Тело не врет. Как детские психологические травмы отражаются на нашем здоровье

Автор:
Алис Миллер

Тело не врет. Как детские психологические травмы отражаются на нашем здоровье

Алис Миллер

Травма и исцеление. Истории психотерапевтов

Родительская жестокость не всегда выражается в побоях. К ней относится и недостаток заботы, игнорирование потребностей и переживаний детей, бессмысленные наказания и унижения. Список бесконечен, но что самое плохое – так это то, что ребенок даже во взрослом возрасте должен прятать свои настоящие эмоции и безоговорочно уважать родителей, несмотря ни на что. Это правило и норма, принятая в обществе. Но дистанцирование от своих истинных чувств приводит к конфликту разума и тела, ведь последнее не может убедить себя любить то, что доставляет ему боль. Книга известного швейцарского психоаналитика поможет понять свои подавленные чувства и достичь гармонии между душой и телом.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Алис Миллер

Тело не врет. Как детские психологические травмы отражаются на нашем здоровье

Alice Miller

Die Revolte des K?rpers

© Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main 2004

All rights reserved by and controlled through Suhrkamp Verlag Berlin.

© Матвеева М.Н., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Четвертая заповедь требует от нас, чтобы мы почитали и любили своих родителей, дабы мы – и тут кроется угроза – жили долго[1 - Здесь и далее номер заповеди приведен по лютеранской традиции. В православии эта заповедь пятая. – Прим. ред.]. Эта заповедь трепета претендует на универсальное применение. Человек, с которым родители обращались жестоко и без уважения, сможет соблюдать ее только в том случае, если вытеснит из сознания свои настоящие эмоции. Против этого искажения и игнорирования глубоких детских травм тело нередко бунтует, развивая тяжелые заболевания. Как они возникают, показывает в своей новой работе Алис Миллер, автор книги «Драма одаренного ребенка», снискавшей успех во всем мире. «Бунт тела» рассказывает о конфликте между тем, что мы чувствуем и что регистрирует наше тело, и тем, что нам хочется чувствовать, чтобы соответствовать моральным нормам, которые мы впитали очень рано.

«И снова мысли Алис Миллер с их ясностью и смелостью выражают, прежде всего, свободу» (швейцарское издание St. Galler Tagblatt).

Алис Миллер изучала в Базеле философию, психологию и социологию. После защиты докторской диссертации она прошла обучение на психоаналитика в Цюрихе и работала в этой области 20 лет. В 1980 году оставила практику и преподавание, чтобы писать книги. С тех пор она издала тринадцать книг, в

которых знакомит широкий круг читателей с результатами ее исследований детства. Алис Миллер умерла 14 апреля 2010 года в Сен-Реми-де-Прованс.

Последние изданные книги – это «Твоя спасенная жизнь. Пути к освобождению» (2007) (Dein gerettetes Leben. Wege zur Befreiung), «Картины моей жизни» (Bilder meines Lebens), «Крушение стены молчания» (Abbruch der Schweigemauer), «Правда фактов» (Abbruch der Schweigemauer) и «Пробуждение Евы. Об избавлении от эмоциональной слепоты» (Evas Erwachen. ?ber die Aufl?sung emotionaler Blindheit).

Предисловие

Эмоции – это не роскошь, а комплексная помощь в борьбе за существование.

Дамасио Р. Антонио

Главная тема всех моих книг – отрицание детских страданий. Каждая из них описывает определенный аспект этого явления и освещает одну область ярче других. К примеру, в книгах «В начале было воспитание»[2 - На русском языке книга выходила в издательстве «Академический проект». – Прим. ред.] и «Не замечай» (Du sollst nicht merken) я проанализировала причины и следствия отрицания. Затем я показала его влияние на жизнь взрослого человека и на общество – например, я говорю об искусстве и философии в работе «Разгадка, которую обходят стороной» (Der gemiedene Schl?ssel), о политике и психиатрии в «Крушении стены молчания» (Abbruch der Schweigemauer). Поскольку некоторые аспекты нельзя полностью отделить друг от друга, пересечения и повторения естественны. Но внимательный читатель легко поймет, что эти аспекты каждый раз находятся в разной связи и рассматриваются с разной точки зрения.

