Ожерелье положительных переживаний»**

1.

2.

3.

4.

## **Глава 20. Определение своих когнитивных ошибок**

1.

2.

3.

4.

## **Глава 21. Решение проблемы с неточными мыслями или глубинными убеждениями**

1.

2.

3.

4.

## **Глава 21. Определение реалистичных и здоровых убеждений**

1.

2.

3.

4.

ЧАСТЬ ШЕСТАЯ

## ПРОДВИНУТЫЕ КОПИНГОВЫЕ НАВЫКИ



## ГЛАВА 22

# КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ГНЕВОМ

### Программа

- Вводное слово и размышления по поводу предыдущего занятия.
- Обсуждение домашнего задания.
- Перерыв.
- Тема. Как справляться с гневом.
  - Введение.
  - Понимание гнева.
  - Гнев у людей с комплексным диссоциативным расстройством.
  - Советы, как справиться с гневом.
  - Работа с частями себя, чтобы справиться с гневом и преодолеть его.
- Домашнее задание.
  - Резюме главы.
  - Домашнее задание 22.1. Понимание своего переживания гнева.
  - Домашнее задание 22.2. Понимание и преодоление гнева диссоциативными частями своей личности.

### Введение

Гнев естественен и здоров. Однако эта эмоция может быть сильная и пугающая. Люди, получившие серьезную травму, особенно, если она была причинена другими людьми, обычно испытывают сильное чувство гнева, ярости и даже ненависти и желание мести. Совершенно естественно реагировать, выплескивая гнев. Это способ защиты или дистанцирования, если кто-то намеренно причинил вам боль. Однако, когда гнев становится хроническим и неразрешимым,



когда он подавляется в течение длительного периода или неконтролируемо и выражается деструктивно по отношению к себе, другим частям своей личности или другим людям, он становится помехой для взаимоотношений и исцеления. В таких случаях гнев, возникший в настоящем, почти всегда усиливается и смешивается с гневом из прошлого, который не был преодолен. В этой главе вы получите больше информации о значениях гнева и том, как регулировать гнев и управлять им, независимо от того, испытываете ли вы его сами или его испытывает другая ваша часть.

## **Понимание гнева**

В следующих разделах вы узнаете некоторые факты о гнев, которые помогут вам изменить свой взгляд на эту эмоцию и справиться с ней.

### **Распространенные неточные представления о гнев**

Одним из самых сложных аспектов гнева является его интенсивность и способность подавлять. В организме вырабатывается много энергии, и физическое восприятие гнева очень сильно. В конце концов, гнев — это врожденная склонность, призванная поддерживать нас в ситуациях, когда нам что-то угрожает. Некоторые люди верят, что гнев придает им силу и заставляет хорошо себя чувствовать; они боятся, что, если их гнев «заберут», они потеряют свою силу и энергию. Конечно, на какое-то непродолжительное время гнев может придать им силы, но есть много других способов найти энергию и разум, чтобы контролировать себя, но при этом сохранять гнев для «использования» в нужное время.

Многие травмированные люди стыдятся своего гнева, потому что считают, что гнев «плохой», или думают, что будут наказаны и отвергнуты, если они будут выражать или даже испытывать гнев, или из-за страха, что гнев делает их «такими же», как люди, которые их обидели. Они боятся потерять контроль, но их гнев остается сильным и легко провоцируемым. Как и многие другие сильные

отрицательные эмоции, гнев часто отрицается и удерживается различными частями личности, чтобы другие части не переживали его, а реагировали по-другому.

Важно помнить, что гнев — это эмоция, которая управляет поведением, а не поведение само по себе. Гнев, являясь чувством, не опасен и не плох; это неизбежная часть жизни. А вот то, как вы с ним справляетесь, и делает его или адаптивным, или нет.

### **Гнев как замена других эмоций**

Иногда гнев заменяет другие эмоции, которые трудно переносить. Например, люди нередко выражают гнев, когда им стыдно или страшно. Они могут выбирать мишенью других, себя или даже одновременно себя и других людей, о чем вы узнаете в главе 24, посвященной стыду и вине. Различные диссоциативные части могут нападать друг на друга. Гнев также подавляет горе: иногда важно погоревать наконец о том, что вы потеряли и чего не можете иметь, вместо того, чтобы продолжать злиться из-за того, что у вас этого нет. Скорбь — это важный способ примириться с реальностью того, что есть, чтобы затем иметь возможность двигаться дальше. Гнев может препятствовать людям выйти из тупика, найти другие способы получить желаемое. Когда гнев выступает прикрытием других эмоций, важной частью разрешения проблемы гнева будет принятие и разрешение проблемы этих эмоций.

### **Выражение гнева**

Многие люди боятся выразить гнев, но также верят, что единственный способ с ним справиться — выпустить его наружу. Интенсивное физическое или словесное выражение гнева может в определенный момент облегчить, но часто не помогает избавиться от хронического гнева и не меняет того, как гнев переживается внутри. То есть выражение гнева само по себе не приводит к положительным, здоровым сдвигам в мышлении, чувствах и восприятии. Есть много способов выразить гнев, некоторые из них здоровые,

а некоторые — разрушительные. Например, среди здоровых способов выражения следует упомянуть уважительный разговор об этом с кем-то, письмо, рисование, уважительный внутренний диалог, работу с положительным разрешением проблем, на которые вы злитесь, преодоление скрытых эмоций, таких как стыд, или принятие того, что вы не можете изменить ситуацию и двигаться дальше.

К разрушительным проявлениям гнева относятся постоянные фантазии или действия, в которых фигурирует месть, причинение вреда себе или другим, нанесение вреда невинным людям (или животным) или уничтожение собственности. Некоторые люди или их части могут чувствовать потребность выразить гнев физически, например, ударив подушку. Хотя в этом нет ничего плохого, это не устраняет гнев и может фактически усилить ваши эмоции. Только если гнев сочетается с поведенческим контролем и значительным изменением глубинных убеждений, он исцеляет. Например, отрицательным глубинным убеждением может быть такое: *«Я заслуживаю того, чтобы злиться за все плохое, что со мной случилось»*. Его можно изменить на такое убеждение: *«Я был обижен и имел право гневаться. Теперь я могу отпустить гнев и освободить место для других чувств, поскольку постоянный гнев не помогает мне функционировать и жить лучше. Я могу принять свой гнев и не бояться его»*.

### **Переживание гнева других**

Травмированные люди часто воспринимают гнев других людей опасным и пугающим: они могут ассоциировать его с насилием, проявленным в их отношении, и, таким образом, связывать его с ужасным и неконтролируемым поведением. Однако важно понимать, что чувство гнева и деструктивное поведение — две разные вещи, и есть много неопасных способов выразить гнев. Все люди время от времени испытывают гнев, и большинство способны чувствовать и выражать его соответствующим образом, не причиняя вреда другим.

## Гнев у людей с комплексным диссоциативным расстройством

Теперь мы опишем некоторые связанные с гневом уникальные проблемы, которые требуют внимания, чтобы вы успешно справлялись со своим гневом.

- Определенные части вашей личности могут заиться, и их обычно легко спровоцировать на это. Поскольку эти части диссоциированы, гнев остается эмоцией, не интегрированной в вас как целостную личность. Хотя люди с диссоциативным расстройством несут ответственность за свое поведение наравне со всеми остальными, независимо от того, какая часть действует, они могут почти не чувствовать контроль над частями себя, пребывающими в состоянии ярости.
- Некоторые диссоциативные части могут избегать гнева или даже испытывать фобию по поводу этой эмоции. Они могут влиять на вас как на целостную личность, чтобы любой ценой избежать конфликта с другими или не устанавливать здоровые границы из-за страха перед чьим-либо гневом; или они могут побуждать вас почти полностью отдалиться от других.
- Части вас, которые боятся гнева, обычно напуганы и стыдятся диссоциативных частей, выражающих свой гнев. Часто возникает колоссальный конфликт между избегающими гнева и заикленными на гнев частями. Таким образом, внутренний и постоянный цикл гнева—стыда—страха создает внутренний хаос и боль.
- А вы как целостная личность не можете примирить конфликты, связанные с гневом, и учитесь терпеть и выражать гнев здоровыми способами. Внутренний беспорядок и диссоциация при этом сохраняются.

Эти проблемы с гневом можно решить терпением и настойчивостью, когда вы научитесь внутреннему пониманию, сочувствию, общению и сотрудничеству между всеми частями себя. А теперь перейдем к общим типам частей, выражающих гнев.

### **Диссоциативные части, заикленные на гнев**

Диссоциативные части человека, застрявшие в гневe, могут испытывать это чувство как неистовое и подавляющее, часто не выражаемое словами. У них может быть непреодолимое желание действовать агрессивно, и им очень трудно думать и рефлексировать о своих чувствах, прежде чем действовать. Злые части не научились переживать или выражать гнев здоровыми способами.

Есть два типа диссоциативных частей в гневe. Первый — это части, застрявшие в режиме оборонительного боя, готовые защитить вас. Их гнев на первозданную несправедливость может быть обоснованным и естественным образом сопровождается стремление нанести удар или бороться, что является важной стратегией выживания. Однако такие части застряли в гневe, не в силах испытать какие-либо еще эмоции. Они жестко воспринимают угрозу и злобу повсюду и реагируют гневом и агрессией, видя их как единственный возможный ответ. Хотя эти части вас могут еще не осознавать этого, гнев часто служит защитой от чувств, вызывающих уязвимость: стыда, страха, обиды, отчаяния, бессилия и потери.

Второй тип гневной части схож с первоначальным насильником(ами). Части подражают тем, кто причинял им боль в прошлом, и внутренне они могут восприниматься как собственно насильники. Это переживание может быть особенно пугающим, дезориентирующим и постыдным. Но знайте, что это очень распространенный способ справиться с травмой. И действительно, хотя эти части могут иметь некоторое сходство с теми, кто причинил вам боль, у них также есть существенные различия: они являются частями вас как целостной личности, пытающейся справиться с неразрешенным травматическим переживанием. Иногда может казаться, что эти части проявляют большую силу и агрессию по отношению к другим частям внутри, чем снаружи, хотя в некоторых случаях эти части могут также действовать импульсивно по отношению к другим людям. И, как и борющиеся части, они существуют, чтобы

защищать вас, и часто содержат невыносимые чувства ярости и бессилия, которые вы еще не можете принять как свои собственные.

Обычно убеждения частей, проявляющих гнев, защищают их от осознания любой воспринимаемой слабости, уязвимости или некомпетентности, в результате чего их могут отвергать, насмехаться над ними или злоупотреблять ими. Вы можете услышать внутри голоса, говорящие такое: *«Терапия для сумасшедших; ты сумасшедший, и все это знают»*; *«Ты такой нытик»*; *«Перестань ныть»*; *«Почему вы думаете, что получите повышение? Ваш начальник считает вас идиотом»*. Эти части прилагают все усилия для поддержания «безопасности», избегая ошибок и уязвимости, и они не позволяют развить то, что кажется им ложными надеждами, которые могут быть разбиты. Даже в ситуациях, когда различные копинговые способы могут быть более адаптивными, они сохраняют свой жесткий способ восприятия, мышления, ощущения и действия, потому что все еще живут во время травмы. Например, каким бы последовательным и безопасным ни казался ваш терапевт, внутренний голос может предостеречь от доверия, потому что *«это не продлится долго, и она просто ннет тебя, когда ты упадешь. Она хочет тебя контролировать»*.

Наконец, части, выражающие гнев, часто боятся, что они нежелательны. Действительно, до появления лучшего понимания этих частей большинство людей захотят от них избавиться. Важно понимать, что части, выражающие гнев, как и все остальные части, принадлежат вам как целостной личности. Вам могут не нравиться их методы, но их основная цель — защитить вас. Вы всегда можете научиться другим более эффективным способам защиты, и эти диссоциативные части могут участвовать и фактически стать вашими лучшими внутренними союзниками. От них вы можете узнать, что способны защитить себя практически в любой ситуации. Дело в том, что здоровый гнев — это врожденная способность, имеющая ценность для выживания, и она не только естественна, но и необходима в некоторых обстоятельствах.

Части, которые имитируют насильника(ов), обычно воспроизводят аспекты травмирующего прошлого. Они часто повторяют сказанное вам или похожие слова, прибегая к помощи внутреннего голоса, который звучит как голос насильника(ов). Эти утверждения обычно приводят к тому, что вы начинаете чувствовать себя никчемным и нелюбимым, пристыженным и напуганным, как и в прошлом. Например, многие люди с диссоциативным расстройством слышат гневные голоса, которые говорят следующее: *«ты просил об этом»*; *«ты такой глупый»*; *«ты ничего не заслуживаешь»*; *«если расскажешь, я сделаю тебе больно, так что заткнись»*. По правде говоря, эти части еще не могут отлечить прошлое от настоящего. Как мы упоминали ранее, они живут во время травмирующего события. Поэтому они часто находятся в обособленном положении, они изгнаны и презираемы другими диссоциативными частями. Они представляют собой часть внутренней реконструкции травматического прошлого, которое бесконечно закликается и затрагивает все части личности.

### **Диссоциативные части, избегающие гнева**

Мы уже говорили, что другие диссоциативные части избегают гнева почти любой ценой. Некоторые могут застрять в прошлом, веря или просто чувствуя, что гнев делает их более уязвимыми, то есть вызывает еще больше боли и страданий. И поэтому эти части, как и части, выражающие гнев, имеют ограниченные и жесткие способы защиты. Стороны, избегающие гнева, всегда стремятся минимизировать или отрицать свои потребности или желания, работают, чтобы угодить другим, и имеют склонность к тому, чтобы замереть или уйти в себя. Такие части почти никогда не испытывают гнева, даже когда это было бы уместно. Они могут ассоциировать гнев с насильником, что сбивает с толку и пугает. Они судят о поведении частей, выражающих гнев, и боятся или стыдятся их. Те части, которые избегают гнева, часто связывают гнев с потерей контроля, причинением боли и считают себя в таком состоянии «плохим».

А человек как целостная личность в таком случае оказывается в тупике, «застряв» между противоположными убеждениями и защитой частей, избегающих гнева, и частей, склонных к гневу. Некоторые считают, что злиться опасно и стыдно, в то время как другие считают, что опасно и стыдно быть уязвимым.

### Советы, как справиться с гневом

- Гнев проявляется во многих градациях: от легкого раздражения или досады до гнева и ярости. Чем раньше вы научитесь различать эти стадии и осознавать, когда почувствуете легкий гнев, например раздражение, тем легче вам будет что-то предпринять, прежде чем гнев станет подавляющим.
- Научитесь осознавать физические признаки своего гнева. Гнев обычно сопровождается ощущением стеснения или напряжения в теле, сжатыми челюстями и/или кулаками, чувством возбуждения или дрожью, затрудненным дыханием, учащенным сердцебиением, ощущением жара или приливом энергии по всему телу. Чтобы узнать, сердитесь ли вы, понаблюдайте за ощущениями своего тела. Возможно, вы уже научились автоматически реагировать на физические ощущения, являющиеся спутниками гнева, триггерами, чтобы избежать гневных эмоций или мыслей.
- Части, проявляющие гнев, могут казаться внутренними «врагами» или «нарушителями спокойствия», но на самом деле они таковыми не являются, даже те части, которые действуют как насильники. Это еще один из копинговых способов. Вам следует научиться сочувствовать их тяжелому положению, их весьма ограниченными копинговыми навыками и бойкотированию со стороны других частей, ведь они остались один на один со своей болью, страхом и стыдом, не принимая при этом свое неадекватное поведение, причем как внутреннее, так и внешнее.
- Почувствовав сочувствие в отношении этих частей, можете начать общаться с ними, слушая с большим пониманием то, что кроется «под» их гневом. Кроме того, вы можете попросить



своего терапевта помочь вам общаться с частями, проявляющими гнев, ведь им важно понимать, что вы не «избавитесь от них», что у них есть защитные функции и их приглашают поучаствовать в терапии вместе со всеми другими частями вас.

- Части, проявляющие гнев, — это сильные стороны, которые можно постепенно поощрять к использованию их силы с более позитивными целями, например, помогая вам достичь важных целей в жизни и помогая вам быть более напористыми, когда это необходимо.
- Нет ничего неправильного, если человек испытывает гнев. Гнев — это врожденная, нормальная и неизбежная универсальная человеческая эмоция. Важно только то, как вы выражаете его внешне или внутренне. Помогает ли он вам получить то, что вам нужно, не причинив никому вреда? Не оскорбляете ли вы кого-то, выражая его? Лежит ли гнев в пределах вашего окна толерантности? Приводит ли он к положительным переживаниям вместо того, чтобы усугублять отрицательные?
- Обратите внимание на то, соответствует ли интенсивность гнева, который вы или некоторые части вас ощущаете, ситуации. Так вы сможете проверить, как другие люди отреагируют на ту же ситуацию. Например, проанализируйте, являетесь ли вы единственным человеком на собрании, который постоянно злится из-за того, что люди кажутся такими некомпетентными, и если да, поинтересуйтесь, почему другие, похоже, не борются с гневом в таких ситуациях.
- Прибегните к творческим и здоровым невербальным способам выражения своего гнева: пишите, рисуйте, раскрашивайте, сделайте коллаж.
- Для выхода физической энергии, генерируемой физиологией гнева, выполните физические упражнения.
- Порефлексируйте о своем гневе, то есть постарайтесь понять свой гнев, а не просто испытать его. Можно представить, что вы наблюдаете за собой с расстояния и вам интересно, почему вы

так гневаетесь. Легче всего обвинить обстоятельства или других в том, что вы чувствуете, но на самом деле ваш гнев подпитывается вашими же внутренними мыслями, представлениями и прогнозами. Гораздо проще справиться с ними, если вам удастся их заметить и изменить, вместо того чтобы сосредотачиваться на внешнем объекте вашего гнева.

- Сделайте перерыв, то есть выйдите из ситуации, если чувствуете, что начинаете слишком сердиться. Медленно сосчитайте до 10 или даже до 100, прежде чем сказать или сделать то, о чем позже пожалеете. Выполните дыхательное упражнение. Отвлечитесь. Помогите внутренним частям успокоиться.
- Вы должны понимать, что то, что работает для одной части вас, может не работать для другой. Важно знать работающие способы, которыми можно успокоить каждую часть вашей личности. В то время как некоторые части можно попробовать отвлечь или успокоить, другим, скорее, поможет интенсивная физическая активность. Слушайте себя, все части своей личности и принимайте во внимание потребности каждой части.
- Проведите внутренний разговор с частями о гневе и о том, как его выражать. Пускай все части вас поделятся своими страхами и убеждениями, касающимися гнева. Найдите небольшие и безопасные способы выражения гнева, приемлемые для всех ваших частей.
- Гнев, как и все эмоции, имеет начало, середину и конец. Проанализируйте, когда он начинает проявляться. Проанализируйте факторы, его усиливающие или уменьшающие. Проанализируйте свои внутренние мысли, ощущения, восприятия и прогнозы. Проанализируйте, какие навыки и поддержка необходимы различным частям, чтобы лучше справляться с гневом.
- Понаблюдайте за безопасными людьми в своей жизни и посмотрите, как они справляются со своим гневом. Принимают ли они свое состояние? Уважительно и корректно ли они относятся к своему гневу? Есть ли у них особые стратегии, которые вы могли бы применить к себе?

- Здоровый гнев может дать положительную силу и энергию. Он может помочь вам быть достаточно уверенным, установить четкие границы и противостоять несправедливостям жизни. Гнев может заложить основу для проявления других эмоций для разрешения межличностных конфликтов.
- Выявите наиболее распространенные триггеры своего гнева. Выяснив, что служит триггерами, вы будете лучше понимать, когда они могут возникнуть, и эффективнее предотвращать автоматическую реакцию в виде гнева. Установите внутреннюю коммуникацию между частями своей личности, чтобы распознавать триггеры и обсуждать возможные работающие стратегии, чтобы справиться с ними, а не просто реагировать.
- Можно попробовать испытывать лишь небольшую порцию гнева, выражаемого другой частью, — каплю, чайную ложку, 1 % или 2 %. А взамен вы можете поделиться с испытывающими гнев частями чувствами спокойствия и безопасности.

### **Работа с частями себя, чтобы справиться с гневом и преодолеть его**

Как только вы почувствуете раздражение или гнев, представьте, что проводите внутреннюю встречу, чтобы понять, разделяют ли все ваши части этот гнев или же только некоторые части. Постарайтесь выяснить, что вызвало эти чувства. Очень важно выявить не только внешние, но и внутренние триггеры. Самыми мощными внутренними триггерами для частей, выражающих гнев, являются любые признаки кажущейся слабости или нужды: плач, тоска, страх, стыд. «Детские» части, например, могут испытывать страх или издавать внутренний крик, что вызывает раздражение частей, которые обычно относятся к юным частям так же, как к вам относились, когда вы были ребенком. Опять же, они могут делать это, чтобы предотвратить ожидаемое насилие со стороны других, которое они пережили в прошлом, или как автоматическую реконструкцию прошлого. Их цель состоит в том,

чтобы предотвратить любую «слабость» в неверных попытках защитить себя.

Вот почему так важны внутренние безопасные места для более юных частей вашей личности (см. главу 8). Если же в вашем восприятии они уже находятся в безопасном месте, они меньше поддаются триггерам. Внутренняя безопасность этих частей, в свою очередь, снижает потребность частей, испытывающих гнев, впасть в ярость или бессилие. Части, испытывающие гнев, обычно быстро понимают, что им выгодно позволить другим частям чувствовать себя в безопасности и спокойствии; это помогает им чувствовать себя менее возбужденными и утомленными от постоянного гнева. Фактически, каждая часть вашей личности извлекает выгоду из достигнутой вами внутренней безопасности.

Наконец, испытывающим гнев частям желательно иметь свои собственные внутренние безопасные места и состояния. Это может быть внутреннее пространство, где они не чувствуют угрозы, то есть тихое место, где им не нужно слышать, заботиться или защищать другие части (в том числе более юные), где они не могут причинить никакого вреда и их не услышат другие части. Таким образом, у них могут появиться новые, более позитивные чувства, стоит лишь на какое-то время устранить порочный внутренний круг уязвимости—стыда—гнева. *При этом важно, чтобы части не были «принудительно» заперты, чтобы «избавиться» от них или их наказать.* Безопасные места и состояния должны быть полностью добровольными и созданными для безопасности и спокойствия, а не чтобы избежать кого-то. Если вам нужна помощь, ваш терапевт может помочь вам создать эти внутренние безопасные и спокойные состояния.

### ***Решение проблем, связанных с глубинными убеждениями, и рефлексия, чтобы преодолеть гнев***

Гнев может возникнуть из-за того, что ситуации в настоящем интерпретируются или воспринимаются с точки зрения прошлого. Можно научиться отличать, является ли гнев реакцией на настоящее,

на прошлое или на то и другое, и соответствует ли его интенсивность ситуации. Например, если кто-то опаздывает на встречу с вами, потому что застрял в пробке, часть вас может злиться в ответ на чувство отверженности или игнорирования. Желательно убедиться, что все части вас знают, что на самом деле происходит в настоящем, чтобы вы полнее осознавали, что опоздание этого человека не было преднамеренным и не имело целью вас обидеть. Часто некоторые части вас все еще живут во время травмы и не полностью осознают текущий контекст. Они только чувствуют гнев и реагируют на него так же, как реагировали раньше. Они могут думать, например: *«Другие думают, что я ничего не стою, поэтому им все равно, приходит ли на встречу со мной. Они намеренно хотят обидеть меня»*. Если эти части не знают о нынешних обстоятельствах (например, пробка помешала этому человеку прийти вовремя), и если они не могут понять, что у этого человека не было плохих намерений, они никогда не смогут исправить это убеждение, и гнев будет сохраняться.

### Перерыв

Если ваш гнев имеет тенденцию быстро нарастать, особенно по отношению к другим людям, лучшая стратегия — немедленно выйти из ситуации. Если вы состоите в отношениях, можете заключить со своим партнером контракт, в котором у каждого из вас будет свой особый сигнал, указывающий на необходимость перерыва. Важно выйти из ситуации, никого не оскорбив, чтобы потом все части помогли друг другу успокоиться. Самый важный навык, который нужно использовать, — это рефлексия. Постарайтесь не задерживаться в состоянии гнева достаточно долго, чтобы иметь возможность успокоиться и распознать свой гнев. Затем можете поразмышлять о ситуации, о том, насколько вас переполняют эмоции, и о том, какие мысли, представления и прогнозы могут у вас быть, которые не дают вашему гневу уйти. Можете использовать любой подходящий вам метод, чтобы успокоиться, — прогулки, спорт,

прослушивание музыки, выполнение упражнений на релаксацию или поездка в безопасное место. Если у вас есть партнер, очень важно иметь согласованный способ последующего обсуждения ситуации в спокойной обстановке, когда вы оба способны сопереживать и понимать позицию другого, точно так же, как вы учитесь это делать со своими частями.

## Домашнее задание 22.1

### Понимание своего переживания гнева

Опишите текущую ситуацию, в которой вы или какая-то часть вас почувствовали гнев.

1. Опишите ситуацию.
2. Какие мысли были у вас или других частей вашей личности во время этой ситуации?
3. Опишите любую тенденцию, чтобы направить гнев на себя (вами или какой-либо частью вас). Какие мысли или убеждения о себе вызвали гнев по отношению к себе?
4. Опишите свои физические ощущения гнева, например сердцебиение, дрожь, потливость, холод, жар и т. д.
5. Опишите любой способ, который вы выбираете, чтобы избежать приступа гнева, например отстраниться, отвлечься, почувствовать себя деперсонализированным или переключиться на другую часть.
6. Оглядываясь назад, опишите любые неточные или дезадаптивные восприятия ситуации или собственного гнева, например

какая-то часть вас воспринимала вашего терапевта как «совсем как того» человека из прошлого, который причинил вам боль.

7. Опишите любые попытки внутреннего общения во время или после события, в ходе которого вы пытались лучше работать с ситуацией и ее понимать. Что было полезно (или нет) в таком общении?

Если вы не смогли поучаствовать во внутреннем общении, опишите, что вас остановило. Например, вам не пришло в голову сделать это; вы чувствовали, что это бесполезно; вы не хотели перестать злиться; вы слишком боитесь той части(ей) себя, которая испытывает гнев; или какая-то часть вас не «позволила бы» этого.

8. Какие отвлекающие или успокаивающие методы вы или части вас пытались использовать, если таковые были? Опишите, насколько они были или не были эффективными.

9. Приведите пример двух здоровых копинговых стратегий, которые вы и все ваши части хотели бы научиться применять, когда вы почувствуете гнев в будущем. Опишите препятствия на пути их использования в настоящее время.



## Домашнее задание 22.2

### Понимание и преодоление гнева диссоциативными частями своей личности

Если вы знаете или подозреваете, что у вас есть диссоциативные части, испытывающие гнев, выполните следующее домашнее задание.

1. Опишите, откуда вы знаете, что какая-то часть вас гневается (например слышите сердитый голос, вам говорят, что вы демонстрировали гнев, но не помните этот эпизод, чувствуете нарастание гнева «на ровном месте» без каких-либо для вас предпосылок).
2. Опишите свою реакцию на гневающиеся части своей личности (например, вам стыдно или страшно, или вы замираете).
3. Опишите реакцию других частей, если таковые имеются, на части вас, которые испытывают гнев (например, они боятся, плачут или заняты другими делами).
4. Знаете ли вы, чтобы гневающиеся части каким-то образом взаимодействовали с другими частями вашей личности? Если да, то каким образом (например, критикуя или ругая)?
5. Вы будете проявлять эмпатию в том случае, если узнаете, что гневающиеся части вас пытаются таким образом заставить вас лучше функционировать, хотя и выбрали для этого ошибочный путь?

Опишите некоторые возможности, например одна из частей говорит вам, что вы неудачник. Ее цель состоит в том, чтобы защитить вас от болезненных последствий неудач, убедив вас, что вы все равно не добьетесь успеха.

6. Можете ли вы представить себе, что гневающиеся части вас пытаются удержать вас от отношений, чтобы вас снова не обидели или не разочаровали? Опишите, если гневающиеся части пытаются убедить вас, что вы не можете доверять другим или сближаться с ними.

7. Даже если это может показаться странным, попробуйте поблагодарить разгневанные части за то, что они изо всех сил стараются помочь вам быть в безопасности. Посочувствуйте немного этим частям, даже если вы не должны выносить неприемлемое поведение. В конце концов, постоянная злость утомляет и делает одиноким. Возможно, эти части вас хотели бы узнать дополнительные способы справиться с ситуацией, которые будут лучше для вас как для целостной личности.

8. Позовите те части вашей личности, которые испытывают гнев, в их собственное внутреннее безопасное пространство, где их не потревожит внутренний или внешний хаос.

## ГЛАВА 23

# КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРАХОМ

### Программа

- Вводное слово и размышления по поводу предыдущего занятия.
- Обсуждение домашнего задания.
- Тема. Как справляться со страхом.
  - Введение.
  - О страхе.
  - Проблемы со страхом у людей с комплексным диссоциативным расстройством.
  - Советы, как справиться со страхом.
- Домашнее задание.
  - Резюме главы.
  - Домашнее задание 23.1. Рефлексирование о своем переживании страха.

### Введение

Страх — одна из наиболее распространенных и проблемных эмоций для травмированных людей, и он является важным симптомом состояний, связанных с травмой, таких как посттравматическое стрессовое расстройство и комплексные диссоциативные расстройства. Это универсальная реакция гипервозбуждения на предполагаемую угрозу или опасность. С рождения каждый человек испытывает врожденную эмоцию страха, когда ему угрожает достаточно серьезная опасность (Panksepp, 1998; Tomkins, 1963; см. главу 17, посвященную эмоциям). Страх — это эмоция, «сохраняющая жизнь», сигнализирующая нашему организму о необходимости инициировать стратегии выживания, такие как борьба, бегство,

замирание или коллапс. Страх и тревога перерастают в проблему, когда хронически активируются при отсутствии угрозы в настоящем или когда остаются активированными при воздействии факторов, которые на самом деле не опасны. Хронический страх — универсальная проблема для людей с комплексным диссоциативным расстройством, по крайней мере, для некоторых частей личности, потому что многие части застряли в прошлом в пугающих ситуациях, а страх стал генерализованным условным рефлексом.

## О страхе

### Физиологические реакции на страх

Физические ощущения страха очень сильны и сами по себе могут подавлять. Типичные симптомы включают дрожь, учащенное сердцебиение и повышенное артериальное давление, потоотделение, тошноту, приливы жара и холода, головокружение, скачки идей или затрудненное мышление, одышку или гипервентиляцию, сопровождающиеся покалыванием в руках, ногах и лице. Когда вы боитесь, ваша симпатическая нервная система высвобождает адреналин (а также другие активирующие вещества) в организм, который вы мгновенно ощущаете в виде интенсивного прилива энергии для реакции «бей или беги». Это происходит за миллисекунды, задолго до того, как к вам приходит когнитивное понимание того, что происходит, часто даже до того, как вы сможете определить триггер. Ваше тело реагирует так, как будто вы находитесь в неминуемой опасности, прежде чем вы осознаете, действительно ли существует эта опасность. Фактически, вы и все ваши части всегда ожидаете (ближайшего) будущего: вы всегда делаете мгновенные (и часто неосознанные) прогнозы относительно того, что произойдет, прежде чем ваши сознательные мысли смогут наверстать упущенное (Siegel, 1999).

Если ваши отношения и ваш мир были относительно предсказуемыми, безопасными и надежными, у вас больше возможностей

для точного прогнозирования. Но, живя в постоянной опасности, в непредсказуемом и хаотическом мире, вы учитесь ожидать опасность даже там, где ее нет. Таким образом, рефлекс страха стал условным. Обычно, когда вы оцениваете ситуацию и решаете, что реальной опасности нет, ваше тело быстро успокаивается за счет парасимпатической нервной системы. Однако, если вы получили хроническую травму, у вас практически каждый раз срабатывает своего рода «тревожный сигнал», а ваш страх усиливается независимо от того, насколько сильно вы стараетесь убедить себя, что вы в безопасности.

### **Коллапс**

Когда вы чувствуете страх, вы или часть вас немедленно реагируете, чтобы защитить себя с помощью врожденных защитных стратегий, среди которых и гипервозбуждение: реакция «бей, беги или замри». Но если вы становитесь чрезмерно гипервозбудимым, слишком напуганным, в итоге ваше тело может отключиться и перейти в режим коллапса и стать абсолютно гиповозбудимым — состояние, которое мы обсудим далее в следующем разделе. Это последняя линия защиты, которая обычно связана с серьезной угрозой жизни, хотя может стать более генерализованным условным рефлексом у людей с хронической травмой.

### **Страх перед внутренним опытом**

Страх у большинства травмированных людей вызывается не только внешними триггерами, но также может быть сильной реакцией на внутренний опыт, которые могут быть пугающими или возникать внезапно: подавляющая эмоция, травматическое воспоминание или голос рассерженной или плачущей диссоциативной части (см. главу 5 о фобии внутреннего опыта). У вас могут быть сильные реакции страха в ответ на свой внутренний опыт, например избегание того, что пугает в себе (бегство), гнев (борьба) на другую часть себя или замирание в страхе и невозможность двигаться, когда вы начинаете осознавать внутреннюю активность частей себя.

## Страх и тревога

Страх обычно можно отличить от тревоги. Страх — это реакция на угрозу или опасность, сосредоточенная на конкретном стимуле, тогда как тревога более генерализована, не имеет конкретной цели и обычно связана с плохим предчувствием и ужасом. Тревога представлена широким диапазоном — от легкой до тяжелой. Страх переживается как сильная, даже жестокая эмоция, связанная с быстрыми и резкими изменениями в теле. Паника — также интенсивная эмоция, но она недолговечна. Когда люди испытывают тревогу, они часто не могут указать причину тревожных чувств. Тревожные люди обычно чувствуют, что случится что-то плохое, но они не знают, что это будет, или, возможно, они боятся «утратить контроль», заработать сердечный приступ или неспособность функционировать.

Обычно люди могут различать страх и тревогу. Но людям с диссоциативным расстройством это распознавание часто дается трудно; испытывая страх, они часто не осознают, какой диссоциативной частью переживается эта эмоция, или не знают причину, по которой эти части испытывают такой страх.

## Страх и тревога могут быть полезными

Для многих ситуаций небольшой страх или тревога — уместная реакция. Страх — это важный сигнал об угрозе, и если вы не сможете распознать опасность, вы подвергните себя риску. Некоторые диссоциативные части не испытывают страха, потому что они избегают намеков на опасность или не замечают потенциальной опасности, будучи сосредоточенными на чем-то другом. Например, из-за намерения части быть с другим человеком любой ценой факт того, что этот человек ведет себя совершенно нечестно или даже жестоко, может игнорироваться, не приниматься во внимание, минимизироваться, а явные сигналы не будут восприниматься. Другие части могут намеренно стремиться к опасности в качестве наказания или потому, что считают, что их «удел в жизни» — быть

обиженными, например, они идут в одиночку по улице в вечернее время в небезопасном районе.

## **Проблемы со страхом у людей с комплексным диссоциативным расстройством**

При диссоциативном расстройстве одни части вашей личности могут застревать в реакциях страха, в то время как другие могут избегать страха, прибегая к стратегиям дистанцирования или отвлечения. Эти реакции обсуждались в ряде предыдущих глав, включая главу 4, посвященную ПТСР, главу 5, посвященную внутренним фобиям, главы 14 и 15, посвященные триггерам, и главу 17, посвященную эмоциям.

Диссоциативные части вас, которые переживают хронический страх, почти всегда сверхосторожны и легко возбудимы. Их «тревожный сигнал» никогда не отключается, активируя не только эмоцию страха, но и весь набор реакций, состоящий из мыслей, ощущений, прогнозов и восприятия опасности. Например, когда вы находитесь на сеансе, и ваш терапевт встает, чтобы взять календарь или коробку с салфетками, находящаяся в страхе часть вас может мгновенно испугаться, ожидая опасности или обиды, будет искать сигналы, указывающие на опасность, прогнозируя, что терапевт собирается вас ударить, и не осознает тот факт, что вы в кабинете своего терапевта в настоящем, и ничего необычного не происходит. У такой части может возникнуть побуждение выбежать из кабинета или спрятаться под столом (бегство), или она может застыть от страха (замереть). Эти части не ориентированы (адекватно) на настоящее, и поэтому они не реагируют на настоящее, а реагируют на прошлое: они живут во время травмирующего события. Может проявиться та часть, которая испытывает гнев и должна защищать вас (борьба), и она злится на терапевта за бесчувственность или даже за то, что он умышленно напугал вас. Иногда вы или часть вас можете настолько переполниться страхом, что вы падаете в обморок и не можете двигаться и/или демонстрировать вербальные

реакции. Далее мы опишем некоторые конкретные проблемы, с которыми вы можете столкнуться в контексте вопроса страха.

### **Переживание беспричинного страха**

Вы можете часто испытывать страх, но при этом не знать, почему у вас возникает такая реакция, потому что, возможно, вы избегаете своего внутреннего опыта. Ваш страх может быть настолько сильным, что окажется, что вы реагируете, не имея возможности осмыслить происходящее. Например, вы можете почувствовать внезапный порыв выйти из определенной ситуации и поймете, что ваши ноги начинают идти или даже бежать сами по себе, или что вы не можете усидеть на месте и озабочены исключительно одной мыслью — найти способ уйти. Или вы понимаете, что избегаете обычной ситуации любой ценой, не понимая, почему: похода к стоматологу, ванной комнаты или заднего сиденья автомобиля. Вы осознаете свое побуждение или поведение, но похоже, что оно исходит не от «вас». Часто оказывается, что эти «необъяснимые» побуждения исходят от других диссоциативных частей вашей личности.

Иногда вы можете даже не осознавать тот факт, что страх влияет на ваше поведение. Например, предположим, что вам нужно пойти за покупками, и вы выходите из дома только для того, чтобы через некоторое время снова оказаться в нем, но без покупок. Или оказывается, что какое-то время вы ходили по магазину в оцепенении, ничего не покупая. Или вы собираетесь поехать в магазин, но вместо этого целый час катаетесь по городу, особо не задумываясь ни о чем. Вы можете почувствовать смутное беспокойство, но не можете коснуться его пальцем, или можете чувствовать себя совершенно нечувствительным. Вы можете утратить время, а можете сознательно решить, что будете делать что-то помимо покупок, не зная, почему вы передумали, даже если вам нужны продукты.

Быть может, позже вы поймете, что эти переживания связаны с активизацией вашей испуганной части. Какая-то часть вас уходит за покупками может счесть пугающим, потому что необходимо



принять так много решений (например, какие продукты выбрать и в каком количестве), которые могут быть оценены как «неправильные», и тогда вы будете наказаны. Или какая-то часть может испугаться толпы в магазине. Возможно, вы не знали, что эти части вас были активированы в то время и вы не чувствовали страха. А может, вы боялись, не зная почему. Вы знаете только то, что пережили утрату времени, были ошеломлены, отвлечены или не смогли выполнить свои задачи. Чем больше у вас внутреннего общения, тем больше вы сможете более эффективно справляться с подобными ситуациями.

### **Неуместный страх в настоящем**

Вы или некоторые части вас можете испытывать страх, даже если знаете, что он в данной ситуации неуместен. Однако вы не можете отговорить себя от этого чувства, приведя рациональные аргументы, и чувствуете побуждение действовать, руководствуясь этим чувством, а не знанием. Вы можете даже осознавать, что какая-то часть вас напугана, но как бы вы ни пытались успокоить эту часть, вы не перестаете бояться.

### **Неспособность почувствовать страх в угрожающей ситуации**

Некоторые люди с диссоциативным расстройством говорят, что попадали в опасную ситуацию в настоящее время и совсем не чувствовали страха. Они были способны действовать спокойно и рационально, иногда как роботы, и сумели пройти через ситуацию без вреда. С одной стороны это адаптация, но она может вызвать у других частей вашей личности страх, который остается неразрешенным. В этом случае диссоциативная часть вас, которая ничего не чувствует, может справиться с ситуацией, в то время как другие части могут сдерживать эти чувства страха и даже «застять» в хроническом переживании еще в течение долгого времени после того, как событие завершилось.

### **Опрометчивые действия без соответствующего страха**

В других случаях неспособность испытывать страх может вообще не быть адаптивной. Некоторые диссоциативные части настолько не замечают опасности и страха, что не отмечают их. В этом заключается главный недостаток того, что диссоциативные части неподатливы и ограничены в своих эмоциях, восприятии, прогнозах, действиях и так далее. Такие части не обращают внимания на реальные сигналы угрозы и на эмоции, замечая лишь (или в основном) сигналы, которые соответствуют их собственным склонностям, например поход на работу или выполнение дел по дому. Некоторые диссоциативные части могут стать «контрфобическими», то есть действовать противоположно страху, даже если некоторые части действительно могут бояться. Это могло бы стать оригинальной стратегией выживания, но действия этих частей могут загнать вас в опасные ситуации, например вы можете оказаться в опасном районе или в обществе опасных людей, быстро ехать на автомобиле, совершая опасные маневры, или провоцировать драки с другими людьми, не обращая внимания на последствия.

Иногда люди с диссоциативным расстройством могут страдать амнезией в отношении того, что они совершили, и узнавать со слов других людей о своем безрассудном поведении; другие могут осознавать свои действия, но не могут повлиять на них. Такое поведение может вызывать внутренние критические суждения и конфликты, что приводит к большей поляризации между частями и, следовательно, к большей диссоциации. Например, безрассудные части часто испытывают отвращение и презрение к испуганным частям, тогда как очевидно, что испуганные части боятся разрушительных частей. А части, которые придерживаются социальных правил, шокированы и возмущены, желая наказать или «избавиться» от безрассудных частей.

Хотя может быть трудно понять поведение и мотивы частей, которые ведут себя подобным образом, подвергая опасности, важно понимать, что это могут быть попытки преодолеть страх, пусть даже неадекватные, или доказать себе, что вы можете быть жестким

или что никто не может вас контролировать. Обычно эти части занимаются деятельностью, которая предполагает выделение высокого уровня адреналина, чтобы избежать внутренней боли и обрести чувство овладения страхом. Кажется, они не осознают, что им нужно размышлять о своем внутреннем опыте, а не о внешней деятельности, из-за которой они продолжают практиковать стратегию избегания. Таким образом, внутри остается порочный круг страха, который вызывает чувство крайнего бессилия, которое вызывает отвращение и пренебрежение, стыд, гнев и страх, провоцируя на еще более безрассудное поведение.

### Советы, как справиться со страхом

В предыдущих главах мы дали множество советов и описали множество приемов, которые помогут вам справиться с сильными эмоциями: чтобы справиться со страхом, можно использовать практически любые. В следующем списке представлено несколько наиболее важных шагов к уменьшению страха в себе и во всех частях вашей личности.

- Подумайте внутренне и узнайте у своих частей, чувствуют ли они страх.
- Постарайтесь определить триггер(ы), который вызывает страх у вас или других ваших частей, то есть обратите внимание на то, на что вы реагируете внутренне или внешне, что заставляет вас бояться.
- Постарайтесь измерить свой уровень страха и определить, уместен ли он в данной ситуации. Ваш страх основан на неточном восприятии текущей ситуации, возможно, на восприятии, заложенном в время получения травмы? Если да, помогите всем своим частям точно воспринимать и лучше ориентироваться на настоящее.
- После переориентации на безопасное настоящее успокойте себя или части внутри, используя любые эффективные для вас или разных частей техники. Помните, что одна и та же техника может помочь не всем частям. Будьте с собой гибким.

- Выполните несколько упражнений из этого руководства (или из любых других, известных вам), чтобы регулировать себя.
- Если вы чувствуете себя застывшим (в состоянии гиповозбуждения, не имеющим возможности двигаться), можно начать с небольших движений, возможно, сначала с моргания глазами, движения пальцами рук и ног, и постепенно переходите к движению руками и ногами. Если вам холодно, согрейтесь, завернувшись в одеяло, выпив горячий напиток или приняв ванну, или приложив грелку или бутылку с горячей водой к груди и животу. Используйте безопасное пространство и упражнения на релаксацию, чтобы укрепить чувство спокойствия и безопасности для всех ваших частей.
- Если вы заранее знаете, что определенная ситуация может вызвать страх, заранее спланируйте, как с этим можно справиться (см. главу 16, посвященную заблаговременному планированию трудных времен). Помогите своим частям перейти в их внутреннее безопасное пространство, чтобы им не пришлось переживать потенциально пугающий опыт, например неприятную медицинскую процедуру, пока они не смогут больше ориентироваться на настоящее. В других ситуациях полезно собрать все части во внутреннем месте для встреч, заранее объяснив ситуацию, и составить планы безопасности. Как только части будут способны рефлексировать, они смогут изменить свои привычные паттерны реакции, включая реакции страха.
- Диссоциативные части, которые не испытывают страха, могут быть полезны во многих ситуациях, например они дают возможность посетить врача или стоматолога или справиться с другими ситуациями, в которых может сработать триггер, без ненужных страхов. Хотя некоторые части вас все еще могут застрять во времени травмы и еще недостаточно ориентированы на настоящее, такие части могут оказаться большим подспорьем в подобных ситуациях.

Если частям присуще безрассудное поведение, вам нужно будет начать общение с этими частями, чтобы уменьшить риск в их действиях. При необходимости вы можете заручиться помощью своего терапевта, чтобы справиться с этими частями себя.

