

A child's drawing on a light-colored background. The main figure is a large, crudely drawn green shape with a round head containing some scribbles and a large 'A' above a horizontal line. It has thick, scribbled green limbs. In the center of its chest is a smaller orange rectangular shape with vertical lines, resembling a cage. Inside the cage is a small blue stick figure with a red heart on its chest. The background has faint pinkish-red scribbles.

16+

Николай Голубей
Узник Боли:

Исцеление от детских и
взрослых травм

Николай Голубей

Узник Боли: исцеление от детских и взрослых травм

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50175744

SelfPub; 2020

Аннотация

Книга посвящена теме, близкой каждому человеку, который испытывал боль в своей жизни: Почему одни ситуации мы проживаем спокойно, а другие влияют на нас всю оставшуюся жизнь? Что делать с травмирующим опытом, который приносит проблемы спустя годы? Об этом и много другом вы прочитаете в книге "Узник Боли: исцеление от детских и взрослых травм"!

Содержание

От автора	6
Полезные ссылки, которыми можно поделиться с друзьями	11
Короткая глава о деньгах или немного коммерческой информации	12
Предисловие или для кого написана эта книга?	15
Эта книга написана:	19
Первая часть – Теория формирования травм и дисфункциональной личности	21
Краткий обзор первой части книги	24
Эмоции против логики – битва за человека!	28
Формирование психологических травм	43
Травмирующие события и хронические стрессоры	63
«Слепки» или Как события из детства влияют на взрослую жизнь?	67
Процесс ретравматизации или Круговорот боли в природе	74
Расщепление психики в момент травмирующего события: Естественный ребенок, Плачущий ребенок, Контролирующий ребенок	81
Конец ознакомительного фрагмента.	94

Я посвящаю этот материал каждому Узнику боли...

Я надеюсь, что в этой книге вы найдете исцеление!!!



От автора

Привет, друзья!

Меня зовут Николай Голубей!

Я психолог, живу в городе Киев, Украина.

Мне 32 года, и я прожил очень разную жизнь. До 15 лет я был «обычным, нормальным, подающим надежды» парнем. Я занимался футболом. Хорошо учился. «Неожиданно» в 15 лет я начал употреблять наркотики и полностью разрушил свою жизнь до 21 года. Мне понадобилось год, чтобы пройти реабилитацию, а потом около десяти лет я занимался помощью алкоголикам, наркоманам и членам их семей. Я ничего не употребляю с 17 июня 2008 года.

В русскоговорящей среде людей, которые занимаются помощью алкоголикам, наркоманам, другим зависимым и членам их семей из Украины, России, Израиля, Белоруссии, Казахстана, США, Канады и других стран. Меня знают, как человека, который в течении многих лет: занимался переводами на русский язык материала, посвященного зависимости, проводил семинары и онлайн вебинары, а также за то, что я собрал много материала из разных источников в одну подробную, но простую методологию по работе с алкоголиками и наркоманами. Со временем этой методологией начали пользоваться, также члены семей зависимых. Несколько

тысяч человек воспользовались этим материалом онлайн, на живых семинарах, которые я проводил и на онлайн вебинарах.

Я написал, что начал «неожиданно» употреблять наркотики, но ничего «неожиданного» в этом не было. Я вырос в очень, очень, очень травматичной и агрессивной для ребенка среде.

За последние два года я собрал очень много материала о том, как детские травмы влияют на жизнь взрослых людей.

Масштабы проблемы поражают – это просто катастрофа!

Я начал видеть очень много признаков сложного детства у взрослых людей, в частности, у моих знакомых. Многим из них я задал вопрос, на который вы тоже можете ответить:

«Оцените ваше детство по шкале от 1 до 10 баллов. Где:

– 0 балл – это счастливое детство, наполненное счастливыми воспоминаниями, счастьем, радостью и родительской любовью.

– 10 баллов – это детство, наполненное болью, насилием (физическим, эмоциональным, интеллектуальным, духовным, сексуальным), депривацией.»

Большинство из тех, кто сказал, что у них от 5 баллов и выше, имеют проблемы со здоровьем, деньгами, отношениями, семьей, дружбой, карьерой и т. д. Эти люди, как и я раньше, не понимают, почему их жизнь складывается так, как складывается? Почему несмотря на огромное количество тренингов, прочитанных книг и обучающих программ,

они снова и снова возвращаются в одну и ту же точку? Почему годами не решаются некоторые вопросы?

Мой ответ – это 8–9 баллов. В течении многих лет, я вообще не помнил свою жизнь до 15 лет. Вообще! Просто несколько обрывочных воспоминаний. Моя жизнь, для меня, началась в 15 лет, когда я начал пить алкоголь и курить, в 16 лет я начал курить марихуану и употреблять наркотические таблетки, в 20 лет я начал употреблять инъекционные наркотики. Мне понадобился год интенсивной работы, чтобы выйти из активной зависимости. Последние 11 лет, я не употребляю наркотики и алкоголь.

Но многие проблемы в моей жизни так и не решились, поэтому последние два года я ушел в психотерапию и начал активно искать ответы в своем детстве. Сначала я занимался этим вопросом для решения своих проблем, потом начал проходить несколько обучающих программ, чтобы помогать другим людям.

Мне сказали, что я не помню мою жизнь до 15 лет, потому что там слишком сложные и болезненные воспоминания, поэтому моя психика их просто «заблокировала», чтобы я их не помнил. За последние два года, я вспомнил очень многое...

Сейчас я собрал материал для трех проектов, которые, я уверен в этом, станут исцеляющими для еще большего количества людей, чем та работа, которую я проделал для помощи зависимым людям:

Первый проект «Узник боли: исцеление от детских и взрослых травм» посвящен дисфункциональным семьям, детским травмам, моему опыту в этом и эффективной методике по работе с детскими травмами. Я собрал очень много теоретического и практического материала по этой теме.

Второй проект «Игры разума или КГБ: комитет глупости и безумия» посвящен работе с убеждениями, шаблонами мышления и шаблонами поведения, которые сформировались у человека, в результате жизни в дисфункциональной семье или просто нашем деструктивном обществе. Зачастую нашими убеждениями становятся вещи, которые мы впервые услышали по поводу какой-либо ситуации. Мы верим, не задумываясь, во многие вещи. Многие из вас слышали фразу «Как мы думаем, так мы и живем». Но очень мало людей знают о том, как именно они думают, об особенностях своего мышления и о том, какие неправильные убеждения приводят их к негативным последствиям в их жизни?

Если уподобить жизнь человека дому, то его детство – это фундамент дома.

Система убеждений – это стены дома. Мышление и шаблоны поведения – эта крыша дома.

Материал, который я собрал, он не про ремонт в доме! Он про перестройку дома!

Третий проект под названием «Простая вещь, которая изменила мою жизнь» будет посвящен полезным практикам и упражнениям, которые я собрал за 11 лет поиска, а также

полезным знаниям и опыту, которым мне бы хотелось с вами поделиться! Этот проект о том, как завезти новую мебель в дом, как сделать жизнь более эффективной, интересной, насыщенной, счастливой, радостной и веселой!

Полезные ссылки, которыми можно поделиться с друзьями

Каждый из проектов будет существовать в трех вариантах: видео в You tube, аудиоподкаст и книга, которые можно скачать на Google и Yandex диске.

Вы можете найти видео всех моих проектов на моем канале «Психолог Николай Голубей» в You Tube – <https://www.youtube.com/c/ПсихологНиколайГолубей>

Аудиоподкасты и книги вы сможете послушать и скачать: Google Disk – <https://drive.google.com/open?id=1J6ZKNSOSsUPSnOjkJ6K-ILPmxEOxQEHT>

Yandex Disk – <https://yadi.sk/d/5QlwF2I09onYYg>

Новости по новым проектам, приглашения на тренинги, полезная информация по психологии, отрывки из новых книг, все самое интересное у меня в Telegram-канале – https://t.me/psiholog_golybei

Моя публичная страница в Facebook – <https://www.facebook.com/psiholog.golubei>

Мой сайт – <http://www.ngp.com.ua/>

Я буду благодарен вам, если вы подпишетесь на меня в You Tube, Telegram, Facebook и поделитесь этой информацией с вашими друзьями!

Короткая глава о деньгах или немного коммерческой информации

Для многих людей тема денег очень болезненна, поэтому если для вас трудно читать про деньги, вы можете пропустить эту маленькую главу и вернуться к ней, когда будете готовы!

Это непрямая цитата из автобиографии Анны Безант:
«Многие люди полны добрых намерений,
но не многие их делают.

Еще меньше людей готовы пожертвовать чем-то своим (временем, деньгами, ресурсами), чтобы сделать что-то полезное для других!»

«Кто-то должен сделать это! Ну, почему я?!» – с жалостью к себе говорят одни люди.