Впрочем, некоторые употребляемые мной понятия остаются независимыми от контекста. Так, я использую слово «бессознательный» исключительно для обозначения того, что человек вытеснял, отрицал или от чего дистанцировался (воспоминания, эмоции, потребности). Бессознательное каждого человека – это для меня не что иное, как его история, которая в общем и целом хранится в теле, однако остается доступной сознанию лишь в малых частях. Именно поэтому я никогда не использую слово «правда» в метафизическом смысле, но в

субъективном, всегда имеющем отношение к конкретной жизни отдельного человека. Я часто говорю о «его» или «ее» правде, об истории человека, о чем сигнализируют и свидетельствуют его эмоции. Под эмоциями я понимаю не всегда осознанные, но часто жизненно важные реакции организма на внешние и внутренние процессы, такие как страх перед грозой, ярость от предательства или радость желанному подарку. Слово «чувство» означает скорее осознанное восприятие эмоции. Следовательно, эмоциональная слепота – это роскошь, за которую приходится платить очень дорого и которая по меньшей мере является саморазрушающей [21].

В этой книге речь идет о том, какие последствия для организма имеет отрицание наших истинных и сильных эмоций, – этого требует от нас в том числе мораль и религия. Основываясь на опыте психотерапии (моем собственном и опыте многих людей), я пришла к выводу, что люди, с которыми жестоко обращались в детстве, могут следовать четвертой заповеди только с помощью упорного вытеснения своих истинных эмоций и дистанцирования от них. Они не могут чтить и любить своих родителей, потому что все еще подсознательно боятся их. Даже если они захотят, то все равно не смогут построить спокойные, доверительные отношения. То, что мы обычно наблюдаем, – это скорее болезненная привязанность, состоящая из страха и чувства долга, которую, однако, вряд ли можно назвать настоящей любовью. Это скорее ширма, фасад. Кроме того, люди, с которыми в детстве жестоко обращались, зачастую всю свою жизнь надеются наконец получить любовь, которой они никогда не знали. В свою очередь, надежды усиливают привязанность к родителям, которую в религии называют любовью и восхваляют как добродетель. К сожалению, на большинстве терапевтических сеансов всё происходит так же из-за господства традиционной морали. Вот только расплачивается за эту мораль организм.

Если человек считает, что он чувствует то, что должен, и всегда старается не позволять себе чувствовать то, что запрещает, он заболевает. Другим может быть исход, когда человек заставляет расплачиваться своих детей, используя их как проекцию эмоций, в которых сам себе не сознается. Я считаю, что здесь мы сталкиваемся с психобиологической закономерностью, которую очень и очень долго прикрывали религиозными и моральными канонами.

Первая часть данной книги показывает эту закономерность на примере нескольких биографий известных личностей. Две последующие части укажут на пути настоящего общения, которые помогут выйти из порочного круга самообмана и освободиться от симптомов.

Введение

Тело и мораль

Нередко организм реагирует болезнью на тот факт, что человек постоянно пренебрегает его жизненно важными функциями. К таковым относится верность нашей подлинной истории. В этой книге речь пойдет в первую очередь о конфликте между тем, что мы чувствуем и знаем, потому что наше тело это зарегистрировало, и тем, что мы хотим чувствовать, чтобы соответствовать моральным нормам, которые усвоили очень рано. Выясняется, что, помимо всего прочего, существует и вполне определенная, общепризнанная норма, а именно четвертая заповедь, из-за которой часто мы не можем разрешить себе истинные чувства, оплачивая этот компромисс болезнями тела. В книге приводится много примеров в качестве доказательства этому тезису. При этом раскрывается не вся жизненная история целиком, а освещается прежде всего вопрос об отношениях с родителями, которые когда-то жестоко обращались со своими детьми.

