

Исцеление своего потерянного внутреннего ребенка
Как остановить импульсивные реакции, установить здоровые
границы и принять аутентичную жизнь

РОБЕРТ ДЖЕКМАН

Магистр наук, лицензированный клинический
профессиональный консультант,
профессиональный консультант
по психическому здоровью

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

«Книга Роберта Джекмана “Путь к вашему внутреннему ребенку” является редкой находкой среди десятков тысяч других книг по самопомощи. Джекман блестяще передает свои оригинальные идеи, концепции и клинические рекомендации, при этом опираясь на самую передовую информацию о лечении травм. Читатели, страдающие от травм привязанности, оценят подлинную и наполненную сочувствием страсть Джекмана к этой теме. Его понимание сложных травм и последовательные инструкции по их лечению навсегда изменят читателя. Эта блестящая книга вселяет оптимизм и придает смелости глубже изучить те аспекты вашей жизни, которые всегда были прикрыты завесой стыдливости, и обрести исцеление».

— Росс Розенберг, магистр педагогических наук, лицензированный клинический профессиональный консультант, сертифицированный консультант по алкогольной и наркотической зависимости, психотерапевт Центра лечения наркотической зависимости, автор книги «Синдром человеческого магнетизма. Ловушка созависимого нарцисса» и создатель Программы лечения созависимости (Codependency Cure™)

«“Путь к вашему внутреннему ребенку” — это прекрасная книга, доступно написанная высокоэмпатичным, сочувствующим психотерапевтом. Книга написа-

на очень последовательно и, несмотря на ее глубину, очень легко читается. В свойственной ему уникальной, артистичной манере Роберт Джекман вплетает свою выстраданную, проверенную на практике мудрость в повествование, делая его полезным, направленным и при этом обоснованным; болезненный опыт автора помогает читателям трансформировать их собственный опыт. Читая книгу, я чувствовала, как нуждающиеся в исцелении аспекты моей души раскрывались, впитывая его мудрость. Ваш внутренний ребенок будет вам благодарен за прочтение этой книги».

— Стейси Дикер, доктор философии и психологи, автор книги «Психоастрология: используйте мудрость космоса для обретения равновесия и улучшения своих взаимоотношений»

«Роберт Джекман — очень проницательный и преданный своему делу целитель с большим опытом. В книге “Путь к вашему внутреннему ребенку” он добирается до глубинной сути того, что существует в каждом из нас, и выясняет, как эта суть влияет на наш взгляд на жизнь и взаимодействие с другими людьми. Он направляет нас на пути к пониманию себя, основываясь на истории нашей жизни, и помогает разработать инструменты для достижения глубокого удовлетворения и счастья — своего и тех, кого мы любим. Проридаться сквозь дебри своего прошлого на пути к пониманию, прощению и благополучию с помощью процесса ИСЦЕЛЕНИЯ — это увлекательнейший опыт. Повезло ли вам (частично) исцелиться, или же вы еще не выпутались из токсичной

драмы — в этой книге вы найдете глубокую мудрость для каждой ситуации».

— Дэвид Брумвел, доктор медицинских наук

«Этот шедевр позволяет читателю в развитии самовосприятия, помогая глубже познать себя, исцелиться и проснуться обновленным. У всех нас есть внутренние принципы, помогающие нам расти. Роберт Джекман помогает нам использовать силу, которой мы обладаем, для лечения утраченной части себя».

— Джейми Круз, магистр в области социальной работы, лицензированный клинический социальный работник (психотерапевт по работе с травмами)

«Если вы найдете время проработать книгу Роберта Джекмана “Путь к вашему внутреннему ребенку” и процесс ИСЦПЛЕНИЯ, я уверена, вы увидите глубокие результаты. Это ясное, полное сочувствия и эффективное руководство по исцелению и обретению внутреннего благополучия, написанное экспертом-психотерапевтом. Эту книгу можно использовать в качестве программы по созданию внутреннего и внешнего баланса отношений, который может принести вам подлинную радость. Я настоятельно рекомендую это деликатное, но прямое и ориентированное на лечение травм руководство всем, кто хочет проделать подчас не очень комфортную работу по глубокому исцелению. Она будет важным ресурсом для терапевтов и клиентов в равной степени. Одни только упражнения стоят больше, гораздо больше тех денег, что мы платим за книгу».

— Скот Конклин, магистр изящных искусств, лицензированный клинический профессиональный консультант

«В книге “Путь к вашему внутреннему ребенку” Роберт Джекман предлагает полную эмпатии пошаговую поддержку всем, кто когда-либо задавал себе вопрос: “Почему я всегда так поступаю?”. Используя беспристрастный язык, он приводит множество примеров реальных людей, стремящихся выявить источник их детских ран и границы, которые они выстроили для защиты и преодоления событий-триггеров многих поступков во взрослой жизни. Выявление и лечение ран прошлого, выстраивание комфортабельных и безопасных границ в будущем и принятие аутентичной жизни — это цели, к которым мы все должны стремиться. Джекман дал нам отличную дорожную карту для нашего путешествия».

— Карен Л. Хокинс, поверенный, доктор юридических наук, бакалавр права (почетный), магистр бизнес-администрирования, бывший директор Службы профессиональной ответственности, служба внутренних доходов, Министерство финансов США

«В книге “Путь к вашему внутреннему ребенку” Роберт Джекман создал обширный ресурс для терапевтов и всех тех, кому нужно залечить внутренние раны. Используя результаты исследований, истории и примеры из практики, Джекман помогает читателю, стремящемуся достигнуть внутренней цельности, уйти от детских ран. Думаю, мир станет лучше благодаря этой книге,

так как всем нам нужно исцелить своего внутреннего ребенка. Я настоятельно рекомендую эту книгу врачам и всем, кто желает почувствовать исцеление».

— Джо Санок, подкастер и лицензированный консультант, создатель подкаста Practice of the Practice

«Если вы чувствуете, что застряли в однообразных паттернах грусти, злости или страха, или вновь и вновь переживаете ту же боль в отношениях, то “Путь к вашему внутреннему ребенку” — это то, что вам нужно. Роберт Джекман создал прекрасную детальную дорожную карту для идентификации и исцеления внутренней динамики, которая влияет на наши повторные и болезненные жизненные паттерны. Она очень доступна, проста в использовании и исполнена сердечной, добытой тяжелым трудом мудрости. Джекман проходит вместе с нами специально разработанные упражнения и использует примеры из собственной жизни и практики, чтобы внести ясность в запутанные ситуации. Книга вдохновляет и восхищает».

— Марк Плетчер, магистр искусств, лицензированный клинический профессиональный консультант, психотерапевт и коуч по вопросам взаимоотношений

«В книге “Путь к вашему внутреннему ребенку” автор четко уловил суть и тонкости процесса ИСЦЕЛЕНИЯ. Те, кто всерьез взялся за самоисцеление, найдут эти истории близкими для себя, а упражнения — очень содержательными».

— Джоэль Дж. Хасс, доктор, врач семейной практики, Нантакет, штат Массачусетс

Моим родителям, Роуз Мэри и Бобу Джекману

БЛАГОДАРНОСТИ

Моим покойным родителям, Роуз Мэри и Бобу Джекману: спасибо за то, что всегда верили в меня, наполняли мое сердце своей любовью и помогали раскрываться. В глубине души я всегда ощущаю тот надежный фундамент семьи, любви и веры в себя, который был заложен вами. Спасибо вам за то, что всегда поддерживали меня в стремлении следовать своей мечте и идти к ней. Мне каждый день не хватает вашего присутствия на Земле.

