

ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΤΗΣ ΑΝΑΡΡΩΣΗΣ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΝΘΕΤΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΜΕΤΑΤΡΑΥΜΑΤΙΚΟΥ ΣΤΡΕΣ (CPTSD)

Έγραψα αυτό το βιβλίο από τη σκοπιά ενός ανθρώπου που έχει Σύνθετη Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες (Cptsd) κι έχει δει να μειώνονται σε σημαντικό βαθμό τα συμπτώματά του με την πάροδο των χρόνων. Επίσης το έγραψα από την οπτική γωνία κάποιου που έχει ανακαλύψει πολλά θετικά στοιχεία στον μακρύ, θυελλώδη, και ανώμαλο δρόμο της ανάρρωσης του από το Cptsd. Αυτού του είδους την ανάρρωση την έχω δει επίσης και σε φίλους αλλά και σε πολλούς μακροχρόνιους πελάτες μου.

Αρχικά, θα αναφερθώ στα καλά νέα που αφορούν τη διαταραχή Cptsd. Πρόκειται για ένα μαθημένο σύνολο αντιδράσεων και μια ταυτόχρονη αποτυχία να ολοκληρωθούν πολλά σημαντικά αναπτυξιακά στάδια. Αυτό σημαίνει ότι οφείλεται σε περιβαλλοντικούς παράγοντες και όχι γενετικούς. Σε αντίθεση με τις περισσότερες διαγνώσεις με τις οποίες λανθασμένα συγχέεται, δεν είναι ούτε εκ γενετής ούτε χαρακτηριστική. Επομένως είναι κάτι που μαθαίνεται. Δεν είναι εγγεγραμμένο στο DNA σας. Είναι μια διαταραχή που προκαλείται από την ανατροφή (ή μάλλον την έλλειψή της) και όχι από τη φύση.

Αυτό είναι ένα ιδιαίτερα καλό νέο, διότι ό,τι μαθαίνεται μπορεί και ξεμαθαίνεται και το αντίστροφο. Αυτό που δεν σας παρείχαν οι γονείς σας μπορείτε τώρα να το παρέχετε εσείς, όπως και άλλοι στον εαυτό σας. Η ανάρρωση από Cptsd εξαρτάται από τη βοήθεια που προσφέρετε στον εαυτό σας και τη βοήθεια που παίρνετε μέσα από τον τρόπο που σχετίζεστε με τους άλλους. Η ικανότητα του «σχετίζεσθαι» μπορεί να καλλιεργηθεί μέσα από την επαφή με συγγραφείς, φίλους, συντρόφους, δασκάλους, θεραπευτές, θεραπευτικές ομάδες ή οποιονδήποτε συνδυασμό αυτών. Αυτό μου αρέσει να το ονομάζω «*εκ νέου ανατροφή από μια επιτροπή κηδεμόνων*».

Πρέπει να τονίσω, ωστόσο, ότι όσοι επιβίωσαν από οικογένειες που προκάλεσαν Cptsd ένιωθαν βαθιά προδομένοι από τους γονείς τους. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να χρειαστεί πολύς καιρός –αν αυτό γίνει ποτέ εφικτό– μέχρι να μπορέσουν να εμпи-

στευτούν αρκετά ένα άλλο ανθρώπινο ον, τόσο ώστε η σχέση μαζί του να δράσει επουλωτικά. Μέχρι να συμβεί αυτό, τα κατοικίδια ζώα, τα βιβλία και οι διαδικτυακοί θεραπευτικοί ιστότοποι μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά στην αποκατάσταση του «σχετίζεσθαι».

Το βιβλίο αυτό περιγράφει μια συνδυαστική προσέγγιση αντιμετώπισης του Cptsd. Είναι επικεντρωμένο στο επικρατέστερο είδος της Cptsd, το είδος που προέρχεται από το να μεγαλώνεις σε μια έντονα κακοποιητική ή/και παραμελητική οικογένεια. Σε αυτή τη λογική, το βιβλίο περιγράφει το ταξίδι της αποκατάστασης της βλάβης, που επέρχεται όταν υφίσταται κάποιος/α τραυματική κακοποίηση και εγκατάλειψη. Τραυματική κακοποίηση και εγκατάλειψη μπορούν να συμβούν σε λεκτικό, συναισθηματικό, πνευματικό ή/και σωματικό επίπεδο. Επιπλέον, η σεξουαλική κακοποίηση είναι ιδιαίτερα τραυματική.