«Кто-то должен сделать это! Так почему не я?!» – с гордостью говорят другие. Это и есть настоящие Сыны и Дочери Человечества, которые двигают наш Мир вперед и меняют его к лучшему. Целые века моральной эволюции лежат между этими двумя мировоззрениями.

Эта фраза изменила меня и заложила один из камней в фундамент моего мировоззрения!

«Кто-то должен сделать это! Так почему не я?!»

Кто-то должен был сделать материал по детским травмам и начать говорить об этом, потому что в нашем обществе «не принято говорить» о проблемах в семье.

Кто-то должен был сделать материал по работе с мышлением, потому что мало людей понимают, как функционирует их собственное мышление.

«Кто-то должен сделать это! Так почему не я?!»

Второй причиной, по которой я занимаюсь этими проектами – потому что мне нравится моя работа!

Я люблю работать с людьми в терапии. Мне нравится видеть изменения к лучшему в жизни людей!

Поэтому я приглашаю вас к себе в личную терапию и на мои тренинги!

Я буду благодарен вам, если вы познакомите ваших друзей с этой книгой и порекомендуете меня, как психолога!

Пишите мне номеру телефона +380970844013 (Viber, Telegram, WhatsApp)

E-mail: psiholog.golubei@gmail.com

Facebook – <https://www.facebook.com/psiholog.golubei>

Фандрайзинг от англ. fundraising – привлечение сторонних ресурсов для реализации социально значимых задач, культурных проектов или поддержания существования организации. Процесс сбора средств включает в себя поиск по-

тенциальных жертвователей, в роли которых могут выступать как частные лица, так и компании.

Книга, которая сейчас перед вами является результатом работы, которая длилась в течении нескольких месяцев. Книга нуждается в профессиональном редактировании, и я хочу перевести на другие языки.

Я регулярно провожу бесплатные мероприятия для психологической помощи людям, которые не могут себе позволить оплатить ее.

Если вы захотите помочь в мне в моих проектах, то вы можете отправить деньги:

Для Украины (карта Приватбанка) – 5168 7453 2083 8433
Голубей Николай

Для России (Яндекс Кошелек) – 4100 1347 0619 648
Перевод можно сделать через терминалы или Сбербанк онлайн – <https://www.sberbank.ru/ru/promo/yandexmoney>

Если вы находитесь в другой стране, то вы можете совершить денежный перевод. Для этого свяжитесь со мной через мессенджер или Facebook.

Предисловие или для кого написана эта книга?

«Мой отчим меня растлевал, начиная с 10–11 лет.

Практически каждый день он заходил в мою комнату, когда мамы не было дома, и закрывал за собой дверь. Он раздевал меня и начинал гладить... в разных местах. Когда мне было 13–14 лет, то он начал заниматься со мной сексом... это регулярно продолжалось до 17 лет, пока я не поступила в университет в другом городе и не уехала из дома...» – это был очень болезненный рассказ одной из участниц тренинга по проработке детский травм.

«Как!? Это было и с тобой тоже?» – такими были слова сестры этой девушки, которая тоже была на этом тренинге! «Я думала, что это было только со мной!!!». Как оказалось, эти две девушки жили с мамой и отчимом в трехкомнатной квартире, где у каждой из сестер была своя комната, мама и отчим жили в третьей комнате. Отчим регулярно насиловал каждую из сестер. Для одной из них этот кошмар закончился в 17 лет, когда она уехала учиться в другой город. Для второй в 20 лет, когда она вышла замуж и стала жить отдельно.

На тренинге сестры узнали, что они обе пережили сексуальное насилие со стороны своего отчима, но они никогда не обсуждали эту тему с мамой, друг с другом или с кем-то

еще до этого момента! Они не обсуждали эту тему с мамой и друг с другом несмотря на то, что жили в одной квартире, в соседних комнатах!

Обе девушки пришли на тренинг, потому что они не могли понять: почему у них не складывались нормальные отношения с мужчинами?

В тот вечер я пришел домой и впервые в жизни начал спрашивать мою сестру про наше общее детство! Я опешил, когда моя сестра рассказала о некоторых моментах ее детства! Мы жили в одном дворе, но не знали о том, что происходит в жизни друг друга!

«Об этом не принято говорить!»

Я уверен, что вы много раз слышали эту фразу. А может быть не слышали, но понимали, что «об этом не принято говорить».

Есть много тем, о которых «не принято говорить!». Из всего моего жизненного опыта, я могу сказать, что мы должны начать говорить на темы, «о которых не принято говорить». Чем больше о чем-то «не принято говорить», тем больше об этом нужно говорить, потому что в этих темах много боли, страха, напряжения.

Тьма – это отсутствие света!

Страх, напряжение и боль чаще всего накапливаются в тех сферах, «о которых непринято говорить».

О сексе не принято говорить – посмотрите сколько проблем и болезней от незащищенного секса, сколько людей из-за неудачного сексуального опыта не могут построить отношения...

О деньгах не принято говорить – огромное количество людей финансово неграмотны. Они ни умеют распоряжаться своим бюджетом, живут в кредит, не могут отложить на старость...

О проблемах с алкоголем и наркотиками не принято говорить – огромное количество людей умирают из-за проблем с выпивкой, употребления наркотиков и проблем, связанных с ними, потому что многие люди всячески скрывают от окружающих, что у них или близких есть такая проблема, ведь «о ней не принято говорить»...

О некоторых проблемах со здоровьем не принято говорить – огромное количество людей запускают и не решают свои проблемы со здоровьем, которые связаны с геморроем, мочеполовой системой или венерическими заболеваниями, потому что им стыдно об этом говорить...

О проблемах в семье, о детских травмах, о родительской тирании, о семейном насилии, о неудовлетворении от семейных отношений «не принято говорить» – в результате количество разводов каждый год растет, регулярно гибнут дети и женщины от рук своих отцов и мужей, которые в какой-то момент перегнули палку в длительной череде домашнего насилия.

Некоторые из детей, у которых было травматичное детство, превращаются в несчастных взрослых, которые живут в депрессиях и несчастье. Другие заливают свою боль в алкоголь, наркотиках, игровой зависимости, криминальном поведении, переедании и т. д. Третьи, у которых было травматичное детство, превращаются во взрослых «достигаторов». Вся их жизнь одно большое стремление к достижениям: деньги, власть, машины, квартиры, дорогие телефоны, женщины. Но если у человека было травматичное детство, то этот человек живет в громадном внутреннем диссонансе: снаружи его жизнь выглядит очень успешной, а внутри он полон боли, напряжения, страха, отсутствие радости. Мы регулярно слышим о том, как «неожиданно» богатый и знаменитый человек найден дома в результате самоубийства, как «неожиданно» богатый и знаменитый человек оказывается в реабилитационном центре для алкоголиков и наркоманов, как «неожиданно» от богатого и знаменитого человека уходит жена и дети, потому что он просто невыносимый и агрессивный в личном общении.

В этой книге мы будем говорить о многих вещах, «о которых не принято говорить»! Просто если об этих вещах не начать говорить, если не принять эти вещи, то наше общество и дальше будет генерировать поколение за поколением несчастных и внутренне израненных людей!

Эта книга написана:

– Прежде всего, для людей, которые пережили болезненный детский опыт и тяжелые моменты во взрослой жизни.

– Для родителей:

которые хотят воспитать своих детей счастливыми в атмосфере любви, заботы и поддержки

у которых есть маленькие дети и подростки, чтобы они могли изменить свое поведение по отношению к своим детям, пока это еще не поздно

у которых взрослые дети, чтобы они могли понять, почему у них столько проблем в общении со своими детьми?

– Для людей с проблемами употребления алкоголя, наркотиков, игровой зависимости и другой формы деструктивного поведения, а также их родственников.

– Для людей, которые страдают от депрессий.

– Для профессиональных психологов и психотерапевтов самых разных направлений, социальных работников, тренеров личностного роста. В этой книге вы найдете теорию и практические инструменты, которые расширят ваш арсенал инструментов для помощи вашим клиентам.

– Для широкого круга читателей, которые ежедневно сталкиваются с отголосками детских и взрослых травм у окружающих людей.

Я пишу эту книгу для самого себя, моих родителей, моих

сестер и племянника!

Первая часть – Теория формирования травм и дисфункциональной личности

Вместо вступления

Привет, всем!

Меня зовут Николай Голубей!

Перед тем, как мы начнем, я хочу сказать пару слов о моем стиле повествования. Я сторонник того, что информация должна передаваться максимально простым и понятным для читателя языком, поэтому в этой книге использован бытовой стиль повествования. Мы будем говорить о сложных вещах простыми словами.

Перед вами авторский вариант моей книги, который не был еще отредактирован профессиональным редактором, поэтому если вы можете наткнуться на опечатки. Будьте немного снисходительными к этому! Не обращайте внимание на мелкие недостатки, а посмотрите на весь материал в целом. Я надеюсь, что вскоре появится версия книги, которая пройдет строгий редакторский контроль.