**Домашнее задание 23.1****Рефлексирование о своем переживании страха**

1. Опишите текущую ситуацию, в которой вы или какая-то часть вас почувствовали страх. Выберите пример, который вряд ли сможет вас ошеломить.
2. Опишите мысли или убеждения, которые были у вас или других частей вашей личности во время этой ситуации.
3. Опишите, если знаете, что послужило триггером вашего страха.
4. Опишите свои физические проявления страха (например, учащенное сердцебиение, дрожь, потливость, холод, жар).
5. Оглядываясь назад, вы думаете, что ваш страх был основан на неточном восприятии ситуации, то есть времени получения травмы? Если да, опишите свое восприятие.

6. Опишите любые попытки внутреннего общения во время или после события. Опишите, как это вам помогло или не помогло. Если вы не могли поддерживать внутреннее общение, опишите, что мешало вам порефлексировать.

7. Опишите любые оказавшиеся эффективными техники или, оглядываясь назад, могли бы оказаться таковыми, если бы вы их использовали.

8. Приведите пример двух здоровых копинговых стратегий, которые вы и все ваши части хотели бы научиться применять, когда почувствуете страх в будущем. Опишите препятствия на пути использования этих стратегий в настоящее время.

## ГЛАВА 24

# КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТЫДОМ И ВИНОЙ

### Программа

- Вводное слово и размышления по поводу предыдущего занятия.
- Обсуждение домашнего задания.
- Перерыв.
- Тема. Как справиться со стыдом и виной.
  - Введение.
  - О стыде и вине.
  - Сценарии стыда.
  - О вине.
  - Советы, как справиться со стыдом и виной.
- Домашнее задание.
  - Резюме главы.
  - Домашнее задание 24.1. Как справиться со стыдом.
  - Домашнее задание 24.2. Как справиться с виной.

### Введение

Помимо стыда за то, что с ними произошло, люди с хронической травмой почти всегда переживают ужасное чувство стыда за то, кем они являются. Кроме того, люди с диссоциативным расстройством обычно стыдятся некоторых частей своей личности, а, возможно, даже самого факта наличия у них проблемы диссоциации. Межличностная травма настолько сильно влияет на идентичность и чувство своего «Я», что сама ваша сущность и существование могут казаться вам постыдными.



Многие эксперты считают вину особым аспектом стыда, ориентированного на чувство стыда за свои действия (поведение), хотя она может ощущаться иначе, чем стыд. Некоторые описывают вину как чувство, направленное на то, что вы делаете, включая страх наказания или возмездия, тогда как стыд касается того, кем вы есть. Как бы то ни было, чувство вины за наше поведение может легко привести к стыду за себя в более широком смысле. В этой главе мы обсудим обе эмоции ввиду их связи друг с другом, уделив основное внимание стыду. Обе эмоции подразумевают осознание и оценку (суждение) самих себя и того, как другие могут нас воспринимать. И обе эти эмоции встречаются практически у каждого человека, пережившего травму.

### **О стыде и вине**

Стыд — это одна из врожденных эмоций, которые испытываем все мы (Dorrepal et al., 2008; Nathanson, 1992; Tomkins, 1963; см. главу 17) и, тем не менее, он может быть одной из самых разрушительных эмоций для травмированных людей. Составляющими стыда являются чувства неудачи, некомпетентности и поражения.

Если дети растут в любящих семьях, их хвалят за каждый шаг в развитии, помогая им обрести здоровое чувство гордости. Но для детей, которые растут в неблагополучных, критикующих или оскорбляющих семьях, эти достижения могут игнорироваться, осуждаться, высмеиваться или даже наказываться. Такие дети чувствуют стыд, который со временем может стать повсеместным и разрушительным.

Чувство стыда и вины может быть вызвано или усилено другими людьми. Многие насильники говорят ребенку, что насилие — его вина. Такие сообщения имеют большое значение, когда отношения являются неравными с точки зрения власти и полномочий (например, родитель обвиняет ребенка). Иногда насильник грозит ужасным наказанием, если ребенок все расскажет, поэтому его чувство вины и стыда в сочетании со страхом становится почти

всепоглощающим. Кроме того, хроническое чувство стыда и вины также могут вызывать некоторые религиозные или культурные убеждения.

Стыд отличается сильными физическими проявлениями: голова опущена, глаза смотрят вниз, взгляд отведен, покрасневшие кожные покровы, изменения в дыхании, замешательство или неспособность думать, а также чувство коллапса или замирания. Создается впечатление, что в таком состоянии люди могут вспомнить только примеры, доказывающие, насколько они плохи или никчемны: тест, который они завалили; крайний срок, к которому они не успели закончить работу; то, как нелепо они наверняка звучали в разговоре с кем-то; то, насколько, по ощущениям или мнению людей, они грязны и отвратительны внутри. У них есть очень яркие флешбэки о постыдных моментах, которые они переживают снова и снова. Когда люди испытывают этот всепоглощающий стыд, им хочется стать невидимыми или даже умереть, и они ужасно себя чувствуют, зная, что кто-то может узнать, кто они на самом деле. На самом же деле они даже сами не хотят этого знать.

Стыд и вина в малых и ограниченных во времени дозах служат полезным целям, помогая нам соответствовать нормам социальных и культурных групп, в которых мы живем, поддерживая развитие совести и морали, способствуя правильному поведению и даже влияя на нашу идентичность. Небольшое уместное чувство стыда или вины может побудить нас стараться изо всех сил, чтобы выполнить разумную задачу или стать лучшим другом, родителем или коллегой.

Но тот вид стыда и вины, который мы обсуждаем в этой главе, выходит далеко за эти разумные рамки. Это хроническое, повсеместное и устойчивое переживание себя как абсолютного неудачника, ущербного и неполющенного человека, недостойного любви или жизни. Эти неразрешенные эмоции могут парализовать, а еще они могут глубоко повлиять на вашу самооценку и ваши отношения с другими людьми. Стыд часто направляется на свое тело как продолжение того, как вы воспринимаете себя как личность: каким непривлекательным

или уродливым вы должны казаться другим, каким несуразным или неуклюжим, каким слабым или бесполезным.

Испытывая хронический стыд, вы полагаете, что нет такого наказания или корректирующих действий, которых было бы достаточно, и вы не можете простить себя или проявить эмпатию по отношению к ужасным страданиям, которые приносит вам стыд. Это можно сравнить с тем, как если бы люди, которые испытывают постоянное чувство стыда, были приговорены к пожизненному испытанию стыдом без всякой надежды на условно-досрочное прекращение, даже если они не знают точно, чем они так плохи. На самом деле, некоторые люди скажут, что у них нет особой причины считать себя плохими и недостойными: сам факт того, что они существуют и занимают место на земле, достаточно постыден. Они считают, что недостойны жить и не заслуживают ничего хорошего. В таких случаях стыд — это эмоция сокрытия: последнее, чего хочет испытывающий стыд человек, — это быть открытым, уязвимым и видимым для других. Таким образом, часто это эмоция, не рассматриваемая в ходе терапии в достаточной степени, даже несмотря на то, что она является серьезным препятствием на пути к исцелению.

Как уже отмечалось, когда людям стыдно, они реагируют на кажущуюся неудачу или несоответствие чему-либо. Таким образом, они всегда смотрят на себя с точки зрения других. Иными словами, стыд всегда основан на предположениях, что другие сочтут их плохими, некомпетентными или глупыми. Стыд не требует фактического присутствия другого человека, ему нужно лишь внутреннее представление о том, как другой человек может судить и посчитать его некомпетентным или плохим. Часто люди не осознают, что прогнозирование осуждения идет у них изнутри, осознавая лишь глубокое чувство никчемности, несфокусированного страха, а иногда и паранойи.

Чрезмерная степень всепроникающего стыда и вины больше не служат полезными сигналами, которые помогают направлять

наше поведение и развитие нравственности и этики, а, скорее, стали способом существования, основной идентичностью, которая приносит страдания почти во все аспекты жизни человека. И вполне естественно, что люди будут стараться избегать таких чрезмерных страданий из-за стыда. В этой связи существует четыре паттерна реакций (или сценариев; Nathanson, 1992), которые люди используют для предотвращения переживания эмоции стыда. Эти паттерны проиллюстрированы на рис. 24.1.

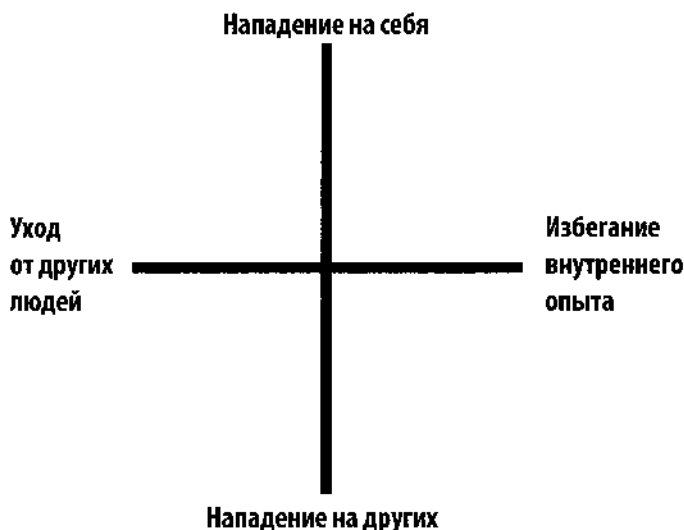


Рис. 24.1. Компас стыда (по материалам работ Д. Натансона, 1987)

## Сценарии стыда

Неразрешенный стыд является основным препятствием на пути к разрешению проблемы диссоциации (Kluft, 2007). Хелен Линд предложила свое видение: (1958) «Стыд — это результат не только раскрытия себя другому человеку, но и воздействие на себя тех частей своей личности, которые сам человек не осознавал» (с. 31). Существует

четыре базовых дезадаптивных сценария, которые усугубляют неразрешенную проблему стыда и являются довольно типичными для людей (Nathanson, 1992). Действительно, разные диссоциативные части вас могут использовать разные реакции. Чем больше вы научитесь распознавать и вмешиваться, чтобы изменить эти автоматические реакции в себе и во всех вас, тем лучше вы сможете справляться со стыдом. Среди этих реакций: (1) нападение на себя, (2) нападение на других, (3) избегание внутреннего опыта и (4) уход от других людей (стремление к уединению). Каждая из этих реакций предполагает использование определенного набора стратегий, направленных на избегание стыда, и каждая связана с различным восприятием, прогнозами, чувствами, мыслями, решениями и поведением.

### **Нападение на себя**

При использовании этой стратегии вы или часть вас принимаете убеждения стыда, такие как ваша неадекватность, глупость или некомпетентность, как истинные, не рефлексировав над ними. Таким образом, вы обращаете гнев и отвращение внутрь себя. Например, человек, испытывающий стыд во время работы над этой главой, может испытывать самонаправленную ярость из-за того, что он «глуп», что он еще не знает достаточно, чтобы перестать стыдиться, что ему в первую очередь приходится иметь дело со стыдом, что вообще приходится думать о стыде. Все переживание отрицательно, и чем больше оно отрицательно, тем больше вызывается самонаправленный гнев, презрение или отвращение, что только усиливает эффект стыда. В ходе мыслительного процесса повышается осознание всего того, что вы сделали неправильно, своих недостатков и отрицательных качеств. Поведение заключается в критике себя (или критике одной частью другой), чтобы предотвратить повторение постыдной ситуации, заставляя себя посредством критики быть «лучше» или даже «идеальным».

Вы можете осознавать негативное переживание стыда (например, *«Мне так плохо, что я ничего не могу сделать правильно»*), и посыл

стыда принимается как истина (например, «Я никчемный»), но стыд не может рассматриваться как корень этого внутреннего опыта. Вы считаете себя никчемным вместо того, чтобы сказать: «Мне стыдно». Конкретные диссоциативные части, «застрававшие» в этом паттерне (нападение на себя) часто являются одной стороной медали. Другая сторона состоит из внутренних частей, которые подвергаются внутренней критике, унижению и угрозам.

### **Нападение на других**

В этом сценарии вы или диссоциативная часть вас обычно не испытываете негативных эмоций по отношению к себе, а испытываете их по отношению к другим людям. Проблема не в вас, а в них. Например, человек, испытывающий стыд во время терапии, может сделать намеренный комментарий, который обидит или пристыдит терапевта. Или диссоциативная часть может внутренне злобно критиковать другие части. Такое переживание негативно, и это чувство — это чувство гнева или презрения к другому человеку (или другим частям). Гнев направлен от себя, возможно, к источнику стыда. В мыслях присутствует осознание чужих (возможно, другой части) действий или ошибок, и может присутствовать (а может и нет) осознание стыда. Суть мотивации — улучшить ваше собственное представление о себе, выполнив экстернализацию стыда и, возможно, проецируя его на кого-то другого (или какую-то другую часть). Поведение представляет собой словесное или физическое нападение с целью заставить другого человека почувствовать себя неполноценным, а себя — превосходящим его и более сильным. Части, испытывающие очень сильный гнев, могут прибегать к такой стратегии, постоянно обвиняя и стыдя другие части или людей вокруг, не осознавая собственного стыда.

### **Уход от других людей (стремление к уединению)**

В этом сценарии вы или ваша диссоциативная часть принимаете посыл стыда как реальность («Я такой неудачник») и чувствуете

себя из-за этого плохо. Вам так плохо, что вы изолируетесь от других, чтобы не подвергать себя дальнейшему переживанию стыда. Например, человек, которому при работе над навыками, описанными в этом руководстве, стыдно, может задуматься о прекращении групповых или индивидуальных терапевтических занятий, чтобы избежать своих чувств. Сильное чувство гнева и тревоги может сопровождать отстраненность и стремление к уединению, вызванные чувством стыда. У человека возникают мысли, что он максимально дискомфортно себя чувствует, находясь в обществе других людей, его воображение рисует негативные реакции этих людей («Ну теперь она точно неудачница!»), а также у него проявляется невышенное осознание действий, ошибок или характеристик, за которые стыдно. Тем не менее, как и в сценарии нападения на себя, негативные чувства и познания не могут быть сознательно идентифицированы как такие, в основе которых лежит стыд. Суть мотивации в данном случае — ограничить позорное разоблачение, избегание других людей или ситуаций, в которых может возникнуть стыд. По этой причине у некоторых диссоциативных частей может возникать сильное побуждение избегать ситуаций, требующих общения, или новых переживаний, а вас может переполнять ужас каждый раз, когда вы должны проводить время с другими людьми, или всякий раз, когда вам нужно попробовать что-то новое, что может закончиться неудачей.

### **Избегание внутреннего опыта**

Человек (или диссоциативная часть) может не осознавать внутренний опыт, такие как чувства или мысли, которые могут вызвать стыд. Поэтому он не осознает переживания стыда, как правило, не признавая отрицательное переживание по поводу себя, отрицая и пытаясь отвлекаться и отвлекать других от болезненных ощущений. Например, человек, испытывающий стыд во время терапии, может начать шутить или отпускать легкомысленные комментарии, говоря, что сеанс скучный или бесполезный, или попытаться полностью сменить

тему или даже переключиться на другую часть, которую интересуют другие вопросы. Переживание становится нейтральным или положительным; стыд можно отвергать или отрицать, а можно перекрывать радостью или волнением, совершая отвлекающие действия (шутки, разговоры о другом). При этом осознание стыда или своих постыдных действий, недостатков или характеристик практически отсутствует. Суть мотивации заключается в том, чтобы свести к минимуму сознательное переживание стыда или доказать, что человек этого стыда не испытывает. Стратегии избегания, скорее всего, будут работать за пределами сознательного осознания. Определенные диссоциативные части могут проявлять особое мастерство в том, чтобы отвлекаться от стыда, изменяя тему или проявляя готовность говорить только на пустые, бытовые темы.

Стыд и вина доминируют у получивших травму. Это болезненные и трудные эмоции, которые нужно пережить и разрешить. Вам потребуется время, чтобы справиться с ними более конструктивно. В этом руководстве, при прохождении сеансов индивидуальной терапии и в повседневной жизни вам нужно будет регулярно уделять внимание вопросам, связанным со стыдом, постепенно меняя восприятие, убеждения и чувства, связанные с виной и стыдом.

## О вине

Как и в случае со стыдом, для вас важно различать адаптивную вину и вину навязчивую и необоснованную. Когда речь идет об адаптивной вине, она предполагает, что вы сделали что-то, что общество или ваша совесть считает неправильным, то есть у вас присутствуют «угрызения совести». Этот вид вины проходит, когда вы признаете и принимаете на себя ответственность за свое поведение и меняете его в будущем. Вина часто подразумевает, что у вас был выбор в отношении своих действий. Тем не менее, травмированные люди не сделали ничего плохого, чтобы к ним проявляли насилие, и не могли решать, хотят ли они того, что с ними произошло или того, что они совершили в детстве. И даже, когда они вели



себя неприемлемым образом и у них был выбор, кажется, что они не смогли в конечном итоге извлечь из этого урок и отпустить ситуацию. Поэтому чувство вины часто нереалистично или неадекватно у людей, которые подвергались насилию в детстве. Даже если они будут думать, что виной этого насилия были они сами, они понятия не имеют, что можно было изменить, кроме того, что эти травмирующие события не имели бы места, если бы они были иными, но неизвестно, в чем эта «инаковость» должна была проявляться. Такое заключение основано не на реальных фактах или на том, что можно было бы ожидать от других людей в той же ситуации. Однако оно дает беспомощному ребенку внутреннее чувство контроля, позволяющее поверить в то, что *«я мог бы все изменить, если бы сопротивлялся сильнее, или бежал быстрее, или противостоял ему»*.

### Советы, как справиться со стыдом и виной

Чтобы избавиться от навязчивого стыда и вины, вместо использования сценариев стыда, описанных в предыдущем разделе, изучите и используйте более адаптивные копинговые способы.

- Узнавайте реакции стыда и вины и называйте их. Изучите присущие вам мысли и чувства, возникающие из-за стыда. Например, вы или какая-то часть вас часто говорите: *«Я никогда не смогу этого сделать; меня ждет неудача, поэтому даже не буду пытаться»*. В основе этого страха неудачи — стыд. Или вы часто сравниваете себя с другими и всегда получается, что вы или у вас *«меньше/хуже чем...»*. Если вы считаете, что другие люди всегда умнее, добрее, усерднее работают, более эффективны и лучше развивают отношения, чем вы, то, вероятно, в основе вашей жизни лежит стыд. Верно и обратное: если вы всегда считаете себя лучше других, вы также, вероятно, испытываете сильный стыд.
- Изучите применяемые вами паттерны копинга со стыдом, то есть то, как вы используете сценарии стыда. Нападаете ли вы мысленно на себя или склонны нападать на других людей? Избегаете ли вы ситуаций, мыслей, чувств и воспоминаний, которые

могут вызвать стыд? Вы стремитесь к уединению и отдаляетесь от других? Каждая часть вас может использовать свой сценарий стыда, чтобы с ним справиться.

- Вспомните, как часто вы склонны испытывать стыд по шкале от 1 до 5, где 1 — *никогда или редко*, а 5 — *каждый день или почти все время*. Эта шкала поможет вам определить, какой объем и какую именно работу вам нужно проделать, чтобы справиться со стыдом.
- Проанализируйте, какие телесные ощущения вы испытываете, когда чувствуете стыд или вину. Отличаются ли они для стыда и для вины?
- Как только вы поймете, какие паттерны используете, попробуйте их прервать или сдвинуть. Возможно, вам понадобится попрактиковаться в этом, внося изменения постепенно. Например, подождите немного, чтобы начать нападать на себя или кого-то еще вместо того, чтобы сделать это немедленно. Затем попробуйте изменить незначительные аспекты, например напомните себе, что вы испытываете стыд и критикой можно только усугубить ситуацию.
- Определите, какие мыслительные способности вам может понадобиться исправить, например: *«Я ни на что не годен. Я не заслуживаю ничего хорошего. Люди считают меня отвратительным»*. Найдите возможные контраргументы, например: *«Никто не может быть абсолютно ни на что не годен; у каждого человека есть свои достоинства»*; *«Иметь что-то хорошее — не значит его заслуживать. Иметь что-то хорошее — это часть жизни»*; *«В моей жизни есть люди, которые не считают меня отвратительным»*.
- Обратите внимание на определенные убеждения, связанные со стыдом и чувством вины, которые могут иметь место у определенных диссоциативных частей вашей личности.
- Поймите и начните работать со стратегиями, используемыми другими частями вашей личности. Попробуйте подготовить

диалоги о стыде и о том, чего все части хотят достичь с помощью этих стратегий. Например, ответьте своим критикующим частям, сказав: *«Я знаю, что вы блюдете мои интересы, хотите, чтобы я был знающим, успешным и любимым. Я тоже этого хочу. Когда на меня кричат или надо мной насмеваются, я теряю все остатки своей уверенности. Давайте подумаем вместе, чтобы подобрать другой, более эффективный способ»*. А что касается очень стыдящейся части, ей вы можете сказать следующее: *«Я знаю, что стыд — это ужасное чувство, и я собираюсь помочь тебе с ним справиться. Я знаю, что тебе стыдно за то, что с тобой случилось, и я хочу, чтобы ты знал, что это не твоя вина и что есть способ с этим справиться вместе. Я буду рад выслушать то, что ты скажешь, когда почувствуешь себя готовым. Хочу уточнить, чем настоящее отличается от прошлого, чтобы ты мог почувствовать себя спокойно»*.

- Будьте готовы поговорить о стыде на терапевтических сеансах. Можно начать с разговора о том, что это такое и как он на вас влияет, а не сразу приступить к обсуждению конкретных постыдных событий. Говорите об этом до тех пор, пока не освоитесь в этой теме и не поймете, что ваш терапевт может тоже говорить об этом. Помогите всем частям себя научиться говорить об этом на сеансах.
- Запомните свое нынешнее переживание, и всякий раз, когда у вас будет возникать чувство стыда или вины, сосредоточьтесь на настоящем, напомните себе, что многое из того, что вы думаете о себе, когда испытываете стыд или вину, сильно преувеличено и недействительно.
- Работайте со своим телом, чтобы изменить свое физическое переживание стыда. Например, если вы чувствуете, что застыли, попробуйте пошевелиться, сделайте несколько вдохов и сожмите пальцы ног.
- Постепенно поделитесь с собой, всеми частями себя и со своим терапевтом событиями из жизни, которые заставили вас испытать

столько стыда. Когда вы делитесь своим стыдом с теми, кто вас принимает, вероятность того, что проблема разрешится, весьма высока. Вы можете еще не быть готовы к этому. Ничего страшного. Это лишь напоминание о том, что нужно это сделать, когда вы *будете* готовы. Время готовности следует обсудить с терапевтом.

- Стыд обычно переносится легче, когда в сочетании с постыдным вы зарабатываете положительное или радостное переживание. Например, если вы чувствуете себя «недостойным», вспомните или вообразите момент, когда вы почувствовали заботу со стороны другого человека. Или, если вы чувствуете себя неудачником, вспомните или представьте себе время, когда вы чувствовали себя хорошо или гордились тем, что вы сделали, например, когда вы хорошо учились в школе, научились пользоваться компьютерной программой, завершили проект, хотя это было просто, или достигли сдвигов в терапии.
- Хроническую вину лучше всего контролировать, развивая чувство к себе и ко всем своим частям. Также стоит подойти к осознанию того факта (с помощью терапевта и других частей), что часть вашей вины может быть несуществующей. Чем больше эмпатии у вас будет, тем полнее вы сможете осознать истинные обстоятельства, в связи с которыми вы переживаете хроническое чувство вины, и тем меньше вы будете ее чувствовать.

Чувство вины за действительно имеющее место событие проще всего контролировать, если: (1) признать, что вы склонны ошибаться, совершаете ошибки и не всегда ведете себя идеально, как и все люди; (2) реалистично оценить то, что вы на самом деле сделали (или не сделали) (для этого может потребоваться помощь надежного человека); (3) помочь всем внутренним частям достичь внутреннего принятия, при котором можно справедливо оценить оскорбительное поведение, а также понять и принять человека, то есть вас; (4) загладить свою вину или вернуться к первоначальному состоянию, если это возможно; и (5) учиться на собственном поведении, чтобы в будущем поступать по-другому.

### Домашнее задание 24.1

#### Как справляться со страхом

1. *Событие.* Опишите событие или ситуацию в настоящем, когда вам было стыдно (попросите все стороны максимально сотрудничать при выполнении этого упражнения, чтобы выбрать ситуацию, которая не будет для вас слишком подавляющей).
2. Перечислите мысль(-и) или убеждения, свои либо других частей, во время события, которые указывали на то, что вам было стыдно.
3. Опишите физические ощущения, которые вы или другие части вас пережили, когда вам было стыдно (холод, дрожь, замирание, коллапс, перехватило дыхание, ощущение отстраненности, покалывание, скованность, мутило от страха и т. д.).
4. Если знаете, перечислите конкретные триггеры, которые вызывают у вас стыд.
5. Составьте максимально полный список тех сценариев стыда из описанных четырех, который используете вы или другие части вас, и напишите, как они проявлялись в ситуации, представленной

вами выше (нападение на себя, нападение на других, уход/стремление к уединению и избегание внутреннего опыта).

6. Можете ли вы вспомнить или представить себе, что испытывали чувство гордости, достижения или завершенности в ситуации, аналогичной описанной вами выше? (Например, если вы описали ситуацию, в которой вам было стыдно из-за того, что вы допустили ошибку, можете ли вы вспомнить или представить себе время, когда вы что-то сделали хорошо и чувствовали себя хорошо из-за этого, или кто-то сказал вам, что вы проделали отличную работу?) Если да, помогите всем частям себя вспомнить или представить себе это переживание. Проанализируйте свои мысли, чувства и телесные ощущения.

7. Теперь составьте список тех переживаний, в которых вы испытали здоровое чувство гордости, достижения или завершения чего-то. Помогите всем частям почаще размышлять над этим списком.

## Домашнее задание 24.2

### Как справляться с чувством вины

1. *Событие.* Опишите событие или ситуацию, в которой вы чувствовали себя виноватым (опять же, будьте осторожны, чтобы не выбрать ситуацию, которая окажется подавляющей для вас или какой-либо части вас).
2. Перечислите мысль(-и) или убеждения, свои либо других частей, во время события, которые указывали на то, что вы испытывали чувство вины.
3. Опишите физические ощущения, которые вы или другие части вас пережили, когда вы испытывали чувство вины (холод, дрожь, замирание, коллапс, перехватило дыхание, ощущение отстраненности, покалывание, скованность, мутило от страха и т. д.).
4. Если знаете, перечислите конкретные триггеры, которые вызывают у вас чувство вины.
5. Как вы или другие части вас обычно справляетесь с чувством вины? Например, вы отдаляетесь от других, уничижительно отвечаете о себе или других частях внутри себя, стараетесь не думать

об этом, не можете перестать думать об этом или хотите причинить себе вред?

6. Опишите несколько способов, с помощью которых вы могли бы более конструктивно попытаться решить проблему хронического чувства вины. Например, вместо того чтобы «вариться» в нем, вы могли бы задуматься о своем переживании чувства вины и побороться с некоторыми своими глубинными убеждениями.



## ГЛАВА 25

# КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ПОТРЕБНОСТЯМИ ВНУТРЕННИХ ДЕТСКИХ ЧАСТЕЙ

### Программа

- Вводное слово и размышления по поводу предыдущего занятия.
- Обсуждение домашнего задания.
- Перерыв.
- Тема. Как справляться с потребностями внутренних детских частей.
  - Введение.
  - Как понять юные части своей личности.
  - Цели работы с юными частями.
  - Работа с юными частями.
  - Слияние: продвинутая техника.
- Домашнее задание.
  - Резюме главы.
  - Домашнее задание 25.1. Работа с внутренними детскими частями своей личности.
  - Домашнее задание 25.2. Обзор практики: использование внутреннего сотрудничества для решения проблем в повседневной жизни.
  - Если возможно, практикуйте различные формы слияния. Перед тем, как приступить к выполнению задания, проконсультируйтесь со своим терапевтом.

## **Введение**

Почти у всех людей с комплексным диссоциативным расстройством есть хотя бы одна диссоциативная часть, которая кажется юной или ребенком. Это естественно, учитывая, что люди с этим типом расстройства обычно получили травму в раннем возрасте: эти части воплощают этапы развития, которые они пропустили или не достигли их полностью. Разумеется, настоящими детьми эти части не являются, и с ними нужно обращаться ответственно в контексте взрослой жизни человека. В этой главе вы узнаете конкретные способы улучшить свое принятие и сотрудничество с этими «юными» частями себя.

## **Как понять юные части своей личности**

Некоторые части вас могут переживать себя в возрасте подростков, детей или даже малышей или младенцев. Эти части застряли в различных периодах раннего развития в прошлом, были изгнаны из вашего осознания или вы их избегали, потому что вам могло не хватать эмпатии и готовности иметь с ними дело. Возраст диссоциативных детских частей часто коррелирует с особенно травмирующими периодами вашего детства.

Диссоциативные части, которые переживают себя в детском возрасте, часто воспринимают, думают, чувствуют, говорят и ведут себя в той или иной степени как ребенок. В значительной степени их поведение, мысли, чувства, потребности и желания — это ваши стремления к получению нормального опыта развития в детстве, который вам не удалось в свое время пережить, особенно в отношении привязанности к заботливому человеку.

## **Переживание детских частей**

Таковыми переживаниями детских частей могут быть плачущие или кричащие голоса, молящие о помощи или просящие организовать для них занятия или дать предметы, от которых ребенок может получить удовольствие или найти в них утешение, а взрослый — нет.

Вы можете почувствовать сильные побуждения, которые могут возникнуть у ребенка от природы, например желание купить кулаку в магазине, съесть десерт вместо обеда или мечту, чтобы терапевт вас усыновил. Иногда юная часть может влиять на ваше поведение или даже его контролировать. Например, вы можете спрятаться в туалете или в углу и хныкать, как ребенок; можете говорить детским голосом; или даже вдруг не понять более «взрослую» лексику. Эти переживания могут напугать, вызвать стыд или оттолкнуть вас и ваши другие части.

Детские части обычно содержат травматические воспоминания, особенно связанные со страхом, стыдом, гневом, одиночеством и тоской по любви, что является основной причиной, по которой вы могли их избегать. Но иногда у них могут быть положительные воспоминания (как реальные, так и выдуманные), как будто они сохранили для вас хорошие воспоминания, или они давно удалились в чудесный мир фантазий, чтобы избежать боли реальной жизни.

### **Фобическое избегание детских частей**

У вас могло развиться сильное фобическое избегание большинства этих своих частей и переживаний, которые они несут в себе. Вы или другие части вас можете считать потребности и желания юных частей постыдными или отвратительными, утомляющими и подавляющими. Возможно, ваши агрессивные части критикуют такие части за то, что те смешные, пустые, глупые, ребячливые и т. д. и пытаются убедить вас игнорировать их или даже «избавиться от них». Однако, если вы будете избегать или игнорировать эти части, это только усилит их внутренний опыт одиночества, тоски, нужды, стыда и страха. Мэрилин ван Дербур (2004) писала о юной части себя:

Вместо благодарности за то, что она пожертвовала собой, я ненавидела, презирала и обвиняла ее... она была чрезвычайно уязвима, совершенно одинока, загнана в угол и напугана (с. 191)... Только когда я начала понимать, какой на самом деле была в детстве, только тогда смогла проявить сострадание

к той, кого ненавидела больше всего — ребенку, который появлялся ночью. Мое восприятие этой девочки должно было измениться, чтобы я смогла найти решение (с. 242).

Когда вы и другие ваши части сможете активно признавать, принимать и сочувствовать юным частям себя, вы почувствуете большее внутреннее облегчение. Вы найдете способы помочь тем своим частям, которые застряли в болезненных ранящих событиях детства, получать более позитивные переживания. Вы можете с уважением учитывать их потребности и желания, даже если вы не всегда можете удовлетворить эти потребности именно так, как они того хотят. Смысл в том, чтобы серьезно отнестись к этим частям себя и не пожалеть время, чтобы узнать о них больше, не давая им плохих или отрицательных оценок.

### **Проблемы, связанные с переключением на юные части в повседневной жизни**

Спонтанное переключение на детскую часть в повседневной жизни обычно происходит, когда взрослый не может, слишком боится или стыдится справиться с определенной ситуацией. Некоторые люди могут переключаться на детскую часть, бессознательно применив таким образом стратегию избегания, например, чтобы избежать конфликта, такого как разногласия с разгневанным партнером, или чтобы отвлечь внимание от важной, но болезненной проблемы в терапии. В других случаях переключение на детскую часть является неадаптивной стратегией удовлетворения потребностей, например, чтобы получить поддержку или утешение, о которых взрослый не может или не хочет просить другого человека. В этих случаях очень важно помочь взрослым частям научиться быть напористыми и менее избегающими.

Поскольку неправильно, чтобы дети в реальной жизни несли ответственность за выполнение задач, отведенных взрослым, юные части не должны отвечать за ваше поведение или их нельзя заставлять самостоятельно справляться с задачами повседневной

жизни без контроля со стороны взрослых частей вас. Если возможно и уместно, они должны присутствовать, глядя глазами взрослого или при временном слиянии (см. обсуждение ниже) (Fine & Comstock, 1989; Kluft, 2003), потому что очень важно, чтобы все части вас научились присутствовать. Ограниченное количество способов копинга, которые могут применяться, и фиксация во время получения травмы юными частями может привести к неправильному принятию решений (см. главу 27 о принятии решений) и проблемам во взаимоотношениях с другими людьми. Следовательно, важно научиться предотвращать переключение на более юные части, особенно если вы находитесь рядом с другими людьми, потому что они могут не понять или, что еще хуже, могут воспользоваться вами, когда вы особенно уязвимы. Вы можете разрешить этим юным частям некоторое время побыть наедине, чтобы предпринять определенные действия, имеющие целью исцеление. Но такие переживания должны контролироваться вашей взрослой частью, чтобы помочь этим частям продолжать свой рост и развитие для вступления во взрослую жизнь в качестве части вас как целостной личности.

## Цели работы с юными частями

Каждый человек с диссоциативным расстройством индивидуален и находит свои собственные способы исцеления. Когда вы размышляете о том, как помочь своим молодым частям, как и всем другим частям, желательно иметь ясное представление о целях того, чего вы пытаетесь достичь. Например, если детская часть хочет раскрасить книжку-раскраску или позвонить вашему терапевту, важно рассматривать цель (цели) этого для вас как целостной личности, а также то, насколько корректно ей будут очерчены границы в отношениях или границы социальной приемлемости.

Например, помогает ли определенное действие некоторым частям вас знать, что вам разрешено веселиться или что вы можете предоставить себе простое удовольствие или комфорт? Помогает ли это юным частям почувствовать, что вы их принимаете,

и готовы ли они расти и развиваться, зная, что вы можете удовлетворить свои потребности, являясь целостной личностью, или это усиливает их желание оставаться похожими на ребенка и никогда не расти? Помогает ли это важным частям понять, что относиться к детским частям более благосклонно и сочувственно полезно, или из-за «детских потребностей» их стыд и гнев усиливаются? Продолжается ли из-за этого дальнейшее избегание необходимой, но болезненной внутренней работы детских частей (и вас) над горем, или придает ли это больший смысл вашему взрослому присутствию в том, чтобы помочь им справиться с трудными проблемами? Утешает и успокаивает ли это части, заставляя их держаться в стороне и не мешать вашей повседневной жизни, или побуждает ли это части становиться более требовательными к «особому» разобщенному вниманию и времени? Вот некоторые важные соображения, которые вы и ваш терапевт должны учитывать при принятии решения, касающегося оптимальной помощи юным частям вашей личности.

Одна из причин, по которой некоторые детские части остаются отделенными от вас, — это сильное желание игнорировать то, что произошло, и создать прекрасное детство, полное любви, в настоящем, как будто ничего плохого не произошло. Следовательно, основная цель — найти соответствующий баланс между необходимым принятием и скорбью за тем, чего вы не получили в детстве, и поиском способов удовлетворить некоторые из этих потребностей в настоящем. То, что уже сделано, не отменишь. Можно горевать и двигаться вперед, получая результативные переживания в настоящем и будущем.

Кроме работы по достижению целей исцеления для ваших юных частей вам необходимо одновременно находить баланс между полезным для вас как для взрослого, так и для целостной личности. Например, если юная часть хочет взять в руки мягкую игрушку, пока вы делаете покупки в продуктовом магазине, даже если это поможет этой части почувствовать себя в большей безопасности, это

не подходит для вас как взрослого и вряд ли поможет другим частям вашей личности. Более того, из-за этого юная часть так и не осознает сегодняшнюю реальность, а именно, что вы взрослый и что продуктовый магазин — безопасное место. В таких случаях нужно пойти на компромисс, например, положив в сумочку или карман небольшой предмет, который у этой юной части ассоциируется с безопасностью и комфортом. Или, возможно, эта часть может чувствовать себя в большей безопасности, если будет смотреть глазами взрослой части, обеспечивающей ее благополучие или возможность оставаться во внутреннем безопасном месте.

Не бойтесь проявлять творческий подход. Как и при любом взаимодействии с частями себя, вы должны взвесить преимущества и риски для всех частей, найдя баланс, приемлемый для них всех в контексте того, что в настоящем вы — взрослый. Предлагаем вам обсудить со своим терапевтом наиболее эффективные для вас способы достижения прогресса на пути к исцелению.

Как уже говорилось, юные части вас не являются детьми в буквальном понимании. Однако вы можете использовать многое из того, что знаете о росте и развитии детей, при планировании помощи этим частям. Далее мы обсудим несколько стратегий, которые вы можете применить.

## **Работа с юными частями**

Прежде чем приступить к конкретной работе с детскими частями, совместно с терапевтом проанализируйте свое отношение к этим частям. Детские части чаще всего остаются в отдалении, потому что взрослые части избегают того, что они собой представляют. Работая с детскими частями, не менее важно помочь взрослым частям своей личности проявлять больше эмпатии и принимать потребности, желания и чувства юных частей.

При использовании этого руководства и в ходе своих терапевтических сеансов вам уже предоставлялась возможность попрактиковать навыки, которые помогут вам справиться с юными частями себя:

- рефлексия, в том числе обращать внимание и уважительно слушать части себя, а также больше осознавать и больше принимать весь свой внутренний опыт, который вы ранее игнорировали или избегали;
- общение с частями себя посредством внутреннего диалога или ведения дневника;
- внутренний разговор с другими частями, чтобы успокоить, подбодрить и утешить;
- создание безопасного внутреннего места для всех частей себя;
- использование образов и других методов релаксации, чтобы помочь всем вашим частям;
- ориентация на диссоциативные части в настоящем, застрявшие во время травмы;
- понимание и оспаривание дисфункциональных глубинных убеждений о диссоциативных частях;
- создание внутреннего места встречи и организация внутренних обсуждений повседневной жизни.

Можно работать с детскими частями, как и с любыми другими частями, используя четыре разные стратегии: (1) внутренний опыт, основанный на образах, таких как безопасные места и воображаемые занятия; (2) внутреннее сотрудничество между частями для заботы друг о друге; (3) реальные переживания, отвечающие конкретным потребностям развития детей, например включение ночника в ночное время; и (4) реальные переживания сегодняшнего дня, одновременно отвечающие потребностям всех сторон, например поход в зоопарк или приятная прогулка для удовольствия.

Многие люди считают образы полезными в работе с юными (а также с другими) частями. Можно представить себе уход за юными частями внутри вас, какой бы вы осуществляли за реальным ребенком. Например, можно представить, что вы держите или укачиваете расстроенную часть; обучаете ее всему тому, что ей нужно знать, чтобы расти и развиваться; или создаете внутреннее пространство, где эта часть сможет свободно играть и чувствовать себя



в безопасности. Вы никак не ограничены в использовании творчества и эмпатических намерений, чтобы помочь частям себя исцелиться, используя образы. Вы почерпнете много дополнительных полезных советов из метода, называемого *«стратегия удовлетворения потребностей в развитии»* (Schmidt, 2009). Прежде чем пробовать что-то новое, найденное самостоятельно, обязательно проконсультируйтесь со своим терапевтом, чтобы убедиться, что этот вариант вам подходит.

Чтобы разнообразить работу с образами, можете приобщить другие части вашей личности к внутреннему участию в заботе о детских частях. У некоторых людей уже есть части, которые им помогают внутри, возможно, стоит организовать отношения между «младшей» и «старшей» частями, основанные на взаимном доверии. Другим людям может потребоваться помощь терапевта для выполнения этого шага, особенно, если они категорически избегают иметь дело с частями себя. Например, часть может «присматривать за детьми», пока вы выполняете обязанности взрослого, или части могут успокаивать и адаптировать юные части.

Некоторые люди предпочитают уделять юным частям себя личное время, в течение которого они могут участвовать в реальной детской игре, например раскрашивать книжку-раскраску или читать детскую книгу, позволяя себе простые удовольствия, которых у них раньше не было. Для других проще представить себе эти действия внутри, без необходимости их фактически выполнять. Третьи могут найти способы во взрослой повседневной жизни включать детские части в действия взрослых, например отправиться на специальную экскурсию, которая будет интересна вам как целостной личности. Возможно, стоит установить размеренный и неспешный распорядок дня перед сном для юных частей, например чтение доброй сказки, игра с мягкой игрушкой или другим предметом, прослушивание успокаивающей музыки.

Ну и очевидно, что есть люди, которым такие вмешательства совершенно не подходят. Дело не в том, чтобы вернуться в детство

или относиться к этим частям как к реальным детям. Скорее, цель состоит в том, чтобы научиться давать себе то, что нужно для развития и исцеления, и, что наиболее важно, для создания бóльшей эмпатии и связи между вами и этими юными частями себя.

### **Работа с неговорящими частями**

Юные части, а также, возможно, некоторые другие части нередко имеют проблемы с выражением своих мыслей, и поэтому могут испытывать трудности во время сеансов терапии. Вы можете решить таким юным частям во время сеансов использовать невербальные средства коммуникации, в частности, рисунки. Некоторые части могут оказаться младенцами, которые не умеют разговаривать. К счастью, большинство людей могут понять, что нужно младенцам, без слов. Вы можете им помочь, поняв невербальное поведение своих юных частей, например, успокаивая их, когда они плачут. Вы также можете научиться говорить за свои юные части, как родитель озвучивает то, что хочет сказать его маленький ребенок, чтобы способствовать развитию его речи, например: *«Нужно тебя успокоить. Давай я тебя обниму»*; *«Тебе холодно. Давай я тебя согрею»*; или *«Ты хочешь кушать! Сейчас я тебя накормлю»*. Более сложная техника создания образов — помочь юной части «повзрослеть» до того возраста, в котором уже умеют разговаривать. Ваш терапевт может вам с этим помочь.

### **Слияние: продвинутая техника**

По мере того как вы разовьете больше эмпатии и заботы по отношению к юным частям (или любым другим), попробуйте достичь бóльшей близости между своими отдельными частями. *Слияние* — это временное объединение частей с целью обогащения переживаний одной или нескольких частей (Fine & Comstock, 1989; Kluff, 1982, 2003). Перед тем как прибегнуть к любой форме слияния, важно усвоить несколько предостережений. Во-первых, обязательно проконсультируйтесь со своим терапевтом, чтобы определить,

подходит ли вам эта техника в настоящее время. Во-вторых, слияние должно быть добровольным, а не принудительным, для всех задействованных частей, и следует достичь договоренности о том, что оно будет немедленно прекращено по требованию любой вовлеченной части вашей личности. Наконец, в течение периода слияния в том виде, в котором мы его здесь описываем, *нельзя* делиться травматическими воспоминаниями, чувствами или ощущениями. Бывают случаи, когда работа над травматическими воспоминаниями сопровождается слиянием, но это не то слияние, которое вы изучаете в данный момент. Вам следует сосредоточиться только на текущем переживании. Если вы не можете практиковать слияние без интрузии травматического материала, пока воздержитесь от использования этой техники и проконсультируйтесь с терапевтом для получения дополнительной помощи.

Слияние может происходить небольшими шагами, в зависимости от вашего собственного темпа. Части, которые вы решите «слить», не должны иметь между собой серьезных конфликтов и должны быть сосредоточены на настоящем, а не на прошлом.

Например, вы можете пригласить детскую часть (или любую другую часть) «подойти ближе» к вам, чтобы эта часть могла иметь более полный опыт восприятия настоящего. Во-первых, позвольте обоим частям просто привыкнуть к близости друг друга. Если пока это кажется достаточно опасным, попросите части держаться на безопасном расстоянии, но смотреть в специальные очки или бинокль или через защитное окно, чтобы иметь возможность более четко видеть настоящее. Когда они начинают воспринимать текущую ситуацию «вашими глазами», то есть с вашей точки зрения, точки зрения взрослого, их тревожные чувства, основанные на прошлом, могут стать не такими сильными.

Если ваш уровень внутренней близости кажется безопасным и даже позитивным, можно сделать еще один небольшой шаг, чтобы стать еще ближе. Для этого может понадобиться потянуться и соприкоснуться кончиками указательных пальцев друг друга,

как в фильме «*Инопланетянин*», а можно взяться за руки или позвать детскую часть сесть вам на колени или завернуться вместе в удобное и безопасное одеяло. Подберите подходящий для вас образ, а затем определите, приемлем ли такой уровень внутренней близости для всех частей. Если да, переходите к следующему шагу.

Когда вы и ваша юная часть приблизитесь на безопасное расстояние, посоветуйте ей смотреть вашими глазами, слушать вашими ушами и щупать вашими руками. На короткое время вам и вашей детской части присуще одно и то же (а не разные) переживание в настоящем. Во время этого обмена вы можете указать на различия в настоящем, которые существуют наряду с некоторыми сходствами прошлого.

Более полное слияние происходит, когда вы и другая часть полностью соединяетесь на короткий период времени. Этот тип слияния предназначен не только для ориентации частей на настоящее, но и для того, чтобы помочь вам выполнять задачи более эффективно. Например, ваши некоторые части могут объединиться, чтобы лучше функционировать на работе, или чтобы составить план безопасности, или чтобы помочь другим частям внутри себя.