Моей сестре, Синди Ван Льер: спасибо за то, что ты всегда готова прийти мне на помощь, за твою искру жизни и яркость, которую ты приносишь в этот мир. Благодарю за то, что ты для меня больше, чем сестра, — ты мой друг. Ты ежедневно даешь мне множество поводов гордиться тем, что я твой старший брат. Не могу представить себе свою жизнь без тебя. Ты обладаешь внешней и внутренней красотой. Я люблю тебя.

Моей любимой Дрю Колдвел: спасибо за доброту и сердечность, любовь и преданность в течение последних тридцати лет. Спасибо за то, что считаешь меня невероятным и способным исполнить все задуманное. Спасибо за милосердие и сопереживание в те моменты, когда открывались мои раны. Без тебя я бы не был тем, кто я есть сегодня, и не могу представить себе на твоём месте кого-то другого. Я люблю тебя.

Благодарю всех, кто на протяжении всей моей карьеры приходил ко мне за профессиональной помощью и делился историями о своем внутреннем ребенке. Мое сознание расширяется, учится и обогащается благодаря

каждому из вас, и за это я почтительно благодарю вас.

Всем друзьям, снова и снова выслушивавшим мои рассказы о книге, которую я пишу, и дарившим мне безграничную поддержку и любовь, — спасибо вам.

Моим братьям по проекту Victories for Men¹: ваше выражение аутентичности помогло мне создать безопасное место, в котором мне удалось найти и раскрыть себя. В 2008 году я начал работать над тем, чтобы лучше познать себя и обнаружить способы исцеления своих ран. Я начал посещать мероприятия выходного дня Victories for Men, где встречался с другими мужчинами, которые также искали способ исцелить своего внутреннего ребенка. Я мог видеть храбрых и уязвимых, открытых и сочувствующих мужчин. Я не только встретил мужчин-единомышленников и выстроил тесные дружеские отношения, но и научился демонстрировать здоровую мужественность. Я исправил значительную часть своего искаженного видения того, что значит быть мужчиной, и проработал свои детские раны, что позволило мне полностью принять свое аутентичное «я». Благодарю вас, братья, Victoriesformen.org.

Моему ментору, Кристин Армстронг, которая научила меня ценности создания прочной системы границ для налаживания полноценной жизни, а также тому, что любовь к себе можно найти в прошлом, полном ран. Ваши мудрые советы уже много лет помогают мне гораздо больше, чем вы думаете. Спасибо за дружбу.

¹ Victories for Men — «Победы для мужчин» — программа, основанная в 1985 г. в США с целью создания сообщества, объединяющего мужчин всех возрастов и социальных статусов, и помогающего им в развитии собственной аутентичности.

Я благодарен своему второму ментору, покойному преподобному Дону Берту, научившему меня, что «семья — это место, из которого происходит человек», и что я — духовная сущность с человеческим опытом.

Особого признания заслуживают проводники и идейные лидеры в области психологии, философии и духовности, оказавшие влияние на мое собственное исцеление, а также на мою работу над созданием методики ИСЦЕЛЕНИЯ. Я стою на плечах этих гигантов.

Я благодарен покойному Джону Брэдшоу, автору книги «Возвращение домой: возрождение и защита вашего внутреннего ребенка». Двадцать лет назад я был на семинаре выходного дня, где Джон Брэдшоу и Клаудиа Блэк рассказали нам о его пути, и я узнал о том, как еще ближе связаться со своим внутренним ребенком. Я считаю, что именно Джон Брэдшоу помог мне понять, какое глубокое исцеление может принести написание письма внутреннему ребенку, и как его интеграция со взрослым «я» может стать ключом к всему процессу.

Я благодарен Пиа Меллоди, автору книги «Встречаем созависимость: что это такое, откуда берется и как она вмешивается в нашу жизнь» за ее революционную работу в области созависимости. Я ходил на ее интенсивный недельный тренинг под названием «Постиндукционная терапия», где узнал о концепции изучения прошлого через хронику травмы и выявление ран, полученных в процессе травмы. Кроме того, из ее работы я узнал, как мы преодолеваем травмы в детстве, о функции систем здоровых границ и о том, как они создают безопасность в наших личных отношениях. Я продолжил ее работу, создав концепции инструмента импульсивного ответа на ранение, концепцию хронологии и шкалу эмо-

ционального ответа. Термин «функциональный взрослый» впервые был создан Пиа Меллоди и Тери Риалом.

Я благодарен Бабетте Ротшильд, автору книги «Тело помнит: психофизиология травмы и лечение травмы», чья работа помогла мне ясно понять работу мозга при травматическом опыте, то, как работает мозг, как тело сохраняет резонанс травмы, а также роль психотерапевта в создании безопасной среды для исследования и лечения травмы другими специалистами.

Спасибо моему другу Россу Розенбергу, автору книги «Синдром человеческого магнетизма. Ловушка созависимого нарцисса». В своей книге Росс исследует влечение нарцисса и созависимого и объясняет происхождение паттернов глубоких ран, которые постоянно появляются на поверхности при созависимом поведении до тех пор, пока не наступит исцеление. Спасибо за то, что указываешь путь стольким людям, Росс.

В начале своей психотерапевтической практики меня вдохновлял психолог Карл Юнг, которого часто называют основоположником концепции внутреннего ребенка в его архетипе божественного ребенка. Юнг писал: «В каждом взрослом застрял ребенок, вечный ребенок, нечто все еще становящееся, никогда не завершающееся, нуждающееся в постоянном уходе, внимании и воспитании. Это — часть человеческой личности, которая хотела бы развиваться в целостность»².

Я благодарен доктору Эрику Берну, автору книги «Игры, в которые играют люди: психология человеческих отношений», разработавшему концепцию транзакционного анализа. Доктор Берн также разработал идею эго-состояния ребенка, которая в итоге получила извест-

² 1 Carl Jung, *Collected Works of C.G. Jung*, Princeton University Press, 1954.

ность как концепция внутреннего ребенка. Согласно его теории, эго-состояние, или внутренний ребенок, является той частью нас, которая блокирует эмоциональную энергию. Чтобы исцелиться, необходимо восстановить связь с внутренним ребенком, дать право голоса этой части, чтобы она смогла облегчить эту боль. Его работа, наряду с другими повлиявшими на меня произведениями, помогла мне полнее разработать идею ответственного взрослого и концепции возраста ран.

Другими идейными вдохновителями, повлиявшими на мою работу, были Луиза Хей, автор книги «Исцели свою жизнь», Алис Миллер, автор книги «Драма одаренного ребенка и поиск собственного Я», доктор Бессел ван дер Колк, автор книги «Тело помнит все. Какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть», а также доктор Джо Диспенза, автор книги «Сверхъестественный разум. Как обычные люди делают невозможное с помощью силы подсознания».

Передаю особую благодарность моему редактору, Джессике Вайнъярд из издательства «Ред Леттер Эдитинг». Джессика, ты была настоящим шерпом, направлявшим каждый мой шаг и помогавшим осуществить мою мечту. От всего сердца благодарю тебя. Благодаря твоему экспертному мнению и вдохновению мои идеи и концепции увидели свет.

Благодарю Марту Буллен из «Буллен Пабблишинг Сервисиз» за ее экспертное мнение, которое помогло мне доработать месседж этой книги и подготовить ее к выходу в свет. Кристи Коллинз из «Констеллейшн Бук Сервисиз», спасибо за то, что мои книги великолепно выглядят как изнутри, так и снаружи. Вы обе — богини, которые помогли родиться этой книге. Спасибо вам.