Πιστεύω ότι έχουμε μια επιδημία από οικογένειες που τραυματίζουν. Οι τρέχουσες εκτιμήσεις υποστηρίζουν ότι ένα στα τρία κορίτσια και ένα στα πέντε αγόρια κακοποιούνται σεξουαλικά πριν ενηλικιωθούν και, πρόσφατα στατιστικά στοιχεία από το Ίδρυμα Kim αναφέρουν, ότι το 26% των Αμερικανών άνω των 18 ετών έχουν διαγνωστεί με κάποια ψυχική διαταραχή.

Όταν η κακοποίηση ή η παραμέληση είναι αρκετά σοβαρή, οποιαδήποτε από αυτές τις δύο κατηγορίες μπορεί να προκαλέσει στο παιδί την εμφάνιση Cptsd. Αυτό ισχύει ακόμη και στην περίπτωση της συναισθηματικής παραμέλησης, εάν και οι δύο γονείς συμπράττουν σε αυτήν, όπως θα δούμε στο κεφάλαιο 5. Όταν η κακοποίηση και η παραμέληση είναι πολυδιάστατη, η σοβαρότητα της Cptsd επιδεινώνεται αναλόγως.

Ορισμός του σύνθετου μετατραυματικού στρες CPTSD (ComplexPTSD)

Το Cptsd είναι μια πιο σοβαρή μορφή της διαταραχής μετατραυματικού στρες. Διαχωρίζεται από το πιο γνωστό μετατραυματικό σύνδρομο, από τα πέντε πιο κοινά και ενοχλητικά χαρακτηριστικά του: συναισθηματικές αναδρομές (emotional flashbacks), τοξική ντροπή, αυτοεγκατάλειψη, σκληρός εσωτερικός επικριτής και κοινωνικό άγχος.

Οι συναισθηματικές αναδρομές (φλας μπακ) είναι ίσως το πιο έκδηλο χαρακτηριστικό γνώρισμα του Cptsd.

Οι επιζώντες από την τραυματική εγκατάλειψη είναι εξαιρετικά επιρρεπείς σε επώδυνα συναισθηματικά φλας μπακ, τα οποία σε αντίθεση με την ptsd δεν έχουν συνήθως οπτικό μέρος.

Τα συναισθηματικά φλας μπακ είναι ξαφνικές και συχνά, παρατεταμένες παλινδρομήσεις στην έντονη συναισθηματική κατάσταση που βίωνε ένα κακοποιημένο/ παραμελημένο παιδί. Αυτές οι συναισθηματικές καταστάσεις μπορεί να περιλαμβάνουν υπερβολικό φόβο, ντροπή, αποξένωση, οργή, πένθος και κατάθλιψη. Περιλαμβάνουν επίσης την αχρείαστη ενεργοποίηση των ενστίκτων μάχης/φυγής μας.

Είναι σημαντικό να δηλώσουμε εδώ ότι τα συναισθηματικά φλας μπακ, όπως τα περισσότερα πράγματα στη ζωή, δεν είναι φαινόμενο 'όλα ή τίποτα'. Τα φλας μπακ μπορεί να ποικίλλουν σε ένταση, από ελαφριά έως φρικτά. Μπορούν επίσης να ποικίλλουν σε διάρκεια που κυμαίνεται, από στιγμές έως ατέλειωτες εβδομάδες, όπου μετατρέπονται σε αυτό που πολλοί θεραπευτές αποκαλούν παλινδρόμηση.

Τέλος, ένας πιο κλινικός και εκτενής ορισμός του Cptsd μπορεί να βρεθεί στη σελ. 121 του βασικού βιβλίου της Judith Herman, *Trauma and Recovery*.