Слияние — это предвестник того, что все части станут вами как единым целым, что составляет основную цель терапии. Многие люди с комплексным диссоциативным расстройством боятся, что все их части соберутся вместе (то есть интегрируются), опасаясь, что части умрут, исчезнут или будут ликвидированы. Слияние может дать вам временное позитивное переживание, благодаря которому вы сможете лучше понять, что такое интеграция, со временем уменьшая страх и всех ваших частей.

Для полного слияния вы можете использовать образ, который вам лучше всего подходит. Вы можете представить, как одна часть начинает смотреть на мир глазами другой, или обнимает, пока вы не сольетесь в одно целое, или стоит в луче теплого света, который помогает вам слиться, или сливается в исцеляющем бассейне с водой. Вы также можете попробовать представить одну часть стоящей

перед другой, обе смотрят вперед. Часть, стоящая впереди, отступает, а вторая часть — делает шаг вперед. Они встречаются посередине и соединяются в одну. Существует бесконечное количество образов, которые вы можете использовать для себя: выберите тот (те), который подходит вам.

Если хотите, можете попробовать осуществить слияние на мгновение, чтобы увидеть, на что это похоже, а затем отойдите друг от друга и обсудите свое переживание. У некоторых людей сначала возникают странные физические ощущения; например, сливаясь с ребенком, они чувствуют себя очень низкими или очень высокими (в зависимости от того, какая часть воспринимает ситуацию объективно). Некоторые чувствуют себя мудрее, сильнее или просто по-другому, но не могут объяснить, в чем различие. Некоторые (но не все) замечают временные изменения остроты зрения или слуха. Это ожидаемые ощущения, которые пройдут через короткое время. Чтобы избежать страха принудительной интеграции, возможно, будет лучше, если с самого начала вы и другие части будете знать, что ваше слияние и возврат в исходное состояние происходят по желанию. Можно установить временные рамки для слияния: пускай это будет 1, 2 или 5 минут во время сеанса терапии, и если все пойдет хорошо, вы сможете практиковаться дома каждый день. Когда вы будете готовы, слияние может происходить по мере необходимости. Может даже так оказаться, что слияние — это настолько положительное переживание, что вам захочется оставаться в этом состоянии. Главное — действовать в своем собственном темпе, принимая во внимание потребности и беспокойства всех ваших частей.

**Домашнее задание 25.1**  
**Работа с внутренними**  
**детскими частями своей личности**

1. Опишите свое отношение и отношение других частей (если они им делились) к внутренней детской части; например, чувствуете ли вы желание защитить, злость, стыд, критику, любовь, отвращение, утомление или желание помочь?
  
2. Опишите отношение к вам и другим вашим частям юной части, если вы о нем знаете. Например, эта часть может чувствовать страх, потребность, злость, недоверие, любовь или желание помочь.
  
3. Учитывая отношение, которое вы описали в пунктах 1 и 2 выше, опишите любые внутренние конфликты по поводу принятия и сочувствия детским частям себя.
  
4. Представьте, если бы ваше отношение и реакция на юные части своей личности были такими же, как и на реального ребенка. Что могло бы отличаться в вашем подходе к своим внутренним детским частям? Например, были бы вы более терпеливым, более заинтересованным, более заботливым или предлагали бы более ограниченные возможности для воспитания?

5. Опишите любые трудности, с которыми вы сталкиваетесь из-за наличия детских частей, например внутренний плач, флешбэки, отчаянная потребность во внимании и утешении или вмешательство в повседневную жизнь.

6. Во время сеанса терапии или в личное время потренируйтесь помогать своей детской части более полно переживать настоящее, глядя вашими глазами, слушая вашими ушами, щупая вашими руками. Изучите свое окружение с помощью этой детской части, ведите с ней внутренний разговор, чтобы успокоить, утешить и сориентировать. Опишите свое переживание при выполнении этого упражнения ниже или, если вы не смогли выполнить упражнение, опишите, что вам помешало.

7. Перечислите до пяти способов, с помощью которых вы можете удовлетворить потребности своих детских частей таким образом, чтобы все части могли прийти к согласию и которые уместны в настоящем. Для получения подсказок просмотрите главу еще раз.

1.

2.

3.

4.

5.



**Домашнее задание 25.2**  
**Обзор практики: использование внутреннего**  
**сотрудничества для решения проблем**  
**в повседневной жизни**

Это упражнение не касается конкретно юных частей вас самих. Его цель — проверка навыков внутреннего сотрудничества.

1. Опишите сферы повседневной жизни, в которых вы и ваши части достигли (определенной степени) сотрудничества.

2. В каких сферах вы и другие части хотели бы добиться большего сотрудничества?

3. Какие методы внутреннего общения кажутся вам наиболее полезными?

- Внутренний диалог между частями
- Письмо / ведение дневника
- Внутренние встречи с частями
- Слияние
- Другое (опишите)

Приведите пример использования одного из этих методов внутреннего общения.

4. Что вы или ваши части делаете, чтобы успокоить, утешить и сориентировать части, в том числе детские, «застрявшие» во время получения травмы?

5. Если у вас продолжают трудности с внутренним общением и сотрудничеством, опишите причины (например, вы слишком боитесь; вы не тратите на это время; части отказываются сотрудничать; вы не чувствуете эмпатии к другим частям; или какая-то часть вас очень критична, поэтому вы прекратили попытки).

Обязательно обсудите эти трудности со своим терапевтом.

## ГЛАВА 26

# КАК СПРАВИТЬСЯ С ПОДВЕРЖЕННОСТЬЮ К НЕСУИЦИДАЛЬНОМУ САМОПОВРЕЖДЕНИЮ

### Программа

- Вводное слово и размышления по поводу предыдущего занятия.
- Обсуждение домашнего задания.
- Перерыв.
- Тема. Как справиться с подверженностью к несуицидальному самоповреждению.
  - Введение.
  - Что такое несуицидальное самоповреждение.
  - Мотивация самоповреждающих действий.
  - Помощь диссоциативным частям, наносящим самоповреждения.
  - Советы для снижения подверженности к несуицидальному самоповреждению.
- Домашнее задание.
  - Резюме главы.
  - Домашнее задание 26.1. Что еще нужно знать о своей подверженности к несуицидальному самоповреждению.
  - Домашнее задание 26.2. Работа с диссоциативной частью, которая занимается нанесением самоповреждений.

## Введение

Самоповреждающее поведение является копинговой стратегией, предполагающей нанесение телесных повреждений, к которой люди прибегают, когда у них недостаточно навыков, чтобы справиться с проблемой более адаптивными способами. Многие травмированные люди наносят себе повреждения, чтобы таким образом справиться с гнетущим внутренним опытом; таким образом, такое поведение часто связано с фобией внутреннего опыта. В этой главе мы поговорим о нанесении себе повреждений, о том, как это влияет на все ваши части, и о новых способах более эффективного контроля такого поведения.

## Что такое несуицидальное самоповреждение

Несуицидальное самоповреждение — это умышленное нанесение телесных повреждений с целью справиться со стрессом, преодолеть внутренний конфликт и боль. Такое поведение можно рассматривать как действие, *замещающее* более адаптивное копинг-поведение, цель которого — справиться со множеством сложных проблем, в основе которых лежат слишком сильные чувства (например, одиночество, покинутость, паника, внутренние конфликты, травматические воспоминания) либо слишком слабые чувства (онемение, деперсонализация, пустота, ощущение себя мертвым). Таким образом, несуицидальное самоповреждение часто связано с необходимостью в навыках регулирования, то есть с поиском способов модулировать и терпеть невыносимый внутренний опыт, такой как болезненные эмоции или травматические воспоминания (Gratz & Walsh, 2009; Miller, 1994). Некоторые люди тайно наносят себе повреждения и тщательно скрывают нанесенные раны от других. Другие люди наносят повреждения своему телу в местах, которые видны окружающим. Для второй категории нанесение самоповреждений отчасти может быть способом сообщить и выразить свою боль другим, потому что они

не могут выразить ее словами. Некоторые люди причиняют себе повреждения, потому что слышат внутренний голос (голоса), который приказывает им это сделать.

Как правило, большинство людей стыдятся самоповреждающего поведения и им сложно обсуждать это переживание. Они могут не упоминать об этом в терапии, пока их специально не спросить, не демонстрируя осуждения. Люди, которые наносят себе повреждения, не собираются покончить с собой, и на самом деле самоповреждение может избавить некоторых людей от стойких суицидальных мыслей. Самоповреждение явно сигнализирует о том, что вы сильно страдаете и что вам нужна помощь, чтобы справиться с проблемой более эффективно. Даже если самоповреждение может временно облегчить ваше состояние, оно неизбежно приводит к постоянной потребности причинить себе вред, пока вы не научитесь понимать, что движет этим поведением. Тогда вы сможете попытаться контролировать свои эмоции и импульсы и помочь некоторым частям получить привязку к настоящему.

Источником самоповреждающего поведения могут служить определенные части личности, которые могут быть как доступны, так и не очень доступны. Довольно часто до, во время или после самоповреждения имеет место амнезия, поэтому люди могут обнаружить, что они ранены, но не осознавать, что это они сами сделали такое с собой; или они могут наблюдать за собой на расстоянии и, вероятно, не могут контролировать то, что они делают (Coons & Milstein, 1990). Части личности часто осуждают и избегают те части, которые наносят себе повреждения. Внутренние конфликты между диссоциативными частями часто вызывают стремление к самоповреждению как способу ослабить напряжение конфликта, но не разрешить его.

### **Типы самоповреждений**

Существуют разные способы самоповреждения: от причинения легкого дискомфорта или боли без физических подтверждений

до тяжелых травм, требующих оказания неотложной медицинской помощи. Некоторые люди чувствуют боль во время или после самоповреждения, в то время как другие не чувствуют ничего, потому что их чувства заблокированы. Один может умышленно нанести себе травму, например, порезавшись или ударившись головой. Более косвенный способ самоповреждения — это пренебрежение своим телом или подвержение опасности своего здоровья из-за тяжелой токсикомании, проблем с питанием, отказа от обращения к врачу, когда это необходимо, и невнимательности, которая приводит к частым несчастным случаям, таким как падения, ожоги на кухне или автомобильные аварии. Кроме того, многие люди наносят себе повреждения как следствие рискованного поведения, которое может привести к серьезным физическим травмам: безрассудное вождение, незащищенный секс, посещение небезопасных мест в одиночестве или ночью или выбор небезопасных людей для создания отношений. Иногда самоповреждение — поступок импульсивный, а в других случаях оно может быть спланировано, просчитано и предполагать определенную процедуру.

## Мотивация самоповреждающих действий

У каждого человека есть свои уникальные причины для саморазрушительного поведения. А различные диссоциативные части человека могут иметь разные причины для причинения самоповреждений. Как только вы поймете свои мотивы к самоповреждению, вы на шаг приблизитесь к тому, чтобы узнать, как облегчить свою боль или конфликт более эффективным способом. Вот несколько распространенных причин, по которым поведение травмированных людей может быть самоповреждающим:

- почувствовать себя настоящим или живым при деперсонализации или почти полной нечувствительности;
- вызвать эмоциональную нечувствительность, чтобы перестать чувствовать слишком сильно;

- облегчить гнетущие эмоции, напряжение или травматические воспоминания;
- согласовать «внешнюю» (телесную) с «внутренней» (эмоциональной) болью;
- перефокусировать внутреннюю эмоциональную боль на внешнюю, локализовать ее;
- выразить гнев или агрессию по отношению к себе (ненависть к себе);
- вместо выражения гнева или агрессии по отношению к другим;
- справиться с покинутостью, отверженностью или одиночеством;
- уменьшить стыд или вину;
- уменьшить чувство пустоты, замешательства или внутреннего хаоса;
- в ответ на внутренние голоса, приказывающие это сделать (голоса других диссоциативных частей своей личности);
- контролировать причиненную боль («Я причиню себе боль раньше, чем мне ее причинит кто-то другой»);
- привлечь внимание других;
- рассказать, что произошло в качестве проигрывания травматического опыта (какая-то часть тела травмируется так же, как и во время травмирующего события);
- одна диссоциативная часть может наказывать или пытаться убить другую;
- наказать за разглашение секретов (одна часть наказывает другую часть путем самоповреждения за разговор о травмирующих событиях);
- предотвратить самоубийство, то есть внутренняя сделка за меньшие травмы вместо смерти;
- ускорить переключение от одной части к другой или предотвратить переключение;

- у некоторых людей самоповреждение вызывает привыкание, потому что оно может высвободить эндорфины, которые вызывают у них эйфорию или кайф.

### **Помощь диссоциативным частям, наносящим самоповреждения**

Люди, у которых есть диссоциативные части, наносящие самоповреждения, часто очень боятся и стыдятся поведения этих своих частей. У них может быть слабая, а может и совсем отсутствовать связь с этими частями. Следовательно, эти части часто изолированы и чувствуют, что их критикуют, боятся и стыдятся. Часто гневающиеся части причиняют боль или приказывают другим частям причинять себе вред в ответ на определенные внутренние или внешние триггеры, например за рассказ терапевту о травмирующем событии, который необходимо было держать в секрете, или за то, что детская часть отчаянно нуждается в контакте с другим человеком.

На самом деле самоповреждение часто является результатом внутреннего цикла интенсивных конфликтов, которые усугубляют дисрегулируемые эмоции. Нуждающиеся в чем-то, находящиеся в страхе, уязвимые части, которые испытывают боль, вызывают гнев, страх и отвращение у критикующих частей. Эти критические части выходят наружу изнутри, заставляя части, находящиеся в страхе, испытывать все большую тревожность; они также провоцируют дальнейшее внутреннее избегание критических частей, которые становятся все более опасными, оскорбленными и стремящимися к уединению. Такая динамика ведет ко все более подавляющим эмоциям, стыду и ненависти к себе, лишь увеличивая риск причинения самоповреждений. Этот цикл изображен на рис. 26.1.

### **Советы для снижения подверженности к несуицидальному самоповреждению**

- Если вы не рассказали своему терапевту о том, что причиняете себе повреждения, расскажите. Чем больше поддержки



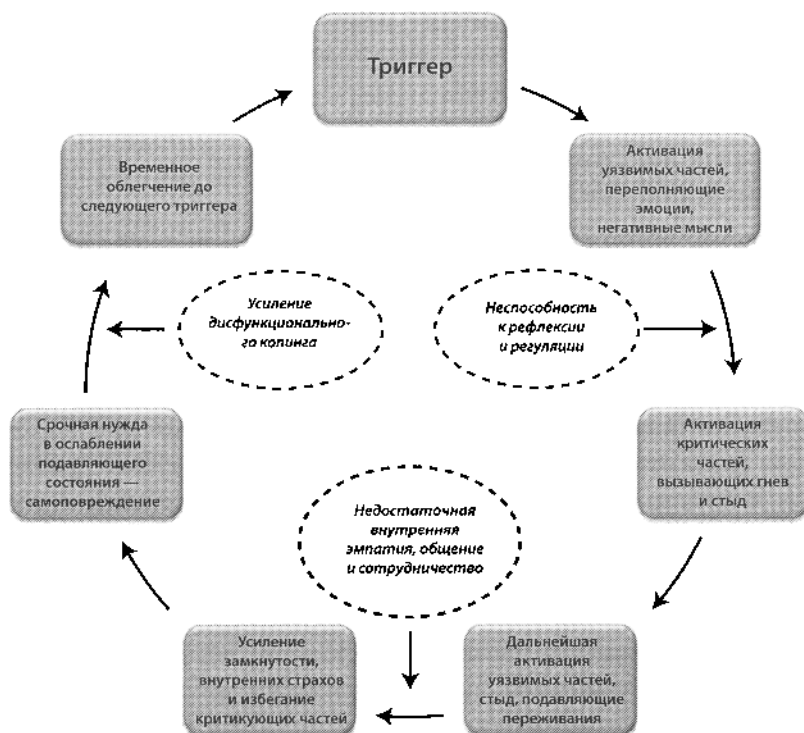


Рис. 26.1. Цикл самоповреждений

и помощи вы получите, тем проще вам будет научиться адаптивным стратегиям, чтобы справиться с проблемой.

- Используйте свои рефлексивные навыки (см. главу 6), чтобы попытаться понять, какие части вас самих причиняют себе повреждения и каковы их мотивы. Если вы не решаетесь или боитесь, возможно, некоторые части вас могут помочь вам справиться с этой задачей. Ваш терапевт также может вам помочь.
- Постарайтесь развить эмпатию к себе и своим частям, осознав, что самоповреждение — это способ справиться с невыносимыми переживаниями, и части вас, характеризующиеся

таким поведением, испытывают сильную эмоциональную боль и нуждаются в помощи.

- Относитесь к себе и к своему телу серьезно. Если вам нужно обработать раны, полученные вследствие самоповреждения, сделайте это и при необходимости обратитесь за медицинской помощью. Это может оказаться непростой задачей, поскольку некоторые медицинские работники не понимают, почему люди наносят себе повреждения, а когда повреждения серьезные, они могут принять это за суицидальное поведение. Быть может, вам придется проявить особую осторожность, чтобы найти специалистов, которые помогут вам, не осудив.
- Вы должны понимать, что каждая часть вас, которая занимается самоповреждением, может иметь разные причины. Возможно, вам придется помогать каждой части по очереди, используя разные копинговые способы.
- Зачастую части внутри хотят контактировать с вами и вашим терапевтом; они хотят вырваться из своего уединения и покончить с самоповреждающим поведением. Но они боятся осуждения и должны быть уверены, что вы действительно готовы помочь. Следовательно, необходимо преодолеть двойную фобию: вы должны преодолеть свой страх и стыд по отношению к частям себя, которые причиняют самоповреждения, а они должны делать то же самое по отношению к вам. Подверженность к самоповреждению часто снижается по мере того, как вы с большей готовностью принимаете и понимаете свои внутренние части.
- Обратите внимание на то, какие триггеры срабатывают у ваших частей, чтобы начать наносить самоповреждения (например, воспоминания, межличностные конфликты, чувство одиночества, непреодолимый гнев, стыд или печаль). Становясь более осознанными, вы сможете использовать некоторые инструменты из главы 15, чтобы минимизировать триггеры и их контролировать.

- Используйте навыки, которые вы изучили в этом руководстве, чтобы успокоить или утешить себя и все свои части, у которых есть желание причинить себе повреждения.
- Разработайте план использования конструктивных альтернатив самоповреждению, которые подходят для каждой вашей части. Например, если какая-то часть причиняет самоповреждения в ответ на воспоминание, важно помочь этой части получить привязку к настоящему и сориентировать на настоящее, чтобы она все больше осознавала, что эти события закончились. Вам придется общаться с этой частью, чтобы продолжать помогать находить привязку и ориентировать на настоящее в ситуациях, в которых может сработать триггер. Поддерживая контакт путем внутреннего общения и эмпатии, вы можете помочь этой части оставаться в настоящем, чувствовать себя в большей безопасности и комфортно, а, следовательно, испытывать меньше побуждений к самоповреждению. Если какая-то часть вас причиняет себе повреждения, когда вы переживаете предполагаемую угрозу быть брошенным или отвергнутым, вы можете помочь, изучив глубинные убеждения, вызывающие подавляющие чувства, например: «меня не любят»; «все всегда меня бросают»; «людям на меня наплевать»; «я всегда буду один».
- И последнее, наберитесь терпения: не всегда легко найти более конструктивные копинговые способы. Изменения и исцеление происходят постепенно.

### Домашнее задание 26.1

#### Что еще нужно знать о своей подверженности к несуицидальному самоповреждению

Чем больше вы знаете о нанесении себе повреждений, тем легче вам будет устранить эту проблему. Используйте приведенный ниже набор вопросов, чтобы больше узнать о своей подверженности к несуицидальному самоповреждению. Если какой-либо вопрос — это ваш триггер, остановитесь и выполните упражнения на привязку к настоящему и релаксацию. Работайте в своем собственном темпе.

1. Откуда вы знаете, что вам нужно нанести себе повреждения? Например: *«Я чувствую себя одиноким и отчаявшимся»*; *«Я подрался со своей партнершей/партнером»*; *«Мне стыдно»*.

2. Примерно, как долго длятся ваши эпизоды самоповреждения? Секунды? Минуты? Часы? Как часто они возникают? Ежедневно? Еженедельно? Ежемесячно? Только изредка?

3. Откуда вы знаете, когда можно остановить эпизод самоповреждения? Например: *«Я снова начинаю чувствовать себя настоящим»*; *«Я чувствую снижение напряжения»*; *«Я прихожу в себя и понимаю, что причиняю себе боль»*; *«Когда я сделаю пять порезов»*.

4. Опишите обстоятельства, при которых вы, вероятнее всего, нанесете себе повреждения. Например: когда вы один; вечером; в выходные, после ссоры с кем-то; когда вы очень напряжены; или когда у вас возникают флешбэки.

5. Где вы, вероятнее всего, нанесете себе повреждения (например, дома, в ванной или спальне, в машине)? Это место имеет для вас какое-либо особое значение?

6. Бывает ли у вас амнезия, физическое онемение, наблюдения за собой или другие признаки диссоциации? Опишите любые симптомы диссоциации и укажите, происходили ли они до, во время или после эпизодов причинения себе повреждений.

7. Что вы обычно делаете после причинения себе повреждений? Например, вы спите, едите, выходите из дома, смотрите телевизор или плачете?

8. Каковы были ваши мысли и глубинные убеждения до, во время и после эпизода?

9. Каковы были ваши эмоции до, во время и после эпизода?

10. Каковы были ваши физические ощущения до, во время и после эпизода?

## Домашнее задание 26.2

### Работа с диссоциативной частью, которая занимается нанесением самоповреждений

1. Используя метод внутреннего общения, который лучше всего подходит вам, попробуйте установить диалог с той своей частью, которая занимается самоповреждениями. Слушайте с эмпатией, поскольку эта часть описывает мотивацию самоповреждающих действий, даже если вы с ней не согласны. Опишите свое переживание внутреннего общения, а также все новое, что вы узнали о себе и о склонности к причинению себе повреждений.
2. Перечислите причины, по которым часть вас может заниматься причинением самоповреждений (при необходимости просмотрите список причин самоповреждений).
3. Возможно ли, что эта ваша часть не очень ориентирована на настоящее, то есть живет во время травмы? Если это так, используйте свои навыки, чтобы помочь ей стать более ориентированной и связанной к настоящему. Что помогло вам в ваших попытках сориентировать эту часть? Почему? Что не помогло? Почему?
4. Опишите любые триггеры, которые могут побуждать вас или часть вас думать или заниматься самоповреждениями.

5. Учитывая то, что вы понимаете причины нанесения самоповреждений и связанных с этим триггеров, опишите копинговый навык, который эта часть вас может использовать вместо причинения себе повреждений, например избегание определенных триггеров, разговор с терапевтом, обеспечение потребностей части или выслушивание части с эмпатией. Практикуйте эти навыки преодоления трудностей несколько раз в неделю и опишите свое переживание при использовании этого навыка.



## ГЛАВА 27

# УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ ПУТЕМ ВНУТРЕННЕГО СОТРУДНИЧЕСТВА

### Программа

- Вводное слово и размышления по поводу предыдущего занятия.
- Обсуждение домашнего задания.
- Перерыв.
- Тема. Усовершенствование процесса принятия решений путем внутреннего сотрудничества.
  - Введение.
  - О принятии решений.
  - Проблемы с принятием решений у людей с комплексным диссоциативным расстройством.
  - Усовершенствование процедуры принятия решений.
  - Методы принятия эффективных решений.
- Упражнение. Создание внутреннего пространства для встреч для принятия решений.
- Домашнее задание.
  - Резюме главы.
  - Домашнее задание 27.1. Разработка внутреннего пространства для встреч.
  - Домашнее задание 27.2. Использование методов для принятия решений.

## Введение

Принятие решений имеет фундаментальное значение для всех наших действий. Мы принимаем решения как неявно, так и сознательно. Для большинства людей многие мелкие решения повседневной жизни требуют незначительного количества энергии или усилий: какую одежду надеть, что съесть, когда ложиться спать или когда прекратить работу и расслабиться. Этот выбор делается на автоматическом, «подсознательном» уровне и проходит (относительно) легко. Особенно трудные решения, как правило, касаются сложных и далеко не идеальных вариантов, противоречивых эмоций или целей, жертв и компромиссов, а также необходимости в постоянной энергии и сосредоточенности. Однако для некоторых людей, среди которых очень много травмированных, принять даже самое незначительное решение — это проблема, не говоря уже о более сложных и важных. Способность принимать решения, касающиеся незначительных вопросов, быстро и легко, а также способность обдумывать и принимать более сложные решения являются необходимыми навыками для вашего исцеления. В этой главе мы поговорим о том, как сотрудничать и разрешать внутренние конфликты со всеми частями себя, чтобы принимать более эффективные решения в повседневной жизни.

## О принятии решений

Чтобы наши решения были адаптивными, мы должны принимать во внимание не только свои непосредственные потребности (они могут быть как совершенно очевидны для нас в данный момент, так и нет), но и учитывать потенциальные последствия наших действий в будущем. Таким образом, мы склонны основывать свое решение в значительной степени на том, как мы воспринимаем свой выбор в данный момент и каковы прогнозы результатов действий, которые решаем предпринять. Очень важно планировать ближайшее и далекое будущее, принимая правильные решения в настоящем,

например потратить время на подготовку к экзамену, который будет через несколько недель, или откладывать деньги для выхода на пенсию.

Представьте, что вы устали, но читаете очень интересную книгу. Вы можете отложить книгу, когда еще не совсем поздно, и выспаться, что соответствует более длительной потребности в достаточном отдыхе; или продолжать читать до утра, что доставит вам немедленное удовольствие, но на следующий день вы будете как выжатый лимон. Вы можете решить, что дочитать книгу важнее, чем поспать, и принять последствия усталости, потому что еще в состоянии функционировать. Но вы также можете решить, что регулярный сон более важен, потому что если вы устали, будете раздражительны и не сможете сосредоточиться. Что наиболее адаптивно для вас зависит от того, как часто вы пропускаете сон и насколько хорошо вы можете функционировать после того, как недосыпаете. Если ложиться спать слишком поздно лишь время от времени, как правило, это не будет иметь последствий, но если постоянно — скорее всего, это нарушит ваш режим сна и работоспособность в течение дня.

А теперь представьте другой сценарий: у вас есть счета, которые необходимо немедленно оплатить, а вы вечером устали. Вы можете лечь спать пораньше или посмотреть телевизор, а можете приложить немного усилий и заплатить по счетам, а потом отдыхать. В этом случае наиболее гибким решением будет какое-то время побороться с усталостью и оплатить счета, потому что последствия их неоплаты могут быть для вас более болезненными, чем потеря часа сна или отдыха. Но самым оптимальным решением было бы выделить время на выполнение этого задания раньше, не откладывая на последнюю минуту.

Некоторые варианты выбора требуют от нас обдумывания и анализа вариантов, в то время как другие лучше всего делать на основе чувств или потребностей на данный момент (Lehner, 2009), что не имеет ничего общего с импульсивностью в принятии решений. Решения, касающиеся новых ситуаций, с которыми мы никогда

прежде не сталкивались, требуют большей рефлексии, тщательного обдумывания и творчества. В знакомых ситуациях размышлений требуется меньше, поскольку мы часто уже знаем, что нужно делать. К сожалению, определенные диссоциативные части человека часто рефлекторно принимают одни и те же решения почти во всех ситуациях, влияя на решения человека или контролируя их. Такие части редко учатся на собственном опыте; они действуют так, как будто их решения верны, не задумываясь, и не обращают внимания на сигналы, противоречащие их выводам.

Методы принятия решений иногда могут быть проблематичными. Некоторые люди склонны принимать импульсивные решения, основанные только на их чувствах в данный момент, редко останавливаясь, чтобы обдумать свое решение. Другие могут колебаться и заикаться, чрезмерно задумываясь и недостаточно используя свои чувства. Оптимальным будет гибкий и умеренный подход: используйте свою интуицию, если ситуация вам знакома, и вы уже принимали успешные решения, которые сработали в аналогичных обстоятельствах, и размышляйте и рассматривайте множество вариантов, если ситуация непростая и новая (Lehrer, 2009).

Иногда бывает трудно понять, на каких — краткосрочных или долгосрочных — потребностях лучше основывать свое решение. Для принятия такого рода решений особенно важно обдумывание. И даже принимая быстрое решение в данный момент, нужно уметь спрогнозировать с некоторой точностью долгосрочные последствия наших действий. Но грамотные решения часто принимаются, если мы сознательно получаем много информации о различных опциях, с которыми сталкиваемся, а затем позволяем этой информации усвоиться. Можно сказать, что мы позволяем нашему подсознанию работать с этой информацией, используя интуицию, а впоследствии уже принимаем решение.

При принятии большинства решений важно учитывать как свои мысли, так и свои эмоции. Некоторые люди игнорируют свои чувства и действуют только на основе рациональных мыслей,

в то время как другие могут игнорировать мысли и принимать решения, основываясь только на чувствах. Люди с диссоциативными расстройствами больше всего склонны избегать влияния своих эмоций при принятии решений, потому что они слишком подавляющие, или избегать своих мыслей, действуя импульсивно и основываясь на эмоциях и желаниях, существующих в данный момент.

### **Проблемы с принятием решений у людей с комплексным диссоциативным расстройством**

Зачастую люди с диссоциативным расстройством испытывают трудности с принятием определенных решений из-за внутренних конфликтов между диссоциативными частями своей личности (Van der Hart, 2009). Поскольку различные диссоциативные части еще не научились принимать и учитывать потребности целостной личности, сотрудничая и проявляя эмпатию, даже простой выбор повседневной жизни может быть чреват конфликтами, неуверенностью и замешательством. Каждая часть может захотеть принять решение, отличное от решений других частей.

По сути, принятие решения является элементом поддержания или разрешения вашего диссоциативного расстройства. Каждый раз, решив избегать своей диссоциативной части или общаться с ней, вы принимаете решение, которое будет иметь последствия. Каждый раз, решая, выполнить или нет сложное домашнее задание, вы принимаете решение, которое повлияет на все части вас. Из каждой главы вы вынесли информацию о новых вариантах выбора, требующих новых решений. Например, в главе 11 вы узнали о принятии решений, касающихся того, как распоряжаться своим свободным временем. В главе 16 вы получили сведения, как принимать более эффективные решения, которые помогут вам пережить трудные времена.

Для принятия решений, особенно важных, чаще всего необходимо задействовать все свои части, точно так же, как любому человеку необходимо принимать решение, которое затрагивает интересы

всей его личности. Но при наличии диссоциативных частей вы можете стараться избегать сложных решений, поскольку вам труднее разрешать внутренние конфликты, касающиеся решений, и принимаете импульсивные решения, исходящие от ваших частей. Возможно, вы уже имеете подобный опыт и знаете, насколько сложно принимать во внимание точки зрения, суждения, предпочтения, потребности или цели всех частей себя при принятии решений в той или иной сфере своей жизни, например в вопросах того, что вы едите, как вы планируете и организовываете свою повседневную жизнь, как развиваете отношения или над чем работаете на сеансах.

Фактически, независимо от того, осознаете ли вы это, каждая диссоциативная часть вас каким-то образом влияет на ваши решения, будь то сотрудничество, страх, стыд, беспокойство, волнение, критика или саботаж.

### **Диссоциативные части как «центры принятия решений»**

Каждая диссоциативная часть является «центром принятия решений», который часто предусматривает различные восприятия, желания, потребности и цели, а не просто другую вашу часть. Многие части выполняют определенные функции для вас как целостной личности, и поэтому они рассматривают определенные решения с ограниченной или односторонней точки зрения или даже находят некоторые решения, лежащие вне сферы их собственных интересов, совершенно неуместными. Эти конкурирующие точки зрения и цели могут создавать внутренний хаос и путаницу. Например, когда вы решаете, пойти ли перекусить с другом, одна часть, испытывающая страх, может не захотеть выходить из дома, другая хочет провести время с вашим другом, третья не доверяет людям в целом, четвертая боится есть в общественных местах, а пятой совершенно все равно и она хочет продолжить работу над проектом.

Когда некоторые части вас застревают в одностороннем восприятии, им обычно трудно проявлять эмпатию по отношению к восприятию и целям других частей. Например, если диссоциативная часть

застрjala в страхе и недоверии, ее может быть трудно убедить, что доверять человеку не всегда плохо. А если детские части плачут и просят кого-то утешить их, в то время как другие части считают, что зависимость — это плохо и опасно, то такие другие части будут ругать детские части и стараться избегать или отталкивать утешающего человека. В результате чего будет применен болезненный и сбивающий с толку подход — избегание одного и того же человека.

Более того, хотя многие важные решения требуют компромисса с другими людьми, многие диссоциативные части, возможно, еще не научились прислушиваться к другим, а также обдумывать и идти на компромисс с ними. Для принятия адаптивных решений важны рефлексия и преодоление фобии внутреннего опыта, поэтому для вас крайне важно продолжать работать над этими навыками. И вы, возможно, уже смогли прийти к конструктивным решениям, касающимся некоторых сфер своей жизни. Например, некоторые решения принимаются вами как целостной личностью, или вы делегировали определенные решения тем или иным частям своей личности, и это устраняет конфликты, связанные с решениями.

### **Нехватка времени и принятие решений**

Необходимость принимать решения при отсутствии времени — это проблема, вгоняющая в стресс большинство людей, особенно, если выбор сложен (Mann & Tap, 1993). Необходимость быстрого выбора вызывает беспокойство или панику, что приводит к суженному восприятию вариантов и недостаточному, бессистемному рассмотрению информации, необходимой для принятия адекватного решения. Риск для людей под прессом принимающих решения, как называют людей в таких ситуациях (Wright, 1974), заключается в том, что может быть сделан импульсивный выбор, который не будет соответствовать интересам человека.

Люди с диссоциативным расстройством еще более уязвимы к нехватке времени. Некоторые части вас могут испытывать хроническое ощущение безотлагательной потребности, так что даже когда

решения не нужно принимать немедленно, они чувствуют необходимость сделать это. Стресс от этого внутреннего давления времени может побуждать их делать непродуманный выбор, а поспешные действия не всегда являются наиболее адаптивными. Например, часть, которая всегда чувствует себя взволнованной и перегруженной, может импульсивно отменить сеанс терапии, чтобы выполнить больше работы вместо того, чтобы работать над устранением этого сильного чувства давления во время сеанса.

Конечно, всегда будут возникать ситуации, в которых нужно сразу решить, что делать. Например, во время движения в пробке вы принимаете бесчисленное количество решений: притормозить или нет, остаться позади другой машины или опередить ее, поехать тем или иным путем к месту назначения. В таких ситуациях, требующих немедленных решений, вам необходимо неявное (если не явное) внутреннее понимание и согласие с тем, что только те части, которые обладают необходимыми навыками и чувством ответственности, должны принимать подобные решения.

Принятые в спешке, вынужденные решения часто создают порочный круг, ведущий к еще более беспокойному образу жизни, когда все части оказываются подавленными последствиями неверных решений и, следовательно, склонны к еще более эмоциональным, импульсивным решениям, требующим наименьших усилий.

### ***Влияние страха и тревоги на восприятие и суждения***

Страх и тревога влияют на принятие решений в направлении большей осторожности и избегания риска (Loewenstein, Weber, Hsee & Welch 2001). Травмированные люди уделяют больше внимания сигналам угрозы, чем другим переживаниям, и они интерпретируют неоднозначные стимулы и ситуации как угрожающие (Eysenck, 1992), что приводит к принятию решений, основанному на страхе. У людей с диссоциативным расстройством определенные части вынуждены сосредотачиваться на восприятии опасности. Живя во время травмы, эти диссоциативные части немедленно



воспринимают настоящее как «такое же, как» прошлое, и немедленно вызывают «чрезвычайные» эмоции, такие как страх, ярость или ужас, которые побуждают к принятию импульсивных решений, предполагающих защитное поведение (замирание, бегство, драку или коллапс). Когда у некоторых ваших частей срабатывает триггер, более рациональные части, имеющие стойкую привязку к настоящему, могут быть подавлены и неспособны принимать эффективные решения.

### **Усовершенствование процедуры принятия решений**

Один из самых эффективных способов улучшить вашу способность принимать решения — это следовать принципу «разбираться до того, как это произойдет». Иными словами, постарайтесь точно представить себе результаты принятия (или непринятия) важных решений. Например, в главе 12 вас попросили заблаговременно разработать планы, чтобы справиться с трудными моментами или ситуациями. Размышления о том, что вам и всем вашим частям нужно, а также о влиянии ваших выборов на каждую вашу часть и других людей требует, чтобы вы находили достаточно времени, когда вас никто не будет отвлекать, чтобы обдумать ситуацию задолго до того, как она возникнет. Такой методический подход предотвращает принятие крайне эмоциональных и дезадаптивных решений, которые могут произойти в последнюю минуту, когда вы чувствуете беспокойство и давление.

Конечно, внутреннее общение, сочувствие и сотрудничество являются основой для принятия лучших решений. Чтобы повысить эффективность принятия решений, касающихся будущего (например, решить, когда и куда вы отправитесь в отпуск, или как вы будете готовиться к предстоящему визиту к врачу, или ко временному отсутствию терапевта), вам необходимо понять, каким образом части вас работают вместе или препятствуют вашим решениям. Вы можете подумать о том, как ограниченные и жесткие представления и убеждения определенных частей

вливают на ваш выбор вариантов. Можете проанализировать, как способствовать дальнейшему внутреннему общению, сотрудничеству и переговорам в целом и, в частности, в отношении конкретного решения.

Основополагающий принцип взаимной эмпатии и понимания позиций других сторон, в том числе потребностей и связанных с ними целей, имеет важное значение для разрешения конфликтов, затрудняющих принятие решений. Принятие решений часто бывает трудным, потому что иногда невозможно удовлетворить все внутренние части одновременно. Таким образом, задача первостепенной важности состоит в том, чтобы научиться идти на внутренние компромиссы, чтобы части терпели задержку, если не удастся сразу получить то, что они хотят, или горевали о том, чего они не могут иметь. В повседневной взрослой жизни вам часто приходится принимать ответственные решения за действия, которые некоторые части могут воспринимать как скучные (например, оплата счетов вместо того, чтобы тратить деньги на развлечения), угрожающие (например, собеседование при приеме на работу, во время которого части могут почувствовать, что их оценивают) или иным образом неудовлетворительно.

Когда ваши диссоциативные части начинают уважать и слышать вас, существует большая вероятность, что они будут рассматривать различные точки зрения и идти на компромиссы. И хотя необходимо учитывать точку зрения каждой диссоциативной части, ответственность за принятие решений должна лежать на плечах тех частей, которые обладают необходимым опытом и навыками. Например, молодая импульсивная часть вашей личности не должна нести ответственность за принятие решения о том, где вы будете жить или на какой работе работать. Так что вам стоит создать внутреннюю «команду», которая будет принимать совместные решения по важным жизненным ситуациям и учитывать нужды всех частей. Далее мы опишем некоторые конкретные методы, которые помогают принимать решения.

## Методы принятия эффективных решений

### Изучите плюсы и минусы

Составьте список вариантов конкретного решения, учитывая потребности и желания всех сторон. Конечно, никто никогда не может получить то, что хочет, но если вы будете серьезно относиться к желаниям всех частей, это поможет вам определить, что необходимо, и, быть может, каким образом части смогут получить хотя бы что-то из того, что они хотят или что им нужно, если не сейчас, то позже. Запишите плюсы и минусы (преимущества и недостатки) каждого выбора и то, как он может повлиять на разные части вашей личности. Например, вам нужно решить, в чем сократить свои расходы. Вы не можете сократить расходы на арендную плату, ипотеку или другие траты первой необходимости, поэтому нужно сократить траты на те вещи, которые не являются необходимыми в повседневной жизни. Запишите преимущества и недостатки каждой из нескольких статей бюджета, которые вы планируете сократить. Обратите внимание на то, как различные части вас реагируют на каждый пункт. Пускай все части вместе взвешают все «за» и «против» по пунктам.

### Используйте систему оценок

Расставьте приоритеты по критериям, которым вы, в сотрудничестве с другими частями, выделили для своего решения или плана, по шкале от 1 до 5. Например, если вы принимаете решение об отпуске, ваши критерии могут заключаться в том, чтобы отпуск был безопасным, веселым, комфортным, легким и содержательным. Какие характеристики наиболее важны? Ваш порядок может быть таким: 5 — безопасный; 4 — комфортный; 3 — содержательный; 2 — легкий; 1 — веселый. Если вы останетесь дома один, будет ли такой отпуск соответствовать этим пяти критериям? Если вы пойдете на семейную встречу? Если безопасность — приоритетная характеристика, то любой выбор должен ее включать. Если легкость и веселье менее важны, тогда их можно исключить из выбора.

**Принимайте осознанные решения:  
не принимать решения — значит принимать решения**

Если варианты одинаково привлекательны или одинаково отрицательны, или если вы боитесь, что независимо от того, что вы решите, ваше решение будет неправильным или глупым, в таком случае принятия решений легко избежать. Однако, если вы не примете никаких решений, жизнь всегда решит за вас, но вы не сможете контролировать выбранные ею способы и вам они могут не понравиться. Так что подумайте о том, что, возможно, лучше выбрать время для принятия решения, независимо от того, есть ли вероятность, что у вас позже будет еще один шанс принять решение, или что появится третий вариант. И эти трудные решения лучше всего принимать, консультируясь с людьми, которым вы можете доверять. А самое главное — такие решения должны приниматься взвешенно, а не импульсивно.

**Упражнение «Создание внутреннего пространства для встреч для принятия решений»**

В главе 8 вы узнали, как создать внутреннее безопасное место для себя и всех своих частей. Может оказаться эффективным принимать решения, требующие участия всех частей вашей личности. Из следующего упражнения вы узнаете, как создать собственное внутреннее пространство для встреч, которое первоначально называлось *техникой диссоциативного стола* (Fraser, 1991, 2003; Кракауер, 2001). Подумайте над тем, чтобы заручиться поддержкой своего терапевта для выполнения этого упражнения.

Представьте себе место, где вы и все ваши части чувствуете себя в безопасности и где вы можете собраться, чтобы принять важные решения. Это может быть ваше обычное безопасное место, или это может быть особая комната, место на природе или любое другое удобное место. Как только вы представили себе это место, со всеми его звуками, ощущениями, запахами и видами, его размеры и форму, а также все, что оно содержит,

представьте в этом пространстве стол, за которым есть место для всех ваших частей, стоит им только захотеть. Этот стол создан специально для вас. Быть может, он сделан из красивого дерева, украшенного замысловатым орнаментом, или это великолепная мраморная или гранитная плита, а может — гладкое стекло и хром. Представьте его таким, каким хотите, чтобы он был: основательный стол для принятия основательных решений. Частям не обязательно сидеть за столом: некоторым может быть удобнее спрятаться под столом, в специальной нише или углу, или же в других безопасных местах, которые находятся не слишком близко и не слишком далеко от стола. Тем не менее, пригласите все части, если они смогут, сесть на удобные стулья, расставленные вокруг стола. У каждой вашей части есть «именно тот» стул: именно той высоты, именно того цвета и текстуры, дающий именно ту поддержку. Там есть вращающиеся стулья, кресла-качалки, стулья с откидывающейся спинкой, прочные и надежные кресла руководителей, крошечные стулья для детей на специальных платформах, которые регулируются по их росту.

Некоторые части вас могут быть готовы слушать, но (пока) не участвовать в обсуждениях за столом; они могут назначить определенную часть вас говорить от их имени. Когда вы представили, что все части вас, которые могут присоединиться, сидят за столом, выберите одну часть модератором обсуждения. Эта часть будет структурировать встречу, позволяя каждой части по очереди участвовать и быть выслушанной с уважением и не обделяя вниманием ни одну из них. Эта часть способна размышлять над тем, что обсуждается, может принимать во внимание различные точки зрения других частей и ее цель — помочь всем вашим частям достичь внутренних соглашений, которые послужат наилучшим интересам вас как целостной личности. При желании вы можете записать обсуждение, назначить «секретаря», который будет вести протокол собрания, или просто

записать обсуждение, как получится. При желании вы можете представить, что к вам за стол подсаживаются отзывчивые люди — ваш терапевт, любящий партнер, хороший друг или человек из прошлого, которого может уже и не быть с вами, но которому вы открывали душу и сердце.

Начните с относительно незначительного вопроса, чтобы отточить свои навыки проведения внутренней встречи в команде. Например, обсудите, как провести вечер или выходные, используя некоторые из стратегий принятия решений, упомянутых в этой главе. Если получится, проведите внутреннюю встречу «по итогам», на которой оцениваются результаты ваших решений. Чем больше ваши части уверены, что вы относитесь к ним серьезно, не игнорируете и не осуждаете их потребности и желания, тем больше они будут готовы к сотрудничеству.

Изначально эти внутренние встречи могут иметь характер деловых встреч, например, как те, которые проводятся в рабочих группах и организациях. В итоге их можно также конструктивно использовать для более личных, эмоциональных встреч, на которых проводят внутренний обмен радостными или исцеляющими переживаниями и даже обмен болезненными воспоминаниями, когда все части вас будут готовы к этому аспекту вашей работы.

## Домашнее задание 27.1

### Разработка внутреннего пространства для встреч

Потренируйтесь создавать и использовать свое внутреннее пространство для встреч для принятия решений, выполняя следующие задачи.