Опыт научил меня, что мое собственное тело является источником всей жизненно важной информации, которая открыла мне путь к большей автономии и самосознанию. Только когда я позволила себе эмоции, ранее запертые в теле, и прочувствовала их, я стала намного свободнее от своего прошлого. Силой подавить настоящие чувства никогда не получится. У них всегда есть причина, даже если она надежно скрыта. Я не могу заставить себя любить или почитать своих родителей, если мое тело отказывает мне в этом по причинам, хорошо известным ему. Но если все-таки я последую четвертой заповеди, то окажусь в стрессе, требуя от себя невозможного. Именно так я страдала почти всю свою жизнь. Я старалась внушать себе хорошие чувства и игнорировать плохие, чтобы оставаться в гармонии с моралью, с системой ценностей, которую уважала. На самом же деле я хотела, чтобы меня любили как дочь. Однако расчет не оправдался, и пришлось наконец понять, что я не могу заставить появиться любовь, которой нет. С другой стороны, я поняла, что чувство любви возникает спонтанно, например, к детям или друзьям, если я не принуждаю себя к этому и не пытаюсь следовать моральным устоям. Оно возникает только тогда, когда я ощущаю себя свободной и остаюсь открытой для всех своих чувств, в том числе и отрицательных. Понимание, что я не могу манипулировать своими чувствами, что я не могу и не хочу притворяться ни перед собой, ни перед другими,

принесло мне огромное облегчение и освобождение. Только тогда я заметила, сколько людей почти что замучили себя, пытаясь, как и я раньше, соответствовать четвертой заповеди, не понимая, какую цену приходится платить за это организму или детям. Пока дети согласны на это, можно прожить и сто лет, не имея собственной истины и не заболевая от самообмана.

Мать, которая вслух признается, что из-за отсутствия опыта любви в детстве при всем старании не может любить собственного ребенка, наверняка услышит упреки в безнравственности. Но я считаю, что именно признание истинных чувств, независимо от требований морали, позволило бы ей помочь себе и своему ребенку. Это разорвало бы цепь самообмана.

Когда ребенок появляется на свет, он нуждается в любви родителей, во внимании, уважении, защите, доброжелательности, заботе и готовности идти на контакт. Одаренный любовью, организм на всю жизнь сохранит хорошие воспоминания, и взрослый сможет впоследствии передать такую же любовь своим детям. Но если всего этого не было, то в повзрослевшем ребенке остается пожизненная тоска по удовлетворению своих первых, самых важных потребностей. Эту тоску он будет в дальнейшем переносить на других людей. С другой стороны, чем меньше любви получил ребенок, чем больше его отвергали и чем хуже с ним обращались в воспитательных целях, тем больше он, став взрослым, будет зависеть от своих родителей или людей, заменяющих их. От них он будет ждать то, что родители недодали ему в самый важный момент. Это нормальная реакция организма, который знает, чего ему недостает, который не может забыть лишений. Оставшаяся пустота должна быть заполнена.

Но чем старше становишься, тем труднее получить от окружающих неполученную когда-то родительскую любовь. Надежды с возрастом не проходят, совсем наоборот. Они лишь переносятся на других, в основном на собственных детей и внуков. Если, конечно, мы не осознаем эти механизмы и не попытаемся, отказавшись от вытеснения и отрицания, как можно лучше понять реальность нашего детства. Тогда мы создадим в своем «Я» человека, который сможет удовлетворить наши потребности. Тогда мы сами сможем дать себе внимание, уважение, понимание собственных эмоций, необходимую защиту, безусловную любовь, в которой нам отказали родители. Для этого нам нужно знать, что представляет собой любовь к ребенку. Иначе – нам нужен опыт любви к ребенку, которым мы были.

Если мы хотим научиться этому на сеансах терапии, тогда нам нужны люди, которые смогут принять нас такими, какие мы есть, дать нам защиту, уважение, симпатию и которые смогут быть рядом с нами, помогут понять, как мы стали такими, какие есть сейчас. Только так мы сможем взять на себя роль родителя для некогда заброшенного ребенка, живущего в нас.