ВВЕДЕНИЕ

Вероятнее всего, вы взяли в руки эту книгу, потому что в вашей жизни существует такой паттерн отношений, который вы уже устали повторять, и просто хотите прекратить. Возможно, вы пытались разорвать этот порочный круг. Возможно, вы пробовали бороться с его проявлениями. Может, даже ходили на терапию, но эти однообразные утомляющие паттерны продолжают появляться в вашей жизни. Ничего не работает.

Вы когда-нибудь задавали себе следующие вопросы?

- Почему я постоянно делаю одни и те же ошибки в жизни?
- Почему я продолжаю окружать себя токсичными людьми?
- Почему у меня такое ощущение, что внутри меня дыра, которая не затягивается?
- Почему я передаю полномочия и позволяю другим определять мою идентичность? Почему мои чувства не имеют значения?
- Почему я отталкиваю от себя людей, даже хороших? Почему я не могу впускать их?
- Почему я словесно атакую людей, а затем обещаю, что больше не буду этого делать?
- Почему я продолжаю менять себя ради удобства других?
- Почему так трудно быть любимым? Меня вообще возможно любить? Почему я постоянно сомневаюсь?

и критикую все, что делаю?

- Почему я испытываю такую боль и злость?
- Почему я столько делаю для других и ничего — для себя? Почему я так наплевательски отношусь к себе?
- Почему я испытываю потребность нести ответственность за все и всех и всегда контролировать ситуацию?
- Почему я продолжаю встречаться или жить в браке с человеком, который мне не подходит?
- Почему я считаю себя никчемным лузером?
- Почему я хочу сбежать от своей жизни?

В тот или иной момент мы все задавали себе такие вопросы. Некоторые пытаются ответить на них самостоятельно или просят близких или друзей объяснить, что не так. Это часто приводит к тому, что мы получаем множество бесполезных мнений от других и затем чувствуем еще большее замешательство, чем раньше. Люди обычно рассказывают, как бы они поступили, что равносильно получению совета от наклейки на бампере.

Ответы на эти вопросы находятся глубоко в вашей душе. В вашем сердце живет потерянный, раненный внутренний ребенок, обладающий мудростью и страстно желающий оценки и исцеления. Эта непризнанная боль лежит в корне всех этих вопросов. Когда эти раны дают о себе знать, от них просто отмахиваются, как от импульсивных и чрезмерных реакций.

Немалая смелость требуется уже для того, чтобы посмотреть на те части себя, которые испытывают боль или находятся в замешательстве. Конечно же, миллионы людей смирились с мыслью, что жизнь и должна быть такой.

Они не испытывают желания проделать тяжелую работу по исцелению себя. Многие с удовольствием реагируют на жизнь одинаково снова и снова, каждый раз ожидая нового результата. Тот факт, что вы взяли в руки эту книгу, говорит о том, что вы готовы прислушаться к собственной мудрости и боли и услышать, что они могут сказать. Вы готовы исцелиться и изменить свою реакцию на жизнь.

Вы наверняка хорошо знакомы с некоторыми своими паттернами и, вероятно, осознаете свою эмоциональную боль, но скорее всего не понимаете, откуда она взялась. Вам известно обо всем, что вы пытались делать, о том, что сработало, а что разочаровало.

Процесс ИСЦЕЛЕНИЯ (HEAL — аббревиатура от «healing and embracing an authentic life», что означает «исцелиться и принять аутентичную жизнь») — это практический подход, направленный на то, чтобы исцелиться и отпустить неработающие паттерны, корни которых кроются в эмоциональных ранах, полученных уже давно. Это процесс трансформации, который поможет вам раскрыться и исцелить раненные части себя, которые больше не служат вам, и проведет вас на новый этап внутреннего исцеления. Процесс объединяет в себе множество подходов и упражнений, которые помогут вам связаться с некоторыми основными причинами именно таких реакций и ответов, которые были у вас. Следуя этому процессу трансформации, вы начнете понимать и признавать особые паттерны ран, за которые вы держитесь. Когда вы пройдете этот процесс, вы будете чувствовать, что ваши раны интегрированы с вашим ответственным взрослым «я» и больше не являются неизвестными или потерянными. Вы не только поймете, почему принимаете эти импульсивные решения,

но и распознаете более крупные паттерны, которые не дают вам чувствовать себя полностью реализовавшимися. Вы перейдете от просто эмоционального выживания к эмоциональному расцвету.

Этот процесс касается не только возвращения себе устойчивого, аутентичного «я», но и того, как распознать свою резильентность в лавировании в повседневных сложных ситуациях. Эта работа поможет вам с должным почтением отнестись к тем частям себя, которые упорно работали для обеспечения вашей безопасности, и взглянуть на те части, которые работают против вас и не позволяют претендовать на аутентичную жизнь. Вы научитесь идентифицировать иллюзии и негативные, ограничивающие суждения о себе, которые у вас есть. По мере углубления в процесс исцеления начнет приходить понимание того, как эти импульсивные реакции относятся к ранам детства. Благодаря этому процессу вы научитесь чувствовать себя более цельными и способными контролировать свою жизнь.

С помощью процесса исцеления вы поможете тем частям себя, которые были ранены в более раннем возрасте, тому своему раненому внутреннему ребенку, который чувствует себя потерянным и ищущими, воссоединиться со своим взрослым «я». А пока не произойдет исцеление, эти раненые части будут и дальше пробуждаться, лихорадочно выступая вперед, чтобы получить контроль над ситуацией и импульсивно принимать неправильные решения, последствия которых вашему ответственному взрослому «я» затем придется устранять. Работа, которую вы проделаете, поможет вашему взрослому «я» разработать механизмы, необходимые для возвращения назад во времени, и утешительно подать руку молодым

раненым частям. Ваше взрослое «я», чувствующее себя уверенно и безопасно и контролирующее ситуацию, укрепит вашу любовь к более молодому «я», которое чувствует себя потерянным, установит прочные границы и расскажет раненым частям о том, что все будет хорошо. Вы научитесь распознавать, как и когда проявляется эта младшая часть, и спрашивать эту часть себя, что ей нужно для исцеления и воссоединения с взрослым «я». В конце концов, необходимо узнать, откуда мы вышли, чтобы понять, куда мы идем.

Читая реальные истории и работая над упражнениями в каждой главе, вы увидите все паттерны отношений, которые были установлены в ранние годы вашей жизни. Увидев паттерны и темы, которые продолжают происходить в вашей жизни, вы больше не сможете бессознательно повторять их. Тот момент, когда вы увидите паттерны — когда загорится лампочка и раздастся щелчок, — станет моментом исцеления, моментом милосердия. На самом деле, в процессе ИСЦЕЛЕНИЯ вам предстоит еще много раз воскликнуть: «Ага!».

Со временем вы начнете видеть и чувствовать изменения в себе, становясь сознательным создателем своего мира, вместо того чтобы импульсивно реагировать на него. Вы выйдете из-под влияния иллюзий и грез; вы будете жить настоящей жизнью, доступной прежде всего вам, а затем остальным. Знайте, что вы сможете трансформировать эмоциональную боль, которую вы носите в себе, и отказаться от фальши, которую вам суждено нести всю жизнь из-за эмоциональных ран.

Работа над внутренним ребенком помогает нам докопаться до сути проблемы — ключевой раны, а не просто

наложить пластырь на больное место и надеяться, что все само заживет. Я не изобрел концепцию работы над внутренним ребенком, мне предшествовали многие авторитеты, разработавшие разные подходы к раненому внутреннему ребенку. Я с уважением и смирением говорю, что моя работа родилась в результате усилий многих других людей. Здесь я предлагаю свой подход к работе над внутренним ребенком и способ воссоединения со своим аутентичным и резильентным «я» через прохождение сквозь строй ваших раненых частей.