- Определитесь с комнатой или пространством, в котором вы хотите встретиться (если у вас его еще нет).
- Если нужно, решите, какие части вас хотят участвовать во встрече. Если вы никогда не практиковали эту технику, возможно, будет проще начать с тех частей, о которых вы в некоторой степени осведомлены, и частей, которые функционируют в повседневной жизни.
- Если какие-то части вас застряли в прошлом, возможно, вы могли бы назначить им «представителя», который мог бы говорить от их имени, в то время как эти части слушали бы с безопасного расстояния.
- Выберите внутреннего «председателя». Это можете быть вы, а может быть и другая часть вас.
- Для начала сосредоточьтесь на процессе принятия решений, касающихся простой темы, возможно, чего-то, с чем, как вы подзреваете, согласятся все ваши части.
- Опишите вашу внутреннюю встречу, в том числе решение, которое вы смогли принять.
- Опишите, что вам удалось во время встречи.
- Опишите любые трудности, с которыми вы столкнулись во время внутренней встречи.

## **Домашнее задание 27.2**

### **Использование методов для принятия решений**

Для этого упражнения можно использовать свое внутреннее пространство для встреч. Просмотрите еще раз и выберите один из методов принятия решений, обсуждаемых в главе: (1) изучите «за» и «против», принимая во внимание интересы всех частей; (2) используйте систему оценок или другую технику, которую вы считаете более подходящей для себя; (3) используйте интуицию и прошлые переживания; и (4) используйте рефлексию и творческие решения. Выбирая одну из этих техник, вы автоматически выбираете возможность принять сознательное решение, а не избежать этого. Затем выберите конкретное решение, которое вам нужно принять (начните с того, которое не слишком сложно), и примените по крайней мере одну из техник. Можете комбинировать несколько техник, например изучить плюсы и минусы, размышления и новые решения. Ниже запишите свой процесс принятия решений.



## Часть шестая

### Обзор навыков

В этом разделе руководства вы освоили ряд навыков. Ниже представлен обзор этих навыков и возможность их дальнейшего развития. По мере ознакомления рекомендуем вам возвращаться к содержанию глав, перечитывать их и еще несколько раз выполнить домашнее задание. Не забывайте, что для закрепления новых навыков необходимы регулярные ежедневные занятия.

Для каждого набора навыков, представленных ниже, ответьте на следующие вопросы.

1. В какой ситуации(-ях) вы практиковали этот навык?
2. Как этот навык вам помог?
3. Какие трудности (если вы сталкивались с трудностями) у вас возникли при отработке этого навыка?
4. Какие дополнительные ресурсы или помощь вам могут понадобиться, чтобы преуспеть в овладении этим навыком?

### **Глава 22. Понимание и преодоление гнева диссоциативными частями своей личности**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

## **Глава 23. Рефлексирование о своем внутреннем опыте страха**

1.

2.

3.

4.

## **Глава 24. Как справляться со страхом**

1.

2.

3.

4.

**Глава 24. Как справляться с чувством вины**

1.

2.

3.

4.

**Глава 25. Работа с внутренними детскими частями своей личности**

1.

2.

3.

4.

## **Глава 25. Слияние**

1.

2.

3.

4.

## **Глава 26. Что еще нужно знать о своей подверженности к несуицидальному самоповреждению**

1.

2.

3.

4.

**Глава 26. Работа с диссоциативной частью, которая занимается нанесением самоповреждений**

1.

2.

3.

4.

**Глава 27. Разработка внутреннего пространства для встреч**

1.

2.

3.

4.

## **Глава 27. Использование методов для принятия решений**

1.

2.

3.

4.



ЧАСТЬ СЕДЬМАЯ

УЛУЧШЕНИЕ  
ВЗАИМООТНОШЕНИЙ  
С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ





## ФОБИИ ПРИВЯЗАННОСТИ И УТРАТЫ ПРИВЯЗАННОСТИ

### Программа

- Вводное слово и размышления по поводу предыдущего занятия.
- Обсуждение домашнего задания.
- Перерыв.
- Тема. Фобии привязанности и утраты привязанности.
  - Введение.
  - Важность здоровых отношений. Что такое здоровые отношения?
  - Влияние межличностной травмы на отношения.
  - Фобия привязанности и трудности с ее регуляцией.
    - Фобия утраты привязанности и трудности с ее регуляцией.
- Упражнение. Поиск внутренней точки соприкосновения во взаимоотношениях.
- Домашнее задание.
  - Выполните упражнение «Поиск внутренней точки соприкосновения во взаимоотношениях».
  - Домашнее задание 28.1. Поиск внутренней точки соприкосновения во взаимоотношениях.
  - Домашнее задание 28.2. Ваш опыт безопасных и небезопасных отношений.
  - Домашнее задание 28.3. Поиск баланса между само- и отношениями регуляцией.

## Введение

Человек создан существом социальным, поэтому на протяжении всей жизни у него существует биологически обусловленная потребность в общении с другими людьми. Здоровые отношения могут обеспечить безопасность, защиту, эмоциональную регуляцию и предоставить успокаивающий физический контакт, дружбу, общение, поддержку и чувство принадлежности. Джон Боулби, знаменитый психиатр, основоположник теории привязанности, отмечал:

«Все люди, независимо от возраста, наиболее счастливы и могут использовать свои таланты с максимальной пользой, если они уверены, что... есть кто-то или несколько таких человек, которым они могут доверять и которые придут к ним на помощь в случае возникновения трудностей (1973, с. 359)».

Но и самые сильные наши эмоции возникают в отношениях, к лучшему это или к худшему. Это затрудняет управление отношениями и их относительно стабильное поддержание. Время от времени у каждого человека возникают трудности в близких отношениях: люди несовершенны, и их индивидуальные потребности и желания не всегда совпадают с потребностями других. Иногда мы все можем неправильно понять и ошибочно воспринять чьи-то слова, поступки, потому что не умеем читать мысли друг друга. Иногда мы говорим и делаем вещи, которые причиняют боль другим, даже если делаем это совершенно непреднамеренно. Переживание того, что нас предали, бросили, отвергли или унизили может вызвать самые невыносимые чувства: ненависть, гнев, стыд, одиночество, страх и отчаяние. В этой главе мы обсудим модели здоровых отношений и трудности, с которыми вы можете столкнуться в отношениях, связанными с травматизацией и диссоциацией.

## Важность здоровых отношений

Все наши взрослые модели межличностных отношений основаны на ранних привязанностях. На этом этапе развития мы узнаем,

как работают отношения, к лучшему или худшему, из нашего ограниченного опыта взаимодействия с основными опекунами. С тех пор мы реагируем относительно одинаково в близких отношениях и ожидаем, что другие ответят аналогичным образом. То есть мы разработали шаблон или модель, которому пытаемся в какой-то степени соответствовать во всех своих отношениях, независимо от того, соответствует ли этому шаблону наш партнер. В основе отношенческих моделей лежат определенные устоявшиеся глубинные убеждения, например: *«Я могу доверять другим и меня любят»*, *«Никому я не нужен»* или *«Люди опасны»*. А у разных диссоциативных частей вашей личности могут быть свои собственные отношенческие модели, которые могут конфликтовать друг с другом (мы обсудим это в ходе дальнейшего разговора в этой главе). К счастью, дисфункциональные модели можно изменить, осознанно поразмыслив и поработав над своими способами восприятия отношений и других людей.

Безопасные отношения, наполненные заботой, сдерживающие и предсказуемые, важны для нашего здорового развития всю жизнь, от рождения и до смерти. На самом деле, безопасные первичные отношения помогают регулировать незрелые физиологические системы младенца (включая стрессовые состояния и эмоции), являясь первым необходимым шагом в обучении младенца использованию своих собственных регулирующих навыков. В своей работе, вышедшей в 1999 году, исследователь психического здоровья детей Ариэтта Слэйд отметила, что такие отношения «предрасполагают ребенка к более дифференцированному, последовательному и гибкому функционированию» (с. 584), а это условия, необходимые для здорового развития на протяжении всей нашей жизни. В следующем разделе вы найдете неполный список руководящих принципов здоровых личных отношений. Обратите внимание на те принципы, которые вы уже внедрили в свои отношенческие модели, а также те, над которыми вы хотите поработать. И помните, эти принципы идеальны, а поскольку все мы люди, никто не может полностью и постоянно им соответствовать.

### Что такое здоровые личные отношения?

- Они основаны на взаимном уважении, эмпатии и равенстве.
- Вы оба можете устанавливать четкие границы друг с другом и быть напористыми, не проявляя агрессии.
- У вас обоих относительно здоровый баланс автономии, зависимости и взаимозависимости.
- Вы оба чувствуете себя в отношениях в безопасности, но это чувство безопасности не зависит от того, может ли этот человек быть с вами в любое время.
- Вы оба чувствуете своего партнера, даже когда его нет с вами, то есть вы можете удерживать его в своей голове и в своем сердце.
- Вы оба можете регулировать свои эмоции, которые возникают в отношениях.
- Вы оба способны разговаривать и разрешать большинство конфликтов в отношениях и готовы попросить помощи извне, если это необходимо, потому что отношения ценны для вас обоих.
- У вас обоих относительно безопасное и стабильное чувство собственного «Я».
- У вас обоих имеется глубинное убеждение, что большинство людей не намерены причинять вам вред, а тех, у кого есть такое намерение, вы можете распознать.
- Вы оба способны признать и уважать тот факт, что у другого человека есть потребности и желания, мысли и чувства, а также цели и стремления, которые могут отличаться от ваших.
- В целом вы можете точно понимать и размышлять о мотивах и намерениях другого человека.
- Отношения основаны на разговорах о том, что лучше для вас обоих, а не на власти и контроле, господстве и подчинении, победе и поражении.
- Вы оба можете говорить о своих внутренних чувствах и переживаниях без страха быть отвергнутым или униженным.

Возможно, одним из самых важных аспектов здоровых отношений является то, что вы имеете право на ошибки, потому что мы все их совершаем. На самом деле, здоровые отношения следуют естественному и неизбежному *циклу связи, разъединения и повторного соединения*, и так по кругу. Чтобы отношения работали, вы должны научиться следовать этому циклу и не «застрывать» на этапе разъединения. Позже мы расскажем об этом подробнее. А сейчас мы обсудим, как травма влияет на ваши отношения.

### **Влияние межличностной травмы на отношения**

Люди, получившие серьезную травму или пережившие предательство в серьезных отношениях, особенно, если это произошло в юном возрасте, зачастую создают модель отношений, основанную на этих крайне нестабильных и деструктивных связях. Отношения сами по себе и различные события, имеющие место в отношениях, травмируют и, следовательно, могут быть причиной появления основных триггеров в настоящем. Таким образом, близкие отношения с другим человеком могут быть одним из самых сложных переживаний, служащих в дальнейшем триггерами, для людей, переживших межличностную травму.

Люди с диссоциативным расстройством обычно жаут отказа, обиды, предательства или того, что их покинут, поэтому у них есть серьезные проблемы с доверием. У них может развиваться *фобия привязанности* — сильное отвращение к слишком эмоциональной или физической близости с другим человеком (Steele, Van der Hart & Nijenhuis, 2001; Steele & Van der Hart, 2009; Van der Hart et al., 2006). С другой стороны, травмированные люди отчаянно нуждаются в стабильных и заботливых межличностных отношениях. У них также может развиваться *фобия утраты привязанности* — сильный страх и паника из-за возможности утраты важных отношений. Потребность человека одновременно стремиться и избегать отношений приводит к серьезному внутреннему конфликту и вмешательству между различными частями личности, и это посылает

противоречивые сигналы другому человеку, который также может запутаться и разочароваться. Эти фобии — привязанности и утраты привязанности — являются двумя сторонами одной медали и предметом обсуждения в этой главе.

### **Фобия привязанности и трудности с ее регуляцией**

В главе 18 мы обсуждали необходимость регуляции себя как самостоятельно (саморегуляция, или авторегуляция), так и при поддержке других (отношенческая регуляция). Люди или их определенные части, которые избегают отношений, как правило, предпочитают находить способы справиться с проблемами самостоятельно, а не обращаться к другим за поддержкой и помощью. Они научились быть самодостаточными и оскорблены собственной зависимостью. На самом деле, они часто обнаруживают, что отношения не регулируются и не помогают, потому что они боятся, что им причинят боль.

Однако у некоторых людей может практически отсутствовать возможность регулировать себя. Поэтому для того, чтобы справиться с отношениями, они чаще прибегают к деструктивным стратегиям, таким как самоповреждение, употребление наркотиков или алкоголя, чрезмерная работа. И, само собой разумеется, некоторые части могут захотеть избежать отношений, а другие не обладают навыками самостоятельно осуществлять регуляцию в больших объемах, что заставляет вас прибегнуть к саморазрушающим копинговым стратегиям.

Вероятно, одна или несколько ваших частей будут в некоторой степени избегать сближения с другим человеком. Возможно, вы боитесь предательства, боли, безразличия или насмешек и поэтому не предпринимаете решительных действий. Нужно уже лучше понимать, во что вы и все ваши части верите, чего ожидаете и прогнозируете в отношениях, потому что с некоторой помощью вы можете изменить дисфункциональные убеждения. Кроме того, некоторые части вас могут бояться сильных чувств, потребностей и тоски, которые неизбежно возникают в близких отношениях,

и, избегая отношений, вы избегаете этого сильного внутреннего опыта (см. главу 5 о фобии внутреннего опыта). Из-за того, что отношения всегда связаны с большим количеством конфликтов, страха, стыда и замешательства, у вас могут возникнуть проблемы с регуляцией в вашем окне толерантности.

Большинство людей с диссоциативным расстройством не избегают отношений совсем, а борются, находясь в отношениях уже имеющихся. Части вас, страдающие фобией привязанности, обычно применяют несколько основных врожденных копинговых способов, когда чувствуют угрозу в отношениях. Мы обсуждали эти рефлексивные стратегии в более общем плане ранее, в главе 4, посвященной пониманию диссоциативных частей своей личности. Они представлены *бегством*, *замиранием*, *борьбой* и *коллапсом*. Вы можете отметить у себя применение одной или нескольких из этих стратегий защиты в контексте отношений. Например, во время конфликта вы или часть вас просто хотите уйти и сбежать подальше или не говорить об этом (*бегство*). Или вы или часть вас так боитесь, что замираете и не можете пошевелиться или подумать о том, что вы хотели бы сказать (*замирение*). Возможно, вы или часть вас сердитесь и вступаете в жаркие споры (*борьба*). Или вы или часть вас даже выключаетесь настолько тщательно, что сворачиваетесь в клубок и никак не реагируете, ничего не чувствуете и не думаете (*коллапс*, или *отключение от реальности*). Каждая из них является примером того, как вы можете избегать или даже саботировать отношения с другими людьми. Каждая из них демонстрирует высокую степень дерегуляции: вы либо гипер-, либо гиповозбуждены.

Иногда некоторые ваши части могут очень критически относиться к другим людям, предупреждая вас, что им нельзя доверять, что они опасны или бесполезны, либо хотят получить что-то от вас. Они предсказывают катастрофу, потому что застряли в прошлом травмирующем опыте, когда они действительно были ранены и их предали. Этот внутренний опыт служит только для того, чтобы сделать вас более дерегулируемым и расстроенным. Эти части, к сожалению,



связаны своим ограниченным восприятием мира, в котором все отношения будут повторять обиды прошлого. Внутренние голоса также могут атаковать вас изнутри, критикуя и высмеивая вас: *«Неужели кто-то может тебя любить? Ты же такой тупой и приставучий, что никто не может даже стоять рядом с тобой!»* Таким образом они помогают вам избегать отношений, убеждая вас, что никто не сможет вас терпеть. Конечно, это пробуждает стыд и отчаяние, которые вы, должно быть, временами испытывали в детстве, а эти внутренние голоса воссоздают то, что вы чувствовали в прошлом, что удерживает вас от любого риска в отношениях в настоящем.

По понятным причинам эти испытывающие фобию привязанности части часто экспрессивно реагируют на те части, которые хотят иметь отношения и испытывают отчаянную потребность быть с другим человеком. Поскольку они понимают, что прошлые потребности причиняли вам боль, они могут злобно атаковать эти части, унижая и выражая в их отношении презрение. Хотя это неправильное поведение причиняет вред вам как целостной личности, первоначальным намерением была защита, поскольку жесткое подавление ваших потребностей могло быть единственной возможной защитой в прошлом. Например, они могут называть те части «плаксами», говорить им, что они отвратительны или смешны, что они просто снова пытаются причинить вам боль, что их следует наказывать и запереть. Как уже говорилось ранее, это провоцирует другие части все больше бояться, нуждаться в ком-то и стыдиться чего-то, поэтому внутренний цикл хаоса и нестабильности продолжается. Но для вас важно понимать и развивать эмпатию к тем частям, которые на самом деле только хотят защитить вас от дальнейших повреждений: им просто нужно научиться более здоровыми способами осуществлять это.

### **Фобия утраты привязанности и трудности с ее регуляцией**

Теперь перейдем к тем вашим частям, которые отчаянно нуждаются в связи. Возможно, вы или часть вас, находясь в одиночестве,

испытываете панику, чувствуя, что будете одиноки всегда. Или, когда вы прогнозируете, что кто-то может покинуть или отвергнуть вас, этим провоцируете сильный страх и ярость. Такое отчаяние и потребность в общении могут сильно нарушать регуляцию и подавлять. Вам может быть очень стыдно за эти потребности и за те части вас, у которых они есть. Однако всем нам нужны отношения и забота, чтобы чувствовать себя особенными и любимыми в глазах другого. Это не плохие потребности и желания: они естественны. Важно понять и принять этот факт, а также с сочувствием относиться ко всем вашим потребностям и желаниям со стороны целостной личности.

Само собой разумеется, что некоторые части вас могут застрять во времени получения травмы, переживать периоды, когда вы так отчаянно нуждались в заботе и поддержке, но не получили ее. Таким образом, они могут находиться в состоянии постоянных безумных поисков и навязчивости. Нужно понять, что это отчаянное переживание само по себе — нормальная и естественная защита: природой заложено, что детеныши животных и дети впадают в панику, когда их мать скрывается из виду, и они взывают к ней и цепляются за нее, когда она возвращается, потому что она — их защита от опасностей этого мира. Эта врожденная потребность и призывный плач призваны вернуть мать, чтобы обеспечить безопасность, заботу и отношения: это ее защитная функция (McLean, 1985).

Большинство юных диссоциативных частей имеют неудовлетворенные потребности в привязанности. Другие части могут атаковать или испытывать отвращение к ним, потому что они продолжают заново переживать предательство и боль со стороны тех, кто в раннем возрасте ухаживал за ними. Однако это только усиливает их неистовые поиски помощи и поддержки, поддерживая ваш внутренний конфликт между приближением и избеганием отношений.

Диссоциативные части человека, страдающего фобией утраты привязанности, обычно предпочитают успокаиваться, и их регуляцию осуществляют другие люди, и у них часто возникают

серьезные трудности с саморегуляцией. Они усвоили множество различных стратегий, чтобы стремиться к людям и избегать одиночества. И все же, за это приходится платить: они склонны утомлять других, которые затем отстраняются, создавая тот самый сценарий, которого боятся эти части, что еще больше укрепляет убеждения частей, испытывающих фобию привязанности, в том, что отношения причиняют боль.

С другой стороны, некоторые части могут стремиться к другим, «угодая» им. Такие части могут быть довольно покорными, не осознавать и не выражать свои собственные потребности и чувства и пытаться удержать людей рядом, делая все, что они хотят. Но они не могут удовлетворить свои потребности, потому что в этом типе динамики в отношениях нет настоящей эмоциональной близости. Эта стратегия в итоге истощает человека в целом, и другие части неизбежно обижаются и сердятся. О стратегиях, позволяющих быть более напористыми и осознавать свои потребности, поговорим в главе 32, посвященной границам.

Подводя итог вышесказанному, нужно сказать, что люди с диссоциативным расстройством испытывают сбивающий с толку и противоречивый набор фобий отношений: некоторые их части боятся близости, в то время как другие боятся потерять отношения. Эта тупиковая ситуация проявляется в том, что различные части одновременно или поочередно стремятся и отвергают близость с другими. Такая основанная на страхе (а часто и на стыде) дилемма не позволяет справиться с постоянными разрывами отношений. А теперь поговорим о способах, помогающих справиться с такими нарушениями.

## **Упражнение**

### **Поиск внутренней точки соприкосновения во взаимоотношениях**

Это упражнение поможет вам научиться проявлять эмпатию по отношению ко всем частям с учетом их позиции во взаимоотношениях. Воспользуйтесь техникой места встречи из главы 27 (или другим

методом), чтобы собрать все части вместе. Если хотите или не можете обойтись своими силами, можете обратиться за помощью к своему терапевту, чтобы он помог вам организовать эту внутреннюю встречу.

Начните с того, что расслабьтесь и успокойтесь. Мысленно представьте себе место для встреч, предназначенное только для вас, и позвольте всем частям, которые могут, присутствовать. Одни могут сесть поближе, а другие подальше. Некоторые могут не заходить в комнату и слушать, находясь снаружи. Каждая часть вас может найти удобное место. Начните встречу, поприветствовав все части и предложив им поделиться своим мнением, пообещав, что все будут услышаны. Также подчеркните, что отношение ко всем частям будет уважительное, и что во время этой встречи не допускается критика. Затем попробуйте найти общую тему, обсуждая которую, вы все могли бы прийти к согласию в вопросе отношений. Например, очевидно, что, если вам причинили боль, ни одна часть вас не захочет снова пострадать в отношениях, и некоторые части могут из-за этого избегать их. Попробуйте понять их мировоззрение, их глубинные убеждения, их чувства страха, гнева и стремления к уединению — чувства, которые нелегко переживать. Представьте себя на их месте хоть на мгновение и посочувствуйте тому, насколько это сложно.

Вы не можете не согласиться с тем, что все части вас были одни и им не хватало заботы и поддержки со стороны других людей, и поэтому вполне естественно, что некоторые части будут искать утешение, поддержку и удовольствие в том, что они упустили. Попробуйте понять их мировоззрение, их глубинные убеждения, их чувства одиночества, потребности и отчаяния — чувства, которые нелегко переживать. Представьте себя на их месте хоть на мгновение и посочувствуйте тому, насколько это сложно.

Помните, что вы все очень тяжело боретесь, каждый по-своему, и у вас есть свои страдания и нужды. Возможно, все ваши части

согласятся с тем, что вы не хотите, чтобы вас обидели, и что вы хотели бы чувствовать себя лучше. Выясните, так ли это. И, быть может, все ваши части согласятся с тем, что если бы вы знали наверняка, что отношения заслуживают доверия, их стоило бы иметь. Выясните, так ли это. Теперь переходите к поиску точек соприкосновения. Продолжайте обсуждать то, в отношении чего можете договориться, независимо от того, насколько незначительной окажется эта тема, а остальные оставьте для следующего раза. Узнайте, что значит быть в согласии, всем вместе. Посмакуйте этот момент какое-то время. Теперь таким же образом части должны почувствовать себя в безопасности, защищенными и получающими поддержку в отношениях, не чувствующими обиды, не получающими критику, не отторгнутыми. Каждая часть должна почувствовать все это с другими частями внутри. Чем больше вы будете относиться друг к другу так, как вы хотели бы, чтобы относились к вам другие люди, тем более безопасным, спокойным и готовым справиться с отношениями вы будете. Эта встреча послужит хорошим началом. Почаще возвращайтесь в это место и заново переживайте эти эмоции, с которым вы все можете согласиться. Работайте вместе, уважайте друг друга, не торопитесь, и вы начнете чувствовать себя лучше, безопаснее, стабильнее и сильнее.

## Домашнее задание 28.1

### Поиск внутренней точки соприкосновения во взаимоотношениях

1. Вернитесь к упражнению «Поиск внутренней точки соприкосновения во взаимоотношениях» и опишите свой опыт проведения внутренней встречи со своими частями. Например, что вы чувствовали? Чего вы ожидали? Удалось ли вам найти точки соприкосновения? Оказалось ли так, что одним частям было труднее выполнять упражнение, чем другим? Что мешало прийти к соглашению, например: были ли части слишком критичны или слишком напуганы?
  
2. Выполняйте дома это упражнение каждый день. Если у вас возникнут трудности, обсудите их со своим терапевтом и практикуйтесь во время сеанса терапии, чтобы вы могли научиться поиску точек соприкосновения.

## Домашнее задание 28.2

### Ваш опыт безопасных и небезопасных отношений

1. Опишите опыт, когда вы чувствовали себя в безопасности в отношениях. Например, каковы были ваши эмоции, мысли, ощущения и действия?
2. На основе опыта из пункта 1 опишите чувства своих частей, если их чувства отличались от пережитых вами.
3. Опишите любые конфликты между частями. Например, были ли некоторые части испуганы, сердиты или недоверчивы? Чувствовали ли вы желание разорвать отношения? Критиковали ли какие-либо части вас или другие ваши части за то, что вы были в отношениях, или за то, что вы чувствовали?
4. Опишите опыт, когда вы чувствовали себя немного неуверенно или незащищенным в отношениях. Выберите незначительный инцидент, а не серьезный. Например, каковы были ваши эмоции, мысли, ощущения и действия?

5. На основе опыта из пункта 4 опишите чувства своих частей, если их чувства отличались от пережитых вами.

6. На основе опыта из пункта 4 опишите любые конфликты между частями. Например, действительно ли некоторые части хотели продолжать быть с человеком, в то время как другие части хотели уйти? Действительно ли некоторые части хотели начать драку, в то время как другие хотели убежать и спрятаться? Критиковала или обвиняла ли какая-либо часть вас или другие ваши части за то, что пошло не так?



**Домашнее задание 28.3**  
**Поиск баланса между**  
**само- и отношенческой регуляцией**

1. Опишите случаи, когда для самоуспокоения саморегуляция предпочтительнее компании другого человека. Например, если вы чувствуете стресс или тревогу, вы предпочитаете отстраниться, обдумать ситуацию и справиться со своими чувствами самостоятельно.
  
2. Опишите, как вы успокаиваете, утешаете или убеждаете себя в одиночестве.
  
3. Опишите, почему в таких случаях лучше успокаивать себя самостоятельно, чем получать помощь от других.
  
4. Опишите случаи, когда оказалось, что регуляция в отношениях предпочтительнее, чем успокаивание себя в одиночестве. Например, чувствуя стресс или тревогу, вы предпочитаете позвонить другу или поговорить с терапевтом во время сеанса, а не справляться с этим самостоятельно.

5. Опишите, помогают ли вам успокоиться поддерживающие отношения.

6. У большинства людей есть хотя бы некоторый баланс между саморегуляцией и отношенческой регуляцией. Опишите, какой (приблизительно) процент времени вы успокаиваете себя по сравнению с тем (приблизительно) процентом времени, в течение которого вы ищете взаимного успокоения и поддержки. Ваши разные части могут предпочесть разные способы, и, если это ваш случай, обратите внимание, какие части нуждаются в само-, а какие — в отношенческом успокоении и поддержке. Если вы хотите, чтобы это процентное соотношение изменилось, опишите, какую цифру вы хотели бы получить в идеале, и проанализируйте, есть ли какой-либо внутренний конфликт по поводу изменения.

7. Подумайте и обсудите со своим терапевтом, как вы могли бы достичь лучшего баланса между самоуспокоением и поддержкой и отношенческим, если вам нужно изменить этот баланс. Например, вы можете написать ниже несколько глубинных убеждений, поддерживающих само- и поддержку в отношениях (*«Люди должны заботиться о себе и не просить о помощи»* или *«Я ничего не могу сделать, я, конечно, не поддерживаю себя!»*).

## ГЛАВА 29

# РАЗРЕШЕНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНОГО КОНФЛИКТА

### Программа

- Вводное слово и размышления по поводу предыдущего занятия.
- Обсуждение домашнего задания.
- Перерыв.
- Тема. Разрешение межличностного конфликта.
  - Введение.
  - Основные навыки разрешения межличностных конфликтов.
  - Разрешение межличностных конфликтов у людей с комплексным диссоциативным расстройством.
- Домашнее задание.
  - Домашнее задание 29.1. Использование навыков управления конфликтами.
  - Продолжайте прибегать к внутреннему безопасному пространству, эмпатии и сотрудничеству между своими частями, а также выполняйте упражнения на релаксацию, если чувствуете стресс при управлении конфликтами.

### Введение

Конфликт в отношениях неизбежен. Хотя справиться с конфликтом не всегда легко, можно приобрести навыки, которые помогут вам разрешать разногласия и непонимание с другими. В следующем разделе мы вкратце обсудим некоторые из этих важных способностей. Но мы понимаем, что, прежде чем вы сможете думать и осознанно реагировать, простое обучение не сможет разрешить

ваши собственные внутренние конфликты между вашими частями и склонность различных частей реагировать на основании болезненного прошлого. Таким образом, мы также предложим вам способы помочь всем частям вашей личности более эффективно справляться с конфликтами в отношениях.

## **Основные навыки разрешения межличностных конфликтов**

Как мы отметили в предыдущей главе, хорошо это или плохо, но эмоции, вызываемые нашими отношениями с другими людьми, являются одними из самых сильных, испытываемых нами. А поскольку у каждого из нас есть по крайней мере некоторые потребности и цели, отличные от потребностей и целей других людей, и поскольку мы можем неправильно понять и быть неправильно понятыми, несмотря на добрые намерения, будут возникать конфликты, вызывающие сильные чувства. Таким образом, во время разногласий или ссор оставаться в пределах окна толерантности иногда может оказаться проблемой, особенно, если мы испытываем стыд, нам что-то угрожает или кто-то нас неправильно понял в серьезном вопросе.

У каждого из нас есть собственный шаблон или модель разрешения этих конфликтов, основанная на нашем раннем опыте и на том, что мы узнали с тех пор. Некоторые люди вообще избегают конфликтов любой ценой, уступая потребностям других; некоторые кажутся всегда готовыми поспорить, отстаивая то, что им нужно и чего хотят. Еще одна категория людей старается избежать конфликта, прибегая к различным уловкам, чтобы получить желаемое. Некоторые воспринимают отношения почти как шахматную игру, всегда думая наперед, чтобы предвидеть действия другого человека и продумать свои собственные ответные действия. А некоторые люди понимают, что конфликт — это просто часть отношений. Они не ищут и не избегают конфликта, но, если он происходит, встречают его с невозмутимостью и рефлексией, ища решения, которые

учитывают интересы обеих сторон. Время и опыт показали, что последний подход работает лучше всего.

Люди могут наиболее эффективно справляться с конфликтами в отношениях, если они обладают следующими способностями.

- Они могут присутствовать и сосредоточиваться на настоящем моменте. Они не застревают на прошлых обидах или возможных негативных последствиях в будущем.
- Они обращают внимание на манеру вербального и невербального общения другого человека.
- Они решают конфликты, если таковые случаются, и не избегают их.
- Они могут трезво обдумывать свой внутренний опыт и опыт другого человека, уделяя одинаковое внимание своим потребностям и желаниям и другого человека (см. главу 6).
- Они остаются в пределах своего окна толерантности (см. главу 18). Они способны регулировать мысли, чувства и ожидания. Когда люди относительно спокойны, они могут более точно читать и интерпретировать вербальное и невербальное общение. И они могут лучше заявлять о своих потребностях, не угрожая, не наказывая и не стыдя других.
- Они осознают и уважают различные точки зрения, потребности и желания. Они говорят и действуют уважительно, потому что могут размышлять и оставаться в пределах окна толерантности.
- Они готовы идти на компромисс, принимая во внимание свои потребности и потребности другого человека.

Конечно, эти навыки нелегко использовать, если ваша межличностная модель конфликта основана на ожиданиях, что другие причинят вам боль, проигнорируют, будут эксплуатировать или предадут вас, а части вас реагируют, применяя защитные механизмы в виде замирания, бегства, борьбы, коллапса или адаптации к каждому желанию и потребностям другого человека. Далее мы обсудим некоторые способы решения вашей внутренней борьбы с трудностями в отношениях.

## **Разрешение межличностных конфликтов у людей с комплексным диссоциативным расстройством**

Для людей с диссоциативным расстройством конфликты в отношениях могут стать одним из самых серьезных триггеров. Даже когда происходят незначительные конфликты, у вас или у ваших частей может быть интенсивная или подавляющая реакция (например, ужас, ярость, стыд, паника, коллапс). Обычно эти реакции, вызванные триггером, возникают из-за того, что некоторые части вас живут во время травмы, а также потому, что вы выработали базовые убеждения и модель отношений, в которой любые сбой всегда воспринимаются как опасность или катастрофа. Когда возникает конфликт, фобии привязанности или утраты привязанности (или обе сразу) активируют различные части вашей личности, у которых уже есть внутренние разногласия по поводу отношений (см. главу 28). Это только увеличивает интенсивность и внезапность возникающих реакций, из-за которых вы чувствуете себя более неконтролируемым. Важно признать хотя бы на когнитивном уровне, что межличностные проблемы лежат в диапазоне от очень незначительных до действительно разрушительных. Не все из них являются катастрофическими, более того, таких большинство. Далее вы узнаете о нескольких способах справиться с конфликтами и разрывами в отношениях.

### **Понаблюдайте за тем, как относятся другие**

Когда вы чувствуете себя в относительной безопасности и спокойствии, наблюдайте за отношениями других людей, потому что это может дать вам представление об эффективных (и неэффективных) способах налаживания отношений. Обратите внимание на то, как люди относятся друг к другу, например, идя в ресторан или торговый центр, и просто наблюдайте. Пусть все части смотрят и слушают, чтобы все они могли учиться. Обратите внимание, что многие отношения — хорошие, безопасные и стабильные. Так что не все отношения опасны или обречены на провал. У одних

людей навыки лучше, чем у других, поэтому обращайтесь пристальное внимание на тех, кто кажется довольным и расслабленным. Убедитесь, что все ваши части замечают, что эти люди по-разному относятся к другим. Подобное наблюдение, наряду с расспросами друзей об их успешно складывающихся отношениях, является хорошим способом изучить более эффективные стратегии взаимоотношений.

Если вам кажется, что некоторые части не чувствуют себя в безопасности, наблюдая, вы (и другие части) можете наблюдать и передавать им то, что вы узнали, или они могут наблюдать на расстоянии. Вы также можете почитать о здоровых отношениях, и пускай все ваши части читают или слушают. Разузнайте у своих частей, что они собой представляют, каковы их глубинные убеждения об отношениях и прогнозы о других людях. Лучше поняв эти аспекты, вы сможете заставить их решать проблему, но действовать нужно с эмпатией и уважением.

### **Сделайте перерыв**

Когда у вас или некоторых частей вас сработал триггер, вызванный конфликтом в отношениях, независимо от того, сердитесь ли вы, обижены, напуганы или запаниковали, остановитесь и сделайте перерыв. Или помогите своим частям его сделать, войдя в их внутреннее безопасное пространство. Сообщите другой стороне конфликта, что вам нужно сделать перерыв, и вы вернетесь, чтобы обсудить конфликт позже и найти решение, которое устроит вас двоих (вы можете вернуться через несколько минут, а можете — на следующий день). Установите четкое время, когда вы готовы вернуться, чтобы решить проблему. Не старайтесь ее избежать и дальше. Во время перерыва отправляйтесь в тихое место, где вас никто не побеспокоит, замедлите дыхание, внутренне поговорите со всеми частями, чтобы заверить их в своей безопасности, и помогите частям добраться до их внутренних безопасных мест. Быть может, вам захочется совершить короткую прогулку, лечь и представить,

что вы находитесь в безопасном месте, или отвлекаться, пока не успокоитесь. Используйте свои «якоря»-привязки к настоящему и приложите все усилия, чтобы оставаться в настоящем и сориентировать все части быть «здесь и сейчас».

### **Обдумайте свои собственные намерения и действия и намерения и действия другого человека**

Успокоившись, вы можете подумать о том, что произошло. Один из наиболее важных способов справляться с конфликтами в отношениях — рефлексия о возможных мотивах и намерениях другого человека (см. главу 6 об обучении рефлексии), чтобы понять и посочувствовать, например, из-за чего ваша подруга была резка. Возможно, потому что она плохо себя чувствовала или опоздала на встречу. А поняв это, вы можете расслабиться, потому что ее резкость не была задумана как личное оскорбление по отношению к вам. По возможности помогите всем своим частям поучаствовать в этой рефлексии. Если не удастся, попросите части, которые расстроены, оставаться в безопасном месте, пока вы (и, возможно, другие части вас) размышляете над ситуацией без такой эмоциональной напряженности. Затем вернитесь к тем частям, у которых сработал триггер, помогите им успокоиться и поделитесь с ними своими мыслями.

Также важно проанализировать свои собственные реакции, в том числе реакции различных частей вас самих. Если вам удалось остановиться и сделать перерыв, вы уже смогли понять, что вам нужно было это сделать, чтобы предупредить свою немедленную реакцию. Очень важно иметь возможность отступить и проанализировать, что вы или какие-то части вас реагируете, не отвечая, а также то, КАК вы реагируете, а не просто оставаться под контролем своей реакции. Например, вы могли заметить, что, когда ваша подруга была резка, вы или часть вас сразу почувствовали себя парализованным и холодным. Возможно, вы сразу предположили, что она не хочет быть с вами, что напугало часть, страдающую фобией утраты



привязанности. В то же время какая-то часть вас пришла в ярость из-за того, что вас оскорбили. Можете начать с того, что скажете себе что-то вроде: *«Я застыл. Я уже такое переживал. Прежде чем я подумаю или сделаю что-то, чего не хочу, мне нужно отойти в сторону и помочь себе успокоиться»*.

Когда вы осознаете определенные повторяющиеся реакции, вы можете что-то сделать, чтобы понять те части, которые имеют эти реакции, и то, как помочь им быть более осведомленными и открытыми для точного восприятия «здесь и сейчас».

### **Ориентируйте части на настоящее**

Разумеется, многие диссоциативные части имеют очень ограниченный мир, в котором они снова и снова переживают одни и те же ужасные чувства в отношениях. Крайне важно, чтобы вы лучше понимали и сопереживали этим частям, помогая им получить большую привязку к настоящему и ориентироваться в настоящем, где по крайней мере некоторые из ваших переживаний действительно отличаются и более позитивны, чем были в прошлом.

### **Поддерживайте избегающие части, чтобы справиться с конфликтом**

Другие части могут быть настолько онемевшими и отключившимися от реальности или настолько внимательными к деятельности, не касающейся отношений, например к работе или уединению, что воссоединение и расставание не имеют значения. У них наблюдается крайняя степень фобии привязанности. Создается впечатление, что такие части не обращают внимания на ваши собственные потребности и потребности другой стороны конфликта. Когда эти части функционируют в повседневной жизни в течение продолжительных периодов времени, они могут серьезно повлиять на ваши отношения, игнорируя их и пренебрегая ими. Такая линия не поможет ни вам, ни вашему партнеру. Опять же, они остро нуждаются в сочувствии, потому что просто пытаются продолжать

повседневную жизнь, как могут, игнорируя сильный внутренний хаос или хаос в отношениях. Ваша задача состоит в том, чтобы помочь этим частям чувствовать себя в большей безопасности, зная, что вы можете управлять как повседневной жизнью, так и своим внутренним миром, сопереживая их переживанию; однако вам также необходимо поделиться с ними своими потребностями и желаниями и начать находить точки соприкосновения. Конечно, эта работа еще не завершена, но каждый маленький шаг ведет вас к дальнейшему исцелению.

### **Защищайте свои уязвимые части**

Если вы знаете, что определенные ситуации в отношениях могут вызвать срабатывание триггеров у некоторых ваших частей, заранее помогите этим частям использовать свое безопасное место(а), чтобы они поверили, что есть части вас, которые могут справиться с этими ситуациями. Например, если ваша подруга непреднамеренно сказала что-то обидное, прежде чем вы встретитесь или снова начнете общаться, внутренне поговорите с уязвимыми частями, объяснив, что травма была непреднамеренной, что она ваша подруга, что вы способны разрешать конфликты с другими людьми, и что ваши более сильные части будут обсуждать с ней проблему.

Для многих людей с диссоциативным расстройством сексуальные отношения в настоящем могут быть основным триггером для уязвимых частей, живущих во время травмы. Они могут вызвать воспоминания и защитные реакции, особенно замирание или коллапс. Некоторые люди могут быть в замешательстве из-за разницы между эмоциональной и сексуальной близостью, затрудняющей точную интерпретацию намерений другого человека. Мы рассмотрим этот вопрос немного подробнее в главе 32, посвященной границам, а также советуем вам обсудить сексуальность и сексуальные отношения со своим терапевтом, потому что это важные компоненты вашего исцеления.

### **Успокаивайте и сдерживайте свои гневные части**

Обычная и естественная реакция на чувство обиды, отвержения или стыда — гнев. У человека может возникнуть желание ранить словами (или даже физически), чтобы заставить другого человека отступить. Или некоторые части могут стать одержимыми желанием заставить другого человека пережить то же самое или даже что-то похуже, чувствуя себя оправданным в своих действиях (месть). Неуважительные, обидные или вызывающие стыд подходы в поведении только усиливают межличностные конфликты и уменьшают доверие; они не помогут вам исцелиться или установить любовные отношения, которые вам нужны в вашей жизни.

Возможно, вы знаете, какие ваши части испытывают сильный гнев в конфликтах, или, возможно, вы хотите избежать этих конфликтов. Но важно начать сочувствовать сильной боли и ярости, которые испытывают эти ваши части. Ощущение того, что вас слышат и понимают, — уже шаг к тому, чтобы стать спокойнее. В то же время вы как единое целое должны стремиться установить соответствующие ограничения для этих частей себя. Чем больше вы будете практиковать навыки, описанные в этом руководстве, и особенно в этой главе, тем лучше вы будете контролировать взрывные реакции или обижаящее пассивно-агрессивное поведение, такое как бойкотирование, угрюмость, сдерживание любви или другие косвенные способы наказания другого человека. Чем больше вы относитесь к другим так, как хотите, чтобы относились к вам, тем большая вероятность, что у вас будут лучшие отношения. При этом всегда будут люди, которые действительно опасны и умышленно причиняют вред. Таких людей нужно уметь выявлять и избегать.

Другие способы, помогающие справиться с нарушениями отношений, представлены в главе 32, посвященной границам. И в сети Интернет, и в книгах или на занятиях есть много доступных ресурсов, которые помогут вам научиться более эффективно справляться с проблемами в отношениях.

## Домашнее задание 29.1

### Использование навыков управления конфликтами

Если на предстоящей неделе у вас возникнет незначительный конфликт с другим человеком, чтобы справиться с ним, используйте максимальное количество навыков из этой главы (а также навыки, перечисленные ниже). Если у вас не будет конфликта в течение недели, опишите один конфликт из прошлого и представьте, что используете эти навыки, чтобы управлять конфликтом, но не так, как вы это делали в действительности. Затем ответьте на приведенные вопросы.

#### Навыки:

- присутствовать и сосредоточиваться на настоящем моменте;
- ориентировать части на настоящее;
- обдумывать свои собственные переживания и намерения и переживания и намерения другого человека;
- оставаться в пределах своего окна толерантности;
- делать перерывы или помогать частям своей личности уйти во внутреннее безопасное пространство;
- помогать онемевшим или избегающим частям своей личности;
- помогать разгневанным частям своей личности;
- защищать свои уязвимые части;
- уважать себя и своего партнера;
- быть готовым пойти на компромисс.

1. Какие навыки вы использовали или использование каких навыков представляли себе? Опишите любые трудности, которые у вас возникали при использовании этих навыков.

2. Проанализируйте, все ли части вашей личности принимают эти навыки как важные и хотели бы ими овладеть. Опишите любые страхи и опасения, связанные с различными аспектами использования этих навыков. После того как вы описали страхи и опасения, подумайте, есть ли когнитивные искажения или негативные глубинные убеждения, лежащие в их основе.

**Пример.** «Я боюсь, что не смогу защитить себя, если не буду злиться».

**Рефлексия.** Защитить себя важно, но важно также учитывать обстоятельства и намерения другого человека, чтобы определить, в какой степени я нуждаюсь в защите. Быть может, этот человек не имел намерения причинить мне вред умышленно, а просто не согласен с моей точкой зрения, или сказал что-то такое, что заставило меня почувствовать себя обесцененным, но эти слова не были сказаны с намерением причинить мне вред. Существует много способов защитить себя во время конфликтов в отношениях, а не только гнев. Я могу настаивать (см. следующую главу) на том, что мне нужно, а не быть злым и агрессивным. Я могу присутствовать в настоящем и понимать, что мне ничего не угрожает, и поэтому у меня есть больше возможностей для ответа. Я могу сделать перерыв и пообщаться со всеми своими частями, чтобы успокоить и сориентировать их, чтобы прояснить неточные убеждения и представления.

## ГЛАВА 30

# ПРЕОДОЛЕНИЕ ИЗОЛЯЦИИ И ОДИНОЧЕСТВА

### Программа

- Вводное слово и реакции, относящиеся к материалу предыдущего занятия.
- Обсуждение домашнего задания.
- Перерыв.
- Тема. Преодоление изоляции и одиночества.
  - Введение.
  - Об изоляции.
  - Об одиночестве.
  - Рефлексия о вашем переживании изоляции и одиночества.
  - Советы, как справиться с изоляцией и одиночеством.
- Домашнее задание.
  - Резюме главы.
  - Домашнее задание 30.1. Размышляя о времени, проведенном в изоляции и одиночестве.
  - Домашнее задание 30.2. Навыки преодоления изоляции и одиночества.

### Введение

В этом руководстве мы обсудили множество причин, по которым люди с диссоциативным расстройством могут изолироваться и чувствовать себя одинокими. Изоляция — это состояние, когда человек находится один, разлученный с другими людьми. Одиночество — это чувство полной одинокости в то время, когда вам

больше всего нужен кто-то, кто бы вас любил или поддерживал, и это может вызвать панику и отчаяние. Страх или пустота, возникающие, когда человек один, — главная причина кризисов, в том числе несуицидальных самоповреждений и попыток суицида. Даже если у вас есть друзья или семья, вы можете чувствовать себя чужаком, не являющимся частью их круга. Или отношения могут казаться вам изнурительными, затруднительными и пугающими, поэтому вы и изолируетесь. Недоверие — это постоянное препятствие, мешающее чувствовать привязку в настоящем к другим людям и силе, которая толкает вас еще дальше к изоляции. Этот тип изоляции может породить одиночество. В этой главе мы обсудим чувства изоляции и одиночества, некоторые факторы, которые им содействуют, и предложим несколько шагов, с которых можно начать путь по изменению моделей изоляции.