Παράδειγμα ενός συναισθηματικού φλας μπακ

Καθώς γράφω αυτό το κείμενο, θυμάμαι το πρώτο συναισθηματικό φλας μπακ που μπόρεσα ποτέ να εντοπίσω, αν και δεν το αναγνώρισα, παρά μόνο περίπου δέκα χρόνια μετά την εκδήλωσή του. Την εποχή του περιστατικού, συζούσα με την σύντροφό μου, την πρώτη μου σοβαρή σχέση. Η φάση του 'μήνα του μέλιτος' στη σχέση μας τερματίστηκε απότομα, όταν απρόσμενα άρχισε να μου φωνάζει για κάτι που δεν θυμάμαι πια.

Αυτό όμως που θυμάμαι πιο έντονα ήταν το πώς ένιωσα όταν μου φώναξε. Ήταν σαν ένας άγριος καυτός αέρας. Ένωθα σαν κάτι να με φύσηξε – σαν να μου έσβηναν τα σωθικά, όπως σβήνει η φλόγα από ένα κερί.

Αργότερα, όταν άκουσα πρώτη φορά για αύρες, αναβίωσα κατευθείαν πίσω αυτό το περιστατικό, ένιωσα σαν μου είχαν αφαιρέσει εντελώς την αύρα μου.

Την πρώτη εκείνη φορά, ένιωθα επίσης εντελώς αποπροσανατολισμένος, ανίκανος να μιλήσω, να αντιδράσω ή ακόμη και να σκεφτώ. Ένωθα τρομοκρατημένος, ταραγμένος και πολύ λίγος. Με κάποιο τρόπο, κατάφερα τελικά να τρεκλίσω μέχρι την πόρτα και να βγω από το σπίτι, όπου τελικά σιγά-σιγά συνήλθα.

Όπως είπα προηγουμένως, μου πήρε δέκα χρόνια για να καταλάβω ότι αυτό το περίεργο και δυσάρεστο φαινόμενο ήταν ένα έντονο συναισθηματικό φλας μπακ. Μερικά χρόνια αργότερα, έφτασα να καταλάβω τη φύση αυτού του τύπου παλινδρόμησης. Συνειδητοποίησα ότι επρόκειτο για ένα φλας μπακ, στις εκατοντάδες φορές που η μητέρα μου, με την πιο δολοφονική έκφραση, με έστελνε με την οργή της στον τρόπο, την ντροπή, την αποστασιοποίηση και την αβοηθησία.

Τα συναισθηματικά φλας μπακ συνοδεύονται επίσης από έντονη διέγερση του ένστικτου μάχης/φυγής, μαζί με υπερδιέγερση του συμπαθητικού νευρικού συστήματος, του μισού εκείνου μέρους του νευρικού συστήματος που ελέγχει τη διέγερση και την ενεργοποίηση. Όταν ο φόβος είναι το κυρίαρχο συναίσθημα σε ένα φλας μπακ, το άτομο αισθάνεται εξαιρετικά ανήσυχο, πανικόβλητο ή ακόμη και αυτοκτονικό. Όταν κυριαρχεί η απελπισία, μπορεί να εμφανιστεί μια αίσθηση βαθύτατου μωδιάσματος, παράλυσης και μιας απεγνωσμένης ανάγκης του ατόμου να κρυφτεί.

Η αίσθηση του να νιώθει κανείς μικρός, σαν παιδί, εύθραυστος, ανίσχυρος και αβοήθητος συνήθως βιώνεται σε ένα συναισθηματικό φλας μπακ και όλα αυτά τα

συμπτώματα, κατά κανόνα επικαλύπτονται και από μια ταπεινωτική και συντριπτική τοξική ντροπή.