Я должен выложить мою книгу в интернете! Я не могу больше терпеть и держать эту книгу в себе, на своем компьютере, потому что этот материал стучится и просится наружу!

Он не дает мне покоя, поэтому я решил выпустить его на волю! Мне очень трепетно. Я помню момент зарождения, когда ко мне пришла идея книги. Я помню долгие дни и бессонные ночи кропотливой работы. Из небытия появилась эта книга, страница за страницей, глава за главой! С этого момента моя книга начнет жить своей жизнью, а я смогу только наблюдать за ней со стороны! Наверное, это похоже на чувство, когда родители отпускают свое чадо во взрослую жизнь!

Мне будет интересно узнать, как она попала к вам? Нашли ли вы ответы на вопросы, которые были актуальны для вас? Сделали ли вы практические задания? Каким образом она повлияла на вас и ваших близких? Поделитесь ли вы этой книгой с вашими друзьями? И т. д.

Если у вас будет желание, то вы можете написать мне о вашем опыте с этой книгой на мою электронную почту: psiholog.golubei@gmail.com

Мне кажется, для чтения этой книги будет очень важным, чтобы вы поняли, что ее пишет живой человек! Странно звучит, правда? Я поясню, что я имею в виду. Вы прочитаете много историй из моей жизни, личных историй, за которыми кроется много грусти, боли, страха, переживаний. Когда вы будите читать мои истории, то попытайтесь принять, что вы читаете не просто художественную книгу о переживаниях какого-то вымышленного героя, вы читаете о грусти, боли, страхах, переживаниях реального, живого человека. Тогда вы будите совсем по-другому относиться к этому материалу.

Вы можете зайти на мою личную страницу в Facebook – Николай Голубей – <https://m.facebook.com/kolia.golybei> – чтобы познакомиться со мной.

Истории других людей, которые я буду рассказывать, также реальны.

Вам будет легче читать эту книгу, если вы будете держать в уме эти две вещи: время от времени вы можете натолкнуться на опечатки и эта книга основана на реальных событиях из жизни реальных людей.

Краткий обзор первой части книги

Перед вами первая часть книги, из которой вы узнаете:

об особенностях работы нашего мозга; о том, что такое травма, травмирующий опыт; как травмы влияют на последующие решения и действия человека в течении жизни; о признаках дисфункциональных семей; о ролевых моделях каждого члена дисфункциональной семьи.

Для меня это важная и заряженная тема, потому что я сам пережил тяжелый, болезненный опыт в детстве и юности, который напрямую повлиял на меня и мою дальнейшую жизнь. Я сам прожил опыт осознаний: «Так вот почему у меня так все происходило!», «Так вот почему я так думал и чувствовал!» и т. д.

Большинство практик и техник (разные виды психотерапии, разные практики медитации, различные эзотерические практики, дыхательные и телесные практики, и т. д.), с которыми я работал на протяжении последних 11 лет предлагают инструменты по работе с какой-то узкой темой или ситуацией: «отношения с мамой», «отношение с папой», «проработка отдельной ситуации или травмы» и т. д. Но они не учитывали всю историю развития травмы, не учитывали взаимосвязи разных ситуаций и хронический стрессоров, не учитывали, что одни события перетекали в другие и влияли друг на друга и т. д.

В современной медицине врачи рады, когда у пациента есть медицинская карточка, в которой зафиксирована история всех обращений в медицинские учреждения на протяжении всей его жизни. Когда у пациента есть такая карточка, то врач может посмотреть всю историю пациента. Например, гастроэнтеролог может увидеть, что жалобы пациента на боли в желудке появились после приема каких-то таблеток от болей в суставах, и т. д.

Я хочу проиллюстрировать вам эту ситуацию, через такое сравнение: мужчина шел домой и увидел человека, который что-то искал под фонарем.

Мужчина подошел и спросил: «Что вы ищите?».

Со слезами на глазах и отчаянием в голове второй мужчина ответил: «Я потерял ключи от дома и бумажник! Я не знаю, что мне делать! В кошельке была вся моя зарплата, на что мне жить? Я живу сам и без ключей я не смогу попасть в свою квартиру!».

Наш герой почувствовал сострадание к этому несчастному человеку, и они вместе начали искать ключи и бумажник под светом фонаря. Но они так ничего и не нашли.

Первый мужчина спросил: «А вы уверены, что потеряли ваш кошелек и ключи здесь?».

Второй мужчина сказал: «Нет, что вы! Я потерял свои ключи в темноте, но там ничего не видно! Это единственный фонарь в округе, поэтому я ищу там, где видно!».

Эта иллюстрация показывает происходящее в современ-

ной психологической практике. У психологов и психотерапевтом отсутствует инструмент, который бы показал историю развития всех травм и важных ситуаций в жизни клиента. Психологи видят только те ограниченные участки жизни своих клиентов, которые им их клиенты показывают. Бывает такое, что важная информация о клиенте появляется только на 10, 20, 30... встрече.

Практика «Ядро травмы», о которой мы будем говорить дальше – это инструмент, которые поможет психологам, их клиентам и обычным людям составить свою «психологическую карту» развития проблем в жизни, их взаимосвязей и взаимовлияния. Без такой «психологической карты» можно годами пытаться решить проблему, но так и не понимать, почему она не решается.

«Чтобы решить проблему – нужно узнать о ее существовании».

В результате погружения в тему детских травм, влияния детства на жизнь взрослых людей, получения научных знаний (о них чуть ниже) о работе нашего мозга, получения своего личного опыта выполнения практики «Ядро травмы», я начал видеть взаимосвязи и взаимовлияние детства и взрослой жизни. Когда я вижу проблемы моих клиентов в сфере отношений, денег, карьеры, здоровья, семьи, получения удовольствия от жизни, то я задаю простой им простой вопрос, который сейчас задам и вам:

«Оцените ваше детство по шкале от 1 до 10 баллов. Где:

– 0 баллов – это счастливое детство.

– 10 баллов – это детство, наполненное болью, насилием (физическим, эмоциональным, интеллектуальным, духовным, сексуальным), депривацией.»

Если ваш ответ от 5 баллов и выше, то я рекомендую вам прочитать эту книгу. Также, эта книга для людей, которые работают с людьми по роду своей профессии и для родителей, будущих и нынешних.

У меня очень болезненное детство. Я бы охарактеризовал его на 8–9 баллов из 10. Я расскажу вам о нем подробнее во второй части книги.

«Детство – это ключ к будущему», «Все проблемы родом из детства» и т. д. Я уверен, что вы, как и я, слышали подобные фразы много раз. Я не знаю про вас, но я не знал, как можно применить эту фразу относительно меня?

«События в детстве – формируют твое будущее» – звучит интересно, но я не видел взаимосвязи этой фразы и моей жизни. У меня очень рациональное мышление. Мне нужны факты, мне нужны доказательства, мне нужно понимать всю картину. Я очень сложно что-либо воспринимаю на веру. Я принимаю информацию через личный опыт и объяснения.

Я поделюсь с вами информацией, которую я собрал из разных источников. Это научное обоснование влияния событий детства на взрослую жизнь.

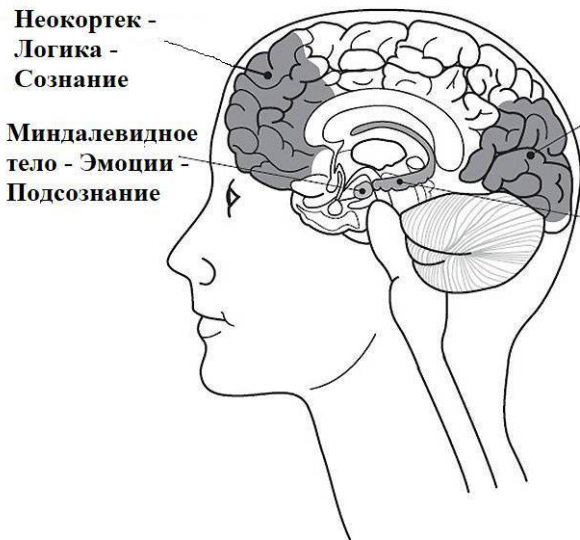
Эмоции против логики – битва за человека!

Первый кусочек информации, которым я с вами поделюсь, я взял из книги «Эмоциональный интеллект» Даниэля Гоулмана. Этот автор один из первых ввел в обиход понятие «эмоциональный интеллект» и на основе его книги многие другие авторы развивали свои идеи.

Посмотрите на рисунок ниже, на нем изображен наш мозг. У нас с вами не будет сейчас глубокой лекции на тему строения и функционирования нашего мозга, но базовые вещи мы должны усвоить:

В нашем мозгу есть отдельный центр, которые отвечает за эмоции, он называется миндалевидное тело.

Часть нашего мозга, которая отвечает за логику, называется неокортекс.