Этот опыт нам не сможет передать воспитатель, который вознамерился с нами что-то сделать, не даст его и психоаналитик, который научился без какого-либо участия выслушивать детские мечты и интерпретировать рассказы пациентов как фантазии. Нет, нам нужно как раз противоположное, а именно участливый проводник, который сможет разделить с нами ужас и возмущение, когда наши эмоции шаг за шагом будут раскрывать страдания маленького ребенка и то, через что ему пришлось пройти в полном одиночестве, когда его душа и тело боролись за жизнь – жизнь, постоянно подверженную опасности.

Такой проводник (я называю его знающим свидетелем) нужен нам, чтобы отныне мы сами помогали ребенку: понимали язык его тела и отвечали его потребностям, а не игнорировали их, как раньше, так, как когда-то это делали родители.

То, что я описываю, вполне соответствует реальности. Можно найти свою правду в хорошем, участливом, а не нейтральном терапевтическом сопровождении. Оно позволит избавиться от симптомов, освободиться от депрессии и получать радость от жизни. Кроме того, возможными станут выход из состояния истощения и получение притока энергии в том случае, если она перестанет расходоваться на вытеснение собственной правды. Усталость, характерная для депрессии, дает о себе знать каждый раз, когда мы подавляем сильные эмоции, когда недооцениваем память тела и не обращаем на нее внимание.

Почему позитивное развитие событий встречается довольно редко? Почему большинство людей, включая специалистов, предпочитает верить в силу лекарств, вместо того чтобы довериться организму? Ведь он точно знает, чего нам не хватает, что нам нужно, что мы плохо переносим, на что у нас аллергия. И все же многие люди находят утешение в лекарствах, наркотиках или алкоголе, что лишь преграждает путь к истине. Почему? Потому что познавать истину больно, и это не подлежит сомнению. Но не стоит забывать, что боль временна, и она легко переносится при грамотном сопровождении.

Мой опыт показывает, что нехватка хороших терапевтов – настоящая проблема, причина которой – установленная мораль, мешающая помогать людям, с которыми в детстве жестоко обращались. Специалисты тоже находятся под властью четвертой заповеди, предписывающей чтить родителей, «дабы продлились наши дни на земле».

То, что эта заповедь мешает исцелению от ранних травм, очевидно. То, что этот факт до сих пор никогда не обсуждался открыто, неудивительно. Диапазон воздействия и сила заповеди неизмеримы, потому что она питается естественной привязанностью маленького ребенка к своим родителям. Даже величайшие философы и писатели никогда не осмеливались противостоять канону. Несмотря на резкую критику христианской морали, Ницше не осуждал свою семью, потому что в каждом взрослом, с которым когда-то жестоко обращались в детстве, таится страх маленького ребенка перед наказанием родителей, если он восстанет против них. Но этот страх живет лишь до тех пор, пока не будет осознан. Однажды обнаруженный и пережитый, со временем он растворяется.

Мораль четвертой заповеди в сочетании с детскими надеждами приводит к тому, что подавляющее большинство терапевтов снова предлагает пациентам такие правила воспитания, на которых они выросли. Многие специалисты заостряют внимание на собственных бесчисленных ожиданиях от родителей, называют это любовью и предлагают эту любовь другим в качестве решения. Проповедуя прощение как путь к исцелению, они, похоже, не знают, что этот путь – ловушка, для них в первую очередь. Никогда еще прощение не приводило к исцелению [23; с. 17–21].

Примечательно, что уже несколько тысяч лет мы руководствуемся заповедью, поддерживающей физиологический факт привязанности ребенка, с которым плохо обращались, к своим родителям, и до сих пор едва ли кто подвергал эту норму сомнению. Мы ведем себя так, будто все мы по-прежнему дети и нам запрещено идти против наставлений взрослых. Между тем, будучи сознательными взрослыми, мы вправе сформулировать свои вопросы, даже зная, что они шокируют родителей.