Τοξική ντροπή: Το περίβλημα του συναισθηματικού φλας μπακ

Η τοξική ντροπή, την οποία διερευνά επισταμένα ο John Bradshaw στο βιβλίο του *Healing The Shame That Binds*, εκμηδενίζει την αυτοεκτίμηση ενός επιζώντα από Cptsd, με το καταλυτικό αίσθημα ότι είναι αηδιαστικός, άσχημος, ηλίθιος ή ελαττωματικός. Η ολοκληρωτική αυτο-περιφρόνηση είναι συνήθως ένα φλας μπακ σε αυτό που ένιωθε, όταν υπέμενε την περιφρόνηση του τραυματικού γονέα που τον κάρφωνε με το βλέμμα του. Η τοξική ντροπή μπορεί επίσης να δημιουργηθεί από τη συνεχή γονική παραμέληση και απόρριψη.

Στις αρχές της καριέρας μου συνεργάστηκα με τον Ντέιβιντ, έναν όμορφο, έξυπνο άνδρα που ήταν επαγγελματίας ηθοποιός. Μια μέρα ο Ντέιβιντ ήρθε να με δει μετά από μια ανεπιτυχή οντισιόν. Εκτός εαυτού, ξέσπασε: «Ποτέ δεν το είπα σε κανέναν, αλλά ξέρω ότι είμαι πραγματικά πολύ άσχημος. Είναι τόσο χαζό να προσπαθώ να γίνω ηθοποιός, όταν έχω τόσο άσχημη όψη». Δεν θα ξεχάσω ποτέ πόσο σοκαριστικό και απίστευτο μου φάνηκε στην αρχή, το ότι ένας τόσο όμορφος άνθρωπος θα μπορούσε να αισθάνεται άσχημος. Με περαιτέρω ωστόσο διερεύνηση κατάλαβα το γιατί.

Η παιδική ηλικία του Ντέιβιντ χαρακτηριζόταν από ευρέως φάσματος κακοποίηση και παραμέληση. Ήταν το τελευταίο και ανεπιθύμητο παιδί μιας πολυμελούς οικογένειας και ο αλκοολικός πατέρας του, του επιτίθονταν επανειλημμένα και τον κοίταζε με αηδία. Σαν να μην έφτανε αυτό, η οικογένειά του μιμούσαν τον πατέρα του και συχνά τον εξευτέλιζε, χρησιμοποιώντας μεγάλες δόσεις περιφρόνησης. Η αγαπημένη καζούρα του μεγαλύτερου αδελφού του, συνοδευόμενη από μια αηδιασμένη γκριμάτσα, ήταν: «Δεν αντέχω να σε βλέπω. Μου προκαλείς εμετό!».

Η τοξική ντροπή μπορεί να εκμηδενίσει την αυτοεκτίμησή σας σε μια στιγμή. Μπορείτε να παλινδρομήσετε ακαριαία, σε ένα συναισθηματικό φλας μπακ, στο να αισθανθείτε και να πιστεύετε ότι είστε τόσο άχρηστοι και περιφρονημένοι όσο σας αντιλαμβανόταν η οικογένειά σας. Όταν βρίσκεστε εγκλωβισμένοι σε ένα φλας μπακ, η τοξική ντροπή εξελίσσεται σε έντονη και επώδυνη αποξένωση και στο συναισθηματικό συνονθύλευμα της εγκατάλειψης – ένας θολός βάλτος ντροπής, φόβου και κατάθλιψης.

Το μείγμα της εγκατάλειψης είναι ο φόβος και η τοξική ντροπή που περιβάλλει και αλληλεπιδρά με την κατάθλιψη της εγκατάλειψης. Η ίδια η κατάθλιψη λόγω εγκατάλειψης είναι το νεκρωμένο αίσθημα αβοηθησίας και απόγνωσης που πλήττει τα τραυματισμένα παιδιά.

Η τοξική ντροπή μας εμποδίζει επίσης να αναζητήσουμε παρηγοριά και υποστήριξη. Σε μια αναπαράσταση της παιδικής εγκατάλειψης την οποία αναβιώνουμε, συχνά απομονωνόμαστε και παραδινόμαστε αβοήθητοι σε ένα συντριπτικό αίσθημα ταπείνωσης.

