

Содержание



| | |
|---|-----|
| ВВЕДЕНИЕ | 5 |
| 01. Детство и привязанность | 21 |
| 02. Эмоциональные раны | 62 |
| 03. Травма и диссоциация | 94 |
| 04. Три мозга | 130 |
| 05. Из прошлого в настоящее | 147 |
| 06. Выстраивая здоровые отношения | 193 |
| 07. Люди отсутствующие и люди-убежища | 212 |
| 08. Найдите в себе убежище | 237 |
| ЭПИЛОГ. Война, в которой мы выжили | 275 |
| БИБЛИОГРАФИЯ | 280 |



ВВЕДЕНИЕ



Буду с вами откровенна.

У вас есть эмоциональная рана, если вы узнаете себя хотя бы в одном из нижеперечисленных пунктов:

- Вам трудно поддерживать здоровые межличностные отношения (будь то в паре, с друзьями или родственниками).
- В ваших сексуально-аффективных отношениях неизбежно повторяется один и тот же тип партнера или одна и та же модель поведения.
- Вы не любите проводить время наедине с собой, в одиночестве.
- Вас пугают компромисс и сближение с партнером.
- Вы чувствуете потребность за все извиняться.
- Вы переживаете, когда не можете контролировать ситуацию.
- Вы чувствуете себя виноватым, когда тратите деньги на что-то ненужное, хотя можете себе это позволить.
- Вы очень боитесь допустить ошибку.
- Вы отдаете всю свою энергию другим людям.
- Вы подстраиваете свое поведение под эмоциональное состояние окружающих.
- Вы не считаете себя достаточно хорошим.
- Вы постоянно находитесь в состоянии повышенной бдительности и часто доводите себя до стресса.



- Вы слишком много на себя берете и слишком многого от себя требуете.
- Вы считаете, что причиняете человеку беспокойство, если обращаетесь к нему с просьбой.
- Вы слишком многого требуете от других.
- Вас больше заботит удовлетворение чужих потребностей, чем собственных.
- У вас очень мало воспоминаний о детстве или о подростковом возрасте.
- Когда вы отдыхаете, у вас создается ощущение, что вы впустую теряете время.
- Вы без конца анализируете свое поведение по отношению к другим, чтобы убедиться, что все сделали правильно.
- Вы спокойны только тогда, когда чувствуете одобрение со стороны окружающих.
- Вы живете с глубоким чувством вины без видимой на то причины.

Если какой-либо из этих пунктов заставил вас волноваться или вызвал определенный интерес, значит, эта книга – для вас.

Я несколько лет назад поняла, что у меня есть эмоциональная рана, которую я должна залечить, если хочу жить спокойно. Но совсем недавно мне пришлось пережить ряд ситуаций, в которых я осознала всю ее реальность.

А теперь я хочу помочь вам, и для этого нужно начать с пробуждения ваших воспоминаний.

Что вы помните о своем детстве? А о подростковом периоде?

Могу поспорить, что ваше сознание хотя бы раз совершало путешествие во времени и вы, желая того или нет, мыслен-

но погружались в тот или иной эпизод из прошлого. Иногда наши воспоминания пробуждаются под влиянием запахов, вкусов или изображений; порой их вызывают истории, которыми мы делимся с другими людьми. Сознание хранит в своих тайниках переживания, которые так или иначе оказали на нас влияние, будь то положительное или отрицательное. Открою вам секрет: головной мозг имеет удивительную способность лучше запоминать негативные впечатления, чем позитивные, но всегда, в любых условиях, он преследует одну и ту же цель, и эта цель – выживание.

Как только человек появляется на свет, начинается его взаимодействие с окружающим миром. Ребенок формирует свои первые межличностные отношения с самыми близкими ему людьми: с родителями, братьями, сестрами и другими родственниками, а затем – с друзьями, учителями, знакомыми... Все эти люди являются частью очень сложного переплетения, способного повлиять на то, как человек воспринимает мир и как его разум обрабатывает информацию. Потому что его мировоззрение складывается из того, чему учит окружающий мир.