Моисей, передавший народу свои десять заповедей во имя Бога, сам был отверженным (хотя и в силу обстоятельств). Как и большинство отверженных детей, он надеялся, что когда-нибудь сможет добиться любви родителей с помощью выдающегося ума и уважения. А ведь родители избавились от него в

детстве, чтобы защитить от преследования, чего младенец в колыбели никак не мог понять. Возможно, взрослый Моисей оценил бы поступок, сказав: «Родители избавились от меня, чтобы защитить. Я не могу обижаться на них за это, я должен быть благодарен им, поскольку они спасли мне жизнь». У ребенка иное восприятие, иные вопросы: «Почему родители меня выгнали, почему сделали так, что я чуть не утонул? Родители не любят меня?» Отчаяние и страх смерти, ожившие в теле аутентичные чувства направляли Моисея, когда он вручал своему народу Десятисловие.

Получается, что четвертая заповедь выступает чем-то вроде страхования жизни пожилых людей, которое было необходимо в то время, но не сегодня и не в такой форме. При ближайшем рассмотрении в ней содержится угроза и давление, которые действуют и по сей день. Она гласит: если ты хочешь жить долго, ты должен чтить своих родителей, даже если они этого не заслуживают, иначе ты умрешь рано. Несмотря на догматичный характер, большинство людей придерживается христианского канона, хотя он сбивает с толку и пугает. Я думаю, что пришло время серьезно отнестись к травмам детства и их последствиям и освободиться от влияния догмы. Это не значит, что мы должны отплатить своим пожилым родителям жестокостью за их жестокие поступки, но это значит, что мы должны увидеть их такими, какими они были, как они на самом деле обращались с нами, маленькими детьми, ради того, чтобы освободить собственных детей и самих себя от подобного поведения.

Мы должны отделиться от интериоризованных[3 - Интериоризация – термин психологии, означающий формирование внутреннего через усвоение нового. Интериоризованные родители – это образ родителей в сознании человека. – Прим. пер.] родителей, разрушающих нас изнутри. Только так мы можем сказать «да» собственной жизни и научиться уважать себя. Мы не можем научиться этому у Моисея, потому что, следуя четвертой заповеди, он стал неверен посланиям своего организма. Но и его нельзя винить, так как он не осознавал посланий своего тела, но именно поэтому над нами заповедь не должна иметь власти.

Во всех своих книгах я старалась показать по-разному и в разных контекстах, как опыт «черной педагогики» ограничивает жизнелюбие в детстве и в дальнейшей жизни. Жесткое воспитание негативно влияет на ощущение того, кто мы есть на самом деле, что мы чувствуем и что нам нужно, или даже полностью уничтожает наши ощущения. «Черная педагогика» порождает приспособленных людей, способных доверять лишь своим маскам, потому что в

детстве они жили в постоянном страхе наказания. «Я воспитаю в тебе лучшее, – вот главный принцип «черной педагогики». – И даже если я тебя бью или мучаю словами, это тебе только на пользу».

Венгерский писатель и лауреат Нобелевской премии Имре Кертес в знаменитом романе «Без судьбы» рассказывает о своем прибытии в концлагерь Освенцим. Тогда он был пятнадцатилетним мальчиком, и в романе он очень точно описывает, как пытался истолковать все бессмысленное и жестокое, с чем тогда столкнулся, как нечто положительное и благоприятное, потому что иначе он погиб бы от страха смерти.

Вероятно, каждый ребенок, с которым жестоко обращаются, должен занять такую позицию, чтобы выжить. Кертес переосмысливает свое восприятие и пытается увидеть благодеяние в том, в чем другой человек обнаружил бы очевидное преступление. У ребенка нет выбора, ему нужно подменять ощущения, если рядом нет помогающего свидетеля и он находится полностью во власти преследователей. Только во взрослой жизни, если этому человеку посчастливится встретиться со знающими свидетелями, у него будет выбор. Он сможет освободить свою правду, перестать жалеть и понимать обидчика, отказаться от желания испытывать непрожитые чувства своего антагониста, от которых он дистанцировался; он сможет однозначно осуждать поступки того, кто его обидел. Этот шаг принесет большое облегчение для организма. Теперь телу не нужно угрозами напоминать взрослому о трагической истории ребенка, теперь оно чувствует, что его понимают, уважают и защищают, если взрослый хочет знать всю его правду.