Я очень рациональный человек, для меня важна логика и причинно-следственные связи, очень много лет я упускал значение эмоций в жизни человека. Много лет я жил в состоянии: мне сейчас плохо или хорошо? Если мне плохо, то нужно что-то с этим делать. Если мне хорошо, то ничего делать не нужно. Эта позиция была обусловлена тем, что у меня были «заморожены чувства», в следствии моего болезненного, травматичного детства.

Как же функционирует мышление человека?

У детей при рождении практически полностью сформиро-

вано миндалевидное тело, отдел мозга отвечающий за эмоции. Неокортекс – отдел мозга, отвечающий за логику, развивается и окончательно формируется ближе к подростковому возрасту.

Какое же значение для нас, нашего мышления, нашей жизни, имеют эмоции и каким образом они связаны с подсознанием?

Миндалевидное тело – это резервуар, база данных знаний. Эти знания можно представить себе в виде «слепков» или «отпечатков» в нашем подсознании.

Ребенок с раннего возраста изучает мир. Ребенок изучает мир еще до того, как у него сформируется логическое мышление. Ребенок изучает мир, опираясь на миндалевидное тело, свой эмоциональный аппарат. Например, к ребенку попало яблоко. Ребенок изучает его: оно круглое, красного цвета, довольно твердое наощупь, если его укусить, то оно сладкое или сладко-кислое внутри. Затем в поле зрения ребенка попадает гнилое яблоко. Оно имеет коричневый цвет, у него другой запах, возможно, внутри червяки. Ребенок может попробовать его и получить совсем другой опыт, негативный, нежели с хорошим, зрелым яблоком. Все эти данные падают ребенку в подсознание в виде «слепок» или «отпечатка». Ребенок не обрабатывает логически свой опыт. Он не знает, что есть дерево, на котором растет яблоко, есть период созревания, он не знает, как яблоко попало к нему и т. д. Ребенок получает опыт в виде «слепок».

В дальнейшем, в течении жизни, когда человек видит яблоко определенного вида, цвета, запаха, то у него сразу происходит эмоциональный отклик, что это яблоко можно есть. У человека не происходит логической работы в мышлении каждый раз, когда он видит яблоко: «Итак... яблоко висело на дереве, оно вызрело, его сорвали, его можно есть и т. д.». Сразу из бессознательного выходит реакция, основанная на «слежке», который был сформирован в детстве – «это яблоко можно есть». То, что вы увидели яблоко и «захотели» его съесть на самом деле является бессознательной реакцией, которая включает в себя то, что в вашем организме выделились определенные вещества, ферменты, желудочный сок, которые вызывают у вас физическую, эмоциональную и интеллектуальную реакцию, которую вы считываете, как «желание съесть яблоко». Попробуйте расщепить ваше «желание съесть яблоко» на эти составляющие: изменение в теле, эмоциях и мышлении.

Когда вы видите гнилое яблоко, то у вас активизируется другой «слепок» из подсознания, который тоже был сформирован в детстве, «отторжение, это трогать нельзя». Он, также, проявляется на трех уровнях: физическое неприятие, возможно, даже рвотный рефлекс; эмоциональное неприятие в виде брезгливости; умственная реакция в виде мысли, что вы не хотите есть это яблоко.

Ваше подсознание при виде двух предметов, двух яблок, будет выдавать абсолютно разные «слежки», «отпечатки»,

«бессознательные реакции» – вы можете выбрать любой термин из вышеперечисленных, который вам больше всего нравится или придумать свой термин. Мне нравится термин «слепок», и я буду использовать его дальше в книге.

«Слепок» – это отпечаток, который остался в нашем подсознании, в результате работы миндалевидного тела, после проживания какой-то ситуации. «Слепок» – имеет три составляющие: физическую реакцию, эмоциональный отклик и какое-то состояние ума, которое было у нас в момент, когда произошла ситуация. Наше подсознание использует «слепки» для того, чтобы автоматизировать процессы в нашей жизни, чтобы мы не тратили лишнюю энергию каждый раз, когда мы будем сталкиваться с похожими ситуациями в нашей жизни.

Давайте возьмем еще пример.

Представьте собаку, которая махает хвостом...

Представили?

Если нет, то все равно представьте...

Если не любите собак, то представьте красивого кота или другое животное, которое у вас вызывает радость и расслабление.

Я люблю собак, поэтому представляю собаку, которая махает хвостом. Обратите внимание, что я не сказал вам, какую именно собаку представить и какой породы. Ваше подсознание должно было сделать это за вас. У меня в голове возникли образы немецкой овчарки и таксы, которые живут

у моих родителей.

Как только я представил эти образы, то сразу же почувствовал: физическое расслабление, на губах появилась улыбка, я почувствовал приятное ощущение в груди и у меня появилась ментальная картинка появилась собак, которые виляют хвостом и лезут меня облизывать! Очень приятное состояние! Это и есть «слепок»! Этот «слепок» сформировался еще в детстве, потому что в детстве у нас всегда были собаки дома.

Если я вам предложу представить себе злоую, рычащую собаку, которая громко лает, и которая ошетишила шерсть, то какая у вас будет реакция? У меня сразу же появился холод в груди, дыхание поменялось, перед глазами другая картинка. Это уже другой «слепок», который тоже появился в детстве, когда меня несколько раз покусали чужие собаки.

Я уверен, что большинство из вас имеет опыт, когда вы шли по улице и неожиданно вы слышали лай собаки. Вы еще не увидели собаку, но реакцию вы уже получили. Ваш «слепок» сработал физически, вы сжались, эмоционально, вы почувствовали страх и панику, ментально, вы судорожно начали смотреть по сторонам, чтобы увидеть, где находится собака? Вот вы обнаружили собаку. Оказывается, что она привязана и в наморднике. Она не может причинить вам вреда. Вы расслабляетесь, потому что у вас нет потребности бояться эту собаку.

Я знаю людей, которых несколько раз сильно кусали соба-

ки, после этого у них сформировался очень глубокий «слепок». Эти люди патологически боятся собак, они продолжают чувствовать страх и напряжение даже спустя несколько часов после подобной ситуации.

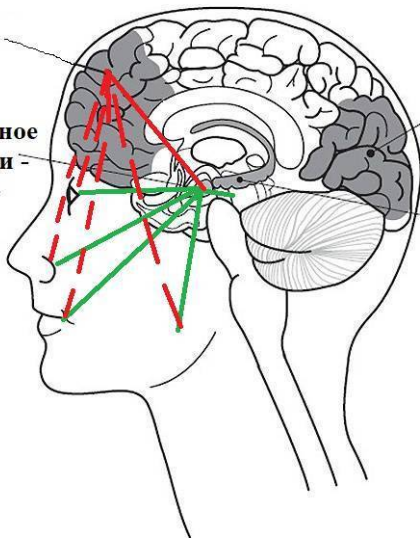
Обратите внимание на последовательность событий. Вы слышите громкий лай собаки. Как вы реагируете сначала: эмоционально или рационально? Первой реакцией всегда идет бессознательная, эмоциональная реакция: ваше тело сжимается, в результате выброса определенных веществ в кровь, ускоряется пульс, повышается кровяное давление, вы испытываете страх, у вас появляется напряжение и т. д. Затем, когда вы отреагировали на ситуацию в виде физической, эмоциональной и ментальной реакции, начинает «включаться» ваш неокортекс, ваша логика, вы можете использовать любой другой термин, который вам больше нравится, для описания рационализирования ситуации.

Давайте еще посмотрим, как работает наше мышление. Как взаимосвязаны эмоциональный и логический отделы мозга.

У нас есть пять органов чувств, пять дверей, через которые информация поступает в наш мозг: глаза, нос, уши, рецепторы во рту, которые отвечают за вкус, осязание.

Неокортекс -
Логика -
Сознание

Миндалевидное
тело - Эмоции -
Подсознание



Вся информация, которая попадает в нас через наши органы чувств, начинает свое движение по двум маршрутам.

Первый маршрут – это прямая «автострада», по которой информация движется от органов чувств в миндалевидное тело.

Второй маршрут – это более длинная дорога, «окружная», с не таким быстрым движением, от органов чувств в наш неокортекс (логику), там небольшая остановка на обработку, и только потом информация попадает в миндалевидное тело.

Миндалевидное тело, которое напрямую связано с на-

шим эмоциональным аппаратом и бессознательной частью нашей психики, запускает целую цепочку физических, эмоциональных и ментальных событий. Включается выработка гормонов, ферментов, происходит поиск «слепков» предыдущего опыта в нашем подсознании.