Αν έχετε κολλήσει στο να θεωρείτε τον εαυτό σας άχρηστο, ελαττωματικό ή απεχθή, πιθανώς να έχετε μπει σε ένα συναισθηματικό φλας μπακ. Αυτό ισχύει συνήθως και όταν είστε βυθισμένοι στο μίσος για τον εαυτό σας και στην έντονη αυτοκριτική. Άμεση βοήθεια για τη διαχείριση των συναισθηματικών φλας μπακ μπορείτε να βρείτε στην αρχή του κεφαλαίου 8, το οποίο παραθέτει 13 πρακτικά βήματα για την επίλυσή τους.

Πολυάριθμοι πελάτες και επισκέπτες της ιστοσελίδας μου, μου λένε ότι η έννοια του συναισθηματικού φλας μπακ, τους φέρνει μεγάλη ανακούφιση. Αναφέρουν ότι για πρώτη φορά είναι σε θέση να βγάλουν κάποιο νόημα από την ταραγμένη ζωή τους. Ένα συνηθισμένο σχόλιο είναι: «Τώρα καταλαβαίνω γιατί όλες οι ψυχολογικές και πνευματικές προσεγγίσεις που ακολούθησα μου έδιναν τόσο λίγες απαντήσεις». Πολλοί σημειώνουν επίσης ότι αισθάνονται απελευθερωμένοι από έναν ντροπιαστικό κατάλογο λανθασμένων διαγνώσεων που έδωσαν οι ίδιοι στον εαυτό τους ή κάποιοι άλλοι. Αυτό με τη σειρά του, τους βοήθησε να απαλλαγούν από την αυτοκαταστροφική συνήθεια, να συγκεντρώνουν αποδείξεις για τη δική τους ελαττωματικότητα ή τρέλα. Πολλοί αναφέρουν επίσης ένα κβαντικό άλμα στα κίνητρά τους να αμφισβητήσουν τις μαθημένες συνήθειες του μίσους και της αηδίας για τον εαυτό τους.

Λίστα κοινών συμπτωμάτων Cptsd

Οι επιζώντες ενδέχεται να μην τα βιώσουν όλα αυτά. Διαφορετικοί συνδυασμοί είναι συνηθισμένοι. Οι παράγοντες που το επηρεάζουν αυτό είναι οι 4 Τύποι Άμυνας στο τραύμα (4ΤΑ, κεφ. 6) και το μοτίβο κακοποίησης/παραμέλησης της παιδικής ηλικίας.

- Συναισθηματικές αναδρομές-φλας μπακ
- Τυραννικός εσωτερικός ή/και εξωτερικός επικριτής
- Τοξική ντροπή
- Αυτοεγκατάλειψη
- Κοινωνικό άγχος
- Έντονα συναισθήματα μοναξιάς και εγκατάλειψης
- Εύθραυστη αυτοεκτίμηση
- Διαταραχή προσκόλλησης
- Αναπτυξιακές καθηλώσεις
- Δυσκολίες στις σχέσεις
- Έντονες διακυμάνσεις στη διάθεση (π.χ. ψευδοκυκλοθυμία: βλ. κεφάλαιο 12)
- Αποσύνδεση μέσω της απόσπασης προσοχής με δραστηριότητες ή νοητικές διεργασίες
- Αντίδραση μάχης/φυγής που πυροδοτείται με το παραμικρό
- Υπερευαίσθησία σε στρεσογόνες καταστάσεις
- Αυτοκτονικός ιδεασμός.

Αυτοκτονικός ιδεασμός

Ο αυτοκτονικός ιδεασμός είναι ένα συχνό φαινόμενο στο Cptsd, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια έντονων ή παρατεταμένων φλας μπακ. Ο αυτοκτονικός ιδεασμός είναι καταθλιπτική σκέψη ή φαντασίωση ότι κάποιος θέλει να πεθάνει. Μπορεί να κυμαίνεται από την ενεργητική αυτοκτονικότητα έως την παθητική αυτοκτονικότητα.