В своей психотерапевтической практике я смотрю на то, насколько функционален и силен человек, на то, как он справляется с ситуацией, а не просто концентрируюсь на его усилиях или неудачах. Я смотрю за пределы их явной боли и обращаюсь к мудрой, аутентичной и устойчивой части, побуждая эту часть выйти вперед. Эта положительная психология приглашает исцеленную часть стать лидером для раненой части. По ходу работы с этой книгой вы увидите, как ваши мудрые, аутентичные и резильентные части все время оставались с вами, дожидаясь, когда вы пригласите их помочь вашим раненым частям.

Вы обнаружите, что часть информации обращается непосредственно к вашему опыту, а часть — помогает увидеть усилия другого человека. Даже если, углубляясь в процесс, вы почувствуете, что ваш эмоциональный багаж слишком тяжел, верьте в себя. Вы начнете ясно видеть, когда, где и как вы пришли туда, где вы сейчас, и какие шаги следует предпринять дальше.

Читая главы этой книги, вы столкнетесь с теми частями себя, которые сложно исследовать, и это совершенно естественно и нормально. Вам понадобится держать

блокнот под рукой, чтобы делать упражнения, размещенные в каждой главе. Если однажды упражнения окажутся чересчур тяжелыми для вас, вы можете захотеть поговорить с опытным терапевтом, знакомым с работой над внутренним ребенком.

Пожалуйста, обратите внимание, что определения выделенных курсивом слов можно найти в глоссарии в конце книги.

Информация в этой книге не заменяет собой беседу с психотерапевтом; это тот подход, который известен мне, и который я разработал, успешно применяя его на многих людях в течение многих лет. Я также сам воспользовался процессом ИСЦЕЛЕНИЯ для лечения и интегрирования своих детских ран в свое взрослое «я».

Уделите время этому путешествию и получите от него удовольствие. По его окончании вы будете иметь намного более полное представление о себе и о том, как вы относитесь к другим. Процесс ИСЦЕЛЕНИЯ касается расширения ваших знаний о себе, а не изменения себя.

Готовы ли вы снова претендовать на свободу обрести аутентичное «я»? Если да, прошу вас доверять мне и доверять себе на этом пути. Вы сильнее, чем вам кажется.

ГЛАВА 1

Легкораненные

*Поздно ночью один я. В лодке плыву...
Лодка — тело мое. Я сплю наяву.
Мне темно. И нигде не видно земли.
Густ туман. Утонули все корабли.
Я старался. Не потонуть. Но не смог.
Над моей головой вода. Где я, Бог?
Значит, я уже в океане живу?
Не зная того? Или сплю наяву?
— РУМИ³*

Замечали ли вы, что некоторые люди выглядят нормальными и нормально себя чувствуют такими, какие они есть, тогда как другие как будто состоят из осколков и обломков, они снова и снова переживают в своей жизни одну и ту же драму?

Возможно, вы один из тех, кто не может понять, почему они привлекают к себе людей, которые плохо с ними обращаются. Или, возможно, вы привлекаете людей, которые называют себя вашими друзьями, а сами привносят новую драму в вашу жизнь. Вероятно, происходит вот что: раненая часть вас подсознательно выбирает для создания отношений других больных людей. Больные люди стремятся к другим больным.

³ Колман Баркс, «Суть Руми». Перевод Сергея Сечива.

Это ранение достаточно невинным образом появляется в процессе нашего взросления, когда нас игнорировали, отвергали или прогоняли. У некоторых оно появляется достаточно драматично, в процессе дурного обращения, пренебрежения или других травм. На своем жизненном пути мы старались делать все возможное, используя инструменты, доступные нам в то время. И, однако, мы получаем это ранение, оно все глубже проникает в нас, занимая эмоциональное пространство и влияя на наше самоощущение в отношениях с остальным миром.

Травматические события или опыт влияют на людей неодинаково. С некоторых негативный опыт скатывается, как с гуся вода, а других он ранит до глубины души. У каждого человека свой уровень резильентности, когда дело касается переживания, копинга и выживания в результате эмоциональных ран и травм, а иногда травма или рана остается с нами, притаившись, на протяжении всей жизни. Мы заталкиваем эту рану поглубже, пытаемся игнорировать ее, потому что воспоминание о ней и переживание ее приносит столько боли.

Если мы не признаем боль и рану, они начинают проявляться искаженным способом, требуя признания и работы с ними. Эмоции — это внутренние посланники, пытающиеся привлечь к себе наше внимание. Но большинство людей просто отталкивают от себя сигналы или игнорируют их все.

Возможно, вы уже привыкли чувствовать рану, которую носите в себе, и присоединились к когорте легко раненых. Возможно, вы думаете: *«Я знаю, что это произошло со мной, но это было очень давно, и мне больше не хочется об этом вспоминать»*. Но боль не собирается уходить, она пытается заставить вас признать ее. Она

никуда не денется, пока вы не уделите ей внимание. Она будет продолжать проявляться, обычно косвенно, выбивая вас из колеи, из равновесия и способствуя появлению депрессии и тревожности.

Я видел людей с разными ранами и историями травм. Со многими происходили глубоко ранящие события, в том числе психические, физические и сексуальные травмы, часто причиненные членами семьи. О таких травматических событиях часто крайне трудно думать и еще сложнее глубоко изучать их. Большинство людей прикладывают максимальные усилия, чтобы забыть или оттолкнуть от себя такие травмы. Мне часто случается быть единственным человеком, которому они рассказывают о том, что произошло с ними. Эмоции, связанные с этим опытом, требуют особого обращения и осторожности.

Если вы ребенком пережили такую травму, вам нужно знать некоторые вещи:

- Никакие ваши действия в детстве не давали повод так поступать с вами.
- Тот, кто делал это, был старше, сильнее и имел влияние на вас.
- Все это не происходит с вами в настоящее время.
- Вы не одиноки. Вы можете получить профессиональную помощь, чтобы справиться с этой болью. Вы можете излечиться и оставить боль позади.

Если вы чувствуете себя раненым и сломленным из-за пережитого, знайте, что есть и та часть вас, которая осталась целой и невредимой. Эта та часть вас, до которой они не добрались, аутентичная часть вас. Эта та

часть вас, которая служит ключом к вашему выздоровлению.

Если я не буду вкладывать в себя, то не будет никто.

В молодости я иногда неосознанно выбирал себе в друзья нарциссичных, раненых людей. Тогда я не осознавал этого, но потом узнал, что это мой раненый внутренний ребенок инстинктивно знал, как взаимодействовать с тем, кто нуждается во внимании и оценке, и как мне возвысить их и одновременно принизить себя. Мне не нужно было думать, что делать или как взаимодействовать с таким типом людей, потому что я уже понимал их — но я очень мало знал себя.

Я произошел из семьи алкоголика. Раны, полученные в раннем детстве в домашней среде, помогли мне развить набор навыков созависимого, инструменты, которые я использовал, чтобы контролировать и подстраиваться к другим, которые, как мне казалось, нуждались именно в этом, а не в том, чтобы я был собой для них. На своем пути к исцелению я узнал, как удерживать эту боль, изучать ее и прорабатывать некоторые сложные чувства, чтобы суметь воссоединиться со своим аутентичным «я». Я узнал, что нужно было просто быть собой, а не делать что-то, что имело ценность для кого-то другого. Используя процесс ИСЦЕЛЕНИЯ (исцеление и принятие аутентичной жизни), я смог излечиться от ран и объединить все свои разрозненные части, стать цельным взрослым, окруженным любящими и уважающими меня людьми. Сейчас я делаю то же для людей, с которыми я встречаюсь как профессионал.