## Об изоляции

В своей признанной классикой книге *«Травма и восстановление»* (1992) Джудит Херман, одна из инициаторов изучения вопроса постоянного жестокого обращения с детьми, описывает, как травма разрушает связи между человеком и его сообществом. Это особенно верно, когда жестокое обращение или пренебрежение исходит от лиц, осуществляющих уход за ребенком, которым ребенок доверяет. Чувство покинутости и предательства, а также чувство отчуждения или разобщенности могут мешать последующим отношениям, независимо от степени близости или отдаленности другого человека. И, конечно, *чувство* изоляции и *состояние* изоляции — это не одно и то же. Можно чувствовать себя совершенно изолированным и одиноким, даже находясь в окружении людей.

## Поддержка изоляции

Социальная изоляция может поддерживаться и усиливаться определенными представлениями, прогнозами, эмоциями и мыслями. Глубинные убеждения, такие как *«людям нельзя доверять»*

или «если бы люди знали меня настоящего, им было бы противно», поддерживают постоянное отстранение от других. Страх и стыд быть разоблаченным могут парализовать, если вы думаете, что вы плохой человек или храните секреты, за которые вам стыдно, способствуя усилению чувства изоляции и разобщенности. Недоверие — главное препятствие для меньшей изолированности. Люди с диссоциативным расстройством обычно ждут предательства, разочарования или боли со стороны других людей. Многим трудно рисковать, вступая в отношения (см. главу 28 о фобиях привязанности). А когда возникают неизбежные конфликты, они часто быстро уходят, ожидая худшего (см. главу 29 о межличностных конфликтах). Некоторые люди изолированы лишь потому, что у них нет необходимых социальных навыков, чтобы заводить друзей и поддерживать с ними отношения. Но обычно недостаток социальных навыков сопровождается более сложным внутренним опытом, описанный ранее. К счастью, социальные навыки, как и любые другие навыки, можно приобрести.

### **Изоляция между диссоциативными частями**

Для людей с диссоциативным расстройством внутренняя изоляция диссоциативных частей представляет собой дополнительную болезненную борьбу. Некоторые части застревают во время травмы, во время которой они были изолированы, постоянно чувствуя себя в одиночестве и в беде. Эти части кажутся одинокими, независимо от того, насколько прочные отношения поддерживают с некоторыми людьми другие части. Другие части могли быть «изгнаны» из внутреннего осознания из-за стыда, страха или отворачивания, или ими пренебрегают, создавая внутренние барьеры. Чем больше внутренней разобщенности между частями личности, тем выше вероятность изоляции и одиночества. Эти внутренние «барьеры» между частями поддерживаются постоянным стыдом, страхом и последующим избеганием (см. главу 5 о фобии внутреннего опыта).



### **Изоляция как реконструкция травмирующего прошлого**

В детстве многие травмированные люди были изолированы от других. Как правило, они в одиночку переносили последствия жестокого обращения. С одной стороны, это могло привести к ужасному одиночеству, но, с другой стороны, изоляция также была сигналом о том, что «*все закончилось*», то есть насилие закончилось. Таким образом, некоторые люди или их части автоматически прибегают к изоляции, чтобы обрести чувство безопасности и облегчения. У них может развиться привычка изолироваться, когда они испытывают стресс в настоящем, часто даже не осознавая, что они делают и почему.

### **Изоляция и дисфункциональные границы**

В главе 32 вы узнаете о недостатках слабых или жестких личных границ. И первые, и вторые могут привести к проблемам с изоляцией и одиночеством. Слабые границы означают, что люди могут вторгаться в вашу жизнь в большей степени, чем вы хотите, и поэтому некоторые части вас могут изолироваться, чтобы защитить себя от слишком большого количества требований, вместо того чтобы устанавливать уместные и настойчивые ограничения с другими. Жесткие границы удерживают людей на расстоянии, возможно, больше, чем следовало, что приводит к добровольной изоляции, которая, в свою очередь, может привести к глубокому одиночеству. Важно уметь определять свои личные границы и то, как они влияют на ваше чувство изоляции или одиночества.

### **Об одиночестве**

Одиночество — это сложное состояние, включающее проблемы с социальными навыками, трудности с привязанностью, определенные эмоции, мысли и глубинные убеждения, ситуативные проблемы, а иногда и нереалистичные ожидания. Одиночество — это не то же самое, что быть одному. У всех нас бывают времена,

когда мы оказываемся одни либо в силу обстоятельств, либо по собственному выбору. Когда вы сами решаете провести время наедине с собой, оно может быть приятным и восстанавливающим силы (см. главу 11 об использовании свободного времени и релаксации). Но когда вы не хотите быть в одиночестве, когда вы стремитесь быть с другими людьми, когда вы испытываете потребность быть с другими людьми и не можете сами успокоить себя, вы будете чувствовать себя одиноким. И как мы уже упоминали, вы можете чувствовать себя одиноким, даже находясь в компании людей, потому что вы не чувствуете с ними связи. Одиночество может привести к дальнейшему чувству отверженности, заниженной самооценке, стыду и даже отчаянию. И правда, одиночество может ощущаться как сильное горе после смерти любимого человека, и оно может подавлять, наполняя невыносимым чувством разобщенности.

### **Одиночество, страх и стыд**

Вы или некоторые ваши части можете изолироваться, потому что боитесь или подавлены другими людьми, и, возможно, потому что вам стыдно за то, кем вы есть. С одной стороны, вы испытываете некоторое облегчение от того, что избегаете стрессовых ситуаций и ситуаций, в которых вы уязвимы. Но, с другой стороны, вы можете чувствовать себя одиноким, потому что мы в душе социальные существа и имеем врожденное стремление быть с другими.

### **Одиночество и фобии привязанности и утраты привязанности**

Как вы уже знаете из этого руководства, у вас или ваших частей может быть фобия утраты привязанности, то есть разделения, неприятия или оставления, в то время как другие части вас могут бояться быть связанными с другими (см. главу 28). Таким образом, у вас есть серьезный конфликт, касающийся одиночества: некоторые части хотят побыть в уединении и считают себя в безопасности, находясь в одиночестве, в то время как другие части чувствуют себя

одинокими и считают себя в безопасности, имея отношения с другими. Для вас важно признать обе стороны и разрешить каждую сторону этого мощного конфликта.

### **Одиночество как реконструкция прошлого**

Люди, которых в детстве подвергали жестокому обращению или которыми пренебрегали, часто кроме отсутствия поддержки, когда они испытывают подавляющие чувства и переживания, испытывали глубокое одиночество. Это травмирующее одиночество можно пережить заново в настоящем как своего рода флешбэк, в котором эти чувства переживаются заново. Поскольку изоляция и одиночество обычно следовали за насилием, некоторые люди автоматически изолируются и чувствуют себя одинокими, когда что-то болезненное происходит в настоящем. Они воспроизводят свое одинокое прошлое.

### **Рефлексия о вашем переживании изоляции и одиночества**

- Как всегда, первым шагом в преодолении проблемы является рефлексия о ней. С помощью терапевта или без нее проведите внутреннюю встречу своих частей, чтобы поговорить наконец об изоляции и одиночестве, а не просто переживать их.
- Начните с того, что попросите все части в меру возможностей принять в ней участие. Даже если некоторые части не смогут это сделать, вы почувствуете или узнаете что-то о том, как эта часть переживает и как справляется с изоляцией и одиночеством.
- Анализируйте конфликты между частями себя из-за изоляции или одиночества.
- Есть ли у вас части, которые предпочитают побыть без общества? Если да, то нравится ли им проводить время в одиночестве, или же они таким образом избегают других людей или стрессовых ситуаций? Чувствуют ли они когда-нибудь себя одинокими? Осознают ли они потребности других одиноких частей, которые,

возможно, не хотят изолироваться, и уделяют ли им внимание? Что они чувствуют и думают об этих частях своей личности? Есть ли какая-то связь между этими двумя типами частей?

- Есть ли у вас части, которые очень одиноки и хотели бы быть с другими людьми? Если да, что мешает им общаться с другими? Они «застыли» во время травмы, боятся других людей, испытывают социальную тревожность, не обладают социальными навыками? Знают ли они о ваших частях, которые предпочитают проводить время в одиночестве или в изоляции? Используя внутреннее пространство для встреч, постарайтесь способствовать общению изолированных частей с частями, которые чувствуют себя одинокими, без осуждения, и наоборот. Могут ли они найти общий язык. Например, есть ли согласие в отношении того, что всем частям хорошо не бояться, не стыдиться или не чувствовать себя одиноким?
- Проанализируйте, что побуждает вас изолироваться. Происходит ли это, когда вы находитесь в состоянии стресса, после тяжелого сеанса терапии, когда вы хотите избежать конфликта или когда вам плохо? Есть ли другие альтернативы, которые вы можете использовать вместо изоляции? Например, позвонить другу или написать по электронной почте о своем стрессе или проблемах, проявить настойчивость в разрешении конфликта, попросить кого-нибудь помочь вам, если вы заболели. Обратите внимание на любые внутренние препятствия на пути к выбору, отличному от вашего обычного.
- Отметьте переживания, испытываемые вами и всеми вашими частями, когда вы находитесь в изоляции. Чувствуете ли вы панику, отсутствие связи с другими людьми, стыд, одиночество, онемение?
- Что происходит с вашим телом, когда вы чувствуете себя одиноким. Например чувствуете ли вы напряжение, холод, паралич или неистовство?
- Проанализируйте свои мысли и глубинные убеждения.

- Чего вы ожидаете, обращаясь к другим, когда чувствуете себя одиноким? Чего вы ожидаете, если вы один и не можете ни с кем связаться?
- Способны ли части вас сопереживать друг другу в отношении их потребности в изоляции или их стремлении не быть одиноким? Как вы и ваш терапевт можете еще больше упростить и усилить эту эмпатию, которая может привести к сотрудничеству и разрешению конфликта?

### Советы, как справиться с изоляцией и одиночеством

- Начните с привязки себя к настоящему, используя упражнения из этого руководства и другие способы, которые вы узнали, чтобы помочь себе быть в настоящем.
- Затем внутренне порефлексируйте (если хотите, используйте материалы предыдущего раздела в качестве руководства), чтобы определить свои конфликты и то, что вам нужно и чего хотят все ваши части.
- Сначала сконцентрируйтесь на *внутренней изоляции и одиночестве*. Вы можете использовать все навыки, описанные в этом руководстве, чтобы помочь себе и всем внутренним частям стать менее изолированными и одинокими внутренне: принять друг друга и наладить взаимопонимание друг с другом; рефлексировать; сориентировать части на настоящее; помочь частям научиться сочувствовать, общаться и сотрудничать; успокоить и утешить части; обустроить безопасные места; придумать приятные или забавные занятия, которыми все части вас могут наслаждаться как целостная личность.
- Чем больше вы общаетесь со всеми частями себя, тем меньше вы будете подавлены, что поможет вам чувствовать себя более комфортно в общении с другими людьми.
- Чем полнее вы сможете принять себя и все свои части, тем меньше вы будете стыдиться и бояться общаться с другими людьми.

- Если у вас есть серьезные проблемы в общении с другими людьми, с друзьями, начните с того, что для вас проще всего. Легче поговорить с одним человеком или с несколькими? Будет ли вам проще, если у вас будет общая тема (например, волонтерская работа или хобби)? Вы можете записаться на курсы, чтобы узнать что-то новое, где у вас будет возможность познакомиться с новыми людьми, или поработать волонтером там, где вы будете с другими.
- Некоторые люди с диссоциативным расстройством предпочитают общаться с людьми в Интернете, в чате или иметь друзей по переписке. Это не идеально, но это уже первый шаг.
- Некоторым людям домашнее животное помогает чувствовать себя менее изолированными. А дружелюбное домашнее животное — отличный повод для общения с другими людьми, когда вы выходите на прогулку.
- Изоляция может стать привычкой. Постарайтесь регулярно выбираться в люди или проводить время с друзьями, даже если это будет непросто. При необходимости пусть подавленные части остаются в безопасном месте, пока вы общаетесь с другими людьми.
- Сделайте необходимое время, проведенное наедине с собой, приятным (например, включите хорошую музыку, почитайте хорошую книгу или посмотрите фильм, приготовьте здоровую и вкусную еду, прогуляйтесь и т. д.) и продуктивным (см. главу 11 об использовании свободного времени).
- Если у вас есть религиозные или духовные предпочтения, помедитируйте или прочитайте молитву в одиночестве, чтобы почувствовать большую связь с Богом или Вселенной (вы можете поразмышлять над тем, отражает ли ваше представление о Боге как о любящем или мстительном существе ваши прошлые переживания от общения с другими людьми). Ну и, само собой разумеется, некоторые люди чувствуют поддержку, посещая места отправления религиозных культов или проводя духовные встречи с единомышленниками.

- Оставайтесь в настоящем, чтобы вы могли, по крайней мере, поддерживать связь с окружающим миром. Выйдите на улицу и послушайте пение птиц или посмотрите на деревья. Вокруг есть жизнь, и если вы почувствуете хотя бы небольшую связь с ней, будет проще.
- Свяжитесь с людьми, а не ждите, пока они вам позвонят.

**Домашнее задание 30.1**  
**Рефлексия о времени,**  
**проведенном в изоляции и одиночестве**

Выберите момент в недавнем прошлом, когда вы чувствовали себя изолированным, одиноким или и то, и другое, а затем ответьте на приведенные ниже вопросы.

1. Опишите ситуацию, в которой вы чувствовали себя изолированным и одиноким.

2. Если можете, опишите конкретные триггеры, которые, срабатывая, могут вас изолировать или заставить почувствовать себя одиноким. Присутствовали ли какие-либо из этих триггеров в ситуации, описанной выше?

3. Опишите какие-либо части вас, которые могли быть вовлечены в изоляцию или чувство одиночества. Опишите любые конфликты между частями, которые изолируются, и частями, которые чувствуют себя одинокими.



4. Опишите свое переживание изолированности или одиночества (в том числе переживание различных частей себя). Расскажите о мыслях, чувствах, ощущениях, восприятии и прогнозах.

5. Если бы кто-то обратился к вам или вы обратились к кому-то, чего вы хотели бы от этого человека в этой ситуации? Что мешало вам протянуть руку помощи?

6. Перечислите два или три осуществимых небольших шага, которые вы могли бы для начала сделать на пути к решению проблемы своей изоляции и одиночества.

## **Домашнее задание 30.2**

### **Навыки преодоления изоляции и одиночества**

Большинство навыков, которые вы усвоили в этом руководстве, могут помочь вам тем или иным образом справиться с изоляцией и одиночеством и преодолеть их. Ниже перечислены некоторые из них. Выберите любые четыре и опишите один из таких аспектов рядом с каждым из четырех навыков.

- Ситуация, в которой вы использовали этот навык, чтобы успешно справиться с изоляцией или одиночеством. Опишите, что сработало.
- Ситуация, в которой вы попробовали применить навык, но он не помог или вы не смогли довести дело до конца. Опишите, что помешало или оказалось слишком сложным.
- Ситуация, в которой вы хотели бы испытать этот навык.

### **Навыки**

1. Иметь привязку к настоящему.
2. Ориентировать части на настоящее.
3. Рефлектировать о вашем переживании изоляции и одиночества.
4. Использовать внутреннее безопасное пространство.
5. Продуктивно использовать время, проведенное наедине с собой.

6. Осознавать глубинные убеждения и мысли и уметь с ними справляться.
7. Осознавать свои эмоции и их регулировать.
8. Эмпатически общаться со своими внутренними частями (в том числе использовать место для встреч).
9. Договариваться с частями, страдающими как фобией привязанности, так и фобией утраты привязанности.
10. Справляться с триггером изоляции или одиночества.
11. Осуществлять саморегуляцию в пределах вашего окна толерантности.
12. Справляться со страхом или стыдом.
13. Быть ассертивным.
14. Изменять дисфункциональные личные границы.

## ПРАКТИКА АССЕРТИВНОСТИ

### Программа

- Вводное слово и размышления по поводу предыдущего занятия.
- Обсуждение домашнего задания.
- Перерыв.
- Тема. Практика асертивности.
  - Введение.
  - Базовые навыки асертивности.
  - Нонассертивные стратегии: угодничество, избегание и агрессия.
  - Проблемы с асертивностью у людей с комплексным диссоциативным расстройством.
  - Помощь вашим частям в том, чтобы совместно проявлять асертивность.
- Домашнее задание.
  - Резюме главы.
  - Домашнее задание 31.1. Выявление внутренних конфликтов, препятствующих асертивности.
  - Домашнее задание 31.2. Использование навыков асертивности: ретроспективный взгляд.
  - Домашнее задание 31.3. Подготовка к проявлению асертивности в предстоящей ситуации.

### Введение

Асертивность — важный межличностный навык, в основе которого — способность выражать свои потребности и желания

уверенно, не нарушая прав других и без агрессии (Paterson, 2000; Phelps & Austin, 2002). Этот навык активен, а не пассивен или принудителен, и предполагает уважение к себе и другим. Это способ уверенно просить о том, чего вы хотите, никому не причиняя вреда. Чтобы быть ассертивным, нужно уметь определять, что вы думаете, чувствуете, в чем нуждаетесь и чего хотите, а затем четко и уважительно доносить это до других людей. Ассертивность также предполагает возможность устанавливать соответствующие ограничения и границы, не чувствуя себя виноватым (см. главу 32, посвященную границам; Adams, 2005; Dorepaal, Thomaes & Draijer, 2008; Linden, 2008). Ассертивность — это всегда ясное, уважительное общение между людьми.

В этой главе вы узнаете, в чем суть навыка «ассертивность», и научитесь тому, как помочь различным частям себя преодолеть препятствия, мешающие вам как целостной личности быть более уверенным в себе. Глава начинается с обсуждения некоторых основных навыков ассертивности, затем мы поговорим об общих трудностях, связанных с ассертивностью, и особых проблемах, с которыми сталкиваются люди с комплексным диссоциативным расстройством. Наконец, мы поделимся советами, которые помогут всем вашим частям научиться ассертивности вместе, являясь целостной личностью.

## **Базовые навыки ассертивности**

Ассертивное поведение предлагает людям ряд важных преимуществ. Ассертивные люди, как правило, имеют меньше конфликтов в отношениях и, следовательно, меньший уровень стресса. А поскольку у них меньше конфликтов, ассертивные люди часто более стабильны и сильны в отношениях с другими. Их потребности удовлетворяются более последовательно, и они могут помочь другим удовлетворить их потребности, что еще больше укрепляет отношения.

От того, как вы относитесь к себе и другим, зависит, умеете ли вы быть ассертивным; таким образом, рефлексия является

важной частью навыков ассертивности. Вы должны рефлексировать над своими собственными мнениями, мыслями, чувствами, потребностями, а также над мнениями других людей. Ассертивность требует некоторой уверенности в себе, но вы можете научиться этому, практикуясь, даже не чувствуя себя полностью непринужденно с собой или другими.

Ассертивность предполагает способность делать следующее:

- давать и получать конструктивную критику или обратную связь;
- спрашивать о чем-нибудь; обращаться с просьбой;
- устанавливать четкие ограничения, сказав «нет» или «не сейчас»;
- изучать обе стороны проблемы и договариваться, учитывая вашу точку зрения. Существует несколько способов выразить себя и свою точку зрения, чтобы другие с большей вероятностью вас слушали;
- *слушать вдумчиво.* Когда другой человек говорит с вами, постарайтесь не формулировать ответы в своей голове. Напротив, слушайте непредвзято и убедитесь, что вы его понимаете. Вы можете внести ясность, сказав что-то вроде: *«Позвольте мне убедиться, что я вас понимаю»*, — а затем резюмируйте сказанное человеком. Не стесняйтесь задавать вопросы, касающиеся того, чего вы не понимаете, например: *«Я не совсем понимаю, что вы имели в виду... не могли бы вы рассказать об этом поподробнее?»*;
- *можно уважительно пошутить.* Юмор может облегчить ситуацию и является хорошим способом поддерживать связь с другим человеком;
- *предоставьте контекст.* Кратко объясните, почему вы хотите чего-то или почему вы не согласны, чтобы люди не думали, что вы пытаетесь их обидеть. *«То, что вы хотите сказать, важно для меня, и я не хочу обидеть вас, но мне нужно заканчивать разговор, чтобы не опоздать на встречу»*;
- *выражайтесь как можно более конкретно и ясно.* Расплывчатые или неуверенные заявления могут привести к неверному

истолкованию, например, вместо «Интересно, что сейчас идет в кинотеатрах? Что ты хочешь сделать?» скажите: «Я хочу сегодня вечером сходить в кино. Пойдешь со мной?» Следующие утверждения четки: «Я хочу...»; «Мне нужно...»; «Мне кажется...»; «Я не хочу...»; «Я слышу, что вы говорите, и могу согласиться с вами в вопросе..., но не согласен с вами в вопросе...»;

- *попросите обратную связь, а затем внимательно выслушайте другого человека.* Спросите своего собеседника, понятно ли то, что вы сказали, и имеет ли ваша позиция смысл. Затем попросите обратную связь, демонстрируя собеседнику свою готовность услышать его мнение и потребности, а не просто предъявлять требования;
- *«присвойте» свое сообщение.* Используйте утверждения «я» вместо утверждений «вы» (даже если у вас есть диссоциативное расстройство и использование первого лица иногда может быть затруднено). Признайте, что слова, которые вы произносите, принадлежат вам, и не обвиняйте других, например: «Я не согласен с вами», а не «Вы ошибаетесь». И когда вы критикуете кого-то или даете обратную связь, будьте максимально конкретным и уважительным;
- *поддерживайте зрительный контакт.* Если вы смотрите прямо на человека (не вперив взгляд, а сохраняя комфортный визуальный контакт), человек с большей вероятностью сможет услышать, что вы говорите;
- *используйте язык тела.* Повернитесь к собеседнику лицом; встаньте или сядьте прямо, не делайте резких движений и не злитесь;
- *будьте конгруэнтны.* Выражение лица и язык тела должны соответствовать тому, что вы говорите: не улыбайтесь, если вы злитесь, или не выглядите испуганным, если вы пытаетесь постоять за себя;
- *применяйте нормальный тон голоса.* Говорите своим обычным голосом, ваш голос не должен звучать громко, робко, тихо

или неуверенно; обращайтесь внимание на свой тон, интонацию и громкость и регулируйте их по своему усмотрению;

- *выберите подходящее время.* Если получится, выбирать, как лучше справиться с большинством ситуаций, исходя из того, как они произошли. Но, если вам нужно поразмыслить, чтобы не принимать импульсивных решений, «застолбите» себе время. Например, вы можете сказать: *«Мне нужно подумать об этом. Затем я к вам вернусь»*. Затем выберите конкретное время для обсуждения, чтобы не иметь возможности избежать разговора. Как правило, лучше всего отвечать сейчас же. Это позволит вам сосредоточиться на своих чувствах в данный момент. Однако никогда не поздно вернуться к человеку позже, чтобы поделиться своими чувствами по поводу взаимодействия.

По мере того как вы начинаете практиковаться, начинайте с небольших шагов, настойчиво решая незначительные проблемы. Вы, вероятно, уже знакомы со многими навыками ассертивности. Однако, даже если вы осознаете ценность ассертивности, есть ряд причин, по которым вы можете столкнуться со сложностями, используя ее. Далее вы узнаете об общих неассертивных стратегиях, почему люди их используют и как их изменить.

### **Неассертивные стратегии: угодничество, избегание и агрессия**

Каждый из нас учил образцы выражения и обсуждения наших потребностей и желаний в семьях, в которых мы выросли. У некоторых людей, возможно, было мало возможностей сказать *«нет»* или попросить то, чего они хотят, или их наказывали, если они просили. Возможно, семья просто не знала о навыках ассертивности и не знала, как моделировать и обучать им. Другие люди научились быть особенно агрессивными, если узнали, что агрессивность была единственным способом получить то, что им нужно. В навыках ассертивности имеются также усвоенные культурные, религиозные и гендерные различия.



На основе этого раннего переживания каждый из нас вырабатывает глубинные убеждения об ассертивности, которые влияют на то, насколько ассертивны мы будем или не будем, и в каких ситуациях мы можем быть ассертивны. Например: «Я не имею права на свое мнение; я не заслуживаю того, что мне нужно; прежде чем я смогу получить то, что мне нужно, нужно удовлетворить других людей; просить о том, что мне нужно, — нормально; иметь потребности — плохо; я не могу получить то, что хочу; люди будут уважать меня, если я буду говорить за себя; считается, что мужчины берут, а женщины отдают; я никогда не должен говорить “нет”, когда кто-то просит об одолжении; важно заботиться о себе и уважать других; я могу устанавливать границы с друзьями, но не со своей семьей; в большинстве случаев почти каждый может получить то, что ему нужно».

Обычно люди, испытывающие трудности с тем, чтобы быть ассертивными, когда им нужно сделать выбор или они находятся в конфликте с другим человеком, прибегают к угодничеству, избеганию или агрессии.

### **Угодничество**

Некоторые люди боятся, что они рассердят или обременят других своими потребностями, и тогда их отвергнут или причинят им вред. Это люди-подхалимы: они вкладывают много энергии, чтобы угодить другим, то есть на то, чтобы сделать других счастливыми и удовлетворенными за счет самих себя. Даже если им удастся проявить ассертивность, в случае резкой реакции другого человека они отступят и даже извинятся и подумают, что сделали что-то не так. Обычно они пассивны и покорны и редко проявляют гнев. При этом они все-таки испытывают негодование и гнев, но не проявляют их по отношению к другим. Они чувствуют, что ими пользуются и что их недооценивают, и иногда ожидают, что другие должны «знать», что им нужно и чего они хотят, не говоря им об этом. Они рассматривают конфликт с точки

зрения «я проигрываю — ты выигрываешь, потому что твои потребности важнее, и я боюсь, что ты рассердишься или откажешься от меня, если я что-то попрошу, и, кроме того, тебе все равно, чего я хочу».

### Избегание

Некоторые люди имеют такую фобию внутреннего опыта или настолько сбиты с толку внутренне, что полностью избегают попыток осознать свои собственные потребности или желания и, следовательно, не могут их сформулировать. Они кажутся угодниками, потому что обычно принимают то, что хотят другие, но не потому, что испытывают страх и осознают его, а потому, что они не могут найти свой собственный внутренний компас, который бы направил их по нужному маршруту к их потребностям. В их глазах конфликт выглядит следующим образом: «Вы выигрываете, потому что я не знаю, для меня это действительно не имеет значения, и мне все равно».

### Агрессия

Некоторые люди убеждены, что единственный способ удовлетворить свои потребности — это решительно и агрессивно бороться за свои права, поскольку другие стремятся получить только то, что им нужно для себя. Эти люди не понимают разницы между агрессией и ассертивностью, быстро испытывают недоверие к мотивам других, боятся, что другие причинят вред или воспользуются ими, практически не проявляют эмпатии по отношению к потребностям других и легко переходят в оборону. Они могут производить впечатление наглых или запугивающих, и они рассматривают конфликты с точки зрения «я выигрываю, потому что заслуживаю получить то, что мне нужно, даже если мне придется заставить вас дать мне это, и мне все равно, если вы при этом проиграете. Если вам удалось выиграть после того, как я боролся изо всех сил, вы, безусловно, воспользовались мной и сильно ранили меня».

## Примеры

Чтобы изучить, как может выглядеть каждая из этих моделей поведения, представьте, что у вас есть начальник, который второй раз за месяц просит вас поработать сверхурочно на выходных. Несколько месяцев назад вы запланировали отметить важное событие с семьей или друзьями на выходных, все с нетерпением ждете этого, и вы уже работали сверхурочно в течение недели.

*Угодничество.* Вы говорите: «Разве вы не можете найти кто-то другого?» Ваш босс отвечает: «Нет, я уже пробовал, и никто другой не может». Вы чувствуете давление и боитесь, что ваш босс рассердится или даже уволит вас, и поэтому говорите: «Хорошо, я сделаю это». Но в то же время вы чувствуете огромное напряжение и тревожитесь, когда представляете разочарование или гнев со стороны своей семьи или друзей. Вы обижаетесь, когда вас используют и вы оказываетесь между потребностями вашего начальника, вашими собственными потребностями и потребностями вашей семьи или друзей. Вы сталкиваетесь с ужасной дилеммой, потому что вам нужно угодить своему боссу и семье или друзьям, и вы уступили тому, кто оказывал на вас наибольшее давление в тот момент. Ваша семья и друзья разочарованы и злятся на то, что вы не сопротивлялись своему боссу. Вы беспомощны, раздосадованы и обижены, и вы не очень продуктивно работаете в выходные.

*Избегание.* Вам трудно четко определиться, работать или придерживаться своих планов на выходные. Вы сбиты с толку. С одной стороны, хорошо делать то, что вам говорит начальник; с другой стороны, вас ждут ваши друзья. Работать — хорошо, и проводить время с друзьями — хорошо. Вам трудно представить, что будет чувствовать ваш начальник или ваши друзья, а может быть, вам не приходится в голову подумать о том, что они чувствуют. Для вас это действительно не имеет значения, поскольку вы не представляете, какой выбор для вас лучше или важнее. Вам слишком сложно определиться, поэтому вы соглашаетесь работать, чтобы больше не думать об этом.

**Агрессия.** Вы сразу же раздражаетесь или сердитесь на своего начальника и говорите: *«Это ваша проблема, а не моя! Вы никого никогда не просите, кроме меня! Почему бы вам самому не поработать? Это жалкое место!»* Вы в ярости и чувствуете себя использованным, вы думаете, что ваш босс не ценит то, как вы усердно работаете, а ждет от вас еще больше. Затем вы сердито уходите. Вы все выходные нервничаете из-за несправедливости и гнусности своего начальника и того, как он всегда к вам придирается. Вашей семье или друзьям не нравится проводить с вами время, потому что вы злы и расстроены. И вам не нравятся выходные.

**Ассертивность.** Вы на мгновение задумались, а затем говорите: *«Извините, я не смогу поработать. Я понимаю и согласен с вами, работу нужно сделать. Но это мой выходной, и я уже давно построил планы провести это время с друзьями и семьей. Моя работа важна для меня, но время с друзьями и семьей также важно. И я ценю то, что могу сдерживать слово и сбалансировать свою жизнь. В самом начале недели я готов обсудить, чем могу быть полезен и как наша команда могла бы лучше спланировать работу, чтобы в будущем более эффективно работать в течение недели»*. Вы уезжаете с чувством удовлетворения от того, что предложили хороший компромисс своему боссу (независимо от того, насколько благосклонно он его принял), установили разумные границы, сказали «нет» тому, что вас возмутило, и у вас впереди выходные, которых вы с нетерпением ждете.

## **Проблемы с асертивностью у людей с комплексным диссоциативным расстройством**

Как и многие люди, люди с комплексным диссоциативным расстройством часто испытывают трудности с асертивностью, вместо этого прибегая к некоторым неэффективным подходам, описанным ранее. Дополнительное осложнение связано с неразрешенными конфликтами между частями, которые затрудняют асертивность. Например, сердитая часть может быть склонной к агрессивности, в то время как испуганная часть может захотеть уступить.

Агрессивная часть тогда также внутренне злится на испуганную часть за такую пассивность, что, в свою очередь, делает пугающую часть еще более испуганной. В результате человек в целом может чувствовать себя подавленным, захваченным внутренними потрясениями и желающим избегать ситуаций, в которых необходимы выбор и асертивность.

Как видно из предыдущего примера, диссоциативные части часто не асертивны по отношению друг к другу внутренне, вместо этого прибегая к агрессии, избеганию или угождению. Таким образом, вы учитесь не только быть асертивным по отношению к другим людям, но и каждая ваша часть узнает больше о том, как взаимодействовать с другими частями. Каждая диссоциативная часть вас реагирует на ситуации (и на другие части личности) в соответствии с определенным мировоззрением этой части, которое часто основывается на времени травмы. Поэтому, если часть склонна к определенному поведению, например, замиранию, бегству и избеганию, борьбе и проявлению агрессии или подчинению, такая модель поведения вполне может использоваться автоматически, не только в ситуациях в настоящем, но и в качестве реакции на другие части вашей личности.

Чтобы понять внутреннюю борьбу, которую могут вести ваши части, вернитесь к предыдущему примеру с начальником, который просит вас поработать сверхурочно в выходные, на которые у вас уже есть планы. Как только ваш начальник подходит, даже до того, как он или она что-то скажет, ваша детская часть убеждена, что у вас проблемы, и вы чувствуете, что замираете. Критический голос ругает юную часть за то, что она боится, и он готов проявить агрессию в разговоре с вашим дураком-начальником. Вы уже готовы к действию, но это действие основано на бегстве или драке, а не на присутствии и асертивности. Затем ваш босс просит вас поработать на выходных. Юная часть сразу же хочет сказать: «Да, с удовольствием», — чтобы не рассердить босса, радуясь тому, что она еще не попала в затруднительное положение, но все еще боясь этого. Злая часть вас немедленно хочет накричать на босса за нелепые требования. Та часть вас, которая

боится проводить время с друзьями, потому что вам так некомфортно в обществе других людей, вздыхает с облегчением, поскольку теперь у вас есть повод не идти. Еще одна часть отчаянно хочет развлечься. Вы можете считать себя ассертивным, но вас настолько отвлек внутренний конфликт и действия между вашими частями, что вы стоите с растерянным видом, не совсем понимая, что делать. В крайнем случае человек может переключиться на одну из этих частей, чтобы разрешить конфликт посредством контроля, а не ассертивности.

Теперь ознакомьтесь с советами о том, как работать с частями себя, чтобы повысить свою способность к ассертивности.

### **Помощь вашим частям в том, чтобы совместно проявлять ассертивность**

В этом разделе представлена серия шагов, которые помогут всем вашим частям легче соглашаться на эксперименты, чтобы быть ассертивными, и поднатореть в этом. Эти шаги требуют времени и практики и поэтому не всегда могут быть использованы, если решение должно быть принято сразу. К ним лучше всего прибегать в тех случаях, когда вы знаете, что вам нужно быть ассертивным в предстоящей ситуации, и у вас есть время и желание подготовиться к ней. Но, чем больше вы практикуетесь в выполнении этих шагов, тем быстрее и с большим автоматизмом все ваши части смогут проявить ассертивность, когда того потребует ситуация.

- *Используйте свою внутреннюю комнату для встреч.* Соберите все части во внутренней комнате для встреч (см. главу 27) или используйте другой способ внутреннего обсуждения, который лучше всего подходит вам. Помогите всем сторонам быть как можно более ориентированными на настоящее, чтобы вы могли вести диалог об ассертивности и том, как разрешить все внутренние препятствия на пути к ней.
- *Занимайтесь внутренней рефлексией.* С уважением выслушайте все свои части, чтобы больше узнать о том, что нужно и чего хочет каждая из них, даже если вы с этим не согласны.

Проанализируйте, как различные части вас реагируют на ситуации, в которых ассертивность была бы полезной. И отметьте, как части реагируют друг на друга.

- *Рефлексия о внутренних конфликтах.* Если у ваших частей разные мнения, эмоции и поведение в отношении сложной ситуации, вы, возможно, еще не в состоянии действовать ассертивно. А пока такие ситуации могут служить уроком, над которым все части могут размышлять в ретроспективе (см. главу 6, посвященную рефлексии). Например, что каждая часть хотела или в чем нуждалась в то время? Каковы были их опасения или страхи? Что послужило триггером для ваших частей, если таковой имел место? Какой результат хотела получить каждая ваша часть? Что части вас хотели делать в то время (независимо от того, сделали ли они это)? Как части вас отреагировали друг на друга во время и после ситуации? По мере того как вы начинаете лучше осознавать внутренние конфликты, которые мешают вам быть ассертивным, вы можете начать процесс их решения, выполняя следующие шаги.
- *Поработайте над своими глубинными убеждениями и мыслями.* Поскольку вы знаете, какие убеждения и мысли провоцируют ту или иную реакцию вашей части, попытайтесь установить связь и вести внутренний диалог об этих убеждениях, например: «Я ничего не заслуживаю; если я о чем-то попрошу, я этого не получу, поэтому с таким же успехом могу принять этот факт (или отказаться от попыток это получить)».
- *Ведите переговоры с эмпатией.* Постарайтесь прийти к внутренним соглашениям о том, как действовать ассертивно в определенной ситуации, которая возникнет в ближайшем будущем, и определите, если нужно, готовы ли части пойти на компромисс или отложить получение того, что они хотят или в чем нуждаются. Найдите способы решить ситуацию, которые бы максимально удовлетворили все части (см. главу 27).
- *Согласуйте, какие части задействованы в решении ситуации.* Работайте над достижением внутреннего сотрудничества

достаточного уровня, чтобы ваши более рациональные взрослые части, обладающие навыками межличностного общения, могли справиться с ситуацией, в которой вам необходимо проявлять ассертивность. Заранее продумайте свое сообщение, чтобы точно знать, что вы хотите сказать. Например: *«Я не приду навещать вас на этой неделе; не хочу вас обидеть, но у меня есть некоторые обязательства, которые я должен выполнить (или мне нужно время, чтобы отдохнуть)»*.

- *Помогите своим испуганным, избегающим или гневающимся частям.* Разумеется, вашим гневающимся или испуганным частям требуется время, чтобы они стали более ориентированными и спокойными, а также приобрели новые навыки. Если какие-то части вас все еще довольно реактивны, попробуйте помочь им перейти к внутреннему безопасному пространству в ситуациях, когда вам нужно быть ассертивным. Это требует определенного уровня внутреннего согласия в отношении того, что ассертивность будет полезна для всех частей и с большей вероятностью удовлетворит их потребности. Начните с объяснения, почему ассертивность более эффективна, либо объясните всем своим частям необходимость ознакомиться с этой главой вместе, или, возможно, читать ее им вслух (чтение вслух помогает вам лучше усвоить содержание). Спросите все части, готовы ли они пойти на «эксперимент», в котором взрослая и более рациональная часть вас практикует ассертивность в незначительной ситуации, в то время как эти части остаются в безопасном месте. После этого соберите все части вместе, чтобы обсудить, какой исход имела для вас ситуация. Обязательно выслушайте отзывы всех частей. Возможно, вначале желательно оставить испуганные или очень сердитые части в их внутренних безопасных местах, в то время как более когнитивно настроенные части будут действовать ассертивно. В конце концов, такие части могут наблюдать сквозь воображаемый экран для одностороннего наблюдения или через окно, таким образом обеспечивая себе безопасное



расстояние, и учиться ассертивному поведению, которое могут моделировать другие части.

- *Прибегните к воображаемым репетициям.* Визуализируйте успешное проявление ассертивности (см. главу 15, чтобы узнать больше о воображаемой репетиции). Попробуйте также представить себе различные реакции другого человека и подготовиться к тому, чтобы справиться с ними. Стоит попробовать разыграть ситуацию с близким другом, партнером или вашим терапевтом. Соберите все части вместе и представьте, что они поддерживают друг друга в этой ситуации, так что вы чувствуете себя сильнее и думающими в одном направлении. Можете также представить себе безопасного и надежного человека, находящегося рядом с вами, чтобы поддержать вас в этой ситуации.
- *Слияние.* Чтобы помочь частям научиться быть более ассертивными, можно использовать различные формы слияния (которые обсуждались в главе 25). Чтобы сделать первый шаг, например, испуганная часть может посмотреть глазами взрослой части, которая проявляет ассертивность, чтобы постепенно лучше узнать навыки и преимущества ассертивности. По мере того как вы привыкнете к слиянию и будете чувствовать себя комфортно, более агрессивная часть может захотеть слиться с частями, которые обладают лучшими ассертивными навыками, или даже соединиться с более испуганной частью, чтобы поддержать ее в попытках стать сильнее и ассертивнее. Если нужно, попросите помощи в вопросах слияния у своего терапевта.
- *Сделайте перерыв.* Внезапно столкнувшись с ситуацией, когда вам немедленно необходимо проявить ассертивность, у вас будет мало времени для внутренней рефлексии и подготовки. Вы можете ни с того ни с сего замереть или ощутить переполненность внутренним смятением. Всегда старайтесь найти время для себя, сказав человеку, что вы ответите на его вопрос как можно скорее, но сначала вам нужно его обдумать. Вы можете даже сделать небольшой перерыв, приняв ванну, чтобы обдумать вопрос, сказав:

*«Я сейчас вернусь и отвечу»*. Перерыв даст вам и вашим частям шанс «собраться вместе» и подготовиться к ассертивному ответу, требующему учитывать ваши потребности, а затем потребности другого человека и ситуацию.

### **Домашнее задание 31.1**

#### **Выявление внутренних конфликтов, препятствующих асертивности**

Выберите недавнюю ситуацию, в которой вы хотели бы проявить асертивность, но не смогли. Выполняя шаги из предыдущего раздела, проведите внутреннюю встречу для определения причин, по которым было сложно быть асертивным; затем ответьте на приведенные ниже вопросы.

1. Опишите ситуацию.
2. Опишите реакцию различных частей своей личности в тот момент и их опасения или страхи.
3. Если в той ситуации у вас или ваших частей сработали триггеры под влиянием каких-то определенных вещей, перечислите их ниже и не забудьте упомянуть вашу реакцию на них.
4. Какой результат хотела получить каждая ваша часть? Имеется ли внутреннее согласие по поводу результатов или мнения разнятся? Если были расхождения во мнениях, опишите эти конфликты.
5. Опишите, как части вас отреагировали друг на друга во время и после ситуации.

6. Оглядываясь назад, как можно подробнее опишите оптимальный способ всем частям справиться с ситуацией.

**Домашнее задание 31.2**  
**Использование навыков асертивности.**  
**Ретроспективный взгляд**

1. Опишите недавнюю ситуацию, в которой вы смогли проявить асертивность (хотя бы частично).

2. Какие навыки вы смогли использовать? Вернитесь к началу главы, прочтите еще раз описания этих навыков и отметьте все подходящие навыки из нижеприведенного списка.

- Слушать вдумчиво.
- Уважительно шутить.
- Предоставлять контекст.
- Выразаться как можно более конкретно и четко.
- Просить обратную связь, а затем внимательно выслушивать другого человека.
- «Присваивать» свое сообщение.
- Поддерживать зрительный контакт.
- Использовать язык тела.
- Быть конгруэнтным.
- Применять нормальный тон голоса.
- Выбирать подходящее время.

3. Если у вас возникли трудности с применением некоторых из вышеперечисленных навыков, обведите их и ниже опишите свои трудности.

4. Были ли трудности, которые вы описали в пункте № 3, связаны с внутренними конфликтами между вашими частями? Если да, опишите этот конфликт(ы).

5. Были ли все ваши части удовлетворены исходом ситуации? Если да, опишите, как потребности различных ваших частей были удовлетворены. Если нет, опишите, почему некоторые части вас не были удовлетворены и какой результат они хотели бы получить.

### Домашнее задание 31.3

#### Подготовка к проявлению асертивности в предстоящей ситуации

Выберите предстоящую ситуацию, в которой вам нужно быть асертивным. Выберите ситуацию, которая отражает уровень сложности, к которому вы готовы.

1. Опишите предстоящую ситуацию.
2. Какого результата вы хотели бы достичь?
3. Проведите внутреннюю встречу, на которой вы обсудите предстоящую ситуацию со всеми своими частями. Следуя пошаговому подходу, описанному в разделе, который посвящен помощи своим частям в вопросах сотрудничества с целью научиться асертивности, и опишите реакцию частей на каждый шаг.
  - Поразмышляйте о потребностях и желаниях своих частей в отношении ситуации и опишите их ниже.
  - Перечислите все внутренние конфликты, связанные с ситуацией.
  - Перечислите все дисфункциональные глубинные убеждения или мысли о ситуации и о том, как вы с уважением справились с ними.

- Опишите, как вы пытались эмпатически договориться со всеми частями о том, как справиться с ситуацией, и их реакцию.
- Согласуйте, какие части вас будут иметь дело с ситуацией, и опишите, как части вас отреагировали на эти переговоры.
- Помогите испуганным, избегающим или гневающимся частям, ориентируя их на настоящее, обсуждая их страхи или опасения, учитывая их потребности и желания и предлагая внутреннее безопасное пространство во время ситуации. Опишите, что вы смогли сделать и как части отреагировали.
- Используйте воображаемую репетицию, чтобы представить себе успешный исход ситуации. В случае необходимости обратитесь за помощью к другому человеку, которому вы доверяете, в том числе к терапевту. Опишите свое переживание при выполнении этого упражнения.
- Если вы готовы и можете это сделать, попрактикуйтесь в применении форм слияния перед наступлением ситуации, чтобы справиться с ней с позиции силы и уверенности. Опишите свой опыт слияния, если вам оно удалось.



## ГЛАВА 32

# ВЫСТРАИВАНИЕ ЗДОРОВЫХ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ

### Программа

- Вводное слово и размышления по поводу предыдущего занятия.
- Обсуждение домашнего задания.
- Перерыв.
- Тема. Выстраивание здоровых личных границ.
  - Введение.
  - Здоровые границы.
  - Нездоровые границы.
  - Проблемы с выстраиванием границ у людей с комплексным диссоциативным расстройством.
  - Помощь вашим частям в выстраивании здоровых границ.
- Домашнее задание.
  - Резюме главы.
  - Домашнее задание 32.1. Определение своих личных границ.
  - Домашнее задание 32.2. Ваше личное пространство и оптимальный уровень близости и дистанцирования.
  - Домашнее задание 31.3. Подготовка к выстраиванию границ в предстоящей ситуации.

