

# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ: ЧТО ТАКОЕ КПТСР.....	9
ПОЧЕМУ Я ПИШУ О КОМПЛЕКСНОЙ ТРАВМЕ .....	16
1. КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЭТО КПТСР?.....	21
1.1. Люди как триггер: отношения.....	23
1.2. Люди как триггер: физическое присутствие.....	28
1.3. Несформулированный опыт: сны и прочее.....	32
1.4. Диссоциативные феномены .....	35
1.4.1. Нарушения восприятия: я не совсем здесь .....	36
1.4.2. Утрата смысла .....	37
1.4.3. Потеря контакта с телом.....	37
1.4.4. «Проблемы с памятью» .....	38
1.4.5. Структурная диссоциация: потеря внутренних связей ..	39
1.5. Напряжение .....	42
1.6. Попытка к бегству: алкоголь, вещества, анорексия, селфхарм .....	47
1.7. Флешбэки .....	50
1.8. Отношения с людьми .....	56
1.9. Отношение к себе: я отличаюсь от других .....	60
1.10 Симптомы — не данность, а ориентир .....	65
2. ДИАГНОСТИКА КПТСР: ПОЧЕМУ ЭТО СЛОЖНО .....	67
2.1. Что такое травма? Основные понятия .....	67
2.2. Комплексная травма: невозможность рассказать .....	73

2.3. Чаще не экстремальный, а обыденный опыт .....	78
2.4. Сильные чувства, яркие флешбэки — всегда ли это так? .....	82
2.5. Почему при КПТСР ставят разные диагнозы .....	85
<b>3. СТРУКТУРНАЯ ДИССОЦИАЦИЯ: РАСКОЛ ЛИЧНОСТИ .....</b>	<b>93</b>
3.1. Какими бывают части .....	93
3.1.1. Пострадавшие части: я крепко впаян в этот лед .....	94
3.1.2. «Внешне нормальная личность»: чтобы все шло как надо .....	96
3.1.3. «Защитные» части: те, кто меня бережет .....	99
3.1.4. «Вечное Я»: источник связи .....	101
3.1.5. «Не-Я» — отпечаток насилия .....	103
3.2. Внутренний критик или внутренний преследователь? .....	104
3.3. Внешне нормальная личность: почти как взрослый .....	105
3.4. Мозаичная функциональность при КПТСР .....	109
3.5. «Вечное Я»: тот, кто всегда на моей стороне .....	112
3.6. Поясняю за множественность .....	115
<b>4. ОПЫТ, КОТОРЫЙ ПРИВОДИТ К КПТСР .....</b>	<b>118</b>
4.1. Как тяжелый опыт становится травматическим .....	118
4.2. Какие ситуации приводят к КПТСР? Угроза жизни, предательство, ограничение свободы .....	121
4.2.1. Угроза жизни: смертный ужас .....	121
4.2.2. Отношения: предательство доверия .....	123
4.2.3. Выбор и влияние: ограничение свободы .....	131
4.3. Список: какой опыт может привести к КПТСР .....	140
4.4. Как такая ерунда может привести к КПТСР? .....	144
4.5. Биопсихосоциальная модель: как происходит травматизация .....	146
4.6. Может ли травмировать «ничего» .....	148
<b>5. ВСЕ О СРАВНИТЕЛЬНОМ АНАЛИЗЕ ГОРЯ .....</b>	<b>151</b>
5.1. Опыт легкий и опыт тяжелый .....	151
5.2. А если все-таки сравнить? .....	155
5.3. Равнодушие действительно убивает .....	157
5.4. Травма и молчание: зачем называть вещи своими именами .....	159

<b>6. НЕЛЕГИТИМНОЕ ГОРЕ:</b>	
<b>КОМПЛЕКСНАЯ ТРАВМА ОБЫЧНОЙ ЖИЗНИ</b> .....	162
6.1. Неблагоприятный детский опыт .....	162
6.2. Абьюзивные отношения с партнером: почему она не уходит .....	165
6.3. Терапия: разговаривать или уходить? .....	167
6.4. Неудобные женщины: договориться вопреки опыту ....	170
6.5. Инвалидность близкого: кто закрывает собой особые потребности .....	173
6.6. Моя обычная жизнь имеет значение .....	176
<b>7. КОЛЛЕКТИВНАЯ ТРАВМА</b> .....	179
7.1. Репрессии: потомки молчаливых людей .....	179
7.2. Диктатура: предательство близких .....	181
7.3. Война, террор и голод: место для человечности .....	182
7.4. Брежневский период: цена социальных гарантий .....	189
7.5. Девяностые и нулевые: итоги перемен .....	196
7.6. Настоящее время .....	210
<b>8. КАК НАЙТИ ТЕРАПЕВТА</b> .....	215
8.1. Вы сходитесь в важных для вас вещах .....	217
8.2. Чек-лист: терапевт может работать с КПТСР .....	219
8.3. Терапевтические отношения как партнерство .....	223
8.4. Контракт и сеттинг: это обсуждаемо .....	227
8.5. Почему терапия может не работать .....	229
8.6. Когда не получается найти .....	231
<b>9. ЛЕКАРСТВО ОТ КПТСР:</b>	
<b>МЕДИКАМЕНТОЗНАЯ ПОДДЕРЖКА</b> .....	236
9.1. Могут ли помочь таблетки? .....	236
9.2. Когда может быть нужна медикаментозная поддержка? ..	238
9.3. Возможные проблемы при обращении к психиатру ....	241
9.4. Чек-лист: достаточно хороший психиатр .....	245
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ: ПРЕОДОЛЕТЬ СМЕРТЬ</b> .....	247
<b>ЧТО ПОЧИТАТЬ ПРО КПТСР</b> .....	252