Я часто рассматриваю свою собственную историю как способ помочь тем, с кем я работаю, понять, что они не одиноки. Когда я рассказываю свою историю, мои пациенты узнают о боли, которую я перенес, и о процессе самопознания, через который мне пришлось пройти во время собственной терапевтической работы. Рассказав свою историю, я часто выслушиваю слова благодарности, потому что мой опыт помогает другим узнать, что кто-то еще прошел через нечто подобное, и они не одиноки. Видеть результаты чьей-то работы — это отличный инструмент излечения. Мы чувствуем, что не одиноки, мы чувствуем взаимосвязь с другими и растем. (Более подробно мою историю вы сможете прочесть в главе 3).

***Наша боль ищет признания.
Как только мы воссоединимся со своими
ранами, откроются двери к исцелению.***

Я убежден, что большинство людей живет с мягкой формой посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Я не пытаюсь преуменьшить значение полного диагноза ПТСР или людей, страдающих им, а говорю об этом в контексте того, что мы все пережили события, которые не можем просто так стряхнуть с себя, или те, которые постоянно прокручиваем в голове.

Ваша эмоциональная боль существует относительно вас, то есть она имеет наибольшее отношение к вам. Кто-то другой может посмотреть на вашу историю и сказать: «Ой, да что такого! У меня было и хуже». Может, и было, но это не соревнование за приз «За самую драматичную травму». Мы все носим в себе болезненную

рану, и это ваша возможность воздать должное и признать свои чувства и в итоге исцелиться.

ПОВТОРНАЯ БОЛЬ

Мы все носим в себе то, что я называю «повторной болью», — рану, которая продолжает напоминать о себе, когда срабатывает триггер. Вы глубоко похоронили эту знакомую часть себя в надежде просто забыть ее, хотя и чувствуете, что не можете постоянно избегать ее.

Ниже описывается пример серии событий, демонстрирующий эту повторную боль. Так эти ранящие иллюзии становятся частью вас, а вы становитесь нечувствительными к ним.

В детстве происходит событие, которое пугает вас или приводит в смятение. Это новый опыт, и вы не знаете, как поступить с ним. Все, что вы знаете, — это то, что вам не нравится опыт и чувство, которое возникает в результате него.

Эмоциональная часть вас чувствует обиду и боль. Она запоминает опыт как нечто неприятное или, в тяжелых случаях, травму. Это первичное *глубинное ранение*.

Глубинное ранение, эмоциональная боль, которая со временем замораживается и не зреет вместе с остальной частью вас, запускается событиями, сходными с теми, что происходили с вами в пятилетнем возрасте. Эта часть реагирует так, как будто первичный негативный опыт повторяется снова и снова. Боль возникает повторно.

Эта часть вас начинает действовать и либо занимает защитно-оборонительную позицию, либо залезает на дно, становясь тихой и незаметной.

И вот уже у вас развился инструмент раненого эмоционального ответа⁴ на эти специфические ситуации. Когда они снова возникают, вы автоматически применяете на триггер эту импульсивную реакцию, которая является вашим инструментом.

Ваш внутренний раненый пятилетний ребенок всегда стоит рядом, чувствует себя потерянным и чутко ждущим, что снова произойдет что-то плохое.

Во взрослом возрасте этот пятилетний ребенок внутри вас выставляет этот инструмент раненого эмоционального ответа перед вашим взрослым «я» при наступлении триггера. Эта часть принимает решения и реагирует эмоционально, как раненый пятилетний ребенок, используя логику, слова и выражения пятилетнего ребенка. Отсюда происходит выражение: «Ты ведешь себя, как ребенок!».

Ваше ответственное взрослое «я», парализованное этой раненой иллюзией, на заднем фоне наблюдает за всем происходящим, чувствуя себя беспомощным по мере развития ситуации. Пятилетний «я» неустанно стремится защищать все части вас и не хочет, чтобы плохие события повторились.

После того, как драма развернулась и завершилась, ваш раненый пятилетний ребенок снова затихает, но продолжает бдительно следить в ожидании повторного срабатывания триггера.

Ваш ответственный взрослый «я» пребывает в растерянности и замешательстве: что это было, почему я так поступил?

Вы начинаете процесс очищения или игнориро-

⁴ См. глоссарий

вания того, что только что произошло, и стараетесь идти дальше, закрывая глаза на токсичную повторную боль, которая проявляется каждый раз, когда эта раненая часть подвергается воздействию триггера.

Жить с этой повторной болью очень изнурительно. Подумайте о том, сколько раз вы снова проигрываете эту драму раненого ребенка; возможно, по нескольку раз в день. Если эту повторную боль не излечить, она будет провоцироваться, проявляться и повторяться снова и снова. Я убежден, что таким образом подсознание пытается залечить рану. Тело, разум и дух не созданы для того, чтобы выдерживать этот тяжелый эмоциональный груз.

Как часто вы проходите эти циклы боли? Какие примеры того, как эта повторная боль проявляется в вашей жизни, приходят вам на ум? Это неконтролируемые или чрезмерные реакции.

Повторный плохой выбор

Еще эти раны повторно проявляются через наш плохой выбор. У вас, наверное, есть такие друзья или родственники, которые снова и снова продолжают встречаться или даже вступать в брак с людьми одного типа, с теми, кто им не очень подходит или вообще доброго слова не стоит. Вы ломаете голову, зачем кому-то сознательно приглашать в свою жизнь того, с кем, казалось бы, им стоит быть вместе в последнюю очередь. Вы это видите, так почему же они —нет? Возможно даже, вы сами так делаете.

Сами того не осознавая, мы часто приводим в свою

жизнь людей в попытке проиграть эти драмы раненого ребенка, и тот, кого мы впускаем в свою жизнь в качестве партнера, часто имеет ту же рану, которую мы безошибочно узнаем с детства. Это корень паттерна брака с матерью или отцом. Мы неосознанно пытаемся исцелить эту часть.

Вы продолжаете встречаться или вступать в брак с одним и тем же типом людей? Вы продолжаете выбирать токсичных людей или эмоциональных вампиров в друзья? Вы продолжаете одинаково реагировать на событие или опыт, например, выходите из себя и кричите или отстраняетесь? Если эта реакция очевидна и бросается в глаза, вы можете позже осознать, что реагируете чрезмерно остро. Вы можете задавать себе вопрос, почему так остро отреагировали, когда само событие выеденного яйца не стоило. Это проявляется ваша рана. Это происходит потому, что был приведен в действие какой-то внутренний процесс и запущен паттерн глубокой эмоциональной раны — повторной боли. Неразрешенная часть вас пробуждается и начинает принимать решения о том, как реагировать на ситуацию. Эта раненая часть привязана к первоначальному значительному эмоциональному событию, и вы продолжаете повторно делать плохой выбор на основании этой глубоко похороненной эмоциональной раны. Эта раненая часть не объединяется с вашим зрелым, ответственным «я»; она отделена от других частей.

Импульсивные реакции

Ко мне пришла супружеская пара, Мартин и Лора. Мартин имел склонность остро реагировать на вещи,

которые заставляли его нервничать. Когда срабатывал его триггер, он импульсивно рассылал людям сообщения со словами: «Так не может больше продолжаться» и «Я так больше не могу». Понятно, что друзья и родственники переживали за его состояние.

Лора пыталась вмешаться, исправить ситуацию и успокоить его. Но Мартин попадал в эмоциональную петлю, думая и чувствуя, что все, что он делает — неправильно, и правильно уже никогда не станет. Из-за отсутствия перспективы он эмоционально относился к ситуации, но Лора смотрела на нее с точки зрения логики. У них происходили стычки, так как они не слышали друг друга.