С рождения сознание индивида уже подготовлено к тому, чтобы начать процесс кодирования информации о том, кто он, какое место в жизни занимает и как должен относиться к самому себе и окружающим людям.

Его головной мозг запускает в действие различные механизмы выживания, которые определяют то, как он будет воспринимать трудности, осознавать опасность, обрабатывать информацию о возможной угрозе для жизни или реагировать на возникающее чувство страха.

Не так давно я вспомнила, когда впервые в жизни ощутила безрассудный страх. Это случилось в точно такой же ситуации (и я почувствовала себя точно так же), как когда мне было семь лет и я ехала с родителями на машине. За рулем был отец, а мы с мамой сидели на заднем сиденье. Мы провели летний день за городом с родственниками и возвращались домой. Уже стемнело, и мой отец искал парковку в районе, где мы жили. Я рассматривала в окно машины немногочисленные звезды, которые можно было увидеть в нашем квартале, и вдруг почувствовала, как все мое существо наполняется тревогой, какой я никогда раньше не испытывала. Мне было грустно от того, что этот прекрасный день закончился, и вдруг я подумала, что будет очень несправедливо, если все, в том числе моя жизнь и жизнь моих близких, неожиданно оборвется в этот момент.

Тревожное чувство охватило меня, и тоска, которую я испытывала из-за того, что день заканчивался, стала еще более безнадежной. Совершенно неожиданно в моем сознании зародилось подозрение, что я, возможно, смертельно больна и вскоре умру. Слишком мрачная мысль для маленькой девочки, не правда ли?

Я всегда была очень эмоциональным человеком, и мне достаточно легко проводить связи между событиями и ощущениями. В то время я была слишком мала, чтобы понять, что со мной происходит, но спустя много лет я вспомнила о пережитом моменте и нашла ему объяснение.

Это случилось, когда уже в возрасте тридцати одного года я однажды возвращалась на поезде домой. За пару дней до этого я выехала из города, чтобы решить некоторые вопросы по

работе. Дело было вечером, и я была очень уставшая. Я прислонила голову к окну, чтобы немного поспать в дороге. Мое внимание привлекло то, что ночь была очень темная, и я попыталась разглядеть звезды в окне поезда. И тогда мое сознание моментально воспроизвело то самое детское воспоминание, решив, что это подходящий момент для того, чтобы вытащить его на свет. «Почему именно сейчас?» Я огляделась, и хотя у меня было ощущение, что я переместилась в странный и незнакомый мне мир, на самом деле вокруг меня ничего не изменилось. Я надела наушники, включила музыку и всецело отдалась тому, что до этого момента было лишь смутным воспоминанием из детства. Вероятнее всего, разум провел параллель между моим ощущением в этот момент и тем, что произошло почти двадцать пять лет назад. Ожившее воспоминание заставило меня перенестись мысленно в ту ночь, и я наконец нашла логичное объяснение тем чувствам, которые тогда испытала.

За несколько дней до того, как я пережила те тревожные минуты в машине с родителями, я присутствовала при разговоре взрослых о болезнях и смерти. Я посетила храм, в котором люди всегда оставляли «пожертвования» перед образами, прося себе здоровье и любовь, а также заботу об их семьях. Эти подношения представляли собой восковые фигурки различных форм, символизирующие человеческие сердце, почку, ногу, голову... Форма фигурки зависела от просьбы верующего. Эта картинка запечатлелась в моем сознании – никогда раньше я не видела ничего подобного. И я абсолютно уверена, что, несмотря на свой возраст, моя способность к сопереживанию была развита в достаточной степени для того, чтобы проникнуться скорбью людей,

которые молили о помощи в том священном месте. Я думаю, что именно это переживание вызвало у меня чувство сильной тревоги и последующие психосоматические симптомы – головокружение и тошноту. Окончание дня стало ассоциироваться у меня с окончанием жизни.

С тех пор эти ощущения возникали у меня каждый раз, когда наступала ночь. Это было почти автоматическое чувство, которое я испытывала против своей воли. Я никогда не рассказывала о нем родителям: мне было стыдно объяснять, что происходит в моем сознании. Это казалось «слишком взрослым» даже для меня, и я не хотела, чтобы мне задавали вопросы, на которые я не смогла бы ответить.