Я говорю о насильственном характере «воспитания» жестокостью, потому что ребенку не просто отказывают в его правах на достоинство и уважение собственной человеческой жизни, но и устанавливают своего рода тоталитарный режим, при котором малыш не в состоянии понять, что он вообще переживал унижения, лишения достоинства и жестокость, не говоря уже о том, чтобы он мог этому сопротивляться. Эти модели воспитания находят продолжение в жизни взрослых, которые используют их со своими партнерами и собственными детьми, на работе и в политике – там, где от страха когда-то неуверенного ребенка можно отбиться с помощью властной позиции. Таким образом и возникают диктаторы и человеконенавистники, которых никогда не уважали в детстве и которые пытаются принудить других к уважению с помощью инструмента гипертрофированной власти.

Как раз в политике хорошо видно, что жажда власти и признания никогда не угасает, она просто не может быть удовлетворена. Чем большей властью обладают люди, тем сильнее побуждение к действиям, в конечном итоге приводящим к бессилию, от которого они хотели убежать: это Гитлер в бункере, это Сталин в своем параноидальном страхе, это Мао, отвергнутый собственным народом, это Наполеон в ссылке, это Милошевич в тюрьме и это тщеславный, хвастающийся Саддам Хусейн в своем убежище.

Что заставляло этих людей так злоупотреблять полученной властью, что в конце концов это приводило к бессилию? Я думаю, что их телам была хорошо известна детская беспомощность, потому что организм хранил информацию о ней в своих клетках и желал донести это знание. Но реальность собственного детства так пугала всех этих диктаторов, что они предпочитали уничтожать целые народы, убивать миллионы людей, вместо того чтобы прочувствовать собственную правду.

В этой книге я не буду развивать тему диктаторов, хотя нахожу, что изучение некоторых биографий на многое проливает свет. Я остановлюсь на биографии людей, которые, хоть и были воспитаны на «черной» педагогике, но не чувствовали необходимости обретать бесконечную власть. В отличие от властителей насилия, они направляли подавленные «черной» педагогикой чувства гнева и возмущения не против других, а против самих себя. Они страдали от болезней и различных симптомов или умирали очень рано. Самые талантливые из них становились писателями или художниками и нередко показывали правду в литературе и искусстве, но всегда дистанцировали ее от собственной жизни, за что расплачивались болезнями. Примеры трагических биографий я привожу в первой части книги.

Исследовательская группа в Сан-Диего опросила 17 тысяч человек, средний возраст которых составил 57 лет, на тему: «Каким было их детство и чем они болели в своей жизни». Оказалось, что у детей, с которыми когда-то жестоко обращались, было гораздо больше серьезных заболеваний, чем у тех, кто вырос без насилия и воспитательных побоев. Название этой короткой статьи звучало так: «Как сделать из золота свинец», а комментарий автора, приславшего мне свой труд, гласил: «Результаты однозначные, они о многом говорят, но они скрыты».

Зачем их прятать? Потому что они не могут быть опубликованы без обвинения родителей, а в нашем обществе делать это по-прежнему (сегодня даже больше прежнего) запрещено. Потому что сегодня все больше специалистов занимают позицию, что душевные страдания взрослых обусловлены генетической предрасположенностью, а не конкретными травмами и родительскими ошибками. Просветительские исследования семидесятых годов о детстве шизофреников также остались безызвестны широкой публике, похороненные в научных публикациях журналов. Вера в генетику, поддерживаемая фундаментализмом, продолжает праздновать триумф.

Этот аспект освещает очень уважаемый в Великобритании британский психолог Оливер Джеймс в своей книге They F*** You Up [9]. Исследование производит неоднозначное впечатление из-за страха автора перед последствиями своих выводов и его явного предупреждения о том, что не нужно приписывать родителям ответственность за страдания их детей. И все же в нем есть четкое доказательство, обоснованное результатами многочисленных исследований, что генетические факторы играют весьма небольшую роль в развитии душевных заболеваний.

