

Содержание

Об авторах	11
Благодарности	13
Введение	15

Часть I.

Понимание комплексных травм и диссоциаций

Глава 1. Значение и влияние комплексной межличностной травмы	19
1.1. Посттравматическое стрессовое расстройство и комплексное посттравматическое стрессовое расстройство	23
1.2. Травма развития	25
Глава 2. Комплексные травмы и диссоциации	32
2.1. Модели комплексных травм и диссоциаций	40
2.2. Модель состояния эго	41
2.3. Модель BASK	43
2.4. Последовательная модель	44
2.5. Структурная модель диссоциации	45
2.6. Этиология	47
Глава 3. Нейробиология травмы и диссоциации	49
3.1. Память	56
Глава 4. Диагностика	58
4.1. Распространенность комплексных травм и диссоциативных расстройств	59
4.2. Скрининг и диагностические тесты на ПТСР	64
4.3. Скрининг и диагностические тесты на диссоциацию	65
4.4. Анамнез: кто клиент?	67
4.5. Неформальная оценка диссоциации	74

Часть II. Лечение

Глава 5. Обзор трехэтапной модели лечения и задач каждого этапа	81
5.1. Этап 1: безопасность и стабилизация — настройка контекста терапии, границ, ожиданий, соглашений	84
5.2. Этап 2: память и скорбь — лицом к лицу с тем, что произошло	96
5.3. Этап 3: интеграция	105

Часть III. Осложняющие факторы

Глава 6. Основопологающие трудности	111
6.1. Привязанность	114
6.2. Разрыв и восстановление	118
6.3. Проблемы границ	120
6.4. Зависимость или поддержка	124
6.5. Треугольник Карпмана	126
6.6. Отношения, диктуемые ролями	131
6.7. Стокгольмский синдром	132
6.8. Локус контроля — внутренний и внешний	134
6.9. Учимся взаимодействовать аутентично	142
6.10. Правила	143
6.11. Связь между самовыражением и самовосприятием	146
6.12. Совместная постановка целей	149
6.13. Алекситимия и игра в шарады	155
6.14. Перенос и контрперенос	157
6.15. Работа с памятью	160
6.16. Разделяй и властвуй	162
6.17. Темп как режим испытания	164
6.18. Транс	167
6.19. Нехватка времени	168
Глава 7. Поведенческие трудности	170
7.1. Флешбэки	170
7.2. Как предотвратить или ограничить флешбэки	176
7.3. Самоповреждение	179
7.4. Продолжающееся насилие	184
7.5. Суицидальность	187
7.6. Сексуальность	192
7.7. Угрозы	196

Глава 8. Проблемные эмоции	203
8.1. Работа с гневом	203
8.2. Стыд	210
8.3. Издевательства	215
8.4. Горе	216
8.5. Прощение или примирение	218
8.6. Духовность	221

**Часть IV.
Терапия травмы**

Глава 9. Поддержание баланса	227
9.1. Диаграмма PIESS	227
9.2. Травматерапевт	229
9.3. Система защиты терапевта: свет и тень	233
9.4. Когда остановиться	242
Глава 10. Заключение	244
Ссылки	246
Список литературы	247