В один прекрасный день это ощущение внезапно исчезло. Я придумала, как бороться с собственным сознанием: я ухватилась за позитивную мысль о том, что всего через несколько часов после того, как закончится один день, наступит следующий.

Самое интересное, что на этом мои воспоминания не остановились. Пока я ехала в том поезде, я, сама того не желая, продолжала вспоминать. Такое происходит, когда мы непреднамеренно открываем дверь в прошлое: воспоминания, которые годами дожидались возможности выйти на свет, оживают все разом, словно пузырьки шампанского, вырвавшиеся наружу из открытой бутылки.

Я оживила в памяти еще один случай из жизни, когда я испытала иррациональный страх.

Когда мне было десять лет, мы переехали в новый дом; он был побольше прежнего, который стал тесноват для семьи из четырех человек. Наш новый дом казался мне просто огромным по

сравнению с предыдущим, и мне пришло в голову, что в одной из комнат может прятаться грабитель или убийца.

Мой отец целыми днями был на работе, и мы с мамой и моей сестрой подолгу оставались дома одни. Я – старшая и поэтому развила в себе чувство колоссальной ответственности за сестру, которое иногда распространялось и на маму. В связи с этим я потратила несколько недель на то, чтобы исследовать каждую комнату и каждый шкаф в новом доме: а вдруг в них прячется кто-то, кто может причинить нам вред. Помню, как во время поисков я напевала себе под нос, притворяясь, что играю, чтобы не вызвать ни у кого подозрений. Я перестала поиски только тогда, когда заметила, что мое поведение вызывает некоторое неодобрение у моей матери.

– В доме никого нет, можешь быть спокойна, – сказала она однажды.

Мне было ужасно стыдно за то, что меня поймали с поличным, потому что я хотела продолжать казаться всем нормальным, беззаботным ребенком.

Я думаю, что мама рассказала об этом отцу, потому что несколько дней спустя он провел меня по всем комнатам, объясняя, как сложно постороннему человеку залезть в дом, не выломав предварительно дверь, и демонстрируя, что в шкафах нет места, чтобы спрятаться.

Разумеется, мой страх был абсолютно иррациональным и частично мог объясняться моим юным возрастом. Но, поверьте мне, когда такое сильное ощущение захватывает вас, возраст здесь ни при чем. И в отдельных случаях эти чувства провоцируют настолько сильный стресс, что он утягивает вас за собой



ВАЖНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Не исключено, что чтение этой книги перевернет все внутри вас, поэтому можете устраивать перерывы, когда это будет необходимо. Сделайте глубокий вдох и продолжайте, как только будете готовы. Может случиться так, что в процессе чтения у вас возникнет еще больше вопросов, на которые вам потребуются ответы, или же вам будут нужны дополнительные инструменты для работы над собой. Если это случится, отбросьте прочь сомнения и обратитесь к профессионалу. Эта книга основана на новаторских знаниях в области теории привязанности и включает в себя полезные стратегии для выстраивания здоровых отношений с окружающими и самим собой, но помните, что сама по себе она не является лекарством и **не может заменить медицинскую или психологическую помощь.**

Читайте в удобном для вас режиме, в спокойной обстановке и не спеша; нужно будет переварить и усвоить всю информацию, которую вы найдете на этих страницах.

Последовательность глав продумана таким образом, чтобы воспринимать их содержание именно в данном порядке, поэтому рекомендую вам не пропускать ни одной.

Об эпизодах из жизни, описанных в этой книге

В этой книге встречаются описания реальных ситуаций, пережитых автором.

Кроме того, в ней приведены истории, основанные на реальном жизненном опыте пациентов автора. В целях соблюдения конфиденциальности и из уважения к частной жизни вовлеченных лиц содержание этих историй представлено здесь в несколько измененном виде.

Все имена, использованные в повествовании, являются вымышленными, в связи с чем любое совпадение с реальной жизнью, которое может обнаружить читатель, случайно.

О грамматике

Эта книга адресована каждому, кто захочет ее прочитать, независимо от его идентификации и гендерного самовыражения, хотя для удобства чтения в тексте использован мужской род.