Разница между скоростью продвижения информации напрямую по «автостраде» от органов чувств к миндалевидному телу и по «окружной дороге» через неокортекс несущественна, всего несколько миллисекунд, но эти несколько драгоценных миллисекунд часто являются тем временем, которые отделяют человека от жизни и смерти в стрессовой ситуации. Огромное количество людей остались живы благодаря тому, что их тело начало «автоматически» реагировать еще до того, как их мозг осознал опасность. На самом деле ничего удивительного в этом не происходит. Информация от их органов чувств попала в миндалевидное тело раньше, чем в неокортекс, и миндалевидное тело подняло из подсознания «слепок» из физической, эмоциональной и ментальной реакции. Затем, когда все это произошло, информация достигла неокортекс, который смог определить, что вообще произошло. Так происходит, когда во время боевых действий опытные военнослужащие уже лежат на земле, как только их подсознание уловило звук выстрела из автомата или залп ракет. Потом уже, лежа на земле, эти солдаты начинают анализировать ситуацию. Многие солдаты гибнут во время первых дней войны именно из-за того, что у них не успевают выра-

ботаться необходимые для выживания «слепки», автоматические реакции.

Жизнь бесчисленного количества людей была спасена благодаря такой прекрасной функции нашего организма, нашего мышления, которая сформировалась у людей с течением эволюции.

Жизнь бесчисленного количества людей была сломана, исковеркана и наполнена болью из-за этой функции нашего мышления, которая сформировалась у нас в течении эволюции. Из-за нашего незнания принципов работы нашего мышления жизнь многих людей превратилась в один, повторяющийся кошмар, «слепок». Сейчас вы поймете, о чем я говорю.

Практически все что происходит в нашей жизни, в жизни взрослого человека происходит автоматически. Вы видите пьяного человека и ваша первая реакция: настороженность, «нужно держаться от него подальше», «он опасен для меня, он непредсказуем». Вы видите маленького ребенка, котенка или щенка, и у вас другая реакция: вам хочется подойти к нему, обнять и потрогать его, вы чувствуете, что вам хорошо. Это первая реакция, которая у вас происходит бессознательно, так работают ваши «слепки». Затем информация поступает в неокортекс, нашу логику, там она обрабатывается и передается в миндалевидное тело, у нас происходит «корректировка» курса.

Вспомним ситуацию, которую я описывал, когда вы идете

по улице и слышите громкий лай собаки. Ваша первая реакция, «слепок», физическое и эмоциональное напряжение, вы смотрите по сторонам в поисках опасности. Затем вы увидели собаку, которая сидит на привязи, в наморднике. Информация пошла от органов вашего восприятия к неокортекс, ваше мышление оценило информацию и отправило откорректированный сигнал в миндалевидное тело. Вы расслабляетесь, смотрите по сторонам в поиске хозяина и продолжаете движение по своим делам.

Повторим еще раз. От наших органов чувств информация идет по двум дорогам: прямая «автострада» в миндалевидное тело после чего у нас срабатывает автоматический «слепок», который состоит из физической, эмоциональной и ментальной реакции, и «окружная дорога» через наш неокортекс, где мы оцениваем полученную информацию и направляем в наше миндалевидное тело откорректированный сигнал.

Вот тут и происходит самое интересное! То, о чем мы будем говорить в течении всей книги!

99 % людей имеют опыт, что они увидели что-то и у них сработал автоматический «слепок» и пошла реакция, например, страх. Информация прошла через неокортекс и пришел сигнал, что бояться нечего, все в порядке, но первоначальная реакция остается! Страх остается! 99 % людей имеют опыт, когда их чувства, ощущения, реакции, мысли, поведение идут в разрез с их логическим пониманием ситуации!

Девушка видит парня, с которым она рассталась два года назад, и чувствует боль. Она говорит себе, что сама бросила этого парня, что у нее другие отношения, что прошло уже много времени, но она все равно чувствует боль! Логика не может победить эмоциональный отклик.

Человек сидит в самолет и говорит себе, что самолеты по статистике самый безопасный вид транспорта, что миллионы людей каждый год летают на самолетах, что он уже летал много раз. Он все правильно говорит логически, но чувствует страх и ужас от предстоящего полета.

Родители идут на кладбище, где похоронен их сын. Они понимают, что он умер много лет назад, но они продолжают чувствовать скорбь.

Этот список можно долго продолжать. Вы тоже можете добавить сюда все те бесчисленные ситуации, когда ваши эмоции, ваши чувства говорили другое, чем то, что говорила ваша логика.

Почему же так происходит?

Ваше миндалевидное тело, сформировалось у вас намного раньше, чем неокортекс, и оно напрямую связано с вашим подсознанием и автоматическими реакциями. «Слепки», которые у вас появились в вашем детстве, напрямую попали в подсознание, они более весомы для вас, чем ваши логические умозаключения. Они являются для вас более мощными стимулами.

Когда в борьбу вступают эмоции и интеллект, всегда по-

беждают эмоции!

Зачастую мы можем пересилить себя и действовать в разрез нашим эмоциям. Вы можете бояться летать на самолетах, но регулярно это делать, потому что это связано с вашей работой. Но вы не можете логикой «выключить» «слепок», автоматическую реакцию, которая «включается». Для этого нужно знать, как «слепки» появляются и уметь с ними работать.

В течении всей нашей жизни, особенно в детстве, наше миндалевидное тело создает «слепки» по поводу событий, ситуаций, явлений и т. д., и помещает эти «слепки» в наше подсознание.

Когда происходит какое-то событие в нашей нынешней жизни, то от органов чувств по «автостраде» информация сразу попадает в миндалевидное тело и происходит «сравнение» этой ситуации с накопленными «слепками». Когда наше подсознание «находит» похожую ситуацию, то оно выдает автоматическую реакцию, «слепок». Чем ярче была ситуация и чем чаще она повторялась, тем глубже будет «слепок», тем интенсивнее реакция.

В книге «Эмоциональный интеллект» приведен очень тяжелый пример. Родители решили провести вечер вместе и отправили свою дочку ночевать к соседям. Они пошли в кино, потом в ресторан. Они отлично провели время и уже поздно вечером вернулись домой. Когда эта семейная пара вошла в прихожую своего дома, то они услышали шум на

первом этаже. В тот период, в этом районе было несколько ограблений домов с нападением на жильцов. Мужчина достал свой револьвер и произнес: «Кто бы ты ни был, выходи! У меня револьвер, и я буду стрелять!».

Внезапно, из-за угла выскочила их дочь и закричала, она хотела пошутить и напугать своих родителей. В этот момент мужчина нажал курок и застрелил девочку. Она погибла на месте. Как оказалось, девочка не захотела ночевать у соседей и пошла домой. Она решила подождать возвращения родителей и удивить их своим внезапным появлением!

Ужасная ситуация! Давайте разберем ее в замедленном режиме:

Мужчина и женщина вошли в дом. Они слышали шум. Они знают, что их дочь у соседей и они знают, что несколько домов в их районе были ограблены, а жильцы пережили нападение. У мужчины всплывает «слепок»: напряжение, страх, решимость. Он достал револьвер и приготовился защищаться свою жену.

Обратите внимание, что в реальности ничего не происходило! В реальности, эта семейная пара прекрасно провела время и вернулась поздно домой! В реальности, они слышали шум, который мог быть чем угодно! В реальности, когда их дочь внезапно выпрыгнула из-за угла и закричала, то ее отец увидел, что перед ним его дочь!

Но логическая реальность, зачастую, это не то чем прежде всего руководствуется человек в своем поведении.

Подсознание этого мужчины подняло «слепок» самозащиты и напряжения. Он, бессознательно, автоматически, выстрелил в свою дочь, потому что им уже «управлял» его «слепок», то есть он действовал в автоматическом режиме.

Давайте посмотрим на ситуацию, с другой стороны. Что если бы из-за угла выскочил грабитель? Этот мужчина был расслаблен после прекрасного вечера с женой, он бы услышал шум и не придал ему никакого значения. Этот грабитель мог повредить этому мужчине или его жене, мог даже убить их.

В работе наше мышление нет такого понятия, как плохо или хорошо, правильно или неправильно! Нам нужно понимать механизмы работы нашего мышления и осознавать наши «слепки», которые у нас иногда всплывают и которые вредят нашей жизни. Об этом мы тоже будем говорить в этой книге дальше!

На данный момент мы уже накопили определенную теоретическую базу и можем двигаться дальше.

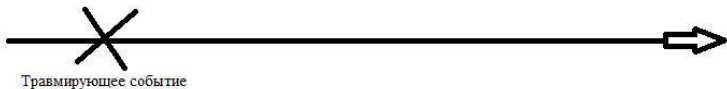
Формирование психологических травм

С самого детства мы начинаем накапливаем нашу базу «слепков», на основе разных ситуаций. Эти «слепки» состоят из физического, эмоционально и ментального переживания события. «Слепки» попадают в наше подсознание.

Представьте себе линию жизни человека.



У этого человека в детстве происходит какое-то травмирующее событие: он упал и разбил коленку, его ударил другой ребенок, что-то его испугало и т. д.



Есть два сценария развития событий.

Первый сценарий – это ситуация, когда ребенок живет в гармоничной семье. Его родители понимают основы психо-

логии, занимаются саморазвитием, в семье есть такие ценности, как поддержка, любовь друг к другу и т. д. Скорее всего у этих родителей был хороший пример ролевой модели в детстве, который они получили от своих родителей.