Так, тему детства сегодня тщательно избегают [20] на многих сеансах терапии. Сначала клиентам помогают проявить свои сильные эмоции. Но с пробуждением эмоций обычно всплывают вытесненные воспоминания детства: воспоминания о жестоком обращении, эксплуатации, унижении и травмах, перенесенных в первые годы жизни. С ними терапевт, как правило, не знает, что делать. Он не может правильно обращаться со всем этим, если сам не прошел этот путь. Опытные терапевты редко встречаются, поэтому большинство предлагают своему пациенту «черную педагогику», то есть мораль, которая когда-то сделала человека больным.

Организм вообще не понимает этой морали, ничего не может поделать с четвертой заповедью, также его не обмануть и словами, в отличие от разума. Тело является хранителем нашей правды, потому что оно несет в себе опыт всей нашей жизни и заботится, чтобы мы могли жить с этой правдой. С помощью симптомов оно также заставляет нас допустить эту истину когнитивно, чтобы мы могли гармонично общаться с живущим в нас когда-то оскорбленным и униженным ребенком.

Наказания с целью выработки послушания я лично получала уже в первые месяцы жизни. Конечно, десятилетиями я не имела об этом ни малейшего

представления. В детстве, по рассказам моей матери, я была настолько послушной, что у нее не было никаких проблем со мной. Этим она, по ее собственным словам, была обязана последовательному воспитанию меня, беспомощного младенца. Поэтому у меня так долго не было воспоминаний о детстве.

Только во время последней терапии сильные эмоции сообщили мне об этом. Хоть они и были связаны с другими людьми, но постепенно мне все лучше удавалось понять их корни, интегрировать их как осознанные чувства и таким образом реконструировать историю моего раннего детства. Таким образом я избавилась от застарелых, до тех пор непонятных мне страхов и благодаря чуткому сопровождению смогла залечить старые раны.

Страхи касались в первую очередь моей потребности в общении, которую мать не только никогда не удовлетворяла, но за которую она меня даже наказывала как за непослушание, руководствуясь своей строгой системой воспитания. Поиск контакта и понимания проявлялся сначала в плаче, потом в вопросах, в сообщении собственных чувств и мыслей. Но за плач я получала шлепки, на вопросы – нашпигованные ложью ответы, а выражать чувства и мысли мне было запрещено, поскольку молчание матери целый день было постоянной угрозой. Она никогда не хотела истинных проявлений меня, поэтому я должна была скрывать от нее свои подлинные чувства.

У матери случались вспышки гнева, но она была не способна проанализировать их или подвергнуть сомнению свои эмоции. Поскольку она с детства была фрустрирована и недовольна, она постоянно в чем-то обвиняла меня. Если я сопротивлялась несправедливости и пыталась доказать ей свою невиновность, она понимала это как нападки, которые часто очень жестоко пресекала. Она путала эмоции и факты. Если она чувствовала, что я нападаю на нее со своими объяснениями, то была уверена, что так и есть на самом деле. Помочь понять, что ее чувства не имеют ничего общего с моим поведением, ей могла бы способность к рефлексии. Но я ни разу не заметила, чтобы она о чем-то сожалела, она всегда вела себя как «право имеющая». Так, в тоталитарном режиме, я провела свое детство.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Здесь и далее номер заповеди приведен по лютеранской традиции. В православии эта заповедь пятая. – Прим. ред.

2

На русском языке книга выходила в издательстве «Академический проект». – Прим. ред.

3

Интериоризация – термин психологии, означающий формирование внутреннего через усвоение нового. Интериоризованные родители – это образ родителей в сознании человека. – Прим. пер.

Купить: https://tellnovel.com/miller_alis/telo-ne-vret-kak-detskie-psihologicheskie-travmy-otrazhayutsya-na-nashem-zdorov-e

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити