

СЕКЦІЯ 1. ТРАВМИ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ, ЗРАДИ, ВТРАТИ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-510-8-1>

ТЕРАПЕВТИЧНА ПАРАДИГМА ПІТА ВОЛКЕРА: ВІД ВИЖИВАННЯ ДО ПРОЦВІТАННЯ В РОБОТІ З КОМПЛЕКСНИМ ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ (КПТСР)

Стрельченко Діана Валентинівна

*Членкиня Міжнародної асоціації психологів та тренерів-експертів (МАПТЕ), Міжнародної федерації арт-терапії (МФАТ), Міжнародної асоціації психосоматики та тілесної терапії (МАПТТ), Української психологічної асоціації (УПА), Американської психологічної асоціації (АРА), Міжнародної асоціації з вивчення болю (IASP) та Європейської асоціації клінічної психології та психологічного лікування кризовий психолог, травматерапевт, арттерапевт, консультант по роботі з втратою, консультант з військової психології та роботи з ветеранами
м. Харків, Україна*

Піт Волкер, магістр гуманітарних наук, ліцензований психотерапевт, зробив значний внесок у розуміння та лікування Комплексного Посттравматичного Стресового Розладу (кПТСР), особливо того, що виникає внаслідок тривалої травматизації в дитинстві. Його праця «Комплексне ПТСР: Керівництво по відновленню від дитячої травми» стала настільним посібником для багатьох терапевтів та осіб, що пережили травму. Підхід Волкера є інтегративним, спираючись на різні терапевтичні модальності, та надає детальну карту для навігації складним ландшафтом кПТСР. Волкер чітко розмежовує кПТСР від класичного ПТСР, наголошуючи, що кПТСР є наслідком хронічної або довготривалої дії емоційної травми, особливо в дитинстві, коли індивід має мало або зовсім не має шансів на втечу. Він підкреслює, що на відміну від ПТСР, яке часто є реакцією на одиничну шоківу подію, кПТСР формується в контексті тривалих дисфункційних стосунків, де нехтування, емоційне, фізичне чи сексуальне насильство є радше правилом, ніж винятком. Це призводить до глибоких порушень у розвитку особистості, самооцінки,

здатності до емоційної регуляції та побудови міжособистісних зв'язків. Волкер зазначає: кПТСР – це більш важка форма Посттравматичного Стресового Розладу. Вона відрізняється від цього більш поширеного типу ПТСР п'ятьма своїми найчастішими та найскладнішими ознаками: емоційними флешбеками, токсичним соромом, самопокиданням, злісним внутрішнім критиком та соціальною тривожністю.

Центральним елементом моделі Волкера є розширена типологія реакцій на загрозу, відома як «Чотири F»: Fight (борітеся), Flight (тікайте), Freeze (замріть) та Fawn (підкоряйтесь). Він стверджує, що «Чотири F – це засновані на травмі стилі стосунків, які розвиваються з інстинктивних реакцій боротьби, втечі, замирання та підлеплення на небезпеку». Ці реакції, спочатку адаптивні, з часом стають дезадаптивними патернами поведінки: Fight характеризується потребою в контролі, схильністю до гніву, перфекціонізмом та іноді нарцисичними рисами як захистом; Flight проявляється через трудоголізм, постійну зайнятість, obsесивно-компульсивні тенденції як спосіб уникнення емоційного болю; Freeze веде до дисоціації, соціальної ізоляції, прокрастинації та відчуття «застрягання»; Fawn виражається в догоджанні іншим, відмові від власних потреб та слабких особистісних меж. Ідентифікація домінуючої F-реакції клієнта є важливим кроком у терапії, оскільки дозволяє зрозуміти основні захисні стратегії та їх вплив на поточне життя.

Особливу увагу Волкер приділяє емоційним флешбекам, які він описує як раптову і часто тривалу регресію до лякаючих і покинутих емоційних станів дитинства, зазвичай без супутніх візуальних образів. Ці стани є інтенсивним повторним переживанням емоцій минулого, таких як страх, сором чи самотність, що активуються тригерами в сьогоденні, часто без усвідомлення їх зв'язку з минулою травмою. Для їх менеджменту Волкер пропонує детальну 13-крокову модель, яка включає усвідомлення того, що відбувається флешбек, нагадування собі про безпеку в теперішньому, застосування самоспівчуття, техніки заземлення та деконструкцію впливу внутрішнього критика. Навчання клієнта розпізнавати ці стани та ефективно на них реагувати є ключовим для емоційної стабілізації та відновлення відчуття контролю.

Важливою складовою терапевтичного процесу є деконструкція Внутрішнього Критика – інтерналізованого голосу аб'юзера чи критикуючих батьків, який постійно атакує самооцінку, викликає сором та знецінення. Волкер пише, що внутрішній критик – це та частина психіки, яка інтерналізує звинувачувальні та соромлячі послання образливих або нехтуючих батьків. Робота з ним включає розпізнавання його голосу, розуміння походження та поступове зменшення його впливу через когнітивні та афективні техніки. Не менш значущим є

процес оплакування, адже зіцлення від кПТСР неможливе без визнання та переживання численних втрат, пов'язаних з травмою: втраченого безпечного дитинства, любові, підтримки, можливостей та частин власної ідентичності. Оплакування – це прогресивний, психобіологічний процес відпускання прив'язаності до чогось або когось, що більше не доступне, і цей процес звільняє енергію для подальшого росту та інтеграції.

Паралельно з цим, Волкер наголошує на важливості самобатьківства (reparenting), тобто розвитку здатності надавати собі ту турботу, захист, прийняття та заохочення, яких бракувало в дитинстві. Він зазначає, що ефективне перебатьківство з боку терапевта і, врешті-решт, з боку самого клієнта є *sine qua non* відновлення від травми. Цей процес підтримується безпечним, емпатійним та підтримуючим терапевтичним альянсом, який надає клієнту коригуючий емоційний досвід.

Підхід Волкера є глибоко інтегративним, поєднуючи елементи психодинамічної, гуманістичної, екзистенційної, когнітивно-поведінкової терапії, діалектичної поведінкової терапії, терапії прийняття та відповідальності, а також соматичних підходів та практик усвідомленості. Таким чином, його робота пропонує глибоке розуміння динаміки кПТСР та практичну дорожню карту для зіцлення, сприяючи дестигматизації розладу та розширенню можливостей для відновлення тих, хто постраждав від тривалої травми, та переходу від простого виживання до процвітання.

Література:

1. Herman J. L. *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political Terror*. New York : Basic Books, 1992. 276 p.
2. Porges S. W. *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation*. New York : W. W. Norton & Company, 2011. 352 p.
3. Schore A. N. *Affect Dysregulation and Disorders of the Self*. New York : W. W. Norton & Company, 2003. 400 p.
4. Van der Kolk B. A. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York : Viking, 2014. 464 p.
5. Walker P. *Complex PTSD: From Surviving to Thriving: A Guide and Map for Recovering from Childhood Trauma*. Lafayette, CA : Azure Coyote Publishing, 2013. 376 p.
6. Yehuda R., Bierer L. M. The relevance of epigenetics to PTSD: implications for the DSM-V. *Journal of Traumatic Stress*. 2009. Vol. 22 (5). P. 427–434. DOI: 10.1002/jts.20448.