Ребенок приходит к своим родителям со своей проблемой. Он плачет, он в напряжении, ему больно. У него произошла ситуация, на которую он получил отклик своего тела, эмоциональный и ментальный отклик. Это еще не «слепок». И эта ситуация еще не травма.

Что должны сделать его родители?

Хотя слово «должны», возможно, не очень корректно. Может показаться, что я указываю вам, как вы должны себя вести с детьми. Я предлагаю, если вам будет удобнее, заменять слово «должны» на слово «могут».

Что могут сделать родители, когда их ребенок пришел к ним с проблемой?

Первое, что они должны сделать, это снять его физическое напряжение. Когда мы испытываем стресс, боль, страх, злость и другие негативные чувства, то наше тело напрягается. У нас происходит микроспазм. Поэтому родители должны сначала снять физическое напряжение: обнять ребенка, начать спокойно, тихо, ласково с ним разговаривать, чтобы он физически расслабился.

Затем родители должны «выслушать» ребенка, даже если ему сложно говорить или он еще не умеет говорить, но он хочет вам что-то «сказать». Родители должны «выслушать»

ребенка. Помочь ему выпустить эмоциональный заряд, который у него появился в результате болезненной ситуации.

Дальше родители должны «принять факт существования проблемы для ребенка». Не отвергать, не отрицать, не обесценивать: говорить, что это мелочь, ерунда и не нужно переживать, а «принять» факт, что для ребенка это важно, что для ребенка это больно, что ребенок испытывает эти чувства сейчас. Чтобы научиться «принимать» реальность ребенка родителям нужно помнить, что у ребенка еще не сформирован неокортекс, у него еще не развита логика и логическое мышление. Ребенок не может, как взрослый, логически оценить ситуацию. Это огромная ошибка думать, что ребенок – это маленький взрослый! Ребенок – это ребенок! У детей уже сформирован эмоциональный центр, миндалевидное тело, но еще не сформирован неокортекс, их центр мозга, отвечающий за логику!

Такие фразы, как «Веди себя, как взрослый!» и «Почему ты ведешь себя, как ребенок!» – они не работают для ребенка!

В мире ребенка, та ситуация, которая только что с ним произошла имеет большое значение! Эта ситуация имеет вес для него! Родители должны «принять» факт того что произошедшая ситуация, какая бы она не была и как бы родители на нее не смотрели со своей взрослой, родительской позиции, имеет значение для ребенка.

Родители должны оперировать фразами типа: «Дорогой

или любимая, я вижу, что ситуация, которая произошла очень важная для тебя», «Я вижу, как она тебя задела!», «Я понимаю, что тебе больно!» и т. д.

После того, как родители успокоили ребенка физически, выслушали его и помогли ребенку прожить его эмоции, они могут дать ребенку позитивную установку или правильную мысль. Родители могут положить в мышление ребенка хорошее убеждения типа: «Смотри, тебе было больно, ты пришел к маме и папе, и мы тебе помогли!», «Мы тебя любим!», «Мы позаботимся о тебе!» и т. д. В зависимости от ситуации родители должны положить в ребенка, какое-то позитивное убеждение или установку.

Примерный результат развития первого сценария:

В жизни ребенка произошла болезненная ситуация. Он пришел к родителям и получил помощь на физическом, эмоциональном и ментальном уровне. У него сформировался «слепок»: если в моей жизни случилось что-то плохое, то не нужно переживать, помощь всегда придет! Я защищен! Я в безопасности!

Это самый простой алгоритм, как поработать с болью ребенка:

Успокоить физически – выслушать – принять ситуацию и помочь прожить чувства – положить хорошее убеждение.

Если представить себе, что эта ситуация была для ребенка как серьезный порез, то родители обработали этот порез, наложили бинт, «поцеловали» пальчик и этот порез заживет.

Может быть от него и останется шрам, но он будет практически незаметным.

Давайте рассмотрим второй сценарий – это сценарий, где ребенок растет в семье, где ему не помогают справиться с его травматичными ситуациями. Это может быть, как дисфункциональная семья в полном понимании этого слова, так и семья, в которой просто не знают, как себя правильно вести с ребенком. Моя книга обращена к людям, которые выросли в дисфункциональных семьях, но также она обращена к людям, которые являются сейчас родителями или будут родителями в будущем, чтобы они не сделали со своими детьми то, что мои родители сделали со мной!

К сожалению, я вырос в дисфункциональной семье...

Сейчас будет важная теоретическая информация, которую я взял из других источников:

Книга «Взрослые дети из алкогольных и дисфункциональных семей»

Типы дисфункциональных семей

Прежде всего, это семьи, где кто-то из родителей или оба злоупотребляли алкоголем или наркотиками. Также, можно выделить по меньшей мере пять типов дисфункциональных семей. Хотя их называют «семьи без зависимостей», в них иногда могут присутствовать алкоголь или наркотики. Например, в семье с хронически больным родителем дети заме-

чают, как тот злоупотребляет выписанными ему лекарствами. Родитель с психическим заболеванием постоянно находится под воздействием сильнодействующих средств, которые принимает по назначению врача. Многие специалисты, знакомые с синдромом взрослого ребёнка, убеждены, что большинство психических заболеваний так или иначе связаны с проблемой семейной дисфункции.

Ниже описаны пять типов семей, в которых могут складываться дисфункциональные детско-родительские отношения, даже если алкоголизм не присутствует:

Семьи, в которых родители страдают психическими заболеваниями;

Семьи с родителями-ипохондриками;

Семьи с жёсткой дисциплиной, жестокими наказаниями, чрезмерной секретностью, часто с ультрарелигиозными, армейскими или садистскими порядками. В таких семьях дети могут подвергаться избиению и другим формам уголовно-наказуемого насилия.

Семьи со скрытыми или явными проявлениями сексуального насилия, к которым могут относиться инцест, неподобающие прикосновения или манера родителей одеваться.

Семьи с атмосферой перфекционизма, стыда, в которых ожидания, как правило, слишком завышены, а похвалу можно заслужить лишь достижениями.

Стоит отметить, что встречаются и другие типы семей или семьи смешанного типа. Многие приёмные дети находят в

себе черты характера и особенности мышления, которые мы обсуждали выше. Пока они росли, им приходилось постоянно переезжать от одних приёмных родителей к другим, и они познали покинутость в той же мере, что и дети из алкогольных семей. Тем, чьи родители развелись, пришлось испытать стыд и потерю ориентиров, и они также относят себя к детям из дисфункциональных семей.

В одной из статей в интернете (<https://toxic-parents.com/articles/disfunkcionalnaya-semya>) я нашел прекрасное описание признаков дисфункциональной семьи:

1. Насилие (абыюз)

Говоря о насилии, чаще всего приходит на ум насилие физическое – это могут быть, как и систематические побои, так и эпизодические, но унижительные, эпизоды рукоприкладства. Но нередко в дисфункциональных семьях основным видом абыюза является насилие психологическое, или эмоциональное – унижение, оскорбления, газлайтинг, отсутствие поддержки, манипуляции, наказания различного вида за поведение, которое кажется «нежелательным». Оскорбительными могут быть и постоянные насмешки, причём, над несуществующими недостатками. Внешне семья может выглядеть абсолютно нормальной и полноценной, с точки зрения социума и общепринятых моделей поведения.

Также насилие сексуальное – к сожалению, эта та часть семейного насилия, о которой говорят реже всего, но кото-

рая может иметь место в дисфункциональной семье.

2. «Условная» любовь

Стихотворение Валентина Берестова про то, как малыша любили без особых причин – за то, что он внук, сын, малыш и растёт, явно не о ребёнке из дисфункциональной семьи. Дети из деструктивных семей знают, что любить их можно только при том условии, что они будут соответствовать предъявляемым им требованиям, стандартам и шаблонам, выполнять действия, которые от них ожидаются. Причём, эти требования могут касаться различных сфер – от поведенческих схем до соответствия каким-то канонам внешности. При несоблюдении этих условий ребёнок может быть наказан или отвергнут. Постоянная критика, которая может касаться всех сфер личности ребёнка, не позволяет ему чувствовать себя любимым.

Условная любовь родителей возникает по разным причинам, однако она является одним из определяющих факторов деструктивной семьи, поскольку в семье здоровой любовь – это то право, которое даётся по рождению и является абсолютным и безусловным. Дети в деструктивных семьях никогда не чувствуют себя достаточно хорошими и достойными любви своих родителей.

3. Непредсказуемость и чувство страха

Потребность в безопасности – одна из базовых потребностей человека, и ребёнок в здоровой семье должен знать, что родители не только в силах защитить его от чего-либо извне,

но и чувствовать себя спокойно, уверенно и защищённо рядом с ними. Родители из дисфункциональной семьи никогда не смогут дать этого ощущения ребёнку – необходимость подстраиваться, думать о том, что делать и говорить, ощущение «хождения по минному полю», непредсказуемость и полярность (от «любви» до гнева) поведения родителей лишают детей ощущения безопасности.