Η παθητική αυτοκτονικότητα είναι πολύ πιο συνηθισμένη στους επιζώντες του Cptsd που έχω γνωρίσει και κυμαίνεται, από το να εύχονται να πεθάνουν μέχρι το να φαντασιώνονται τρόπους, για να βάλουν τέλος στη ζωή τους. Όταν ο επιζών χάνεται στον αυτοκτονικό ιδεασμό μπορεί ακόμη και να προσεύχεται να λυτρωθεί από αυτή τη ζωή ή να φαντασιώνεται ότι τον βρίσκει κάποια ολέθρια πράξη της μοίρας. Μπορεί ακόμη και να σκέφτεται ή να έχει εμμονή –χωρίς να το εννοεί σοβαρά– να μπει μπροστά από ένα αυτοκίνητο ή να πηδήξει από ένα κτίριο.

Η φαντασίωση συνήθως τελειώνει, ωστόσο, χωρίς σοβαρή πρόθεση αυτοκτονίας. Αυτό έρχεται σε αντίθεση με την ενεργητική αυτοκτονικότητα, όπου το άτομο προχωρά ενεργά προς την κατεύθυνση να αφαιρέσει τη ζωή του. Συζητώ για την παθητική αυτοκτονικότητα επειδή δεν προκαλεί τον ίδιο βαθμό συναγερμού με την ενεργητική αυτοκτονικότητα. Η παθητική αυτοκτονικότητα είναι συνήθως ένα φλας μπακ στην πρώιμη παιδική ηλικία, όταν η εγκατάλειψή ήταν τόσο βαθιά, ώστε ήταν φυσικό να ευχόμαστε ο Θεός ή κάποιος ή κάτι απλά να έβαζε ένα τέλος σε όλα αυτά.

Όταν ο επιζών πιάσει τον εαυτό του σε μια αυτοκτονική φαντασίωση, θα επωφεληθεί από το να τη θεωρήσει τόσο ως έμβλημα του πόσο πολύ πονάει, όσο και ως ένδειξη ενός ιδιαίτερα έντονου φλας μπακ. Αυτό στη συνέχεια μπορεί να τον κατευθύνει στη χρήση των βημάτων διαχείρισης φλας μπακ στο κεφάλαιο 8.

Εάν όμως η διαχείριση του φλας μπακ δεν βοηθήσει και η αυτοκτονικότητα γίνεται όλο και πιο ενεργητική, παρακαλείστε να καλέσετε την εθνική γραμμή βοήθειας για την αυτοκτονία 1018 ή να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα www.suicide-help.gr, διότι πρόκειται για ένα φλας μπακ που μπορεί να απαιτεί βοήθεια για τη διαχείρισή του- εκεί θα λάβετε βοήθεια.

Οι εξειδικευμένοι θεραπευτές και φροντιστές μαθαίνουν να διακρίνουν μεταξύ ενεργητικού και παθητικού αυτοκτονικού ιδεασμού και δεν πανικοβάλλονται και δεν καταστροφολογούν όταν αντιμετωπίζουν τον τελευταίο. Αντίθετα, ο σύμβουλος καλεί τον επιζώντα να εξερευνήσει τις αυτοκτονικές σκέψεις και τα συναισθήματά του, γνωρίζοντας ότι στις περισσότερες περιπτώσεις, η λεκτική εκτόνωση του πόνου του φλας μπακ που κρύβεται από κάτω, θα αποδομήσει την αυτοκτονικότητα.

Στο πολύ λιγότερο συνηθισμένο σενάριο της ενεργητικής αυτοκτονικότητας, η ενθάρρυνση της λεκτικής εκτόνωσης θα βοηθήσει επίσης τον θεραπευτή ή τον οικείο του που είναι κοντά στον επιζώντα να διακρίνουν αν υπάρχει όντως πραγματικός κίνδυνος και αν πρέπει να ληφθούν μέτρα για την προστασία του επιζώντος.