Я придумал метафору, которая помогла Лоре понять поведение Мартина. Я объяснил, что, когда Мартин поступает так, он использует не язык взрослого, а слова и реакции более молодой части его «я», которая не в состоянии справиться с ситуацией. Он ведет себя как пятилетний мальчик, который хочет, чтобы его кто-то услышал и обратил внимание на его дистресс. Раненый внутренний ребенок Мартина хотел, чтобы его чувства признавали. Он не хотел, чтобы Лора пыталась вразумить его с помощью интеллекта.

Лора немедленно поняла. Это объяснение помогло ей понять реакции Мартина, и она смогла стать терпеливее. Конечно, Мартин — взрослый человек, у которого есть работа, ипотека и семья. Он был уже не юн, но какая-то часть него застряла в гораздо более молодом периоде его эмоционального развития. Когда эта эмоциональная часть провоцировалась вещами, с которыми он не мог справиться, эта часть считала, что то, что произошло в том молодом возрасте, повторялось снова.

Она приходила на помощь его взрослому «я» и начинала импульсивно реагировать.

Благодаря работе по исцелению его раненого внутреннего ребенка Мартину сейчас сложнее продолжать эти сильные реакции, так как он понимает динамику ран, которые носит в себе. Лора больше не отвечает ему, пытаясь найти объяснение или интеллектуализировать его опыт. Она внимательно относится к его эмоциям и признает, что он чувствует. Мартин учится ладить с этой раненой частью и выражать свои чувства более контролируемо, а Лора учится по-новому слушать его.

*Тот, кто не может принять свою тень,
не может принять свой свет.
Это все или это ничто.
— ДЖЕФ БРАУН*

Импульсивные реакции — это инструмент, который мы используем, отвечая на ситуацию нашей раненой частью, когда вместо того, чтобы отреагировать зрело, мы реагируем экспансивно. Они становятся нашими основными реакциями на события, которые мы переживаем в жизни. Мы длительное время развивали эти импульсивные реакции в детстве и ранней молодости, и они стали частью нашей коллекции инструментов раненого эмоционального ответа. Мы проносим с собой эти импульсивные реакции через подростковый период и раннюю молодость в зрелую, взрослую жизнь. Мы применяем эти импульсивные реакции бессознательно, не осознавая того, как они усиливают драмы повторной боли.

**Ваши инструменты импульсивной реакции
совместными усилиями поддерживают при-
вычные реакции вашей раненой части — по-
терянного внутреннего ребенка.**

Будучи взрослыми, мы отвечаем на разные ситуации, исходя из коллективного опыта, накопленного с рождения. Мы развиваем эти реакции на основании поведения, смоделированного взрослыми в нашей жизни, или развивая реакции самостоятельно. Мы повсюду носим инструменты эмоционального ответа. Некоторые из этих инструментов помогают нам создать лучшие отношения, тогда как использование других нарушает или разрушает взаимоотношения.

Существует два типа инструментов эмоционального ответа: функциональные ответы и импульсивные реакции (которые также называются инструментами раненого эмоционального ответа), и все они перемешались в нашем наборе инструментов эмоционального ответа. Иногда использовать инструмент импульсивной реакции, например, крики или обвинения), проще, потому что когда мы глубоко расстроены, проще и быстрее схватить инструменты гнева, чем зрело и рассудительно обсудить то, что происходит. При других обстоятельствах бывает проще найти инструменты функционального ответа, например, вежливое и рассудительное поведение, если уделить этому время. Мы выбираем инструменты этого типа, когда можем сделать глубокий вдох и вести себя заземленно и понятно, потому что мы выучили, что используя раненую импульсивную реакцию, не всегда получаешь хорошие результаты.

Напомним, что наши зрелые, функциональные отве-

ты — это те ответы, которые мы используем, когда чувствуем себя в безопасности и в адекватном состоянии. С другой стороны, мы используем импульсивные реакции, которые зарождаются в месте обиды и боли, когда не чувствуем почвы под ногами, а чувствуем потребность защищаться.

Мы знаем о своих импульсивных реакциях, потому что живем с ними давно, и они не раз пригождались нам. Они могут не помогать, когда мы повзрослели, но точно помогали нам, когда мы были моложе. Наши инструменты импульсивной реакции помогали нам справляться с тем, что посылала нам жизнь. Они помогали нам в те минуты, когда вокруг царил хаос или происходило что-то плохое. Они были нашими адаптированными ответами нашей раненой части на ситуации, которые выпадали из-под нашего контроля. Мы использовали их, чтобы обрести чувство контроля внутри себя, даже если это были всего лишь надуманные иллюзии. Использование этих реакций помогало нам чувствовать себя лучше. У нас складывалось ощущение, что мы сами делали выбор, а не кто-то еще делал выбор за нас или проецировал собственные раны на нас. Мы не осознавали, что создавали набор сложных инструментов эмоционального ответа, чтобы иметь возможность справиться с пугающим, сбивающим с толку миром.

Тогда эти инструменты работали для нас, но сегодня они часто не работают для нас. Однако мы все же бессознательно носим их с собой и используем в наших взрослых отношениях, потому что они нам знакомы.

УПРАЖНЕНИЕ: ВАШИ ИМПУЛЬСИВНЫЕ РЕАКЦИИ

Вам известно, каковы ваши импульсивные реакции? В этом упражнении вы изучите некоторые наборы инструментов эмоционального ответа, которые вы используете во взрослой жизни, но создали еще в детстве.

Ниже перечислен список наиболее распространенных импульсивных реакций, развившихся в детстве, а затем перенесенных во взрослую жизнь. Это те импульсивные реакции, которые проявляются у нас в ответ на триггер, выносящий наши раны на передний план. Запишите в блокноте реакции из списка, которым, по вашему мнению, вы выучились в детстве, или которые вы использовали во взрослой жизни. В своем списке обведите те, которые до сих пор используете до сих пор, уже будучи взрослыми. Читая список, будьте осторожным наблюдателем. Старайтесь не осуждать и не судить себя строго.

- Замыкание в себе или эмоциональная отстраненность.
- Супертихое поведение, стремление быть незаметным.
- Пассивно-агрессивное поведение, стремление скрыть гнев.
- Обвинения.
- Слишком поспешное и слишком сильное вовлечение в отношения.
- Слишком поспешное посвящение посторонних в интимные подробности своей жизни.
- Ложь.
- Попытки сделать вид, что у вас нет никаких потребностей (отсутствие потребностей).
- Попытки сделать вид, что у вас нет мечтаний или желаний (отсутствие желаний).

- Причинение себе вреда как способ успокоиться.
- Саботаж.
- Чрезмерные траты денег на ненужные вещи, чтобы заполнить пустоту в душе.
- Проецирование или чтение мыслей других о себе.
- Употребление наркотиков, алкоголя, пищи, таблеток, «травки» или других препаратов для избегания или преодоления реальности.
- Подавление эмоций до тех пор, пока они не начнут провоцировать тревожность или депрессию.
- Поиск внимания.
- Попытки спрятаться (в буквальном смысле).
- Изнурение себя работой.
- Травля других.
- Уход в себя.
- Разыгрывание жертвы с целью привлечь к себе внимание.
- Чувство собственного ничтожества.
- Чувство собственного превосходства.
- Самоуничтожение с целью возвышения.
- Возвышение с целью самоуничтожения.
- Нападки на других в приливе гнева из-за чувства стыда.
- Гиперкомпенсация (попытка продемонстрировать благополучие, сопровождающаяся синдромом самозванца).
- Бунт против авторитетов или людей, которые, по вашему мнению, пытаются контролировать вас.
- Крики.
- Чувство ответственности за все происходящие плохие события.
- Ненависть к себе.

- Избегание конфликтов.
- Злоупотребление извинениями.
- Передача полномочий.
- Расположение интересов других выше своих собственных.
- Непротивление деструктивному поведению других и уход от реальной дискуссии.
- Попытки выступать в качестве миротворца.
- Стремление брать на себя заботу о других.
- Посредничество.
- Чрезмерно шумное или демонстративное поведение с целью быть увиденным или услышанным.
- Игнорирование других, чтобы они не могли причинить вам боль.
- Стремление отдавать слишком много или слишком мало.
- Игнорирование собственных инстинктивных реакций или интуиции.
- Сомнение в себе.
- Импульсивность.
- Иррациональное поведение.
- Плохое настроение.
- Задумчивость.
- Вспышки эмоций.
- Навязчивость.
- Отталкивание других от себя.
- Плаксивость.
- Сарказм.
- Эскапизм через порнографию или мастурбацию.
- Использование секса, опинга и других видов деятельности для ухода от своих чувств.
- Желание эскапировать.

- Высказывания о том, что хотели бы умереть (без желания умереть).
- Желание уйти от боли (не обязательно через смерть).
- Жадность.
- Азартные игры.
- Чувство тревожности.
- Изменение себя ради комфорта других.
- Стремление к чрезмерному контролю.
- Манипулирование другими.
- Одержимость.
- Мелочность.

Это лишь некоторые из инструментов раненого эмоционального ответа, которые могли развиться у вас в качестве навыков копинга, чтобы преодолеть обстановку хаоса, неуверенности и смятения в молодости. Это импульсивные реакции, которые вы можете использовать, а позже хвататься за голову и спрашивать себя: «А почему я так поступил?».

(Если после прочтения списка в этом упражнении вы почувствуете себя подавленным, сделайте глубокий вдох. По мере прохождения этого процесса будет наступать ясность в вопросах, почему вы делаете все эти вещи, и вы выучите способы исцелять эти раны).

Загляните в себя, чтобы понять, какие еще используемые вами инструменты раненого эмоционального ответа не перечислены здесь. Отметьте, что вы нашли — это будет ключом на пути к вашему исцелению. Возможно, вы захотите вернуться к своему списку и начнете понимать, как, когда, где и почему у вас выработались эти раненые эмоциональные ответы. (Сохраните ответы из этого упражнения, чтобы снова использовать их в главе 5. Им-

пульсивные реакции, которые вы определите сейчас, будут снова возникать в процессе ИСЦЕЛЕНИЯ).

Некоторые из этих инструментов связаны с ранним детством (например, крики, ярость, замыкание в себе), тогда как другие являются проявлениями подростка или молодого взрослого (например, наркотики, алкоголь, самоповреждения). Вы можете использовать эти инструменты раненого эмоционального ответа, потому что они заставляют вас думать и чувствовать себя повзрослевшими и способным контролировать ситуацию.

Различные инструменты, которые вы складываете в свой набор, являются отражением вашего эмоционального развития в процессе роста. Некоторые из этих инструментов когда-тогодились вам, но сейчас они работают против вас. Проходя процесс ИСЦЕЛЕНИЯ, вы будете преобразовывать эти реакции, которые больше не работают для вас, в функциональные ответы, соответствующие сегодняшней жизни.

КАК ПРОЯВЛЯЮТСЯ РАНЫ

Есть много способов, с помощью которых наши раны детства могут проявляться во взрослой жизни. Как вы поняли из предыдущего упражнения, такое поведение проявляется по-разному, от использования секса и азартных игр в качестве методов избегания до криков и сарказма или отстранения и попыток казаться невидимыми. Например, вы можете обнаружить, что выражаете свои эмоции посредством чрезмерных трат, злоупотребления алкоголем, использования порнографии для ухода от чувств или споров с другими. Это поведение происходит из той

части вас, которая содержит в себе ранение; это попытка добиться признания. Ваше глубинное ранение, ваш потерянный внутренний ребенок косвенно просит об исцелении, чтобы ваше цельное «я» могло идти вперед и полностью интегрироваться.

Такие виды импульсивного поведения являются проявлениями вашего раненого внутреннего ребенка, который так и не вырос эмоционально вместе с остальной частью вас. Это эмоционально замороженные части вас, которые продолжают повторно воспроизводить паттерны. Сегодня вы взрослый человек, со взрослыми ответственностями и разными видами отношений, но в то мгновение, когда вы слышите, видите, чувствуете или подвергаетесь иному воздействию какого-то триггера во внешнем мире, вы проявляете и выражаете себя, а также взаимодействуете как намного более молодая версия себя. И, совсем как ребенок, вы можете захотеть впасть в истерику, убежать, закричать во все горло, разбить что-нибудь или усесться в лужу и заплакать.

Наши раны — это неудобная правда, которую мы хотели бы просто отогнать от себя.

Давайте рассмотрим, каким образом триггеры воздействуют на эти внутренние ранения. Предположим, что-то из членов вашей семьи в детстве считал вас глупым. Он постоянно упоминал об этом, и другие говорили что-то подобное. Вы начали стыдиться себя. Вы прятали ту часть себя, которая им не нравилась. Вы не любили говорить об этом, отрицали и отталкивали это, даже несмотря на то, что на каком-то уровне знали, что это неправда.

Со временем вы начали считать эту часть вас плохой и, следовательно, чувствовать себя ничтожеством или второсортным человеком. Каждый раз, когда кто-то поднимал эту тему, вы начинали чувствовать себя неудобно, некомфортно, испытывали смятение и замешательство. Вам хотелось спрятаться или стать невидимыми. Эта эмоциональная рана оказалась обусловленной и активировалась внешними триггерами.

Многие физические проявления также могут быть связаны с ранними ранениями. Например, я интернализировал многие опыты ранений раннего детства. Я принимал близко к сердцу неразбериху, творящуюся в моей семье, и все мои переживания «обосновались в моем кишечнике». Поэтому в детстве у меня были все виды расстройства пищеварения. Я впитывал эмоциональный хаос, потому что был эмпатичным ребенком и не знал, что делать с напряженностью, царящей вокруг. Я сдерживал дыхание, заталкивая эмоции вглубь себя, таким образом в кишечнике возникали ощущения, с которым я не мог справиться и даже подобрать им правильное название.

Я пытался рассказать матери о происходящем, но мне в прямом смысле не хватало слов. Я пользовался словами и понятиями маленького ребенка. Как мог я объяснить тот вихрь, тот калейдоскоп эмоций, который я впитал в себя и который переполнял меня? Позднее я выяснил, что таким образом, кроме всего прочего, пытался защитить мать от своих чувств. Я не хотел, чтобы ей было плохо, поэтому не говорил ей, что мне не нравится ор в комнате родителей. Мне казалось, что я разочарую ее, поэтому я продолжал терпеть боль в животе, проглатывать свои чувства и интернализировать напряженную

эмоциональную энергию семьи. Я защищал ее, но также пытался защитить себя.

Слово о родителях

Хочу воспользоваться случаем и высказаться о чувствах к родителям. Эти чувства могут быть очень сложными, но важно помнить, что ваши родители или опекуны, равно как и мои, делали все, что знали. У вас может возникнуть большой соблазн обвинить их, — возможно, вы уже их обвиняете, — но мне бы хотелось, чтобы вы воздержались от обвинений и посмотрели на родителей взглядом, смягченным признательностью за все их усилия.

Речь идет не об отрицании, а об объективном взгляде на ситуацию, отказе от эгоистичной привычки обвинять, стыдить и обличать. Большинство из нас уже достаточно времени посвятили этому — или в отношении других, или в отношении себя. Речь идет об уважительном отношении к переживаниям других, исходя из знания, что жизнь каждого человека наполнена собственной борьбой и собственным триумфом, и почти у каждого из нас есть множество неизлеченных ранений, в том числе у родителей.

Мне повезло жить в семье, в которой я знал и чувствовал, что мать и отец любили меня безусловно. Из всей любви, доброты и гордости, которые они привили мне, их любовь была самым значимым даром. Это мое величайшее сокровище.

***Нам нужно научиться, будучи взрослыми,
давать себе все то, что мы не получили в дет-***

Я знаю, что многие в детстве не получили дара безусловной любви. Мне известно, что многие могут быть не бог весть какими примерами родительской любви, но верю, что все они делают максимально возможное. Я знаю, что мои родители делали все возможное, но также знаю, что порой мне нужно было больше того, что они могли мне дать. Основная суть процесса исцеления состоит в том, что вы должны узнать о том, что происходило в прошлом, но научиться создавать то, в чем сегодня нуждается ваш внутренний ребенок.

ИСТОРИИ НАШИХ РАНЕНИЙ

Вы можете ответить, что истории моего детства близки вам, но все же ваше собственное детство было счастливым. Это нормально, и на самом деле, когда я впервые встречаюсь с новыми пациентами, большинство из них говорит, что у них было нормальное детство, и ничего страшного с ними не происходило. У них выработался этот навык копинга, помогающий им спокойнее относиться к некоторым событиям и опытам, имевшим место в семье их детства.

Наш опыт глубинных ранений формировался в годы нашего развития, от рождения до двадцати лет, на всю жизнь создавая дисфункциональные паттерны того, как мы смотрим на себя и других и взаимодействуем с собой и другими. Эти ранения создавали нашу историю ранений, повествование, которое мы рассказываем себе о том, кто мы, какие мы и чего мы заслужива-

ем. Мы начинаем верить в эту полуправду и неправду о себе. Наше ощущение себя сливается с тем, что мы пережили. Эмоциональные паттерны, которые продолжают проявляться в нашей жизни, происходят из наших неизлеченных основных ран.

Мы думаем: «Мною пренебрегали, меня ругали, обижали и отвергали, следовательно, я плохой человек и не стою много из того, что имею в жизни». При отсутствии прочных границ мы передаем другим полномочия создавать наше чувство самоуважения и идентичности, отказываясь от всякого осознания себя и в целом отрекаясь от себя. Мы начинаем вынашивать раны других людей, их боль и их проекции как представления о том, кто мы и кем должны быть. При этом мы заталкиваем вглубь себя и хороним свое аутентичное «я», отказываясь от всякого самоуважения, любви, доверия и уважения к себе.

***Мы учимся ненавидеть себя в сто раз сильнее,
чем это делает кто-либо другой.***

По мере взросления может возникать соблазн представить наши хорошие и плохие воспоминания в виде киноленты, выдавая все плохие события, произошедшие с нами, за норму и убеждая себя, что все проходят через такое обращение по мере взросления. Повзрослев, мы интеллектуализируем этот опыт, обосновывая и игнорируя свои раны. Это попытки нашего интеллекта жить дальше и минимизировать все произошедшее с нами, но глубинное ранение никуда не исчезает, всегда готовое принять бой, до тех пор, пока мы не устраним его.

Когда люди рассказывают мне о своем «вполне нор-

мальном» детстве без особых проблем, я верю им. При этом мне также известно, что они, скажем, трижды вступали в брак и до сих пор несчастливы. То, что они рассказывают о своем жизненном опыте, и то, что они вскользь говорят о своем детстве, не сочетается. Они стали считать нормальным то, что происходило с ними. Они не осознают тот факт, что в детстве с ними произошли болезненные вещи, которые теперь вносят свой вклад в их несчастье и неудавшиеся отношения. Они рассказывают себе эту сказку, чтобы не чувствовать грусть или стыд, и передают ее другим. Они не лгут; они скорее минимизируют произошедшее и не понимают долгосрочных последствий этих событий и ран, которые они носят в себе. Они смотрят на то, что произошло в их детстве, с точки зрения взрослого рационализма.

Мы вырабатываем эту «эмоциональную амнезию» в отношении некоторых более суровых реалий, потому что инстинктивно осознаем сильную боль, таящуюся в глубине. Большинству из нас достаточно только нескольких прикосновений к поверхности, чтобы раскрыть боль той раны, которая ждет признания. Интернализированный стыд, который мы несем в себе, окутывает эти травмирующие воспоминания и вносит свой вклад в то, как мы себя чувствуем.

По мере исцеления наш разум дает возможность воспоминаниям выйти на поверхность.

Для каждого человека естественно отрицать свое эмоциональное ранение, но чем больше мы его отталкиваем, тем громче и настойчивее его голос, пока оно

ищет способ выйти наружу. А наружу оно выходит зачастую незаметно, воздействуя на наш выбор, нашу жизнь, чувство самоуважения.

Будучи детьми, мы воспринимаем слова, суждения и критику других, особенно близко принимая проецируемое ими осуждение. Не осознавая это, мы говорим себе: «Я люблю этого человека» или «Я уважаю его и хочу ему нравиться. Я не должен думать о себе правильно, поэтому начну думать и чувствовать себя определенным образом, ведь этот человек видит меня именно так». Поэтому мы начинаем считать себя уродливыми, плохими, неправыми, глупыми, невежественными и так далее. Принимая, надевая на себя и нося с собой этот проецируемый взгляд, мы делаем его реальным для себя и теряем связь со своим аутентичным «я».

Однако эти представления о себе не всегда происходят изнутри нас. Мы можем сочинять истории о себе — как нам нужно становиться лучше, или делать это быстрее, или просто сравнивая себя с кем-то еще. Независимо от того, откуда это пошло, то, что началось как чье-то невинное замечание или наше представление о себе, может превратиться в травматичное, искаженное представление о себе. Мы принимаем это фальшивое восприятие и включаем его в профиль и повествование своей раны.

Это искажение остается с нами до тех пор, пока мы не начинаем исцеляться и нейтрализовать этот негативный разговор с собой.

Это всего несколько примеров того, как мы подхватываем и развиваем триггеры, активизирующие наши старые ранения. Однако из этого лабиринта есть выход, он состоит в том, чтобы научиться пользоваться инструментом, подходящим для этой работы.

Если за любовью нужно гоняться, это не любовь.

Любовь встречает нас на полпути.

ДЖЕФФ БРАУН

История: Стивен, эмоционально отвергнутый подросток

Стивен — «синий воротничок» тридцати лет. Он хотел остаться в отношениях с девушкой, но она постоянно отталкивала его и в целом обращалась с ним плохо. Он настаивал и, как большинство людей, по-настоящему желающих чего-то, из кожи вон лез, чтобы их отношения сложились. Он не хотел отказываться от нее или от отношений, поэтому продолжал меняться и приспособливаться, стараясь быть тем, кем она хотела его видеть, чтобы не расстраивать ее. Он продолжал передавать полномочия, скатываясь в гиперкомпенсацию и жертвуя собой, не осознавая, что он делает.

Отношения Стивена были неустойчивыми, как повозка на трех колесах. Иногда она держится на колесах, несет свой груз и движется вперед. А затем она начинает крениться, рассыпая все содержимое и царапая дно. Желание Стивена заставить эти отношения работать мешало ему замечать, что они не работают. Он продолжал эту компенсацию, отказываясь от себя и игнорируя собственные потребности. Он замечал только нормальное движение повозки его отношений, которое происходило редко, и игнорировал каждый случай, когда его повозка