4. Отсутствие границ

В дисфункциональных семьях, особенно в тех, где один или оба из родителей имеют нарциссическое расстройство личности, ребёнок воспринимается нарциссическим расширением, продолжением «Я» родителя, вещью или «пятой рукой», нежели личностью. Чувства ребёнка отрицаются, эмоции часто оказываются под запретом "родители лучше «знают», что происходит с ребёнком и что он чувствует". Это размытие границ может иметь разные проявления – от гиперопеки до отстранённости, ребёнок может чувствовать одиночество или полное слияние с родителем, где нет ничего его, ни эмоций, ни физического пространства, ни вещей. Эмоции могут обесцениваться, любимые игрушки дарятся без спроса другим детям, личные вещи отбираться. От ребёнка могут требовать абсолютного подчинения во всех вопросах, права голоса и мнения ребёнок лишён априори.

5. Завышенные требования и ожидания, перфекционизм

Эта характеристика тесно связана с предыдущими – ребёнок обязан соответствовать требованиям и чаяниям родите-

ля в области поведения, учёбы или же жизненных ориентиров. Отступление и несоответствие, попытки проявить себя, свою индивидуальность, заявить о своих правах обязательно будут пресекаться и караться. Несоответствие требованиям порождает чувство вины, которое умело возвращается и стимулируется.

6. Созависимость

К сожалению, модель деструктивной семьи выстроена таким образом, что невозможна без участия всех её членов – поэтому и все дисфункциональные семьи имеют свои сценарии. Выросшие дети из таких семей чаще всего выбирают себе в спутников жизни партнёров, похожих на своих родителей, перенося сценарий детства на модель уже взрослой жизни. Дисфункциональная семья и созависимость – абсолютно два неотделимых друг от друга термина, поскольку без помощи специалистов детям из деструктивных семей очень сложно разорвать этот порочный круг самостоятельно; даже после развода или разрыва с первым партнёром, являющегося «заменой» родительской модели, выросший ребёнок будет искать аналогичные отношения.

7. Все виды зависимостей

Чаще всего люди, страдающие алкоголизмом и (или) наркоманией, не могут выстроить здоровые отношения внутри семьи. Причём, неважно, что является первопричиной этого признака – основным является тот факт, что в таких семьях

почти наверняка будут присутствовать и все, выше- и нижеперечисленные.

8. Отсутствие диалога, конфликтность

Конфликты и ссоры являются характерной формой общения в дисфункциональной семье, поскольку деструктивные семье не обладают развитыми навыками слушать и слышать. Упрёки, претензии, оскорбления и крик являются видом агрессивного общения.

9. Психические отклонения и заболевания

Говоря о психологических отклонениях, мы не имеем в виду стрессы – это те особенности психики, которые исключают на постоянной основе нормальное функционирование семьи. Нарциссизм и психопатия не являются психиатрическим заболеванием, но становятся абсолютным залогом того, что семья будет носить деструктивный характер.

10. Смещение ролевых моделей

Вспомнив игру «дочки-матери», легко выделить те качества, которыми должен обладать родитель по отношению к детям – забота, принятие, опека, защита. Однако в дисфункциональных семьях этот ракурс нередко смещается, и от детей требуют взять на себя функции взрослого, возлагая непосильные задачи на ребёнка – это может быть и требования «быть старше» в вопросах быта, и наделяния ребёнка качествами взрослого – и гнев за несоответствие роли. В таких моментах роль ребёнка подменяется ролью взрослого.

Давайте вернемся ко второму сценарию.

Что же происходит, если ребенок растет в дисфункциональной семье или семье, где родители не понимают, как себя правильно вести по отношению к ребенку.

Сейчас я начну описывать примеры из моего детства. Потом, когда вы прочитаете мою историю в второй части книги, основанную на практике «Ядро травмы», то вы прочитаете еще больше примеров.

Представьте ситуацию:

Мне 6–7 лет. Я живу в частном доме. У нас есть летняя кухня и дом. Глубокий вечер и на улице темно. Я сидел с папой в летней кухне. Мамы в тот вечер не было дома. Я смотрел мультфильм, пока мы кушали. Папа сказал мне, чтобы я шел в дом, пока он будет убирать со стола. Я выбежал со светлой кухни в темноту и быстренько побежал в дом, чтобы не пропустить ничего важного в мультфильме, который я смотрел! Неожиданно, я налетел на дышло прицепа, который мой папа поставил во дворе в тот день.



На фотографии указано, как должен по технике безопасности стоять прицеп. Он должен стоять дышлом (трубой) вниз, чтобы человек случайно не повредился о дышло. Но мой папа поставил его дышлом вверх (я схематически нарисовал на рисунке), и он аккуратно попадал креплением на уровень моей головы.

Если бы прицеп был расположен дышлом вниз, то ничего бы не было. Но мой папа поставил его дышлом вверх...

Представьте себе ситуацию. Я маленький ребенок. В темноте, я с разбега влетел головой в дышло этого прицепа. Удар пришел в район челюсти. У меня до сих пор шрам под губой от этой ситуации... У меня шок, кровь хлещет, мне больно, я упал на землю от удара, у меня болит голова, я вообще не понимаю, что произошло.

Являлась ли эта ситуация болезненной для меня, как для

ребенка?

Конечно! Я был в физическом напряжении, у меня произошел спазм мышц, я весь сжался. У меня была эмоциональная реакция: боль, шок, непонимание произошедшего. У меня была ментальная реакция: я не понимал, что произошло, мне стало страшно, у меня было состояние оцепенения.

Из летней кухни выходит мой папа и идет ко мне... Что же делает мой папа? Мой папа начинает на меня орать! Он подрывает меня с земли, начинает на меня кричать: «Почему ты не смотришь куда ты бежишь? Куда ты смотрел! И т. д.».

Представьте мою реакцию! Мне и так плохо. Я нахожусь в физическом, эмоциональном и ментальном напряжении. Поверх этих непрожитых состояний мой папа начинает на меня кричать, резко поднимает меня за руку и ставит на ноги, начинает обвинять меня и говорить, что я виноват в этой ситуации.

Мой неокортекс, моя логика, еще не сформирована! Я не мог ему возразить, я не мог сказать ему, что это он нарушил технику безопасности и сейчас он пытается переложить свою ответственность на меня за эту ситуацию. Я просто не в состоянии этого сделать, потому что на тот момент мое логическое мышление еще не было сформировано. Я просто принял эту ситуацию.

Мое миндалевидное тело формирует «слепок» этой ситуации. Во-первых, я не проживаю физический, эмоциональный и ментальный стресс. Этот стресс не выходит из меня, а

он уходит внутрь, в подсознание. Во-вторых, чему я научился в этой ситуации? Если мне больно и мой папа это увидит, то мне станет еще больнее. Я научился в этой ситуации, что нужно прятать свои проблемы и свою боль от папы. Я научился в этой ситуации, что если мне больно, то у меня не будет поддержки от родителей. В-третьих, так как мой отец не показал мне в этой ситуации, что есть такое понятие, как «разделение ответственности», он вложил в меня убеждение, что «я сам во всем виноват».

Так сформировался один из моих травматичных «слепков».

Представьте себе еще одну ситуацию, вернее сказать много похожих ситуаций, которые формируют «хронический стрессор». Мы поговорим об этом понятии чуть дальше. Так вот...

Когда я был маленьким ребенком, то я приходил к маме и рассказывал что-то про себя: какой-то секрет, что мне нравится какая-то девочка, или жаловался, что меня кто-то обидел. Я приходил к маме в стрессе: физическом, эмоциональном и интеллектуальном. Я приходил к маме за поддержкой. Чего я хотел от мамы, как ребенок? Поддержки, любви, заботы, чтобы она «была за меня».

Что же делала моя мама? Она начинала меня укорять или критиковать. Что еще хуже, она рассказывала мои секреты другим людям. Она могла среди семейного мероприятия рассказать мои сокровенные вещи в виде шутки. Все смея-

лись. Кроме меня. Мне было очень больно, обидно и стыдно! Для меня это была травма! «Маме нельзя доверять, мама делает мне больно»!

Моя мама могла перекручивать мои слова и спустя какое-то время она могла ставить в укор мне мои же слова!

Обратите внимание, когда родители так делают, то дети практически бессильны сопротивляться. У детей, в отличие от взрослых, не сформирован неокортекс, они не могут аргументированно спорить со взрослыми. Они могут только кричать, обижаться или проживать свое бессилие.

Как результат, у меня в детстве сформировался очень глубокий «слепок», убеждение: «Все сказанное вами может быть использовано против вас!». Я услышал эту фразу в каком-то американском фильме, и она «провалилось» в мое подсознание.