Η πιθανότητα λανθασμένης διάγνωσης

Κάποτε άκουσα τον διάσημο τραυματολόγο John Briere να λέει ότι αν το Cptsd είχε ποτέ την τιμητική του, το DSM (Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών) που χρησιμοποιείται από όλους τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας θα συρρικνωνόταν από μέγεθος του λεξικού του σε μέγεθος λεπτού φυλλαδίου. Με άλλα λόγια, ο ρόλος της τραυματικής παιδικής ηλικίας στις περισσότερες ψυχολογικές διαταραχές των ενηλίκων είναι τεράστιος.

Έχω γίνει μάρτυρας πολλών πελατών με Cptsd που διαγνώστηκαν λανθασμένα με διάφορες αγχώδεις και καταθλιπτικές διαταραχές. Επιπλέον πολλοί χαρακτηρίζονται, επίσης άδικα και ανακριβώς, με διπολικές, ναρκισσιστικές, συνεξαρτητικές, διαταραχές του αυτιστικού φάσματος και οριακές διαταραχές. (Αυτό δεν σημαίνει ότι το Cptsd δεν συνυπάρχει μερικές φορές με αυτές τις διαταραχές).

Περαιτέρω σύγχυση προκύπτει επίσης στην περίπτωση της ADHD (Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας), καθώς και της ιδεοψυχαναγκαστικής/καταναγκαστικής διαταραχής, οι οποίες μερικές φορές περιγράφονται με μεγαλύτερη ακρίβεια ως παγιωμένες αντιδράσεις φυγής σε τραύματα (βλ. τους 4ΤΑ παρακάτω). Αυτό ισχύει επίσης για την ADD (Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής) και για ορισμένες καταθλιπτικές και αποσυνδεδετικές διαταραχές, οι οποίες με παρόμοιο τρόπο, μπορούν να περιγραφούν με περισσότερη ακρίβεια, ως παγιωμένες αντιδράσεις παγώματος σε τραύματα. Επίσης αυτό δεν σημαίνει ότι όσοι διαγνώστηκαν με αυτόν τον λανθασμένο τρόπο δεν έχουν θέματα που είναι παρόμοια και σχετιζόμενα με τις παραπάνω διαταραχές. Το βασικό σημείο είναι ότι αυτές οι ταμπέλες είναι ελλιπείς και άσκοπα ντροπιαστικές περιγραφές του τι πραγματικά ταλαιπωρεί τον επιζώντα. Η υποβάθμιση του Cptsd σε «διαταραχή πανικού» είναι σαν να αποκαλούνται οι τροφικές αλλεργίες χρόνια φαγούρα στα μάτια. Η υπερβολική εστίαση της θεραπείας στα συμπτώματα του πανικού στην πρώτη περίπτωση και στην υγεία των ματιών στη δεύτερη περίπτωση δεν βοηθάει πολύ στην αντιμετώπιση των βαθύτερων αιτιών. Τα αισθήματα πανικού ή η φαγούρα στα μάτια μπορούν να καλυφθούν με φάρμακα, αλλά όλα τα συνδεδεμένα προβλήματα που προκαλούν αυτά τα συμπτώματα θα παραμείνουν χωρίς θεραπεία. Επιπλέον, οι περισσότερες από τις προαναφερθείσες διαγνώσεις αντιμετωπίζονται συνήθως ως έμφυτες χαρακτηρισολογικές ατέλειες και όχι ως μαθημένες δυσλειτουργικές προσαρμογές στο στρες –προσαρμογές που οι επιζώντες αναγκάστηκαν να μάθουν ως τραυματισμένα παιδιά. Και, το σημαντικότερο, επειδή αυτές οι προσαρμογές είναι μαθημένες, μπορούν συχνά να εκλείψουν ή να μειωθούν σημαντικά και να αντικατασταθούν με άλλες πιο λειτουργικές προσαρμογές στο στρες.

Σε αυτή τη λογική, πιστεύω ότι πολλοί εθισμοί σε ουσίες και διαδικασίες, ξεκινούν επίσης ως λανθασμένες, κακές προσαρμογές στη γονεϊκή κακοποίηση και εγκατάλειψη. Πρόκειται για πρώιμες προσαρμογές που αποτελούν προσπάθειες να καταπραΰ-