### Введение

В предыдущей главе вы узнали о том, как быть ассертивным. Навыки ассертивности необходимы для установления ваших *личных границ*, которые являются вашими руководящими принципами, когда необходимо определиться с приемлемыми разумными

и безопасными способами поведения других людей, окружающих вас, а также того, как вы будете реагировать, если кто-то пересечет ваши границы (Adams, 2005). Границы помогают вам оставаться на отдалении от других, поддерживая с ними отношения (Linden, 2008), включая ваш уровень комфорта в зависимости от того, насколько эмоционально и физически вы близки или далеки от людей. Ваши границы зависят от того, насколько близко или далеко вы хотите быть с другими людьми. Если у вас диссоциативное расстройство, у вас часто возникают конфликты не только из-за ассертивности, но и из-за оптимальной эмоциональной дистанции между вами и другим человеком (также см. главы 28 и 29 об отношениях). Возможно, вы не понимаете, как отдалиться от других, но при этом оставаясь близко. Различные части вас могут отталкивать людей, не желая быть близкими, в то время как другие части угождают людям, чтобы сблизиться с ними, не дают им уйти или отвергают вас, что приводит к спутанности и нечеткости границ. В этой главе мы поговорим о различных типах личных границ, о том, как их устанавливать и как помочь всем частям вашей личности согласовать разумные границы.

## **Здоровые границы**

Здоровые границы помогут вам защититься и позаботиться о себе. Их можно выстраивать с уважением, но твердо: границы — не угроза. Границы — это четкое уведомление о ваших ограничениях и последствиях, которые наступят, если выйти за их пределы, когда человек продолжает это делать. У другого человека есть выбор, продолжать ли вести себя подобным образом; так что последствия ваших ограничений являются результатом поведения другого человека. Границы чаще всего связаны с тем, сколько времени вы проводите с человеком, сколько вы делаете для этого человека, сколько эмоциональной энергии вы вкладываете в отношения и как другие люди относятся к вам. Иногда они касаются финансовых вопросов, то есть того, как вести бюджет, сколько денег вы

готовы потратить и сколько вы готовы позволить потратить своему партнеру.

Некоторые люди могут теряться, когда речь идет о том, является ли установка границ попыткой контролировать других людей. Нет, не является; скорее, это способ нести ответственность за себя и свою жизнь. Когда мы выстраиваем границы, мы перестаем интересоваться результатом. Это и отличает границы от попыток контроля. Например, если вы дружите с пьющей девушкой и она звонит вам по телефону или появляется в вашем доме в нетрезвом виде, вы можете установить границу, но вы должны быть готовы принять последствия ваших ограничений. Вы можете четко и уважительно сказать: *«Мне некомфортно и не о чем с тобой говорить, когда ты пьяна. Ты мне важна, я ценю нашу дружбу и скучаю по нашему общению, но больше не хочу, чтобы ты звонила мне или приходила ко мне домой, если выпьешь в тот день. Если выпьешь, я не буду ни разговаривать с тобой, ни приглашать в свой дом. А если будешь и дальше звонить или приходить ко мне домой в пьяном виде, мне придется пересмотреть свои действия и даже, возможно, прекратить наши отношения»*. В этом случае вы надеетесь, что ваша подруга будет уважать установленные вами ограничения и захочет обратиться за помощью, чтобы избавиться от алкоголизма. Но это ее выбор, который вы не можете контролировать. Вы должны быть готовы выполнить то, что обещали сделать, и мириться с ее реакцией, даже рискуя потерять дружбу (в крайнем случае).

### **Оптимальная близость и дистанция в отношениях**

Как мы уже обсуждали ранее, любые отношения характеризуются колебаниями эмоциональной (и физической) близости и дистанции, и это нормально (см. главы 28 и 29, посвященные отношениям). И у каждого человека есть свои собственные предпочтения в отношении того, что считать слишком близким или слишком далеким как в целом, так и в конкретных ситуациях. В определение «нормальный» входит широкий диапазон аспектов, но обычно

люди сами устанавливают своего рода баланс между навязчивостью или «переизбытком» других людей и не слишком сильной отдаленностью или избеганием контактов. Время от времени у всех возникают конфликты по поводу близости и дистанцирования. Ваш личный диапазон — это субъективное переживание, основанное на том, что вы узнали, чего хотите и что для вас комфортно. В основе многих конфликтов в отношениях лежит несоответствие в том, насколько близкими или далекими хотят и должны быть два человека в данный момент и на протяжении отношений в целом.

Важно понимать, что большую часть времени, когда люди хотят отдалиться, это происходит не потому, что они не заботятся о вас, а скорее они ищут то, что кажется им правильным в данный момент, точно так же, как вы бы при возможности сделали для себя. И, когда люди в настоящем хотят быть ближе к вам, обычно они не пытаются душить, контролировать или причинять вам вред. Как уже говорилось выше, понимание этого может быть затруднено, если у вас есть части, застрявшие во время травмы, которые продолжают думать, что вы всегда должны делать то, что хочет другой человек, иначе пострадаете.

Соблюдайте основные здоровые личные границы, чтобы лучше понять, к чему вам следует стремиться, предпринимая небольшие шаги, которые подходят вам.

### **Здоровые личные границы**

- Вы способны говорить «да» или «нет» другим.
- Вы нормально воспринимаете, когда кто-то говорит вам «нет».
- Вы уважаете себя.
- В отношениях вы несете равную ответственность и имеете равные полномочия с партнером. Вас не контролируют, и вы не контролируете.
- Вы можете определить или готовы «услышать» о своих ошибках или роли в проблеме, возникшей в отношениях, и вы берете на себя ответственность за них.

- Вы делитесь личной информацией постепенно в доверительных отношениях.
- Вы не терпите оскорблений или неуважения.
- Вы знаете свои собственные желания, потребности и чувства.
- Вы четко высказываете свои желания, потребности и чувства партнеру.
- Вы знаете свои физические и сексуальные границы и не переходите их.
- Вы несете ответственность за свою жизнь и позволяете другим взрослым людям нести ответственность за свою.
- Вы цените свое мнение и чувства, а также мнения других.
- Вы уважаете границы других людей и ожидаете, что они будут уважать ваши.
- Вы можете попросить о помощи, когда вам это нужно, и можете справиться самостоятельно при соответствующих обстоятельствах.
- Вы не идете на компромисс со своими ценностями или целостностью в попытках избежать отказа.
- Вы готовы принять меры, если человек продолжает нарушать ваши границы.

## Нездоровые границы

Нездоровые границы — это границы либо слишком слабые, либо слишком жесткие. Слабые или «разрушенные» границы оставляют вас во власти желаний и потребностей других людей. Жесткие границы изолируют вас и не позволяют людям приблизиться к вам достаточно близко, чтобы установить серьезные отношения.

Далее вы узнаете об основных характеристиках слабых и жестких границ.

### Слабые или «разрушенные» границы

- Вы не можете сказать «нет», потому что боитесь отказа, оставления, гнева или разочарования других.

- Вы настолько нечетко определяете свою идентичность, что позволяете другим определять, кем вам быть и что вам делать.
- Вы либо чрезмерно ответственны и контролируете все и вся, либо пассивны и зависимы.
- Вы принимаете проблемы и чувства других людей как свои собственные.
- Вы слишком рано делитесь личной информацией в отношениях. Вы не знаете, как ускорить обмен личной информацией.
- Вы не можете сказать «нет» нежелательному сексуальному контакту; вступаете в сексуальные отношения, которые вам не очень нужны; или думаете, что всегда соглашаться на секс, если этого хочет другой человек, — это нормально.
- Вы очень терпимо относитесь к жестокому обращению или неуважению к ним или игнорируете его.
- Вам сложно определить свои потребности, желания и чувства.
- Если вы можете их определить, ваши желания, потребности и чувства почти всегда вторичны по сравнению с желаниями, потребностями и чувствами других людей.
- Вы чувствуете ответственность за счастье и благополучие других людей и вы игнорируете свои собственные.
- Вы полагаетесь на помощь, мнения, чувства и идеи других больше, чем на свои собственные.
- Вы полагаетесь на границы других людей, не имея при этом собственных.
- Вы идете на компромисс со своими ценностями и убеждениями, чтобы сделать приятное другим или избежать конфликта.
- Выстраивая границы, вы отступаете, если другой человек немного надавит.

### **Жесткие границы**

- Вы говорите «нет» гораздо чаще, чем «да», особенно, если просьба предполагает тесное взаимодействие.

- Вы избегаете близости, не общаясь, устраивая ссоры, слишком много работая и другим образом обеспечивая свою недоступность.
- Вы страдаете фобией привязанности (не подпускаете людей слишком близко) и, возможно, утраты привязанности (страха быть отвергнутым или брошенным), которые держат вас на расстоянии.
- Вы редко делитесь личной информацией и вам некомфортно, когда приходится это сделать.
- Вам сложно определить свои желания, потребности, чувства, и в ответ вы отдаляетесь от других.
- У вас мало или совсем нет близких отношений. Вы проводите большую часть своего свободного времени в одиночестве.
- Вы редко просите о помощи.
- Вам не интересны границы других людей, и вы не уважаете их, если они не соответствуют вашим.
- Вы не хотите связываться с проблемами других людей.

### **Проблемы с выстраиванием границ у людей с комплексным диссоциативным расстройством**

Каждая диссоциативная часть людей с диссоциативным расстройством может иметь разные потребности и предпочтения в отношении определенных границ, а также близости и дистанции в отношениях. Некоторые части вас могут иметь глубокое желание действительно принадлежать кому-то, быть связанными с кем-то отношениями, быть замеченными и оцененными, и чувствовать, что другой человек заботится о вас. Некоторые части ощущают себя молодыми, подавленными и неспособными ни к чему, и поэтому чувствуют себя очень зависимыми и нуждающимися в других людях. Эти части часто боятся, что их оставят, и их границы рушатся, они готовы делать все, что хочет другой человек, что делает вас очень уязвимым для дальнейших травм. Другие части презируют зависимость и вообще не хотят сближаться

с другими людьми, построив вокруг себя высокую стену, не пропускающую людей. Эти части гордятся своей самодостаточностью и независимостью. А некоторые ваши части могут иметь гораздо более адаптивный баланс. Но вполне вероятно, что вы переживаете серьезные внутренние конфликты по поводу границ и оптимальной близости и дистанции в отношениях. Из-за ваших болезненных переживаний в прошлом некоторые части вас прилагают дополнительные усилия, чтобы избежать любой возможности быть отвергнутой, брошенной или обиженной, будь то уступка или сохранение дистанции. В водовороте всех этих противоречивых желаний и эмоций разных частей вам может быть трудно определить, какие границы эффективны и здоровы.

*Проблемы с сексуальными границами.* Людям с диссоциативным расстройством может быть трудно выстроить сексуальные границы из-за страха насилия, насмешек или отказа, которые, по их мнению, последуют, если это сделать. Или они могут с маниакальной частотой заниматься сексом как своего рода реконструкцией. Другие устанавливают чрезвычайно жесткие границы, исключая секс из своей жизни. Возможно, они или их часть стесняются сексуальных чувств и могут быть неспособны обсуждать сексуальные вопросы со своим партнером, например делиться тем, что им нравится и что не нравится в сексуальном контакте. Некоторые диссоциативные части могут сильно влиять на сексуальные контакты с незнакомцами или просто знакомыми, делая себя чрезвычайно уязвимыми для опасности. Другие части могут полагать, что секс — это единственный способ сблизиться с человеком, поэтому у них нет сексуальных границ. Некоторые части вообще ничего не чувствуют, например секс не имеет значения, в то время как другие чувствуют боль и у них срабатывает триггер. Некоторые части считают секс отвратительным или пугающим. Наконец, как мы описали в главе 29, у некоторых частей секс является триггером, который вызывает болезненные воспоминания. Эти части могут иногда спутать нынешнего партнера с тем первым насильником.



Сексуальная сфера часто проблемна. Моменты, связанные с ней, вызывают сильные чувства и могут быть навязчивыми, постыдными или сбивающими с толку для вас или части вас. Если вы испытываете проблемы в сексуальных отношениях со своим партнером, или вы понимаете, что у вас есть любая из описанных проблем, рекомендуем вам обсудить это со своим терапевтом и, возможно, прочитать литературу, которая поможет вам разобраться с вопросами сексуальных отношений после пережитого сексуального насилия (например, Carnes, 1997; Graber, 1991; Maltz, 2001).

Далее представлены советы, которые помогут вам работать со всеми своими частями над выстраиванием здоровых границ. Обратите внимание, что структура представленных советов аналогична структуре из предыдущей главы, в которой вы работали с частями, помогая им стать более ассертивными.

### **Помощь вашим частям в выстраивании здоровых границ**

- *Составьте список имеющихся у вас границ.* После того, как вы их записали, добавьте дополнительные, которые вы хотели бы иметь, даже если отмечаете у себя внутреннее несогласие.
- *Составьте список границ, которые вы хотели бы выстроить, но пока вам это не удалось.*
- *Используйте свою внутреннюю комнату для встреч.* Соберите все части во внутренней комнате для встреч (см. главу 27) или используйте другой способ внутреннего обсуждения, который лучше всего подходит вам. Помогите всем сторонам быть как можно более ориентированными на настоящее, чтобы вы могли вести диалог о границах и о том, как разрешить все внутренние препятствия на пути к их выстраиванию.
- *Занимайтесь внутренней рефлексией.* С уважением выслушайте все свои части, чтобы больше узнать о том, что нужно и чего хочет каждая из них, когда речь идет о границах, даже если вы с этим не согласны. Проанализируйте, как различные части вас реагируют

на ситуации, в которых выстраивание границ оказалось бы полезным. И отметьте, как части реагируют друг на друга.

- *Вникните во внутренние конфликты по поводу границ.* Если у ваших частей разные мнения, эмоции и поведение в отношении определенной границы, найти баланс может быть трудно. Например, некоторые части хотят, чтобы до них дотрагивались и их обнимали, а другие не хотят, чтобы их не то, что касались, они не хотят даже приближаться к другому человеку. В качестве первого шага признайте и уважайте обе стороны конфликта и найдите точки соприкосновения (например, все стороны хотят быть в безопасности и чувствовать себя хорошо). По мере того как вы начинаете лучше осознавать внутренние конфликты, которые мешают вам выстроить здоровые границы, вы можете начать процесс их разрешения, выполняя следующие шаги.
- *Поработайте над своими глубинными убеждениями и мыслями.* Когда вы узнаете убеждения и мысли, которые поддерживают определенную нездоровую границу (слишком слабую или слишком жесткую), попытайтесь установить связь и вести внутренний диалог об этих убеждениях, например: «Я считаю, что, если буду с кем-то особенно откровенным, люди используют это против меня, поэтому я никогда ничего не расскажу»; или «Я не люблю, когда меня бьют и обзывают, но чтобы меня любили, придется с этим смириться».
- *Ведите переговоры с эмпатией.* Работайте над тем, чтобы достичь внутреннего соглашения, касающегося устанавливаемых границ в целом, а также в определенных ситуациях или с определенным человеком. Помните, что некоторые выстроенные вами границы могут отличаться в отношении разных людей. Чтобы чувствовать безопасность и уважение, желательно выстроить границы, с которыми согласятся все части.
- *Согласуйте, какие части задействованы в выстраивании границ.* Работайте над достижением внутреннего сотрудничества

достаточного уровня, чтобы ваши более рациональные взрослые части, обладающие отношенческими навыками, могли уверенно устанавливать границы, не карая себя за свое решение. Заранее продумайте свое сообщение, чтобы точно знать, что вы хотите сказать. Например: *«Я хочу, чтобы ты перестал кричать на меня, когда мы ссоримся. Если будешь кричать, я выйду из комнаты и займусь чем-нибудь, пока ты не успокоишься достаточно, чтобы обсуждать нашу тему и поддерживать разговор. Если продолжишь кричать, мне придется рассмотреть другие варианты, в том числе прекращение наших отношений»*.

- *Подготовка ваших частей к выстраиванию границ.* Вашим различным частям потребуется время и внимание, чтобы подготовиться к выстраиванию некоторых границ. Начните отсюда, откуда можете, а сами в это время помогайте всем частям сориентироваться и успокоиться; изучайте информацию о навыках асертивности, которые помогут вам установить границы, а также о здоровых границах. Если какие-то части вас все еще довольно реактивны, попробуйте помочь им перейти к внутреннему безопасному пространству в ситуациях, когда вам нужно установить границы. Для этого требуется уровень внутреннего понимания, что границы и ограничения будут полезны для всех частей, сохраняя их в безопасности. Начните с объяснения, почему границы более эффективны, либо объясните всем своим частям необходимость ознакомиться с этой главой вместе, или, возможно, читайте ее им вслух (чтение вслух помогает вам лучше усвоить содержание). Спросите все части, готовы ли они пойти на «эксперимент», в котором взрослая и более рациональная часть вас практикует выстраивание небольшой границы в незначительной ситуации, в то время как эти части остаются в безопасном месте. После этого соберите все части вместе, чтобы обсудить, какой исход имела для вас ситуация. Обязательно выслушайте отзывы всех частей.

- *Прибегните к воображаемым репетициям.* Визуализируйте успешное выстраивание границ (см. главу 15). Попробуйте также представить себе различные реакции другого человека и подготовиться к тому, чтобы справиться с ними. Стоит попробовать разыграть ситуацию с близким другом, партнером или вашим терапевтом. Соберите все части вместе и представьте, что они поддерживают друг друга в этой ситуации, так что вы чувствуете себя сильнее и думающими в одном направлении. Можете также представить себе безопасного и надежного человека, находящегося рядом с вами, чтобы поддержать вас.
- *Слияние.* Чтобы помочь частям выстраивать четкие и надежные границы, можно использовать различные формы слияния, которые обсуждались в главе 25. Более сильные части могут поддерживать испуганные части и, возможно, сдерживать агрессию более сильных частей.

### Домашнее задание 32.1

#### Определение своих личных границ

1. Составьте список своих текущих личных границ и ограничений (разные части могут иметь разные границы и ограничения).
2. Постарайтесь определить, являются ли эти границы здоровыми, слабыми или жесткими. В приведенном выше списке отметьте категорию, к которой вы относите каждую границу. Если вы не уверены, посоветуйтесь с теми, кому доверяете.
3. Что помогает вам соблюдать границы? Есть ли у вас части, которые могут помочь вам установить здоровые границы? Опишите их.
4. Перечислите конкретные границы, которые вам особенно трудно не нарушать.
5. Что затрудняет соблюдение ваших границ? Есть ли у вас части, из-за которых вам сложно не нарушать определенные границы? Опишите их.

6. Обратите внимание, отличаются ли ваши границы от границ окружающих вас людей. Опишите, что вы делаете, столкнувшись с этими различиями.
  
7. Проанализируйте, есть ли конфликты между частями вас в отношении определенных границ, и опишите эти конфликты.
  
8. Составьте список здоровых границ, которые вы хотели бы выстроить, но пока вам это не удалось. Опишите, что затрудняет выстраивание этих новых ограничений.

## Домашнее задание 32.2

### Ваше личное пространство и оптимальный уровень близости и дистанцирования

1. Выполните рисунок или изобразите себя в центре листа бумаги (это может быть схематичный человечек; ваши художественные способности для этого упражнения не важны). Затем нарисуйте или изобразите важных для себя людей и подпишите их имена. Укажите свои текущие границы между вами и этими людьми с помощью линий (толстых, тонких, отсутствующих, непрерывных, пунктирных, неровных) или изображений (стены, ворота, водные пути, мосты, живые изгороди — все что угодно), выражающих степень близости или дистанцирования. Проанализируйте, является ли общий уровень близости и дистанцирования тем, чего вы хотите, или есть ли конфликт между вашими внутренними частями.

2. Нарисуйте вокруг себя воображаемый круг в зависимости от дистанции, на которой вам комфортно находиться рядом с другими людьми. Это ваше «личное пространство». Для большинства людей оно составляет около 2 футов (60 см), но может быть больше или меньше, в зависимости от человека. Подумайте, верен ли ваш круг для всех частей. Если нет, увеличьте диаметр круга, пока та часть, которая требует наибольшего пространства, не почувствует себя комфортно. Затем уменьшите диаметр круга, пока та часть, которая хочет быть ближе к людям, не почувствует себя комфортно. Отметьте различия между первоначальным кругом и кругами большего и меньшего диаметров.



### Домашнее задание 32.3

#### Подготовка к выстраиванию границ в предстоящей ситуации

Выберите предстоящую ситуацию, в которой вам может понадобиться установить границу. Выберите ситуацию, которая отражает уровень сложности, к которому вы готовы.

1. Опишите ситуацию.
2. Какого результата после выстраивания границы вы хотели бы достичь?
3. Проведите внутреннюю встречу, на которой вы обсудите предстоящую ситуацию со всеми своими частями. Следуйте пошаговому подходу, описанному в разделе, который посвящен помощи своим частям в вопросах сотрудничества с целью выстраивания здоровых границ, и опишите реакцию частей на каждый шаг.
  - Поразмышляйте о потребностях и желаниях своих частей в отношении границы, которую вы бы хотели установить, и опишите их ниже.
  - Перечислите все внутренние конфликты, связанные с выстраиванием границы.

- Перечислите все дисфункциональные глубинные убеждения или мысли о границе и о том, как вы с уважением справились с ними.
- Опишите свои попытки эмпатически договориться со всеми частями о выстраивании ограничения или границы и их реакцию.
- Согласуйте, какие части вас будут выстраивать границу, и опишите, как части вас отреагировали на эти переговоры.
- Помогите испуганным, избегающим или гневающимся частям, ориентируя их на настоящее, обсуждая их страхи или опасения, учитывая их потребности и желания и предлагая внутреннее безопасное пространство во время ситуации. Опишите, что вы смогли сделать, и как части отреагировали.
- Используйте воображаемую репетицию, чтобы представить себе успешное выстраивание границы.
- Если вы готовы и можете это сделать, попрактикуйтесь в применении форм слияния, чтобы установить границы. Опишите свой опыт слияния, если вам оно удалось.

## Часть седьмая

### Обзор навыков

В этом разделе руководства вы освоили ряд навыков. Ниже представлен обзор этих навыков и возможность их дальнейшего развития. По мере ознакомления рекомендуем вам возвращаться к содержанию глав, перечитывать их и еще несколько раз выполнить домашнее задание. Не забывайте, что для закрепления новых навыков необходимы регулярные ежедневные занятия.

Для каждого набора навыков, представленных ниже, ответьте на следующие вопросы:

1. В какой ситуации(-ях) вы практиковали этот навык?
2. Как этот навык вам помог?
3. Какие трудности (если вы сталкивались с трудностями) у вас возникли при отработке этого навыка?
4. Какие дополнительные ресурсы или помощь вам могут понадобиться, чтобы преуспеть в овладении этим навыком?

### **Глава 28. Поиск внутренней точки соприкосновения во взаимоотношениях**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

## **Глава 28. Ваш опыт безопасных и небезопасных отношений**

1.

2.

3.

4.

## **Глава 28. Поиск баланса между само- и отношенческой регуляцией**

1.

2.

3.

4.

**Глава 29. Использование навыков управления конфликтами**

1.

2.

3.

4.

**Глава 30. Навыки преодоления изоляции и одиночества**

1.

2.

3.

4.

**Глава 31. Выявление внутренних конфликтов, препятствующих ассертивности**

1.

2.

3.

4.

**Глава 31. Подготовка к проявлению ассертивности в предстоящей ситуации**

1.

2.

3.

4.

## **Глава 32. Определение своих личных границ**

1.

2.

3.

4.

## **Глава 32. Ваше личное пространство и оптимальный уровень близости и дистанцирования**

1.

2.

3.

4.

## **Глава 32. Подготовка к выстраиванию границ в предстоящей ситуации**

1.

2.

3.

4.





ЧАСТЬ ВОСЬМАЯ

**РУКОВОДСТВО ДЛЯ ВЕДУЩИХ  
ГРУППОВЫХ ТРЕНИНГОВ**



## РУКОВОДСТВО ДЛЯ ВЕДУЩИХ ГРУППОВЫХ ТРЕНИНГОВ

### Программа

- Введение.
- Квалификация ведущего и рекомендации.
- Оценка и диагностика потенциальных участников курса.
- Контакт и координация с лечащим терапевтом.
- Проведение курсов.
- Понимание и разрешение проблем в группе.
- Использование руководства в индивидуальной терапии.
- Использование руководства в группах дневного и полного стационара.

### Введение

В этой главе мы дадим рекомендации по использованию руководства в амбулаторных условиях при проведении групповых занятий по обучению навыкам, а также в ходе индивидуальной психотерапии для тех пациентов, которые не могут участвовать в групповых занятиях или для которых группа недоступна. Группа обучения навыкам *не* заменяет индивидуальную психотерапию, являющуюся стандартом лечения людей с диссоциативными расстройствами (ISSTD, в печати). Однако группа может быть полезным дополнением, если занятия хорошо структурированы и проводятся терапевтами, имеющими опыт лечения комплексных диссоциативных расстройств.

## **Квалификация ведущего и рекомендации**

Преподаватели курса должны быть лицензированными специалистами в области психического здоровья, знакомые с настоящими стандартами лечения диссоциативных расстройств, имеющие многолетний опыт лечения пациентов с комплексными диссоциативными расстройствами в рамках индивидуальной терапии. Они должны уметь устанавливать и поддерживать четкие, но гибкие терапевтические границы, сохранять эмпатическое и беспристрастное отношение перед лицом сильной эмоциональности и разрыва отношений с пациентами, а также обращаться за консультацией по мере необходимости. Ведущие должны различать группы обучения навыкам и группы, проходящие курс терапевтического лечения, а также должны придерживаться структуры курса обучения навыкам. Кроме того, они должны уметь давать четкое объяснение концепта «диссоциация» и описывать диссоциативные симптомы и расстройства, основываясь не только на теоретических знаниях, но и на клиническом опыте работы с пациентами.

Мы рекомендуем проводить каждый курс под руководством двух ведущих. При желании им может оказывать помощь или выступать в качестве эксперта третий специалист-психотерапевт, который должен участвовать в обучении дополнительных руководителей групп. В случае отсутствия одного из основных ведущих эти специалисты могут их заменить.

## **Разделение групповых заданий между ведущими**

Мы предлагаем двум ведущим чередовать осуществляемые ими функции в группе, чтобы ознакомиться со всеми аспектами руководства группой. Например, один ведущий может обсуждать домашнее задание и упражнения, в то время как другой читает лекции в течение недели, а на следующей неделе они обмениваются функциями. Возможен также вариант, чтобы ведущие менялись функциями каждый месяц. При наличии третьего ведущего или эксперта,

который в данный момент активно не задействован в работе с группой, он может делать записи во время сеанса, касающиеся трудностей и успехов членов группы при выполнении ими домашнего задания и участия в работе группы. В начале курса участники получают информацию о функциях ведущих.

Хотя это не терапевтическая группа, всегда будет возникать динамика в группе, и всем ведущим нужно знать, что это такое и как действовать в данной ситуации, чтобы уметь вернуть группу к содержанию курса.

Мы рекомендуем ведущим работать совместно, в том числе с экспертами. Пассивный эксперт может вызвать чувство беспокойства и недоверия среди участников курса, поэтому желательно устное участие экспертов, по крайней мере, на минимальном уровне. Группа обычно хорошо принимает участие всех ведущих и экспертов.

### **Оценка и диагностика потенциальных участников курса**

Участниками курса должны быть пациенты, которые проходят амбулаторную индивидуальную терапию и были обследованы, диагностированы и лечатся в настоящий момент от ДРИ или НДР. Мы не рекомендуем включать лиц, которые не прошли официальную диагностическую оценку на наличие этих расстройств.

### **Диагностическая оценка комплексных диссоциативных расстройств**

Перед началом курса следует провести тщательную оценку всех участников, которые ее еще не прошли, на наличие диагноза «диссоциативное расстройство». Это позволит избежать включения пациентов с ложноположительным диагнозом «диссоциативное расстройство», которым курс не показан. Оценка может также подтвердить диагноз у многих людей, относительно которых есть подозрение, а поэтому их лучше направить на индивидуальное лечение. Диагноз ставит подготовленный терапевт с использованием

структурированного клинического интервью для оценки диссоциативных расстройств по системе классификации *DSM*, даже если пациент проходил или в настоящее время проходит лечение подозреваемого расстройства. Оценка может основываться на следующих источниках: «Структурированное клиническое интервью для диагностики диссоциативных расстройств по *DSM-IV*. Пересмотренное издание» (SCID-D; Steinberg, 1994, 1995), «Перечень вопросов для диагностического интервью диссоциативных расстройств» (DDIS; Ross, 1989; Ross et al., 1989); «Интервью диссоциативных расстройств и симптомов, связанных с травмой» (IDDTS; Boon, Draijer & Mattheis, 2006) или «Многофакторный опросник диссоциации» (MID; Dell, 2002, 2006), а также дополнительных подробных и глубоких клинических интервью и наблюдениях.

Высокий балл по «Шкале диссоциативных переживаний» (DES; Bernstein & Putnam, 1986) недостаточен для постановки точного диагноза, потому что это скрининговый инструмент, который включает множество симптомов, испытываемых здоровыми группами населения, а не только людьми, страдающими диссоциативным расстройством. Инструмент *DES-Таксон* (DES-T; Waller, Putnam & Carlson, 1996) эффективен для определения серьезных уровней диссоциации, но он также не предназначен для диагностики. «Опросник соматоформной диссоциации» (SDQ-20; Nijenhuis, Spinhoven, Van Dyck, Van der Hart & Vanderlinden, 1996) — еще один полезный скрининговый инструмент, который представляет собой краткий самооценочный тест, измеряющий соматоформную диссоциацию.

Диссоциативные расстройства следует отличать от пограничных, психотических и биполярных расстройств и их потенциального сопутствующего наличия. Для определения коморбидных расстройств рекомендуется провести дополнительное психологическое тестирование (например, используя «Миннесотский многоаспектный личностный опросник» (MMPI), тест Роршаха, «Процедуру оценки Шедлера-Вестена [SWAP-200]

для диагностики расстройств личности» и «Структурированное клиническое интервью для диагностики расстройств личности по DSM» [SCID-II]), но такое тестирование не является специфичным для диагностики диссоциативных расстройств. Если уверенность в диагнозе отсутствует, прежде чем зачислять пациента на курс, следует подождать, предоставив ему и его терапевту дополнительное время на индивидуальную терапию, в ходе которой появится больше ясности.

### **Критерии включения участников**

Участники должны соответствовать ряду критериев включения. Для участия в курсе потенциальному участнику необходимо выполнить следующие условия:

- подтвержденный диагноз НДР или ДРИ;
- прохождение курса индивидуальной терапии у специалиста, который занимается лечением его диссоциативного расстройства;
- базовое понимание концепта «диссоциация» и того, как диссоциативное расстройство влияет на его повседневную жизнь;
- достаточная степень реализации его диссоциативного расстройства, чтобы признать наличие диссоциативных частей;
- наличие относительно стабильного терапевтического альянса со своим терапевтом, проводящим индивидуальную терапию;
- прохождение первой фазы лечения — стабилизации, снижение выраженности симптоматики и обучение навыкам;
- или, если пациент вступил во вторую фазу — лечение травматической памяти — и не смог справиться, следует приложить все усилия, чтобы сдерживать воспоминания и восстановить равновесие пациента; на этой стадии пациенты могут стать участниками групп обучения навыкам, но в это время им не следует активно работать над травматическими воспоминаниями, потому что слишком велик риск дестабилизации;
- регулярные посещения индивидуальных терапевтических сеансов и демонстрация приверженности терапии;



- наличие четких целей в индивидуальной терапии, касающихся решения проблемы диссоциации;
- отсутствие активной формы психоза;
- отсутствие социопатии или настолько тяжелых расстройств, которые делают невозможным участие в групповой терапии;
- способность терпеть групповые взаимодействия;
- умение контролировать переключение частей во время занятий, по крайней мере, так, чтобы не мешать группе;
- отсутствие псевдоэпилептических припадков во время групповых занятий;
- умение пользоваться этим руководством и выполнять домашние задания по мере переносимости.

### **Дополнительные соображения при выборе участников**

При выборе участников следует учитывать ряд других факторов.

*Включение в курс пациентов ведущего.* Иногда бывает достаточно сложно найти компетентного, опытного терапевта, который готов лечить комплексное диссоциативное расстройство. Во многих районах есть лишь несколько таких специалистов. Поэтому тренеры нередко включают в группу некоторых своих пациентов. Независимо от группы, включение своих пациентов имеет свои плюсы и минусы. Терапевт может активно наблюдать за успехами и трудностями в усвоении пациентом материала и может более эффективно поддерживать его в индивидуальной терапии. Кроме того, терапевт, имея собственный опыт проведения курса, разрешит любые конфликты пациента с другими участниками курса или групповой динамикой более эффективно. Работа, выполняемая в группе, может быть интегрирована в работу на индивидуальных сеансах.

Однако существует большая возможность возникновения проблемных реакций переноса и контрпереноса. Например, пациенту может потребоваться исключительное внимание своего терапевта, или терапевт может уделять больше внимания своему пациенту по сравнению с другими участниками курса. Могут возникнуть

переносы, связанные с сиблинговым соперничеством, в отличие от случаев, когда участники проходят индивидуальную психотерапию в другом месте. Также существует риск того, что в ходе курса терапевт может непреднамеренно раскрыть информацию о пациенте, которая должна была остаться в рамках индивидуальной терапии, таким образом нарушив конфиденциальность.

При возникновении любых подобных проблем их всегда следует обсуждать на индивидуальных терапевтических сеансах, а не на групповых занятиях. Некоторым пациентам с интенсивным и активным переносом может не помочь участие в курсах, которые ведут их терапевты. Перед началом курса терапевт, ведущий индивидуальные занятия, должен обязательно обсудить с пациентом вероятные (и понятные) трудности, которые могут возникнуть из-за различных функций и взаимоотношений терапевта и пациента в ходе индивидуальной терапии в сравнении с их участием в группе обучения навыкам, а также способы лучшего решения проблем.

В индивидуальной терапии важно подчеркнуть, что «особенность» чувства желания при участии в группе или «защита» терапевта, ведущего индивидуальные занятия, не являются чем-то плохим или признаком «сумасшествия». Пациенту не нужно стыдиться этих чувств и желаний, которые являются важными сигналами, указывающими на необходимость развития надежной привязанности. Терапевт должен объяснить, что такие чувства могут быть связаны с трудностями ранней привязанности, и что решать эту проблему лучше в ходе индивидуальной терапии, а не во время групповых занятий. Следует напомнить, что отыгрывание этих чувств в группе неуместно.

*Коморбидность I оси.* У большинства пациентов с диссоциативными расстройствами диагностируется коморбидный диагноз I оси. А у некоторых наблюдается серьезная степень коморбидности, которая осложняет лечение и требует внимания до начала курса. Например, наличие первичных аддикций, опасных для жизни расстройств пищевого поведения, тяжелой депрессии или тревоги может

потребовать медицинских и психотерапевтических вмешательств, чтобы пациент стал достаточно стабильным для посещения группы.

*Коморбидность II оси.* Поскольку травмы и пренебрежение в раннем детстве влияют на развитие личности, у многих пациентов с диссоциативным расстройством сосуществуют расстройства личности по *DSM*. Их можно с эмпатией понимать как адаптацию к экстремальным ситуациям в процессе развития, но бывают случаи, когда некоторые из результирующих действий могут не соответствовать групповой обстановке. Лицам, которые требуют чрезмерного внимания и времени во время сеанса, которые легко регрессируют, демонстрируют интенсивные разыгрывания переживания или не могут соблюдать основные правила курса, для достижения лучшего результата рекомендуется использование руководства в ходе индивидуального лечения. Индивидуальная терапия призвана работать над лечением не только диссоциативного расстройства, но и расстройства личности. Ведущие курса должны соблюдать ограничения и границы и не допускать деструктивного поведения во время сеанса.

*Выбор времени для участия в курсе.* Важно учитывать время проведения курса в контексте текущей жизненной ситуации пациента. Иногда текущие жизненные проблемы требуют всей энергии, имеющейся у человека. Такой проблемой может быть кризис, на время исключающий возможность участия в курсе. Например, наличие серьезной болезни или утрата; серьезные социальные, жилищные, профессиональные или финансовые проблемы; или abusive отношения могут служить свидетельством того, что время для групповых занятий не подходящее.

*Отсутствие контроля серьезных диссоциативных симптомов.* Людям, чьи серьезные и внезапно проявляющиеся диссоциативные симптомы не контролируются (псевдоэпилептические припадки или неконтролируемое переключение на дисфункциональные части (например, во время сеанса на детскую часть, и впоследствии пациент не может ехать домой), необходима дополнительная

стабилизация перед тем, как участвовать в курсе. Эти поведенческие симптомы часто являются признаком серьезного внутреннего конфликта между частями. Человек может не справиться с требованиями, предъявляемыми к взаимодействию в ходе прохождения курса и выполнению домашнего задания, которое предполагает взаимодействие диссоциативных частей, а его поведение может быть слишком агрессивным по отношению к другим участникам курса.

*Прекращение участия в курсе с последующим возвращением.* Иногда в группе в течение какого-то времени все идет по плану, но в какой-то момент отдельный участник перестает справляться. В таких случаях лучше разрешить участнику бросить учебу и приступить к занятиям позже с новой группой. Например, одна участница, посетив 14 сеансов, выяснила, что у нее было больше диссоциативных частей, чем она и ее терапевт предполагали. Это осознание, наряду с интрузией новых травматических воспоминаний, оказалось для нее ошеломляющим. Пациентка прекратила посещение занятий в группе, ее состояние было стабилизировано, и она вернулась через год, чтобы успешно закончить новый курс.

*Повторное прохождение курса.* Как и в случае с другими группами обучения навыкам, некоторым участникам может быть полезно повторить курс, чтобы продолжать практиковать основные навыки. На сегодняшний день ряд пациентов сообщили, что первая группа позволила им лучше ознакомиться с навыками, а второй курс способствовал более целенаправленной работе, поскольку они преодолели большую часть своих проблем, связанных с избеганием. В случае с теми, кто не добился успеха или вынужден был преждевременно закончить участие в первой группе, ведущие и терапевт, ведущий индивидуальные занятия, должны совместно оценить, есть ли пациенту смысл продолжать и проходить повторный курс.

### **Вводное занятие**

Примерно за 4—6 недель до начала курса каждый потенциальный участник должен встретиться с одним или обоими ведущими

для предварительной оценки его готовности. Если на этом этапе возникнут вопросы, касающиеся диагноза «диссоциативное расстройство», диагностическую оценку должен провести квалифицированный клиницист до того, как пациент будет принят в группу. Если после первоначальной оценки все еще остаются вопросы о целесообразности участия пациента в групповых занятиях, можно запланировать второй сеанс для дальнейшей оценки.

Помимо оценки пациента для участия в группе, ведущий описывает курс, формат каждого занятия, ожидаемые результаты от участников, функции ведущих и дает пациенту письменный экземпляр основных правил (см. Приложение Б). Обязательно подписание *Формы раскрытия информации*, чтобы ведущий и терапевт могли обсуждать пациента. Если курс является частью исследования, участники должны предоставить «Информированное добровольное согласие» в соответствии с протоколом исследования.

Важно подробно обсудить с человеком основные правила и определить, понимает ли он их и готов ли их соблюдать. Ведущий прямо указывает, что этот человек должен активно участвовать в занятиях, а также выполнять и обсуждать домашние задания. При необходимости ведущий может обсудить различия между курсом обучения навыкам и групповой психотерапией, если есть предпосылки, что пациент (или направивший его терапевт) не понимает эти различия.

Важно установить, думает ли пациент, что сможет приходить и уходить после каждого занятия в безопасности и вовремя, и можно ли говорить о домашнем задании во время занятий. Ведущий должен внимательно изучить ожидания и опасения пациента по поводу курса. Следует обсудить нереалистичные ожидания и опасения. Если пациент посещал другие группы обучения навыкам, например группу диалектической поведенческой терапии (ДПТ), ведущий должен узнать о результате: что оказалось полезным, а в чем возникли трудности.

С участником можно оценить и обсудить возможные проблемы во время курса. Например, если пациент имеет историю пере-

ключения на детские или гневающиеся части при стрессе, ведущий подчеркивает, что на сеансе должна присутствовать взрослая часть, и спрашивает, чувствует ли пациент возможность соблюдать это ограничение. Аналогичным образом, если у пациента псевдоприпадки, терапевт подчеркивает, что такие эпизоды не должны происходить во время сеанса, иначе пациенту придется остановить работу группы. Если есть какие-либо сомнения относительно того, может ли пациент контролировать себя в достаточной степени, лучше подождать и повторно его оценить для участия в другом курсе, который будет проводиться позже. Такое же решение может быть принято, если пациент очень боится участвовать в групповой работе.

### **Оптимальный состав группы**

Оптимальное количество участников — восемь, максимум девять и минимум пять в группе. В большинстве групп обучения навыкам один или два человека прекращают участие в течение первых трех месяцев. Однако мы не рекомендуем начинать с 10 или более участников. Прекращение посещения занятий можно наиболее эффективно предотвратить, проведя тщательную оценку потенциальных участников и строго придерживаясь критериев включения.

В целом в специальной литературе обычно поощряется здоровый баланс участников разного возраста, пола, сексуальной ориентации, социально-экономического статуса и имеющих разный жизненный опыт, но не настолько, чтобы не вписываться в данную группу. Например, наличие только одного члена группы старшего возраста может быть проблематичным, если группа состоит из очень молодых участников, или один мужчина может испытывать трудности в группе, где все остальные участники — женщины, поскольку жизненный опыт может слишком сильно различаться, чтобы они могли относиться друг к другу хорошо.

Но кроме этих хорошо известных проблем, касающихся состава группы, есть также особые соображения в отношении пациентов с диссоциативными расстройствами. Во-первых, мы рекомендуем

соблюдать баланс между участниками, у которых есть НДР, и теми, кто страдает ДРИ. В группе должно быть не менее двух, а лучше трех участников с менее распространенным диагнозом. Например, одному пациенту с НДР может быть нецелесообразно находиться в группе пациентов с ДРИ и наоборот. Хотя некоторые переживания от наличия частей при обоих диагнозах схожи, существуют также значительные различия во взаимодействии между частями у пациентов с ДРИ, которые могут быть гораздо больше заинтересованы в разделении частей.

Во-вторых, между участниками должен быть некоторый баланс в вопросе степени осознания ими своего диагноза и признания диссоциативных частей, а также в их способности общаться со своими частями. Например, если большинство пациентов избегают принятия своего диагноза и своих диссоциативных частей, те немногие, осознавшие его в большей степени, могут не ощущать себя частью группы и думать, что слишком много времени в группе тратится на принятие своего диагноза. И наоборот, если только один пациент не принял свой диагноз, в то время как остальная часть группы намного продвинулась в своем осознании, этот пациент может почувствовать себя неудачником и прекратить свое участие в группе или даже пережить стадию декомпенсации.

Наконец, уровень функционирования любого человека в рамках курса и в повседневной жизни может повлиять на группу в целом. Например, высокофункциональный человек может не подходить для группы низкофункциональных участников, и наоборот. Ведущие могут выбирать участников курса на основе уровня функционирования, а не сочетания крайностей. Например, группа пациентов, которые функционируют на более высоком уровне, не должна включать очень низкофункционального человека, и наоборот. Смешение адаптивных групп может включать в себя более высокий и средний уровни функциональности или пациентов со средним и низким уровнем функциональности. Проблемы оси II следует принимать во внимание как часть уровня функциональности.

Пациенты, демонстрирующие крайнее избегание, нарциссизм и агрессию могут прекратить посещать занятия и дестабилизировать группу.

## Контакт и координация с лечащим терапевтом

Регулярная и последовательная координация между ведущими курса и терапевтами, проводящими индивидуальные занятия с участниками, имеет важное значение после получения соответствующего «Информированного добровольного согласия». Работа с группой требовательна и сложна, для нее нужна регулярная практика, в ходе которой пациенты работают, а ведущие и терапевты устраняют терапевтические проблемы, которые казались тупиковыми, и терапевтам рекомендуется проводить активную работу со своими пациентами над обучением навыкам. Таким образом, участникам нужна скоординированная поддержка как ведущих, так и терапевтов. Также крайне важно не допустить разделения между ведущими и терапевтами. Поэтому мы рекомендуем поддерживать регулярный контакт между терапевтами и ведущими. Это можно делать по телефону. Ведущим настоятельно рекомендуется каждые несколько недель информировать терапевтов как минимум о прогрессе их пациентов, и, безусловно, они должны немедленно обращаться к терапевту в случае развития кризиса. Аналогичным образом, терапевтов следует попросить связаться с ведущими, если возникнут какие-либо серьезные проблемы, которые могут повлиять на участника группы.

Если это вообще возможно, мы рекомендуем провести образовательную встречу для терапевтов до начала работы группы, чтобы они могли помочь своим пациентам получить максимальную пользу от курса. Во время этой встречи ведущие могут сообщить даты проведения групповых встреч, предоставить копию основных правил и контракта с участниками, а также их контактные данные. Аналогичным образом ведущие получают контактную информацию от терапевтов, проводящих индивидуальные занятия у пациентов.



Рекомендуется, чтобы у терапевтов была копия руководства, и они получили инструкции по его использованию со своими пациентами и помощи пациентам в преодолении препятствия на пути к успешной отработке этих навыков. Наконец, они получают информацию о структуре групповых занятий. В зависимости от уровня квалификации терапевтов могут также предоставляться учебные материалы по диссоциативным расстройствам, включая копию руководств по лечению ДРИ и НДР (ISSTD, в печати), информацию о предстоящих тренингах в этой области, а также контактную информацию консультантов и руководителей, имеющих опыт лечения диссоциативных расстройств. Следует отвести время для любых вопросов, касающихся курса, руководства, структуры группы и опасений по поводу потенциальных трудностей для отдельных пациентов в группе.

При желании можно провести дополнительную встречу в середине курса и даже после его завершения. Мы рекомендуем терапевтам знакомиться друг с другом и даже встречаться для взаимных консультаций и обучения. В конце концов, лечение пациентов с диссоциативными расстройствами — сложная задача, а иногда даже изолирующая и подавляющая. Если терапевты чувствуют поддержку своих коллег, они могут предложить своим пациентам лучшее.

### **Мотивация терапевтов, направляющих своих пациентов для прохождения курса**

В то время как большинство терапевтов направят пациента для участия в группе обучения навыкам в качестве дополнения к требуемой индивидуальной психотерапии, некоторые будут давать направления по другим причинам. Ведущий должен подготовиться к таким мотивациям и знать, что делать. Некоторые терапевты, поднаторевшие в лечении диссоциативных расстройств, не могут справиться со своими эмоциями, возникающими в ходе лечения пациента, и нуждаются в помощи, предоставляемой группой. Пока такой

терапевт готов продолжать предоставлять качественное обучение и наблюдение, это может не быть проблемой, но терапевт не может отказаться от лечения в пользу прохождения его пациентом курса.

Но при направлении пациентов на курс иногда происходит так, что терапевты, которые имеют недостаточную квалификацию в области своей специализации (в данном случае, лечения диссоциативных расстройств), могут попытаться направить пациентов в группу, чтобы избежать лечения расстройства. Они могут твердо придерживаться убеждения, что диссоциативное расстройство пациента можно лечить отдельно от остального лечения. Как же они ошибаются! Люди с хронической травмой нуждаются во всестороннем, квалифицированном и комплексном лечении. Этот тип направления может иметь потенциально катастрофические последствия для пациента, который может быть перегружен материалами, предлагаемыми ему в группе, и впоследствии не сможет получить необходимую помощь от терапевта. Терапевтам, не имеющим подготовки, следует рекомендовать пройти обучение и получить наставника или направить пациента к другому терапевту, который сможет предоставить тому соответствующее лечение. *Группа обучения навыкам ни в коем случае не должна заменять комплексную психотерапию, и, наоборот, терапевт, проводящий индивидуальные сессии, должен согласиться включить обучение навыкам и групповую домашнюю работу в терапию.*

Некоторые терапевты настаивают на том, что они действительно лечат пациентов с диссоциативными расстройствами, но при этом работают с диссоциативными частями как с отдельными настоящими «людьми», чрезмерно сосредотачиваясь на травматических воспоминаниях, или могут быть сильно увлечены работой с пациентом. Хотя пациент такого терапевта и может получить некоторые полезные знания в группе, велика вероятность того, что неправильная терапия приведет к хаосу и кризису для пациента и расколу между ведущими и терапевтом. Включение в группу пациентов такого терапевта может оказать негативное влияние на группу и на ведущих.

Ведущим следует остерегаться попыток «спасти» пациента от терапевта, пригласив его присоединиться к группе, поскольку благополучие группы в целом является приоритетом над потребностями любого отдельного участника. И терапевт, проводящий индивидуальные сеансы, и ведущие должны согласиться соблюдать актуальные рекомендации по лечению диссоциативных расстройств.

Иными словами, инструкторы курса должны формировать представление о сильных и слабых сторонах потенциального члена группы независимо от терапевта, проводящего индивидуальные сеансы, принимая во внимание множество факторов, которые могут побудить терапевта направить пациента на курс.

## Проведение курсов

В этом разделе предоставлены материалы для ведущих, относящиеся к проведению групповых занятий.

### Вводное занятие

Вводное занятие (глава 34) закладывает фундамент для курса. Мы предлагаем начать занятие с представления и выполнения группового упражнения, призванного установить контакт между всеми участниками, — легкого, веселого и быстрого. Например, на листе бумаги ведущие и участники обводят свои кисти с растопыренными пальцами. В каждый палец вписывают свой возраст, хобби, музыку, которую любят, любимое животное и что-то на свой выбор, их характеризующее. Или каждый может закончить следующее предложение забавным высказыванием члена своей семьи: *«Моя бабушка (тетя, дедушка, брат и т.д.) всегда говорила...»*. (Например: *«Моя бабушка всегда говорила, что нужно надевать чистое нижнее белье на случай, если попадешь в автомобильную аварию»*.) Во время этого занятия с группой обсуждаются общий формат, цели курса и все основные правила (см. приложение В). Пояснение ко встрече с образовательной целью для партнеров и близких участников курса (см. раздел далее в этой главе). На этом занятии участники

подписывают контракт о прохождении курса (см. Приложение В) и могут задать вопросы о курсе и основных правилах.

### **Основные правила**

Важно установить четкие правила для группы и объяснить их всем участникам группы. Эти правила обсуждаются во время интервью до зачисления на курс и повторно обсуждаются на вводном занятии. Многие трудности, возникающие в группах, имеют отношение к проблемам с основными правилами и невозможностью ведущего их соблюсти. Основные правила приведены в приложении Б.

Здесь важно уточнить одно правило. Во время занятий участникам разрешается ненадолго покинуть комнату и взять небольшой перерыв (максимум 10 минут), если им будет нужно восстановить привязку к настоящему. Участник должен предупредить группу, что берет небольшой перерыв, а не уходит из комнаты внезапно без предупреждения. Ведущий *не* пойдет следом, а группа продолжит работу. Участнику желательно вернуться в группу по собственному желанию в течение 10 минут. Если же он решит, что дожидаться окончания занятия не в его интересах, нужно, по крайней мере, вернуться в группу и сообщить всем, что он идет домой и может сделать это безопасно. Если участник к концу занятия не получил привязку к настоящему, ведущим следует позвонить контактному лицу, данные которого оставил участник, чтобы оно могло забрать пациента, или, в худшем случае, можно связаться со службами экстренной помощи. Важно, чтобы это правило было понятно всем участникам, и чтобы они знали, что ведущие не будут за ними идти после того, как те покинули группу, как бы они ни были расстроены. Ведущим и участникам может быть непросто придерживаться этого ограничения, но оно важно для поддержания стабильности группы и для того, чтобы пациенты научились брать на себя ответственность.

### **Формат занятий курса**

Учебный курс имеет четко структурированный формат, что очень важно для успеха участников. Занятия должны проводиться

в помещении достаточного размера, где участники могут встречаться без неоправданных прерываний в работе. Предпочтительнее сидеть за столом для переговоров, чем в традиционном групповом круге, потому что такая рассадка способствует тренировке, в то время как сидение в круге предполагает терапевтический формат. Каждое занятие длится 1 час 45 минут, с 15-минутным перерывом между двумя 45-минутными сегментами. Первый сегмент начинается с переключки и любых объявлений, за которыми следует обсуждение домашнего задания и вопросы по теме предыдущего занятия.

Во время 15-минутного перерыва ведущие покидают комнату и обсуждают друг с другом групповой процесс или любые проблемы, связанные с отдельными участниками. После перерыва выделяется время для любых вопросов о первой части занятия. Следующие 45 минут посвящены объяснению и обсуждению новой темы и практическим упражнениям, если они предполагаются на этом занятии. Объяснять домашние задания нужно так, чтобы все участники имели четкое представление о том, над чем им нужно работать в течение недели. Последние несколько минут занятия следует посвятить подведению итогов, попросив каждого участника высказаться или выполнив короткое упражнение или ритуал, имеющее целью осуществить привязку к настоящему, чтобы убедиться, что все участники присутствуют в настоящем и могут безопасно уйти. Ведущие могут вносить небольшие изменения в структуру занятия, например выполнять упражнения перед перерывом, но участникам нужно сообщать об этих изменениях. Занятия должны начинаться и заканчиваться вовремя. Не нужно дожидаться опаздывающих участников, следует начинать занятие по расписанию.

### **Обучение с помощью упражнений на развитие навыков**

Во время занятия все упражнения сначала нужно объяснить, а затем отработать. Участникам предлагают поучаствовать в выполнении упражнения, но их никогда не заставляют это делать, потому

что важное значение имеет соблюдение темпа в работе. Всем участникам рекомендуется выполнять упражнения дома или во время сеансов индивидуальной терапии. Их всячески поощряют вносить изменения в любое упражнение, чтобы оно соответствовало именно им или подбирать другие упражнения, имеющие ту же цель. И ведущие, и участники должны понимать, что то, что эффективно для одного человека (или для определенных внутренних частей), может оказаться неэффективным для другого человека (или других внутренних частей). Таким образом, при использовании каких-либо упражнений для приобретения навыков важны личный творческий потенциал и гибкость. Если участники не могут выполнить упражнение, их следует мотивировать к написанию или формулированию того, что им мешает, и обсуждению этих проблем в ходе индивидуальной терапии.

### **Преподавание тем курса**

После перерыва в середине занятия один из ведущих вносит на обсуждение новую тему. Ведущим рекомендуется не читать материал вслух, а подстраиваться под потребности группы, делая тему более взаимосвязанной и интерактивной. Этот стиль обучения требует запоминания и знакомства со всеми аспектами темы, и он поможет участникам оставаться более активными и заинтересованными. Ведущие могут обсудить ключевые концепты и идеи, а также прояснить детали. Использование ненавязчивого юмора, интересных анекдотов, слайдов или коротких видеороликов — отличный способ сделать темы более интересными, чтобы легче удерживать внимание участников. Рассказывать анекдоты о других пациентах следует с осторожностью, потому что участники могут посчитать это нарушением конфиденциальности, что отрицательно скажется на их доверии к ведущим. Любые материалы занятия следует обсуждать только в общей форме.

Важно создать атмосферу, в которой безопасно задавать вопросы: можно задать любой вопрос, если он относится к обсуждаемой

теме. И даже если материал освещается во время занятия, нужно обратить особое внимание на то, чтобы побудить участников прочитать и перечитать материал самостоятельно, чтобы они могли лучше его усвоить.

Если преподаватели «плавают» в материале, время от времени допускается, чтобы они прочитали его вслух. В этом случае они должны останавливаться после каждого абзаца (примерно) и проверять, находятся ли участники в настоящем и понимают ли они материал, предлагая им задавать вопросы, комментировать сказанное/прочитанное или приводить собственные примеры. Прослушивание чужой речи может вызвать транс и стать триггером диссоциации. Это связано с тем, что у участников часто возникает фобия по поводу содержания темы. Поэтому этот метод обучения не идеален, и преподаватели должны прилагать большие усилия, чтобы изучить материал в достаточной степени, чтобы обсуждения стали интерактивными.

### **Домашнее задание**

Домашние задания являются центральной частью учебного курса, потому что последовательная практика — это проверенный и верный способ овладеть новыми навыками. Хотя участникам рекомендуют и ждут от них выполнения задания в письменной форме и, по возможности, представления их на следующем занятии, за невыполнение этой рекомендации не должно последовать репрессий или наказаний. Многие травмированные люди боятся потерпеть неудачу и в их опыте было много случаев суровых наказаний, если не сделать, как их просят. Существует много причин, по которым человек не может выполнить домашнее задание. К ним относятся страх перед темой, стыд, общее избегание, замешательство, чувство подавленности, а иногда тема домашнего задания может не иметь отношения к переживаниям человека. Причины невыполнения домашнего задания должны быть предметом индивидуальной терапии, и при необходимости ведущие курса могут также

помочь участнику преодолеть эти препятствия. Но проблему с невыполнением домашнего задания нужно устранить, ведь его выполнение — это та часть, которая ожидается от участия, а избегание присуще людям с диссоциативными расстройствами. Независимо от того, выполнил ли участник домашнее задание, для него крайне важно активно участвовать во время занятий.

Каждый участник должен время от времени делиться результатами выполнения домашних заданий в группе. Для многих людей процесс совместного использования уже представляет собой риск, который их пугает и на который можно безопасно пойти во время курса. Участникам, которые всячески избегают и боятся говорить, нужно оказать поддержку, чтобы помочь им преодолеть свою фобию. Поначалу они готовы поделиться минимальным объемом информации, но постепенно развивающееся чувство безопасности и обмен переживанием поддерживают более активное участие на регулярной основе. Если участник хронически молчит, внутри группы нарастает напряжение, и доверие становится проблемой.

### **Встреча с образовательной целью для партнеров и близких участников курса**

Во время прохождения курса, обычно после восьми или девяти занятий, проводится встреча с образовательной целью для родственников, партнеров или друзей, то есть людей, много значащих в жизни участников. Цель встречи заключается в том, чтобы важные для участника люди узнали о комплексных диссоциативных расстройствах, целях курса, а также получили ответы на общие вопросы о расстройствах. Так участники могут получить более оптимальную поддержку в своих отношениях. Обычно встреча проводится вечером, или, возможно, в выходные, в то время, когда большинство людей может на ней присутствовать.

Перед встречей ведущие обсуждают цели и содержание этой встречи со всеми участниками во время занятия, предлагая им назвать темы, которые они хотели бы затронуть во время такой



встречи, и обсудить свои ожидания и проблемы. Например, участники могут захотеть, чтобы их партнеры знали, как правильно реагировать, когда у них происходит переключение частей или когда они не чувствуют себя в настоящем. А ведущие могут выразить желание объяснить, например, что продолжающееся взаимодействие с детскими частями без вовлечения взрослых частей человека или обращение с частями как с отдельными людьми вредно для исцеления.

Участникам настоятельно рекомендуется присутствовать на встрече со своими близкими, хотя это и не обязательно. Ведущие гарантируют, что личные данные не будут обсуждаться и личные вопросы задавать не следует: содержание останется общим.

### **Завершение курса**

Последние два занятия курса посвящены прощанию и включают в себя итоговую оценку курса участниками. На первом из них участники как обычно обсуждают домашнее задание предыдущего занятия до перерыва. После перерыва ведущие помогают группе разработать собственный ритуал прощания. Существует множество вариантов ритуалов, ограниченных только творчеством и желаниями участников группы. Например, каждый участник может купить или сделать открытку и написать на ней что-нибудь для каждого члена группы. Каждый человек в группе может сказать что-то положительное о других членах группы. Участники могут записывать или устно рассказывать о самых важных вещах, которые они извлекли из курса и от общения с другими людьми, имеющими аналогичные переживания. Можно написать записку каждому человеку, указав свои пожелания для него на будущее. Некоторые предпочитают отмечать, устраивая застолье. Ведущие могут подарить каждому участнику небольшие цветные камни или другой значимый сувенир. Первая часть последнего занятия посвящена оценке курса, а во время второй части этого занятия участники совершают ритуал прощания, и группа завершает работу.

Если инструкторы сочтут нужным, они могут назначить дополнительное занятие через 8—12 недель после окончания работы группы. Во время этого занятия участники еще раз просмотрят материал курса и резюмируют то, что они узнали, расскажут, как они уже использовали свои навыки за прошедшие после курса месяцы, и заручатся поддержкой, чтобы продолжить работу над навыками, которые им еще не поддались. Ведущие подчеркивают необходимость регулярного выполнения упражнений и продолжения работы до тех пор, пока навыки не будут освоены.

### **Понимание и разрешение проблем в группе**

Ниже приведены некоторые типичные трудности, которые возникают во время проведения занятий в группе и которые следует решать непосредственно в группе. Если не признавать проблемы в группе, накапливается напряженность и недоверие, поэтому крайне важно решать их как можно раньше и решительно.

#### **Участники, которые говорят слишком мало или слишком много**

В большинстве групп есть участники, которые относительно молчаливы и которым больно говорить или обсуждать домашнее задание. А есть и другие участники, которые слишком много говорят, перебивая других или теряясь в длительных, подробных и не относящихся к теме бреднях. Во время вводного занятия важно подчеркнуть, что все должны обсуждать домашнее задание и активно участвовать, и что существуют ограничения по времени, чтобы у каждого участника была возможность высказаться по очереди. Но, даже если обратить особое внимание участников на эти рекомендации, в ходе курса неизбежно возникают проблемы, связанные с тем, что кто-то говорит слишком мало или слишком много. Ведущие должны активно контролировать, чтобы каждый участник мог порефлексировать о качестве своего участия в курсе, и чутко, но твердо установить границы с теми, кто не может вести себя

в рамках рекомендаций группы. Если участник слишком много говорит или молчит, и такое поведение разрушительно для группы и не может быть изменено, необходимо связаться с терапевтом участника, проводящим индивидуальные сеансы, чтобы обсудить, подходит ли курс для пациента.

### **Участники, обсуждающие неприемлемый контент**

Несмотря на то, что в правилах группы четко указано, что участникам следует избегать обсуждения слишком серьезных или провокационных тем, какой-нибудь участник неизбежно будет делиться примером домашнего задания или поднимать неуместные для группы вопросы. Это может привести к нарушению регуляции у других участников курса. Хотя человек может не осознавать влияние содержания того, чем он поделился, на других участников, ведущим следует сразу же вмешаться и пресечь недопустимое обсуждение.

Например, одна из участниц обсуждала стыд. Она рассказала, как на прошлой неделе совершала серьезные суицидальные поступки и ей было так стыдно, что она позвонила своему взрослому сыну с просьбой помочь предотвратить попытку самоубийства. Напряжение среди участников росло не только потому, что у них сработал триггер в связи с тем, что она поделилась своими крайними суицидальными наклонностями, но и потому, что они беспокоились о ее взрослом сыне, на которого, по их мнению, она полагалась ненадлежащим образом. Вмешались ведущие и сказали ей, что для нее было полезно рассказать о своем внутреннем переживании стыда, но содержание примера лучше всего обсуждать в ходе индивидуальной терапии, а не на занятии. Ведущие также выяснили, каковы были переживания других участников и закрыли обсуждение, посоветовав всем участникам перенести обсуждение этого вопроса на сеансы индивидуальной терапии, если им потребуется в дальнейшем внимание к этому вопросу. На следующем сеансе эта женщина извинилась, сказав, что понимает, что не должна вовлекать своего сына в такие ситуации, и что она на сеансах индивидуальной терапии

занялась поиском лучших способов справиться с проблемой. Группа вздохнула с облегчением и смогла двигаться дальше.

### **Участники, которые не могут оставаться в настоящем**

Пациентам с диссоциативным расстройством особенно сложно оставаться в настоящем, пока они обсуждают свое расстройство, его последствия и возможные осложнения. Таким образом, трудности с присутствием повсеместно присущи на такого рода курсах. В частности, внимание может теряться во время второго сегмента занятия после перерыва. Это может быть связано с избеганием контента, но также и с тем, что пациентам трудно оставаться в настоящем в течение длительных периодов времени, и они легко устают после первой половины занятия. В начале курса ведущим следует объяснить такую вероятность, как и то, что они предложат прямую интервенцию один раз, чтобы помочь участнику сохранять привязку к реальности в настоящем. Однако если участник продолжает терять контакт с настоящим, «выпадает» из реальности или кажется внутренне озабоченным после вмешательства, ведущим следует продолжить сеанс, ожидая, что участник сможет вернуться самостоятельно. Эпизоды неполного присутствия могут длиться от нескольких минут до большей части занятия. Если они повторяются во время занятия несколько раз, или если участник не может сохранять достаточную привязку к настоящему, чтобы уйти и вернуться домой в конце занятия, ведущие курса должны связаться с терапевтом, проводящим индивидуальные сеансы, чтобы обсудить, сможет ли пациент продолжить курс.

### **Участники, которые постоянно опаздывают**

Хроническое опоздание может быть результатом избегания, диссоциации и внутреннего конфликта или исполнительской дисфункции, связанной с управлением временем. Часто — результатом сочетания всех этих факторов. Когда участник опаздывает, ведущие должны немедленно обратиться к нему и попросить найти решение. Если

проблема заключается в избегании, пациенту следует поработать над решением в ходе индивидуальной терапии. Одна участница решила проблему опоздания, вызванную серьезным внутренним конфликтом, попросив друга в течение какого-то времени подвозить ее на занятия. Существует несколько способов научиться оптимально планировать свое время (см. главу 10, посвященную планированию времени). Если опоздания по-прежнему остаются проблемой, ведущие курса должны обсудить с терапевтом, проводящим индивидуальные сеансы, целесообразность посещения участником курса.

### **Участники, которые вынуждены преждевременно покинуть курс**

Принять решение об уходе участника с курса всегда сложно. Однако важно придерживаться рекомендаций курса и свести к минимуму прерывания занятий. Также пациенты, если они плохо подготовлены, чтобы справиться с подавляющими переживаниями, должны быть защищены от них во время занятий. В идеале решение должно приниматься совместно с ведущими по согласованию с терапевтом, проводящим индивидуальные сеансы. Когда решение принято, ведущие курса должны поговорить с участником наедине, а на следующем занятии объяснить, что случилось, другим участникам. Бывают случаи, когда такой перерыв необходим участнику, чтобы вскоре вернуться и присоединиться к следующей группе, чтобы попрощаться, но при этом не нужно возвращаться к тому, что произошло.

Остальные участники могут испытывать сильные чувства по поводу решения ведущих, от облегчения до гнева, от чувства о том, что о тебе заботятся, до предательства. Хотя это обучающий курс, следует выделить время для обсуждения этих чувств на занятии. Тем не менее, обсуждение должно быть сосредоточено на безопасности группы и ее прогрессе. После того, как чувства участников приняли во внимание, их нужно попросить обсудить проблему на сеансах индивидуальной терапии, чтобы курс можно было продолжить.

Существует несколько распространенных причин попросить члена группы покинуть группу. К ним относятся серьезные деструктивные формы поведения во время сеанса, такие как псевдоприпадки; неконтролируемое переключение частей; неуместные вспышки гнева или неуважение к ведущим или членам группы; угроза совершения насилия над собой или другими; самоповреждение во время занятий (например, битье головой); неспособность сохранять привязку к реальности и благополучно добраться домой; посещение группы в состоянии алкогольного или наркотического опьянения; принесение оружия на сеанс; и длительные отлучки (в том числе по причине госпитализации).

Чем дольше участник активно работает как член группы, тем труднее для всех сторон принять решение о его уходе из группы, независимо от правил. Однако большинство участников в конечном счете поймут, что тот факт, что ведущие защищают группу, пойдет на пользу всем оставшимся участникам.

### **Участники, которые отказываются следовать основным правилам**

Если участник явно и открыто отказывается следовать основным правилам во время вводного занятия и не желает подписывать контракт, его не следует зачислять в группу. При этом в какой-то момент в ходе курса участники могут оспорить основные правила, и этот вопрос должен быть решен незамедлительно. Часто здесь речь идет о случаях, когда один или несколько участников считают, что правила слишком жесткие или применяются несправедливо, или их нужно исключить ввиду «особых» обстоятельств. Хотя степень гибкости важна, не менее важно, чтобы ведущие курса поддерживали структуру группы, соблюдая основные правила. Эти рекомендации являются выражением наработок, сделанных с течением времени и с учетом приобретенного опыта, так что на них можно положиться как на рациональные и эффективные.

Например, участница затронула правило, согласно которому ведущие не идут за участником, который покидает занятие, беря перерыв, как бы ни был тот расстроен. Она заявила, что, если ведущие не пойдут за участником, она пойдет за ним сама, потому что безответственно позволять человеку, который расстроен, уйти с занятия самому. Тренеры курса объяснили, что участники сами несут за себя ответственность, и что перегрузка или срабатывание триггера является частью повседневной жизни каждого участника, и, следовательно, это одна из ситуаций, с которыми им нужно научиться справляться. Также ведущие объяснили, что они не смогут следить за восемью или девятью участниками, если все одновременно решат взять перерыв. Все остальные участники это четко понимали. Участнице, которая подняла этот вопрос, сказали, что она может в течение ближайшей недели пересмотреть, сможет ли она участвовать в группе, следуя основным правилам в их нынешнем виде, а если нет, то ей следует прекратить свое участие. Она решила подписать контракт и успешно завершила курс.

### **Контакт между занятиями**

Существует несколько проблем, связанных с контактом между занятиями. Во-первых, предполагается, что участники, переживающие кризис, должны связаться со своим терапевтом в соответствии с установленным протоколом, а не с руководителями группы. Если есть проблема в группе, которую необходимо решить вне занятий, как участники, так и ведущие могут принять решение связаться с терапевтом участника.

Например, одна участница почувствовала, что другой участник ведет себя слишком агрессивно, и попросила ведущих установить больше ограничений. В свою очередь, они помогли ей пойти на риск, став более ассертивной и рассказав о проблеме остальным участникам группы. У еще одной участницы были тяжелые флешбэки, и ей потребовалась неделя, чтобы отдохнуть, поэтому она звонила, чтобы предупредить ведущих.

Контакт между участниками вне курса не приветствуется. Иногда возникают ситуации, в которых пациенты с одинаковыми проблемами могут оказывать друг другу поддержку, но при этом присущие данной ситуации риски часто перевешивают преимущества для людей с диссоциативным расстройством. У них часто возникают трудности с установлением соответствующих границ и асертивностью, их регуляцию легко нарушить, и они испытывают особые трудности в управлении отношениями и конфликтами в отношениях. Сформированные круги и межличностные конфликты между участниками вне группы могут стать разрушительной силой внутри самой группы.

Ведущие группы могут по своему усмотрению сделать отсутствие контактов с другими участниками за пределами группы условием участия в курсе. Большинство именно так и делают. Вместе с тем, некоторые ведущие не обращают на этот аспект внимания, и участники поддерживают контакты между собой. В таком случае следует разносторонне обсудить возможные последствия как на сеансах индивидуальной терапии, так и в группе, а также тщательно изучить потенциальное влияние таких контактов на группу. Часто участники вступают в контакт до того, как обдумают все возможные последствия, предварительное же обсуждение вопроса поможет им проявить благоразумие. Кроме того, вся группа участников должна знать, общается ли кто-то из них вне группы; в противном случае это становится секретом.

Если контакт между занятиями приводит к проблемам для одного или нескольких участников, они должны сообщить об этом своему терапевту. Если контакт приводит к проблемам в группе, его нужно немедленно прекратить во всех формах — по электронной почте, в виде текстовых сообщений, телефонных звонков, в социальных сетях и при личных встречах.

### **Использование руководства в индивидуальной терапии**

Если пациент не может быть зачислен в группу или ее не набирают, можно легко адаптировать это руководство для использования



в ходе индивидуальной терапии. Руководство можно использовать, четко спланировав формат сеансов, например, заменив терапевтические сеансы обучением навыкам в течение определенного периода времени. Однако для большинства терапевтов предпочтительнее более вольный подход, и они используют его для периодического обучения навыкам, чередующегося с сеансами психотерапии. Поэтому использовать руководство рекомендуется при работе с пациентами на разных этапах индивидуальной терапии, а не только на этапе стабилизации. Например, темы эмоций, гнева и стыда можно пересматривать на всех этапах лечения.

Люди, посещающие терапевтические сеансы, как и участники группы обучения навыкам, не должны использовать руководство, если им не был официально поставлен диагноз НДР или ДРИ. Если терапевт не уверен, прежде чем использовать руководство с пациентом, рекомендуется проконсультироваться с более опытным коллегой. Руководство не следует вводить на начальном этапе терапии. В первую очередь нужно установить стабильный альянс, обеспечить пациенту чувство безопасности, обозначить терапевтические рамки и цели лечения, а также провести обязательную тщательную оценку. Аналогичным образом, когда пациенту впервые поставлен диагноз «диссоциативное расстройство», он обычно переживает период дисбаланса, в течение которого не следует начинать работу с руководством. Пациент и терапевт должны сначала тщательно изучить значение диагноза для пациента и узнать, как пациент будет с ним справляться. До того, как приступить к руководству, пациент должен регулярно посещать терапевтические сеансы и иметь хоть толику принятия своего диагноза и своих диссоциативных частей.

### **Четкое следование структуре руководства**

После установления разумного терапевтического альянса и регулярного посещения пациентом индивидуальных сеансов руководство можно использовать в структурированном виде, как и в группе.

Терапевт начинает с первой темы (посвященной диссоциации) и систематически прорабатывает все руководство вместе с пациентом, придерживаясь подходящего тому темпа. Дома пациент должен читать темы, выполнять домашние задания и обсуждать успехи и трудности во время индивидуальных сеансов. Такой структурированный подход рекомендуется для тех пациентов, которым больше нужны навыки для повседневной жизни.

Терапевт может чередовать сеансы по обучению навыкам с сеансами, направленными на кризисную интервенцию и стабилизацию, или терапевт может посвятить половину сеанса отработке навыков, а половину отвести для решения других проблем. Для некоторых пациентов может понадобиться два сеанса в неделю, один из которых будет посвящен навыкам, а второй — другим проблемам. Учитывайте возможность ситуации, когда пациент находится в таком хроническом кризисе, что времени на обсуждение и отработку навыков не останется. Это ловушка и для пациента, и для терапевта, и за нее следует энергично браться и устранять.

### **Вольное следование структуре руководства**

Пациентам с более высоким уровнем функционирования не нужно четкое следование структуре, требуемое для лиц с низким уровнем функционирования. Они могут выбрать наиболее подходящие для них главы. Пациенту и терапевту следует обсудить, какие темы являются наиболее полезными и в каком порядке их проходить. Например, некоторые пациенты хорошо осознают свои диссоциативные симптомы и наличие у себя частей, поэтому им не нужно обучение, предлагаемое в первых четырех главах. Но им может пригодиться информация, которая научит их, как улучшить сон или справляться с особенно тяжелыми эмоциями. Практически всем пациентам будут полезны главы, посвященные тому, как преодолеть фобии диссоциативных частей, как научиться рефлексировать, как развить внутреннее чувство безопасности и окну толерантности.

## **Использование руководства в группах дневного и полного стационара**

Отдельные главы руководства могут использоваться для организации краткосрочных групп обучения навыкам в рамках программ дневного и полного стационара. Например, начальная группа обучения навыкам может извлекать пользу из первых глав, посвященных диагностике и симптомам. В группе обучения жизненным навыкам можно использовать главы, посвященные структуре дня, здоровому питанию и сну, а также использованию досуга и свободного времени. Группа развития эмоциональных навыков может изучать главы, посвященные рефлексии и окну толерантности, а также главы, посвященные определенным эмоциям. Группа развития когнитивных способностей может использовать те главы, которые связаны с глубинными убеждениями и дисфункциональными мыслями.

И напоследок, ведущие смогут достичь максимальных результатов, если будут тщательно подбирать участников группы, соблюдать основные правила и быстро решать проблемы, возникающие в группе. Ведущим рекомендуется регулярно консультироваться, чтобы развиваться, поскольку в ходе работы группы могут возникнуть сложные вопросы, касающиеся межличностных конфликтов, границ и тупиковых ситуаций.

## ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

### Программа

- Представление ведущих и участников (выполните групповое упражнение, призванное установить контакт между всеми участниками, по своему выбору и раздайте участникам и ведущим бейджики с именами).
  - Разъяснение основных правил (см. Приложение Б).
  - Как максимально эффективно использовать Курс обучения навыкам.
  - Встреча с образовательной целью для партнеров и близких участников курса.
- Подписание контрактов (см. Приложение В).
- Вопросы.
- Домашнее задание.
  - Резюме главы.
  - Прочитайте главу 1.
  - Проанализируйте, что вы чувствовали во время этого первого занятия, и есть ли у вас какие-либо проблемы. Обязательно поднимите вопросы или поговорите о своих опасениях в начале следующего занятия.

### Разъяснение основных правил (Приложение Б)

Ведущие должны подробно рассказать об основных правилах. Рекомендуется прочитать их вслух, а также убедиться, что у всех участников есть письменный экземпляр кроме собственно руководства по обучению навыкам. Все участники должны дать согласие на следование этим правилам.

## Как максимально эффективно использовать курс обучения навыкам

- *Максимально сосредоточьтесь на том, что происходит на каждом занятии. Сконцентрируйтесь на настоящем, а не на прошлом или будущем, и на разговоре, а не на том, что происходит у вас в голове.*
- *Берите на себя ответственность за свое поведение, даже если может показаться, что вы себя не можете контролировать.*
- *Вовлеките в работу все части своей личности.*
- *Научитесь слушать других, не перебивая. Прежде чем начинать говорить, позвольте человеку полностью высказать свою мысль.*
- *Будьте конкретны и давайте обратную связь непосредственно участникам и ведущим. Опишите, что вы наблюдаете и чувствуете. Делайте «я»-утверждения, а не «вы»-утверждения (например: «Ваши слова ставят меня в тупик»; а не «Вы ничего не понимаете»). Не тычьте пальцем, не обвиняйте и не стыдите. Если у вас есть разногласия, оставайтесь в рамках настоящей темы. Не возвращайтесь к обсуждению других вопросов из прошлого (например: «Я испугался, когда ты только что так громко заговорил и перебил меня»; а не «Ты хам. На последних двух занятиях ты перекрикивал других людей»). Также подумайте о том, в каком виде вы хотели бы получать такие же отзывы, которые даете другим. Идея состоит в том, чтобы быть конструктивным, не проявляя враждебности и не отвергая.*
- *Отметьте, что вы услышали отзывы от других участников или ведущих (повторите то, что вы слышали). Попросите, чтобы вам разъяснили, если вы чего-то не понимаете. Не пытайтесь защищаться: все вы здесь, чтобы учиться и помогать друг другу в обучении. Вы не обязаны соглашаться с отзывами; просто выслушайте и обдумайте.*
- *Часто экспериментируйте с новыми моделями поведения, о которых вы узнали в ходе курса.*

- Практика — это то, что больше всего помогает при освоении новых навыков.
- *Регулярно пересматривайте свои цели в отношении этого курса.*
- *Наберитесь терпения и не унывайте!* Диссоциативное расстройство — это хроническое заболевание; для изменения потребуется время и тяжелая работа, а сами изменения будут продолжаться еще долго после последнего занятия, если вы готовы продолжать практиковать то, что вы узнали. Но, безусловно, изменения могут произойти!

### **Встреча с образовательной целью для партнеров и близких участников курса**

Люди с комплексным диссоциативным расстройством часто предпочитают скрывать свой диагноз и проблемы от других. У них может быть внутренний запрет обсуждать эту тему, или они могут испытывать глубокий стыд или бояться говорить об этом. Но изменить себя в одиночку трудно. Вам нужен кто-то, кто поможет практиковать и укреплять навыки, которым вы учитесь, люди, которым вы можете доверять и которые помогут вам определить, какие навыки вам нужны в данной ситуации. Это может быть партнер, друг, родственник или другой человек, которому вы доверяете, по крайней мере, в некоторой степени.

Разумеется, вам не нужно всем рассказывать о том, что у вас есть проблемы, имеющие отношение к диссоциативному расстройству, но мы настоятельно рекомендуем вам поделиться важными аспектами ваших текущих диссоциативных трудностей и тем, что вы изучаете в этом курсе, по крайней мере, с одним человеком. Ваш индивидуальный терапевт может помочь вам определиться с тем, чем делиться, выбрав наилучший для этого способ. Мы рекомендуем вам найти хотя бы одного человека, с которым вы могли бы поговорить о том, что вы изучаете на этом курсе и кого вы хотели бы пригласить на встречу с образовательной целью. Повторимся, что это настоятельно рекомендуется, но не обязательно.

Вы можете поделиться материалами руководства, касающимися навыков, с вашим доверенным человеком. Вместе с людьми, которые важны для вас, вы можете решить, как они могут помочь вам применять эти навыки на практике и, возможно, даже помочь вам вернуться в настоящее, когда вы выпадаете из реальности или переключаетесь на другие части. Важно, чтобы вы не чувствовали себя таким одиноким. А для людей вокруг вас такие встречи могут многое прояснить и помочь понять, что с вами происходит.

Вы ждете, что у людей, которые оказывают вам помощь, будет неограниченная возможность или они всегда будут заботиться о вас, когда вы переживаете эмоциональный кризис. Обычно нежелательно допускать, чтобы они увлекались различными частями вашей личности, относились к ним как к отдельным людям или становились особенно привязанными к определенным частям. И вы, и ваш помощник должны (насколько это возможно) воспринимать вас как единую личность.

Перечислите имена людей, которых вы хотите пригласить на такую встречу с образовательной целью (этот список предназначен только для вас; вам не нужно его никому показывать).

**Ф. И. О**

**Номер телефона**

- |    |       |       |
|----|-------|-------|
| 1. | _____ | _____ |
| 2. | _____ | _____ |
| 3. | _____ | _____ |
| 4. | _____ | _____ |
| 5. | _____ | _____ |

## ЗАНЯТИЯ ПО РАССТАВАНИЮ

Расставание начнется во второй половине занятия после изучения главы 32. После обсуждения домашнего задания и перерыва ведущие представят очень краткую тему о важности прощания, и группа примет совместное решение о выборе ритуала прощания.

На заключительном занятии участники примут участие в ритуале расставания и завершат курс.

### Программа

- Вводное слово и размышления по поводу предыдущего занятия (глава 32).
- Обсуждение домашнего задания.
- Перерыв.
- Краткая Тема. прощание.
  - Введение.
  - Прощание.
  - Ритуал расставания.
  - Оценка курса.
- Домашнее задание.
  - Домашнее задание 35.1. Прощание с группой.
  - Выполните оценку группы (необязательно; см. Приложение Г).

### Введение

Прощание или уход — неизбежная и нормальная часть жизни. И именно потому, что это неизбежно, важно научиться прощаться с кем-то правильно. Многие люди всеми силами избегают прощаться,



поскольку иногда это действительно связано с болезненными чувствами, грустью или разочарованием. Вы упорно трудились, чтобы улучшить свою способность выносить чувства и уменьшить избегание, поэтому хотелось бы верить, что вы в лучшем положении, чтобы справиться с необходимостью попрощаться с участниками и ведущими. Заканчивая курс, обязательно используйте приобретенные навыки, чтобы помочь себе. Далее поговорим о важности расставания.

## Прощание

Пришло время прощаться. В этой группе вы познакомились с другими людьми, с кем-то больше сдружились, а с кем-то — меньше, но всех вас объединила борьба с трудностями, страданиями и намерения работать над исцелением. Это то, что вас объединяет, хотя все вы можете сильно отличаться друг от друга во многих других отношениях. Вы рискнули раскрыться друг перед другом немного больше, а это совсем не простой шаг! Поэтому между вами установилась связь, даже если время от времени у вас могли возникать конфликты или разногласия. Это нормально и является частью развивающихся отношений. Вы упорно трудились, чтобы понять друг друга и посочувствовать друг другу. Вы должны поздравить себя с этой важной работой, которую вы проделали в составе группы. И ваше ощущение связи с каждым из участников затрудняет прощание.

Целью этого курса было научить вас новым навыкам и дать информацию, которая поможет вам лучше справляться с жизненными проблемами, решать их более адаптивно и развивать более глубокую внутреннюю эмпатию, умение общаться и сотрудничать. А еще мы надеемся, что вы узнали больше о том, как вы относитесь к разным людям в группе.

Хотя не существует единственного правильного способа попрощаться, воспользуйтесь несколькими полезными советами. Например, прощаясь, подумайте о том, что вы получили, что из этого

позитивное, что способствует развитию взаимоотношений (в данном случае — ваших взаимоотношений с ведущими и участниками группы). Даже если отношения сложились не самые лучшие, вы наверняка узнали кое-что полезное о себе и других людях.

Подумайте, что для вас значит сам курс. И вы можете осознавать не только положительные аспекты группы, но также отрицательные или разочаровывающие; в конце концов, никто и ни одна группа не идеальны. Вероятно, вы возлагали определенные надежды на этот курс, которые полностью не оправдались. Важно это признать и принять. Если хотите, можете поделиться своими положительными и отрицательными переживаниями с группой, и вас не осудят.

Также нужно осознать, чего вам будет не хватать из того, что вы имели в группе, и что ваши части думают о расставании с группой. Поразмышляйте над тем, как использовать полученный в ходе курса опыт, который поможет вам двигаться вперед, в будущее. Представьте, что вы принимаете группу как внутреннюю «секцию поддержки», которая воодушевляет вас по мере того, как вы изучаете и практикуете новые навыки, а также работаете над своими проблемами. Вникните в то, что вы узнали, и подумайте, какие навыки хотите развивать дальше, чтобы продолжить свой прогресс. Важно найти баланс между положительными чувствами и грустью или разочарованием, а также пониманием того, как можно и дальше исцеляться после того, как группа закончит работу, взяв все, чему вы научились, с собой.

Самое главное, старайтесь оставаться в настоящем и анализировать свой внутренний опыт, расставаясь с группой. Возможно, вам никогда не удавалось переживать расставание положительно, а может, вам было трудно в прошлом сохранять привязку к настоящему. Анализируйте свои мысли, глубинные убеждения, чувства, ощущения и побуждения. Все они могут помочь вам узнать больше о том, как вы и другие части вас реагируете на прощание. Вы можете перенести эти проблемы в свою индивидуальную терапию, чтобы

получить дополнительную помощь. А пока наслаждайтесь временем, проведенным с этими людьми, с которыми вы шли бок о бок на протяжении части своего долгого пути.

## **Ритуалы расставания**

В своей группе вы все вместе решите, какой ритуал расставания вам хотелось бы использовать на последнем совместном занятии, которое пройдет на следующей неделе. Существует бесчисленное множество ритуалов, ограниченных только творчеством и временем, имеющимся в распоряжении у участников группы. Некоторым участникам группы может быть, что предложить. Далее мы вносим несколько предложений, хотя вы и не обязаны их использовать.

### **Предложения для ритуалов расставания**

- Рассмотрите вариант (в зависимости от правил того места, в котором проводились ваши занятия) принести на празднование еду.
- Можно поставить музыку, которая устроит всех членов группы.
- Принесите что-то, что напоминает вам о том, что означала для вас группа, например камень, маленькую фигурку, картинку, цветок или другой дар природы. Все участники и ведущие группы могут согласовать и использовать один и тот же предмет для каждого отдельного участника. Такие предметы должны быть небольшими и совсем дешевыми, если не бесплатными.
- Каждый человек передает свой принесенный предмет по группе. Каждый человек держит этот предмет в своих руках, заряжая его доброй энергией, чтобы другой участник забрал его с собой. Вы можете что-то сказать участнику, когда его предмет будут передавать, а можете промолчать. Если хотите, можете выбрать музыку для этой части ритуала.
- Можете написать открытку для каждого члена группы и ведущих, написав там что-то личное, и делиться этим в группе не нужно.

- Если вы выбрали цветы, каждый человек может поставить свой цветок в одну вазу, пока собранные вместе цветы не составят букет, воплощающий группу, а также усиление сотрудничества и общения между всеми частями каждого присутствующего человека.

## Оценка курса

Ведущим рекомендуется собирать отзывы от участников группы, чтобы никто не остался без внимания, а также собирать ценные предложения для улучшения следующего курса. Мы включили оценку в Приложение Г. Можно использовать ее или другую по своему усмотрению. Бланк для оценки нужно раздать на этом занятии, а забрать на следующем. Если участники захотят, они могут не подписывать свои заполненные бланки оценки, а могут подписать. Ведущие могут многое почерпнуть из этих отзывов.

## Домашнее задание 35.1

### Прощание с группой

В течение недели напишите короткую записку каждому участнику группы, выразив то, что вы цените в этом человеке, и свои пожелания на будущее. Принесите эту записку на заключительное занятие. Если хотите, можете сделать пометки.

- Что мне особенно в вас нравится...
- Я желаю вам в будущем...
- Пометки

*Предложения.* Проявляйте свой творческий потенциал, чтобы этот ритуал соответствовал вашим потребностям. Это будет означать, что вы завершаете проект так, как считаете нужным. Нет правильного или неправильного способа это сделать. Независимо от того, сделаете ли вы это, используя простой лист бумаги, вырванный из блокнота, или создадите что-нибудь более сложное, — это будет не важно, поскольку важны лишь ваши чувства и намерения. Если вы чувствуете, что не можете ничего написать, принесите что-нибудь, отражающее ваши мысли и чувства, например картинку или небольшой сувенир. Если вы хотите сделать что-то более сложное, рассмотрите такие варианты:

- сделайте рисунок или эскиз,
- создайте коллаж,
- напишите стихотворение или рассказ,
- запишите подборку музыки или песен на компакт-диске,
- вспомните значимый, теплый или забавный момент, которым вы поделились с другим человеком в группе.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ

### Программа

- Вводное слово.
- Оценки, представленные по очереди (если готовились).
- Рефлексия о вашем переживании в группе и о дальнейшем прогрессе.
- Перерыв (при необходимости).
- Ритуал расставания.
- Завершающее слово.

В этом заключительном занятии дидактическая часть отсутствует. Ведущие и члены группы должны структурировать его в соответствии с пожеланиями и потребностями группы в целом. Некоторые группы приносят еду или музыку, воспринимая завершение занятий как праздник, в то время как у других завершающее занятие отличается больше мрачностью и задумчивостью участников. Ваша группа вместе решит, что лучше всего для нее.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ СЛОВО ОТ АВТОРОВ

Поздравляем вас с проделанной в ходе этого тренинга трудной работой. Не расстраивайтесь, если не достигли всего, чего хотели. Чтобы приобрести и отработать навыки, описанные в этом руководстве, может понадобиться много труда и времени. Вполне естественно, что вам понадобится больше времени на ваших терапевтических сеансах, чтобы продолжить осваивать то, что вы начали понимать здесь. Как правило, диссоциативные расстройства носят хронический характер, и для того, чтобы с ними справиться, может понадобиться некоторое время. Но все мы были свидетелями исцеления многих пациентов, которые начали вести плодотворную и стабильную жизнь. Мы желаем вам всего наилучшего на вашем дальнейшем пути: силы, самоуважения, мужества, любви, смеха, отдыха и исцеления.

*Сюзетт Бун  
Кэти Стил  
Онно ван дер Харп*

## ПРИЛОЖЕНИЯ





## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ DSM-IV

#### **Диссоциативное расстройство идентичности (ДРИ)**

- А. Наличие двух или более различных идентичностей или состояний личности (каждое со своим относительно устойчивым паттерном восприятия, отношения и размышления об окружении и себе).
- Б. По крайней мере две из этих идентичностей или состояний личности периодически берут под контроль поведение человека.
- В. Неспособность вспомнить личную информацию, которая слишком обширна, чтобы объяснить ее обычной забывчивостью.
- Г. Нарушение не вызвано прямым физиологическим действием вещества (например, временные выключения сознания или хаотическое поведение во время алкогольного опьянения) или общим состоянием здоровья (например, сложные парциальные приступы).

*Примечание.* У детей симптомы не связаны с воображаемыми товарищами по играм или другими фантазийными развлечениями. (APA, 1994, с. 487).

#### **Неуточненное диссоциативное расстройство (НДР), подтип 1б**

В эту категорию входят расстройства, в которых преобладающим признаком является диссоциативный симптом (т.е. нарушение обычно интегрированных функций сознания, памяти, идентичности или восприятия окружающей среды), который не соответствует критериям какого-либо конкретного диссоциативного расстройства. НДР, подтип 1б описывается следующим образом.

1. Клинические проявления, подобные диссоциативному расстройству идентичности, которые не соответствуют всем

критериям для этого расстройства. Примеры включают проявления, в которых: а) отсутствуют два или более различных состояния личности, или б) *амнезия на личную информацию не встречается* [добавлен курсив]. (АРА, 1994, с. 490)

## Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)

А. Человек подвергся травматическому событию в двух следующих вариантах:

- (1) человек испытал, был свидетелем или столкнулся с событием или событиями, которые включали фактическую или угрозу смерти или серьезной травмы, или угрозу физической неприкосновенности себя или других;
- (2) человек реагировал, испытывая сильный страх, беспомощность или ужас.

*Примечание.* У детей оно может выражаться в дезорганизованном или возбужденном поведении.

Б. Травмирующее событие постоянно переживается одним (или несколькими) из следующих способов:

- (1) повторяющиеся и назойливые тревожные воспоминания о событии, в том числе образы, мысли или восприятия.

*Примечание.* У маленьких детей может выражаться в повторяющихся играх (отыгрывание), где ребенок воспроизводит некоторые аспекты травмирующей ситуации;

- (1) повторяющиеся тревожные сны о событии.

*Примечание.* У детей могут быть пугающие сны без узнаваемого содержания;

- (2) действие или ощущение, как будто травмирующее событие повторялось (в том числе ощущение повторного переживания события, иллюзии, галлюцинации и эпизоды диссоциативных флешбэков, в том числе те, которые возникают при пробуждении или в состоянии опьянения).

*Примечание.* У маленьких детей может иметь место проигрывание травматического опыта;

- (3) сильный психологический дистресс при воздействии внутренних или внешних сигналов, которые символизируют или напоминают какой-либо аспект травмирующего события;
- (4) психологическая реактивность на воздействие внутренних или внешних сигналов, которые символизируют или напоминают какой-либо аспект травмирующего события.

В. Постоянное избегание стимулов, связанных с травмой, и нечувствительность общей реактивности (отсутствовавшей до травмы), на что указывают три (или более) таких пункта:

- (1) усилия, производимые для того, чтобы избежать появления воспоминаний, мыслей и чувств, связанных с травматическим событием;
- (2) стремление избежать того, что может напомнить о травмирующем событии (избегание действий, определенных людей, посещения мест), если они вызывают тревожные воспоминания о травматическом событии;
- (3) невозможность вспомнить важные аспекты травматического события;
- (4) заметно сниженный интерес к прежде значимым мероприятиям и видам деятельности, нежелание участвовать в них;
- (5) чувство отстраненности или отчужденности от других;
- (6) устойчивое снижение способности испытывать положительные эмоции (чувство любви);
- (7) негативные убеждения и ожидания в отношении будущего (например, убеждения, касающиеся карьеры, брака, детей, продолжительности жизни).

Г. Заметные изменения в возбуждении (которые появились или стали более интенсивными после переживания травмирующего события (событий)), должно проявляться два (или более) из нижеперечисленных симптомов:

- (1) нарушения сна;

- (2) раздражительность или вспышки гнева;
- (3) нарушение концентрации внимания;
- (4) постоянное состояние сверхбдительности;
- (5) реакции испуга в ответ на стимулы.

Д. Симптомы, описанные в критериях Б, В и Г, присутствовали в течение более одного месяца.

Е. Данные симптомы вызывают клинически значимые нарушения функционирования организма пациента и приводят к проблемам в социальной, профессиональной жизни или к проблемам в других важных областях жизни. (АРА, 1994, с. 427—429)

### **Сложное посттравматическое стрессовое расстройство или реакция на тяжелый стресс неуточненная**

Другое уточненное диссоциативное расстройство (ДУДР) — это предполагаемое расстройство не включено в *DSM-IV*. Тем не менее, некоторые его симптомы включены в *DSM-IV*, раздел «Ассоциированные описательные признаки и психические расстройства» ПТСР (АРА, 1994). В *DSM-IV* говорится, что эта «совокупность симптомов может иметь место и чаще наблюдается в связи с межличностным стрессором (например, сексуальное насилие или физическое насилие в детстве, домашнее насилие, взятие в заложники, заключение в качестве военнопленного или в концлагере, пытки)» (АРА, 1994, с. 435).

А Изменения в способности регулировать аффективное возбуждение:

- (1) хроническая дисрегуляция аффекта;
- (2) трудности с управлением гневом;
- (3) саморазрушительное и суицидальное поведение;
- (4) трудности с управлением сексуальной активностью;
- (5) импульсивное и рискованное поведение;

Б Изменения внимания и сознания:

- (1) амнезия;
- (2) диссоциация.

В Соматизация.

Г Хронические характерологические изменения:

- (1) изменения в самовосприятии: хроническая вина и стыд; самобичевание, ощущение неэффективности и причинения в отношении себя непоправимого вреда;
- (2) изменения восприятия насильника: принятие искаженных убеждений и идеализация преступника;
- (3) изменения в отношениях с другими людьми:
  - а) неспособность доверять или поддерживать отношения с другими;
  - б) склонность к повторной виктимизации (тенденция оказываться в роли жертвы при аналогичных ситуациях);
  - в) склонность к повторной виктимизации других людей.

Д Изменения в системе значений:

- (1) чувство отчаяния и безнадежности;
- (2) утрата ранее поддерживаемых убеждений (Herman, 1992; Van der Kolk, 1996).

*Примечание.* «Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам» (DSM) постоянно пересматривается. Новое издание *DSM—V* планируется опубликовать в 2013 году<sup>1</sup>. Критерии диссоциативных расстройств и посттравматического стрессового расстройства могут к тому времени измениться, по крайней мере, частично.

---

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

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ГРУППЫ ОБУЧЕНИЯ НАВЫКАМ

- **Регулярное посещение** — **обязательное условие** для получения максимальной пользы от занятий. Если по какой-либо причине вы не можете присутствовать, сразу, как только узнаете об этом, позвоните (телефон) \_\_\_\_\_ и попросите связать вас с ведущим вашей группы, оставьте сообщение секретарю или оставьте голосовое сообщение. Не обязательно указывать причину своего отсутствия, но мы будем признательны, если вы это сделаете. Если вы пропустите три занятия подряд или пять занятий в общей сложности, вы не сможете продолжить изучение курса.
- **Выполняйте домашние задания на каждое занятие**, чтобы вы могли участвовать в занятиях и изучать навыки, предлагаемые в этом курсе. Выполняйте их в письменной форме, используя предназначенные для этого поля, и приносите на каждое занятие. Доступа к вашим заданиям у других участников курса не будет, если вы сами не захотите ими поделиться, и они останутся вашей личной собственностью.
- **Целью разработки этого курса было помочь вам овладеть определенными навыками. Он не заменяет необходимость посещения сеансов индивидуальной терапии.** Этот курс преследует две цели: (1) предоставить вам информацию о диссоциации и других проблемах, связанных с травмой; (2) помочь вам овладеть навыками, которые улучшат вашу способность справляться с трудностями. Таким образом, целью данного курса не является изучение вашего личного прошлого и причин вашего диссоциативного расстройства. Мы ожидаем, что участники будут стараться не обсуждать подробности своего прошлого

или своих терапевтических сеансов с другими участниками, будь то во время или вне занятий, потому что такая информация может расстроить других и/или вас. Во время прохождения курса продолжайте регулярно посещать своего терапевта и обязательно обсуждайте с ним проблемы, возникшие в ходе обучения.

- **Функция ведущих** — *вас обучать* и помогать вам приобретать навыки, а не быть вашими терапевтами.
- **Вся информация, которая выносится на занятия, конфиденциальна**, чтобы каждый участник мог чувствовать себя комфортно и безопасно. Никому не раскрывайте имена или любую другую идентифицирующую информацию о других участниках. Любые обсуждения курса с посторонними должны строго ограничиваться вашими собственными переживаниями и навыками, которые вы изучаете. Однако вы можете говорить открыто и свободно со своим терапевтом, потому что то, что вы с ним обсуждаете, — конфиденциально.
- **Контакт между участниками вне занятий не приветствуется**, поскольку вы не должны чувствовать себя ответственными за потребности или кризисы других участников. Иногда внешний контакт может провоцировать конфликты между участниками группы, которые влияют на занятия. В соответствии с подписанным вами соглашением о конфиденциальности, не обсуждайте других участников группы или их проблемы с любым участником (или кем-либо еще). Если вы поддерживаете контакты с другими участниками вне занятий, не обсуждайте других людей или их проблемы.
- **Рекомендуется активно участвовать в каждом занятии**, потому что это поможет вам учиться более продуктивно, даже если вы будете чувствовать себя напряженно. Участие также помогает вам оставаться более внимательным и сосредоточенным.
- **Во время занятия можно взять перерыв до 10 минут**, если вам нужно собраться и обрести привязку к настоящему. Обязательно сообщайте ведущим, что вы делаете перерыв, и не уходите,



ничего не сказав. Вам следует вернуться на занятие по собственному желанию в течение 10 минут. По возможности старайтесь не покидать занятие, чтобы вам было легче найти привязку к настоящему и успокоиться. Если не получается, сделайте перерыв. Если вы чувствуете, что не можете вернуться в группу через 10 минут, сообщите ведущему, что идете домой и что вы в безопасности. Если вы не можете контролировать свое поведение или справляться со своими чувствами, что препятствует вашему участию в группе, скорее всего, вы пока не можете справиться с этим курсом. Кроме того, других участников расстраивают такие неконтролируемые поступки, как неустанный плач, крик, прекращение частей на разрушительные или нанесение себе повреждений. Поэтому, если вы не можете контролировать свое поведение, покиньте курс до того момента, пока не научитесь оставаться в настоящем и контролировать себя.

- ***Ведущие или другие участники не пойдут с вами, если вы возьмете перерыв, а продолжат занятие.*** Для этого правила исключений нет. От вас требуется нести ответственность за себя во время занятий, а также за безопасный и своевременный приход и уход.
- ***Никогда не уходите с занятия внезапно, ничего не сказав.*** Если во время занятия или перерыва вы решите, что не можете продолжить участие на занятии, всегда сообщайте ведущим, заверив их, что вы можете благополучно добраться домой.
- ***Физическое или словесное запугивание или оскорбление недопустимы.*** Любое такое поведение будет иметь следствием ваше немедленное прекращение участия в курсе. От вас требуется оставаться взрослым и уважать себя и других. Если во время занятия вы чувствуете гнев или разочарование, оставайтесь на своем месте. Не повышайте голос, не кричите и не ругайтесь. Не двигайтесь и не жестикулируйте в отношении других участников, а также ничего не бросайте.

- **Во время занятий запрещено использовать оружие или предметы, с помощью которых можно нанести самоповреждения**, даже если они хранятся в закрытой или запечатанной сумке. Каждый участник, в том числе вы, заслуживает и должен чувствовать себя в безопасности.
- **Во время занятий запрещено употребление алкоголя и наркотиков.** Если вы пришли на сеанс в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, вы не сможете продолжить свое обучение в группе. В дальнейшем вы сможете записаться на следующий курс, если будете воздерживаться от употребления психоактивных веществ.
- **Если во время прохождения курса обучения навыкам вам требуется госпитализация в психиатрическую клинику или в случае любого другого длительного отсутствия**, которое длится более 3 недель (три занятия), вы должны покинуть курс. Но если вы достаточно стабильны, можете записаться на следующий доступный курс. В случае госпитализации на срок менее 3 недель ваше дальнейшее участие в курсе будет решаться ведущими, вашим терапевтом и вами. Вы обязательно должны подобрать свой темп обучения и поставить задачи, которые подходят именно вам. Если вы пропустите пять занятий курса, вам придется бросить учебу и вы сможете повторно пройти обучение позднее.
- **Если у вас возникают вопросы, касающиеся курса, задавайте их во время занятий.** У других участников часто возникают такие же или похожие вопросы, поэтому ведущие всячески поощряют ваши вопросы на занятиях и обычно ответы на них помогают другим участникам получить ответы на их вопросы. Хотя бывают случаи, когда ведущие могут отложить конкретный вопрос на потом, в зависимости от того, насколько он соответствует изучаемой теме.
- **Старайтесь не обсуждать никакие проблемы или вопросы, не связанные с изучаемым материалом.** Все подобные

проблемы и вопросы обсуждаются на терапевтических сеансах, а не на занятиях.

- **Если один из ведущих является вашим терапевтом**, ему нужно быть максимально сдержанным, чтобы не раскрыть вашу личную информацию, которую он узнал на ваших индивидуальных сеансах. Целесообразно заранее обсудить с терапевтом, что следует и что не следует выносить на групповые занятия.
- Если ваш терапевт не является одним из ведущих, **вы должны заполнить форму раскрытия информации**, чтобы ведущий и ваш терапевт могли общаться и координировать свои действия в ваших интересах. Вы не сможете проходить курс, не подписав такую форму, поскольку координация лечения имеет важное значение для вашего благополучия.
- Для людей, которые важны для вас, например партнера, близкого друга или члена семьи, **будет проведена встреча с образовательной целью**. Во время встречи будут предоставляться общие сведения о диссоциации и комплексных диссоциативных расстройствах, а также будут обсуждаться темы, касающиеся обучения навыкам. Никакая личная информация о вас или других участниках не будет разглашаться или обсуждаться ведущими, вашими близкими или вами. Вы можете подготовить список вопросов или проблем, ответы на которые, по вашему мнению, должен получить ваш близкий человек. Мы просим вас привести с собой хотя бы одного человека на эту встречу, но также понимаем, что у вас может не быть такого человека, поэтому это не обязательно. Независимо от того, привели ли вы кого-нибудь, мы настоятельно рекомендуем вам принять участие во встрече.

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

### КОНТРАКТ С УЧАСТНИКОМ ГРУППЫ ОБУЧЕНИЯ НАВЫКАМ

1. Я понимаю всю важность посещения каждого занятия как для себя лично, так и для успеха учебного курса. Поэтому я обязуюсь посещать каждое занятие, если тому не препятствуют обстоятельства, от меня не зависящие. Если я не смогу присутствовать на занятии, я сообщу ведущим как можно скорее, понимая, что ведущие и другие участники должны знать, кто будет отсутствовать.
2. Я понимаю, что буду обязан покинуть курс, если пропущу более трех занятий подряд или пять занятий в общей сложности во время курса, в том числе по причине длительной госпитализации или болезни. Я понимаю, что мне будет позволено записаться на следующий курс, если я буду к этому готов.
3. Я согласен выполнять свои домашние задания и приносить их на занятия, а также практиковать навыки в меру своих возможностей.
4. Я согласен выступать на занятиях в меру своих возможностей.
5. Я буду соблюдать конфиденциальность всех участников курса и в отношении всех вопросов, которые поднимаются в ходе курса. Я не буду обсуждать личную информацию о других участниках вне курса.
6. Я согласен не принимать алкоголь или наркотики (кроме выписанных мне препаратов, которые я принимаю в соответствии с предписанной дозировкой и временем) в течение как минимум 24 часов до и после сеансов.

Расшифровка подписи \_\_\_\_\_

Адрес \_\_\_\_\_

Телефон

Дневное время (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

Вечернее время (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

Моб. телефон (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

Номер, по которому со мной можно связаться:

\_\_\_\_\_ днем \_\_\_\_\_ вечером \_\_\_\_\_ моб. тел.

E-mail \_\_\_\_\_

Подпись

Дата

ФИО терапевта \_\_\_\_\_

Телефон терапевта \_\_\_\_\_

E-mail терапевта (если есть) \_\_\_\_\_

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА УЧАСТНИКОВ  
ГРУППЫ ОБУЧЕНИЯ НАВЫКАМ

1. Опишите свой опыт участия в курсе.
2. Что вы или части вас узнали в этом курсе, что оказалось самым важным?
3. Опишите, когда вы или части вас чувствовали себя в безопасности, а когда — в опасности, работая в группе.
4. Какие цели вы поставили перед собой во время курса? Достигали ли вы (некоторых) их?
5. Какие положительные изменения, если таковые имеются, вы заметили в себе или других частях себя?
6. Какие отрицательные изменения, если таковые имеются, вы заметили в себе или других частях себя?

7. Вам было время от времени трудно участвовать в занятиях? Если да, то что показалось вам трудным? Было ли что-то, что ведущие или участники группы могли сделать иначе, чтобы помочь вам?

8. В общем и целомгодились ли вам обсуждаемые темы и домашние задания в жизни? Если да, приведите пример. Если нет, уточните, почему.

9. Составьте список всех образов или упражнений из этого руководства, направленных на релаксацию, которые оказались особенно эффективными, и уточните по каждому из них подробно.

10. Какие части этого курса помогли вам больше всего? Расставьте их по приоритетности от наиболее до наименее эффективных, оценив их от 4 (наиболее эффективные) до 1 (наименее эффективные).

\_\_\_\_\_ Домашнее задание

\_\_\_\_\_ Новые темы и факты

\_\_\_\_\_ Упражнения

\_\_\_\_\_ Обмен информацией или переживаниями с другими участниками

Комментарии:

11. Какие темы были для вас наиболее полезны? Наименее полезны?

12. В ходе курса много внимания было уделено улучшению внутренней эмпатии, общения и сотрудничества между частями вашей личности. Что в курсе было для вас наиболее полезным в этом отношении? Наименее полезным? Удалось ли вам улучшить свою способность ко внутренней эмпатии, умение общаться и сотрудничать? Если да, опишите. Если нет, есть ли у вас предположения, касающиеся того, что могло бы оказаться более эффективным?

13. Что вы думаете о своем собственном участии в курсе? (Например, в основном удовлетворен, лучше, чем я ожидал, оказалось сложнее, чем я думал.)

14. Что вы думаете о доле участия других членов группы (например, их вклад был полезный, скучный, трудный для понимания, слишком долгие разговоры, недостаточное участие). По возможности, уточните.

15. Как в целом вы оцениваете полезность домашнего задания?

- Превосходно
- Хорошо
- Средне
- Плохо
- Непоследовательно

Комментарии:

16. Как в целом вы оцениваете сложность домашнего задания?

- За пределами моих возможностей



- Сложно, но в в общем выполнимо
- Так, как должно быть
- Легко
- Слишком просто

Комментарии:

17. Как бы вы оценили опыт и профессионализм ведущих?

ФИО ведущего \_\_\_\_\_ ФИО ведущего \_\_\_\_\_

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| ◦ Превосходно       | ◦ Превосходно       |
| ◦ Хорошо            | ◦ Хорошо            |
| ◦ Средне            | ◦ Средне            |
| ◦ Плохо             | ◦ Плохо             |
| ◦ Непоследовательно | ◦ Непоследовательно |

Комментарии:

Комментарии:

18. Как вы оцениваете работу ведущих?

ФИО ведущего \_\_\_\_\_ ФИО ведущего \_\_\_\_\_

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| ◦ Превосходно       | ◦ Превосходно       |
| ◦ Хорошо            | ◦ Хорошо            |
| ◦ Средне            | ◦ Средне            |
| ◦ Плохо             | ◦ Плохо             |
| ◦ Непоследовательно | ◦ Непоследовательно |

Комментарии:

Комментарии:

19. Предложения по улучшению руководства или будущих курсов.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Adams, J. (2005). *Boundary issues: Using boundary intelligence to get the intimacy you want and the independence you need in life, love, and work*. New York: Wiley.
2. Allen, J. G., Fonagy, P. & Bateman, A. W. (2008). *Mentalizing in clinical practice*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
3. American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.). Washington, DC: Author.
4. Artigas, L. & Jarero, I. (2005). El abrazo de la mariposa [The butterfly's embrace]. *Revista de Psicotrauma para Iberoamérica*, 4 (1), 30—31.
5. Bandler, R. & Grinder, J. (1975). *The structure of magic*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.
6. Beck, A. T. (1975). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Madison, CT: International Universities Press.
7. Bernstein, E. & Putnam, F. (1986). Development, reliability, and validity of a dissociation scale. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 174, 727—735.
8. Blum, N., St. John, D., Pfohl, B., Stuart, S., McCormick, B., Allen, J., et al. (2008). Systems Training for Emotional Predictability and Problem Solving (STEPPS) for outpatients with borderline personality disorder: A randomized controlled trial and 1-year follow-up. *American Journal of Psychiatry*, 165, 468—478.
9. Boon, S. (1997). The treatment of traumatic memories in DID: Indications and contraindications. *Dissociation*, 10, 65—79.
10. Boon, S. (2003). Directieve en hypnotherapeutische interventies als onderdeel van een fasengerichte behandeling voor vroeger seksueel misbruik. In N. Nicolai (red.), *Handboek Psychotherapie na seksueel misbruik* (pp. 209—224). Utrecht: De Tijdstroom.
11. Boon, S. & Draijer, N. (1993). *Multiple personality disorder in the Netherlands*. Amsterdam: Swets & Zeitlinger.

12. Boon, S. & Draijer, N. (1995). *Screening and diagnostiek van dissociatieve stoornissen* [Screening and diagnostics of dissociative disorders]. Lisse, The Netherlands: Swets & Zeitlinger.
13. Boon, S., Draijer, N. & Matthess, H. (2006). *Interview voor dissociatieve stoornissen en traumagerelateerde symptomen (IDSTS)*. Eerste versie, uitgave in eigen beheer. [Interview for Dissociative Disorders and Trauma-related Symptoms (IDDTS)]. Unpublished manuscript. (Available from Suzette Boon, PhD, at s.boon@altrecht.nl; or Suzette Boon, PhD, Brinkveld TRTC, Oude Arnhemse Weg 260, 3705BK, Zeist, The Netherlands.)
14. Boon, S. & Van der Hart, O. (1991). De behandeling van de multiple persoonlijkheidsstoornis. In O. van der Hart (red.), *Trauma, Dissociatie & Hypnose* (pp. 159—187). Lisse: Swets & Zeitlinger.
15. Bos, E. H., Van Wel, E. B., Appelo, M. T. & Verbraak, M. J. (2010). A randomized controlled trial of a Dutch version of systems training for emotional predictability and problem solving for borderline personality disorder. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 198, 299—304.
16. Bowlby, J. (1973) *Attachment and loss: Volume 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
17. Brand, B. L., Classen, C. C., Lanius, R., Loewenstein, R. J., McNary, S. W., Pain, C., et al. (2009). A naturalistic study of Dissociative Identity Disorder and Dissociative Disorder Not Otherwise Specified patient treatment by community clinicians. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 1, 153—171.
18. Brand, B. L., Classen, C. C., McNary, S. W. & Zaveri, P. (2009). A review of dissociative disorders treatment studies. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 197, 646—654.
19. Braun, B. G. (Ed.). (1986). *Treatment of multiple personality disorder*. Washington, DC: American Psychiatric Press.
20. Brown, D., Schefflin, A. W. & Hammond, D. C. (1998). *Memory, trauma treatment, and the law*. New York: Norton.
21. Burns, D. D. (1999). *Feeling good: The new mood therapy* (rev. ed.). New York: Harper.
22. Carnes, P. (1997). *Sexual anorexia: Overcoming sexual self-hatred*. Center City, MN: Hazelden Publishing.

23. Chu, J. A. (1998). *Rebuilding shattered lives: The responsible treatment of complex posttraumatic and dissociative disorders*. New York: Wiley.
24. Cloitre, M., Cohen, L. R. & Koenen, K. C. (2006). *Treating survivors of childhood abuse*.
25. *Psychotherapy for the interrupted life*. New York: Guilford Press.
26. Coons, P. M. & Milstein, V. (1990). Self-mutilation associated with dissociative disorders. *Dissociation*, 3 (2), 81—87.
27. Courtois, C. A. (1999). *Recollections of sexual abuse: Treatment principles and guidelines*. New York: Norton.
28. Dell, P. F. (2002). Dissociative phenomenology of dissociative identity disorder. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 190, 10—15.
29. Dell, P. F. (2006). A new model of Dissociative Identity Disorder. *Psychiatric Clinics of North America*, 29 (1), 1—26.
30. Dorrepaal, E., Thomaes K. & Draijer, N. (2006). Stabilisatiecursus als antwoord op complexe posttraumatische stress-stoornis [Stabilization course as an answer to complex post-traumatic stress disorder. Diagnosis, treatment and research in women abused in childhood with a complex post-traumatic stress disorder]. *Tijdschrift voor Psychiatrie*, 48, 217—222.
31. Dorrepaal, E., Thomaes, K. & Draijer, N. (2008). *Vroeger en verder: Cursus na een geschiedenis van misbruik of mishandeling* [Earlier and further: Stabilization course as an answer to complex PTSD]. Amsterdam: Pearson Assessment.
32. Eysenck, M. W. (1992). *Anxiety: The cognitive perspective*. Hove, England: Erlbaum.
33. Fine, C. G. (1988). Thoughts on the cognitive perceptual substrates of multiple personality disorder. *Dissociation*, 1 (4), 5—10.
34. Fine, C. G. (1996). A cognitively based treatment model for DSM-IV dissociative identity disorder. In L. Michelson & W. J. Ray (Eds.), *Handbook of dissociation: Theoretical, empirical, and clinical perspectives* (pp. 401—411). New York: Plenum Press.
35. Fine, C. G. & Comstock, C. (1989). Completion of cognitive schemata and affective realms through temporary blending of personalities. In B. G. Braun (Ed.), *Dissociative Disorders 1989--Proceedings of the*

- 6th International Conference on Multiple Personality/Dissociative States (p. 17). Chicago: Rush University.
36. Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. New York: Other Press.
37. Fonagy, P. & Target, M. (1997). Attachment and reflective function: Their role in self- organization. *Development and Psychopathology*, 9, 679—700.
38. Follette, V. M. & Pistorello, J. (2007). *Finding life beyond trauma: Using acceptance and commitment therapy to heal from posttraumatic stress and trauma-related problems*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
39. Ford, J. D. & Russo, E. (2006). Trauma-focused, present-centered, emotional self- regulation approach to integrated treatment for posttraumatic stress and addiction: Trauma Adaptive Recovery Group Education and Therapy (TARGET). *American Journal of Psychotherapy*, 60, 335—355.
40. Fraser, G. (1991). The dissociation table technique: A strategy for working with ego states in dissociative disorders and ego-state therapy. *Dissociation*, 4, 205—213.
41. Fraser, G. (2003). Fraser's Dissociative Table Technique revisited, revised: A strategy for working with ego states in dissociative disorders and ego-state therapy. *Journal of Trauma and Dissociation*, 4 (4), 5—28.
42. Goodwin, J. M. & Attias, R. (1993). Eating disorders in survivors of multimodal childhood abuse. In R. P. Kluft & C. G. Fine (Eds.), *Clinical perspectives on multiple personality disorder* (pp. 327—341). Washington, DC: American Psychiatric Press.
43. Graber, K. (1991). *Ghosts in the bedroom: A guide for partners of incest survivors*. Dearfield Beach, FL: Health Communications.
44. Gratz, K. & Walsh, B. (2009). *Freedom from selfharm: Overcoming self-injury with DBT and other skills*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
45. Harris, M. (1998). *Trauma recovery and empowerment: A clinician's guide for working with women in groups*. New York: Free Press.

46. Hayes, S. C., Folette, V. M. & Linehan, M. M. (Eds.). (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York: Guilford.
47. Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V. & Follette, V. M. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152—1168.
48. Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery*. New York: Basic Books.
49. Horevitz, R. & Loewenstein, R. J. (1994). The rational treatment of multiple personality. In S. J. Lynn & J. W. Rhue (Eds.), *Dissociation: Clinical and theoretical perspectives* (pp. 289—316). New York: Guilford Press.
50. International Society for the Study of Trauma and Dissociation (ISSTD). (in press). Guidelines for treating dissociative identity disorder in adults, 3rd revision. *Journal of Trauma and Dissociation*, 12.
51. Jacobson, E. (1974). *Progressive relaxation: A physiological and clinical investigation of muscular states and their significance in psychology and medical practice* (3rd ed.). Chicago: University of Chicago Press.
52. Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. New York: Free Press.
53. Kashdana, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P. & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1301—1320.
54. Kluff, R. P. (Ed.). (1985). *Childhood antecedents of multiple personality*. Washington, DC: American Psychiatric Press.
55. Kluff, R. P. (1987). First-rank symptoms as a diagnostic clue to multiple personality disorder. *American Journal of Psychiatry*, 144, 293—298.
56. Kluff, R. P. (1993). Clinical approaches to the integration of personalities. In R. P. Kluff & C. G. Fine (Eds.), *Clinical perspectives on multiple personality disorder* (pp. 101—133). Washington, DC: American Psychiatric Press.
57. Kluff, R. P. (1999). An overview of the psychotherapy of dissociative identity disorder. *American Journal of Psychotherapy*, 53, 289—319.

58. Kluft, R. P. (2006). Dealing with alters: A pragmatic clinical perspective. *Psychiatric Clinics of North America*, 29, 281—304.
59. Kluft, R. P. (2007). Applications of innate affect theory to the understanding and treatment of dissociative identity disorder. In E. Vermetten, M. J. Dorahy & D. Spiegel (Eds.), *Traumatic dissociation: Neurobiology and treatment* (pp. 301—316). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
60. Kluft, R. P. & Fine, C. G. (Eds.). (1993). *Clinical perspectives on multiple personality disorder*. Washington, DC: American Psychiatric Press.
61. Krakauer, S. Y. (2001). *Treating dissociative identity disorder: The power of the collective heart*. Philadelphia: Brunner-Routledge.
62. Lanius, R. A., Vermetten, E., Loewenstein, R. J., Brand, B., Schmahl, C., Bremner, J. D., et al. (2010). Emotion modulation in PTSD: Clinical and neurobiological evidence for a dissociative subtype. *American Journal of Psychiatry*, 167, 640—647.
63. Lehrer, J. (2009). *How we decide*. New York: Houghton Mifflin Harcourt.
64. Linden, A. (2008). *Boundaries in human relationships: How to be separate and connected*. Williston, VT: Crown House Publishing.
65. Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
66. Loewenstein, G. F., Weber, E. U., Hsee, C. K. & Welch, N. (2001). Risk as feelings. *Psychological Bulletin*, 127, 267—286.
67. Loewenstein, R. J. (1991). An office mental status examination for complex chronic dissociative symptoms and multiple personality disorder. *Psychiatric Clinics of North America*, 14, 567—604.
68. Lynd, H. (1958). *On shame and the search for identity*. New York: Harcourt.
69. Maltz, W. (2001). *The sexual healing journey: A guide for survivors of sexual abuse* (2nd ed.). New York: Harper Collins Publishers.
70. Mann, L. & Tan, C. (1993). The hassled decision maker: The effects of perceived time pressure on information processing in decision making. *Australian Journal of Management*, 18, 197—209.

71. McCullough, L., Kuhn, N., Andrews, S., Kaplan, A., Wolf, J., Hurley, C. L., et al. (2003). *Treating affect phobia: A manual for short-term dynamic psychotherapy*. New York: Guilford Press.
72. McLean, P. D., (1985). Brain evolution relating to family, play, and the separation call. *Archives of General Psychiatry*, 42, 405—417.
73. Michelson, L. & Ray, W. J. (Eds.). (1996). *Handbook of dissociation: Theoretical, empirical, and clinical perspectives*. New York: Plenum Press.
74. Miller, D. (1994). *Women who hurt themselves: A book of hope and understanding*. New York: Basic Books.
75. Najavits, (2002). *Seeking safety: A treatment manual for PTSD and substance abuse*. New York: Guilford Press.
76. Nathanson, D. L. (1992). *Shame and pride: Affect, sex, and the birth of the self*. New York: Norton.
77. Nijenhuis, E. R. S., Spinhoven, P., Van Dyck, R., Van der Hart, O. & Vanderlinden, J. (1996). The development and psychometric characteristics of the Somatoform Dissociation Questionnaire (SDQ-20). *Journal of Nervous and Mental Disease*, 184, 688—694.
78. Ogden, P., Minton K. & Pain C. (2006). *Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy*. New York: Norton.
79. O'Shea, K. (2009). EMDR friendly preparation methods for adults and children. In R. Shapiro (Ed.), *EMDR solutions II: For depression, eating disorders, performance, and more* (pp. 289—312). New York: Norton.
80. Panksepp, J. (1998). *Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions*. New York: Oxford University Press.
81. Paterson, R. J. (2000). *The assertiveness workbook: How to express your ideas and stand up for yourself at work and in relationships*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
82. Pelcovitz, D., Van der Kolk, B. A., Roth, S., Mandel, F., Kaplan, S. & Resick, P. (1997). Development of a criteria set and a structured interview for the disorders of extreme stress (SIDES). *Journal of Traumatic Stress*, 10, 3—16.
83. Phelps, S. & Austin, A. (2002). *The assertive woman*. San Luis Obispo, CA: Impact Publications.



84. Putnam, F. W. (1989). *Diagnosis and treatment of multiple personality disorder*. New York: Guilford.
85. Putnam, F. W. (1997). *Dissociation in children and adolescents: A developmental perspective*. New York: Guilford Press.
86. Ross, C. A. (1989). *Multiple personality disorder: Diagnosis, clinical features, and treatment*. Toronto, Canada: Wiley.
87. Ross, C. A. (1997). *Dissociative identity disorder: Diagnosis, clinical features, and treatment*. New York: Wiley.
88. Ross, C. A., Heber, S., Norton, G. R., Anderson, B., Anderson, G. & Barchet, P. (1989). The Dissociative Disorders Interview Schedule: A structured interview. *Dissociation*, 2, 169—189.
89. Rothbaum, B., Foa, E. & Hembree, E. (2007). *Reclaiming your life from a traumatic experience: A prolonged exposure treatment program workbook*. New York: Oxford University Press.
90. Schmidt, S. J. (2009). *The Developmental Needs Meeting Strategy: An ego state therapy for healing adults with childhood trauma and attachment wounds*. San Antonio, TX: DNMS Institute.
91. Schore, A. (2001). The effects of a secure attachment relationship on right brain development, affect regulation, and infant mental health. *Infant Mental Health Journal*, 22, 7—66.
92. Siegel, D. J. (1999). *The developing mind: Toward a neurobiology of interpersonal experience*. New York: Guilford Press.
93. Slade, A. (1999). Attachment theory and research: Implications for the theory and practice of individual psychotherapy with adults. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (pp. 575—594). New York: Guilford.
94. Steele, K., Dorahy, M., Van der Hart, O. & Nijenhuis, E. R. S. (2009). Dissociation versus alterations in consciousness: Related but different concepts. In P. F. Dell & J. A. O'Neil (Eds.), *Dissociation and the dissociative disorders: DSM—V and beyond* (pp. 155—170). New York: Routledge.
95. Steele, K. & Van der Hart, O. (2009). Treating dissociation. In C. A. Courtois & J. D. Ford (Eds.), *Treating complex traumatic stress disorders* (pp. 145—165). New York: Guilford Press.

96. Steele, K., Van der Hart, O. & Nijenhuis, E. R. S. (2001). Dependency in the treatment of complex posttraumatic stress disorder and dissociative disorders. *Journal of Trauma and Dissociation*, 2 (4), 79—116.
97. Steele, K., Van der Hart, O. & Nijenhuis, E. R. S. (2005). Phase-oriented treatment of structural dissociation in complex traumatization: Overcoming trauma-related phobias. *Journal of Trauma and Dissociation*, 6 (3), 11—53.
98. Steinberg, M. (1994). *Structured clinical interview for DSM-IV dissociative disorders, revised*. Washington, DC: American Psychiatric Press.
99. Steinberg, M. (1995). *Handbook for the assessment of dissociation: A clinical guide*. Washington, DC: American Psychiatric Press.
100. Tomkins, S. S. (1963). *Affect/imagery/consciousness: Vol. 2. The negative affects*. New York: Springer.
101. Tracy, J. L., Robins, R. W. & Tangney, J. P. (Eds.). (2007). *The self-conscious emotions: Theory and research*. New York: Guilford Press.
102. Van Derbur, M. (2004). *Miss America by day: Lessons learned from ultimate betrayals and unconditional love*. Denver, CO: Oak Hill Ridge Press.
103. Van der Hart, O. (2009, November). *Haunted and harassed: Perception, memory, and decision-making in the dissociative patient: The 2009 Pierre Janet Memorial Lecture*. Paper presented at the International Society for the Study of Trauma and Dissociation 26th Annual Conference, Washington, DC.
104. Van der Hart, O. & Boon, S. (1997). Treatment strategies for complex dissociative disorders: Two Dutch case examples. *Dissociation*, 10, 157—165.
105. Van der Hart, O., Boon, S., Friedman, B. & Mierop, V. (1992). De reactivering van traumatische herinneringen. *Dth*, 12 (1), 12—55.
106. Van der Hart, O., Steele, K., Boon, S. & Brown, P. (1993). The treatment of traumatic memories: Synthesis, realization, and integration. *Dissociation*, 6 (2/3), 162—180.
107. Van der Hart, O., Nijenhuis, E. R. S. & Solomon, R. (2010). Dissociation of the personality in complex trauma-related disorders and EMDR:

- Theoretical considerations. *Journal of EMDR Practice and Research*, 4, 76—92.
108. Van der Hart, O., Nijenhuis, E. R. S. & Steele, K. (2005). Dissociation: An under-recognized feature of complex PTSD. *Journal of Traumatic Stress*, 18, 413—424.
109. Van der Hart, O., Nijenhuis, E. R. S. & Steele, K. (2006). *The haunted self: Structural dissociation and the treatment of chronic traumatization*. New York/London: Norton.
110. Van der Hart, O. & Steele, K. (1997). Time distortions in dissociative identity disorder:
111. Janetian concepts and treatment. *Dissociation*, 10, 91—103.
112. Van der Hart, O., Van der Kolk, B. A. & Boon, S. (1998). Treatment of dissociative disorders. In J. D. Bremner & C. R. Marmar (Eds.), *Trauma, memory, and dissociation* (pp. 253—283). Washington, DC: American Psychiatric Press.
113. Van der Kolk, B. A. (1996). The complexity of adaptation to trauma: Self-regulation, stimulus discrimination, and characterological development. In B. A. van der Kolk, A. C. McFarlane & L. Weiseth (Eds.), *Traumatic stress: The effects of overwhelming experience on mind, body, and society* (pp. 182—213). New York: Guilford Press.
114. Vanderlinden, J. & Vandereycken, W. (1997). *Trauma, dissociation, and impulse control in eating disorders*. Bristol, PA: Brunner/Mazel.
115. Vermilyea, E. G. (2007). *Growing beyond survival: A self-help toolkit for managing traumatic stress*. Baltimore, MD: Sidran Press.
116. Waller, N. G., Putnam, F. W. & Carlson, E. B. (1996). Types of dissociation and dissociative types: A taxonomic analysis of dissociative experiences. *Psychological Methods*, 1, 300—321.
117. Westen, D., Novotny, C. M. & Thompson-Brenner, H. (2004). The empirical status of empirically supported psychotherapies: Assumptions, findings and reporting in controlled clinical trials. *Psychological Bulletin*, 130, 631—663.
118. Williams, M. B. & Pojula, S. (2002). *The PTSD workbook: Simple, effective techniques for overcoming posttraumatic stress symptoms*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

119. Wolfson, B. A. & Zlotnick, C. (2001). Affect management in group therapy for women with posttraumatic stress disorder and histories of childhood sexual abuse. *Journal of Clinical Psychology*, 57, 169—181.
120. World Health Organization. (1992). *The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders*. Geneva: Author.
121. Wright, P. (1974). The harassed decision maker: Time pressures, distractions, and the use of evidence. *Journal of Applied Psychology*, 59, 555—561.
122. Zlotnick, C., Shea, T. M., Rosen, K., Simpson, E., Mulrenin, K., Begin, A., et al. (1997). An affect-management group for survivors of sexual abuse with PTSD. *Journal of Traumatic Stress*, 10, 425—436.

В руках ви тримаєте унікальний навчальний посібник для пацієнтів з дисоціативним розладом, спричиненим травмою. Він містить навчальні матеріали, листи домашніх завдань та вправи з випадками, в яких дисоціація перешкоджає важливим емоційним та життєвим навичкам, а також підтримує внутрішню комунікацію та співпрацю з дисоціативними частинами особистості. В книзі висвітлені такі теми, як розуміння дисоціації та посттравматичного стресового розладу, використання внутрішньої рефлексії, регулювання емоцій, подолання дисоціативних проблем, пов'язаних з тригерами та травматичними спогадами, вирішення проблем зі сном, подолання труднощів у стосунках, а також допомогу в подоланні багатьох скрутних ситуацій, які зустрічаються у повсякденному житті. Посібник може бути використаний в індивідуальній терапії або в структурованих групах.

## ***Науково-популярне видання***

**Сюзетт Бун  
Кеті Стил  
Онно ван дер Харт**

## **Як подолати дисоціацію, спричинену травмою**

***Переклад з англійської мови***

**Російською мовою**

Підписано до друку 10.01.2021.  
Формат 60×84/16. Гарнітура Arno Pro.  
Друк офсетний. Умов. друк. арк. 36.8.  
Наклад прим. 800. Замовлення № 20-11/21

Видавець: ТОВ «Мультиметод»,  
02002, Україна, м. Київ, вул. Є. Сверстюка, 11-А, офіс 306.  
Тел.: +38-044-377-55-07  
email: info@multimethod.com.ua  
Свідоцтво ДК №5384 від 12.07.2017 р.

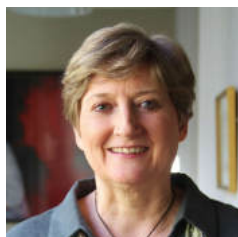
**ISBN 978-617-7896-17-2**



9 786177 896172 >

## Победитель Премии Международного общества по изучению травм и диссоциации (ISSTD) 2011 года.

Это учебное пособие для пациентов с диссоциативным расстройством, вызванным травмой, содержит обучающие материалы, листы домашних заданий и упражнения, в которых рассматриваются ситуации, при которых диссоциация препятствует основным эмоциональным и жизненным навыкам, а также поддерживает внутреннюю коммуникацию и сотрудничество с диссоциативными частями личности. Разделы включают в себя понимание диссоциации и посттравматического стрессового расстройства, использование внутреннего отражения, регулирование эмоций, преодоление диссоциативных проблем, связанных с триггерами и травматическими воспоминаниями, решение проблем со сном, преодоление трудностей в отношениях, а также советы о том, как справиться с трудностями, которые могут иметь место в повседневной жизни. Пособие можно использовать как при индивидуальной терапии, так и при работе в структурированных группах.



**Кэти Стил** (Kathy Steele), клинический директор некоммерческого центра психотерапии и обучения Metropolitan Counseling Services. В прошлом — президент Международного общества изучения травм и диссоциации. Проводит международные семинары о травмах и диссоциации, а также является автором и соавтором множества публикаций в этой области. За свою работу удостоена множества наград, в том числе Награды за жизненные достижения от Международного общества изучения травм и диссоциации. Имеет частную практику в Атланте, штат Джорджия, США.



**Сюзетт Бун** (Suzette Boon), PhD, клинический психолог и психотерапевт, руководитель Голландского общества гипноза и Голландского общества партнерской и семейной терапии. Специалист в области семейной и системной терапии, когнитивной и поведенческой терапии и гипноза. С конца 80-х XX в. специализируется на диагностике и лечении пациентов с историей ранних психологических травм, в т.ч. со сложными диссоциативными расстройствами, а также проводит семинары по данной тематике. Имеет огромный опыт работы в стационарных и в амбулаторных психиатрических учреждениях. В настоящее время работает над новыми методами диагностики хронических расстройств, связанных с травмой, и диссоциативных расстройств в частности.



**Онно ван дер Харт** (Onno van der Hart), PhD, почетный профессор психопатологии хронических травм на кафедре клинической психологии и психологии здоровья Утрехтского университета, Нидерланды, член Американского общества клинического гипноза (ASCH). В прошлом — президент Международного общества исследований травматического стресса. Работал психологом и психотерапевтом в центрах психического здоровья. Опубликовал несколько книг в области травм и диссоциации, а также более 100 статей в рецензируемых научных журналах. Вместе с коллегами Эллертом Нийенхейсом и Кэти Стил работал над теоретическим подходом к диссоциации личности, связанной с травмой, и над моделью лечения, которая объединяет психические расстройства с источником травматического стресса. В настоящее время профессор ван дер Харт проводит обучение и консультации по диссоциации, связанной с травмой, и диссоциативным расстройствам.

Полезные книги для  
вас на нашем сайте  
[multimethod.com.ua](http://multimethod.com.ua)