В детстве я четко зафиксировал, что маме и папе ничего нельзя рассказывать. Если я расскажу маме и папе о своих проблемах, то мне станет еще хуже, еще больнее. В результате, с детства я начал жить «двойной» жизнью. Я сейчас не пытаюсь пошутить! К сожалению, это очень грустная правда. Уже будучи маленьким ребенком, я начал фильтровать что можно говорить родителям, а что нельзя. Так в моей жизни начало появляться напряжение из-за страха, что родители узнают что-то про меня из того, что я от них прячу. Так начал формироваться еще один «слепок», позже я расскажу во что он превратился дальше в моей жизни.

Я жил в жесткой атмосфере, очень жесткой...

Представьте себе еще одну ситуацию.

Был прекрасный солнечный день. Папа чинил котел в коридоре. Он сидел на красной табуретке. Эта табуретка до сих пор есть у нас дома.

Я и мама сидели на улице возле уличного крана в нашем дворе. Мама чистила картошку или что-то в этом роде.

Тогда по телевизору шел мультфильм «Вампиреньш», который я очень любил. Я рассказывал маме про этот мультфильм. Мама пошутила, что в нашей семье папа вампир, а мама вампиреньш.

Неожиданно, все поменялось...

Папа схватил табуретку, на которой он сидел и побежал в нашу сторону к маме. Мама встала и побежала на огород, убегая от папы. Папа пробежал мимо меня за мамой с табуреткой в руках. Он догнал ее в огороде и ударил ее табуреткой. Может быть несколько раз. Я точно помню, что у нее на колене осталась гематома, которая была у нее несколько лет.

Что происходило со мной в той ситуации?

Физически: я просто «застыл», я был в шоке, было ощущение, что у меня нет сил пошевелиться. У меня был ступор.

Эмоционально я переживал ужас, бессилие, незащитность, несправедливость.

Интеллектуально: мое мышление просто «зависло». Я просто «замер». Я не понимал, как мне реагировать и что нужно делать.

В моей семье были все виды насилия...

Интеллектуальное насилие: моя мама все время говорила, что я все делаю не так! Полы мою неправильно! Посуду мою неправильно! Пыль вытираю неправильно! Даже сорняки в огороде вырываю неправильно!

Как только я видел приближение мамы, когда я что-то делал по двору, то сразу испытывал напряжение в теле, страх критики и интеллектуальный протест, который моя мама подавляла своим авторитетом. Я чувствовал несправедливость за то, что меня постоянно критиковали, потому что я реально старался и хотел помочь. Позже я расскажу вам к чему привел этот «слепок».

В моей семье не говорил про секс. Вообще не говорили про секс! От слова «совсем» не говорили. Неожиданно, мой папа собирал семейный совет и заявил, что он разводится с мамой из-за того, что она не хочет заниматься с ним сексом и он устал «дрочить в тряпочку». Я запомнил эту фразу на всю жизнь!

Я был в глубоком шоке от этой ситуации!

Давайте еще коснемся немного такого термина, как депривация.

Депривация – это лишение или неполучения человеком чего-то, что он хочет или того, что ему необходимо.

Например, я занимался футболом с 10 до 15 лет и мой папа ни разу не посетил футбольный матч моей команды за эти годы. Ни одного раза! Футбол был очень значимой частью

моей жизни, я очень хорошо играл в футбол, забивал много голов, и мой папа ни разу не пришел, чтобы посмотреть, как я играю. Мне было обидно, мне очень хотелось внимания и похвалы папы. Мой папа ни разу не поговорил с моим тренером. Мне хотелось, чтобы мой тренер похвалил меня перед моим папой. Так сформировался еще один «слепок».

Одна из форм депривации – это лишение внимания.

В школе, чтобы привлечь к себе внимание, я очень плохо себя вел. Моего папу регулярно вызывали в школу, и он потом со мной общался. Это было его внимание ко мне! Так сформировался еще один «слепок».

Лозунг моей школьной учебы был «Почему 4, а не 5?» (по 5-ти балльной школе оценок). Меня никогда не хвалили, но постоянно критиковали. Так сформировался еще один «слепок».

Давайте зафиксируем еще раз. Каждый «слепок» имеет физическую, эмоциональную и ментальную составляющую, которые все вместе формируют определение состояния, то есть комплексное переживание. «Слепок» – это не просто мысль, или физический зажим, или эмоция. «Слепок» – это комплексное переживание, которое состоит из физической, эмоциональной и ментальной составляющей.

Посмотрите на следующий рисунок.



«Слепки» начинают накапливаться и наслаиваться один на другой!

Травмирующие события и хронические стрессоры

Для дальнейшего понимания материала, мы введем два термина: травмирующее событие и хронический стрессор.

Травмирующее событие – это яркое, болезненное событие, которое носит разовый характер. Например, мой папа ударил маму табуреткой, я разбил губу о дышло прицепа, мама бросила в меня банкой с пшеном и т. д.

Хронический стрессор – это похожие друг на друга ситуации, которые повторялись много раз в течении какого-то периода времени: недели, месяцы, годы. Например, мама постоянно критиковала меня, родители не хвалили меня, меня перебивали и не выслушивали до конца, мне не дарили подарки на день рождения и Новый год, мое день рождения 6 марта, а его отмечали 8 марта и т. д. Еще пример, мама годами повторяла одно и тоже: она ложилась на кровать, я сидел рядом с кроватью на коленях. Мама повторяла одно и тоже: «Ты меня не любишь! Вы все хотите моей смерти!». Я стоял на коленях и плакал, говоря маме, что я ее люблю! Что она мне нужна! Мне было очень больно!

Бывает так, что травмирующее событие переходит в хронический стрессор.

Например, я жил в частном доме. У нас было два туалета: Один туалет во дворе, как туалет в селе. Деревянная кон-

струкция с дыркой в полу. Но дырка была не на полу, а на деревянной возвышенности, на которую нужно было еще взобраться.

Второй туалет был в летней кухне, в ванной. Это был нормальный туалет с керамическим унитазом. Тогда у нас не было канализации, а была сточная яма, которую нужно было регулярно выкачивать и платить за это деньги. Папа сказал, чтобы летом все пользовались уличным туалетом для экономии средств.

Я был маленький, мне было 6–7 лет и мне было страшно ходить в уличный туалет. Он был непригодный для маленького ребенка. На него было страшно залазить. Было страшно упасть в отверстие, потому что оно было сделано под размер взрослого человека. Поэтому я ходил «по-большому» в туалет в помещении, где был керамический унитаз.

Однажды папа увидел, что я какал летом не в уличном туалете, а на унитазе. Он зашел в ванну с гаечным ключом и разбил подо мной унитаз.

В той ситуации я чувствовал ужас, стыд, смущение, вину, бессилие, незащищенность, сокрушенность.

Это травмирующее событие, которое потом превратилось в хронический стрессор: папа в течении двух-трех лет говорил: «Когда ты купишь новый унитаз? Из-за тебя я разбил унитаз! Ты должен купить новый унитаз!». Я чувствовал тогда унижение, вину, страх, напряжение.

Спустя годы, когда я уже имел психологическое образова-

ние и проработал детство, я спросил папу, понимает ли он, что он тогда сделал? Он начал снова говорить тоже самое, что говорил много лет: «Ты же знал, что нельзя было ходить в тот туалет летом... я же тебе говорил!».

Я ему ответил: «Папа, да мне было тогда 6–7 лет! Я же был маленьким ребенком! Я же твой сын! Как ты мог так поступить со мной? Как? Я был в шоке! Папа, ты представляешь себе, как я себя чувствовал, когда ты, мой папа, забежал в ванну и разбил гаечным ключом подо мной унитаз». Я увидел, как лицо и взгляд моего папы изменились. Было такое ощущение, что он впервые за много лет осознал, что он тогда сделал. Как будто бы его психика много лет придумывала оправдание его поведения, чтобы он не осознавал то, что он совершил, потому что нормальная психика не может выдержать такого поступка. Как можно разбить унитаз под своим собственным ребенком просто за то, что он какает летом не в уличном туалете, а на керамическом унитазе?

Еще пример, я с моим другом украли арбуз на поле. Нас поймали. Мне было страшно, я испытывал напряжение. Это было «травмирующее событие». Я попросил хозяина арбуза не рассказывать моим родителям о том, что я сделал, это была серьёзная ошибка, о которой я тогда не подозревал. Хозяин арбуза рассказал родителям второго мальчика об этой ситуации и его наказали. Моим родителям он не рассказал, но потом в течении нескольких лет, я жил в страхе и напряжении в ожидании наказания. Я жил все время с мыслями,

что рано или поздно, хозяин арбуза расскажет моим родителям об этой ситуации и меня накажут. Для психики ребенка очень болезненно ждать наказание, это очень сложно. Ожидание наказания вызывает много напряжения.

Когда мы будем делать упражнение «Ядро травмы», то в нем мы будем будим внутрь Ядра писать травмирующие события, а снаружи хронические стрессоры, поэтому эта информация вам пригодится в дальнейшем.

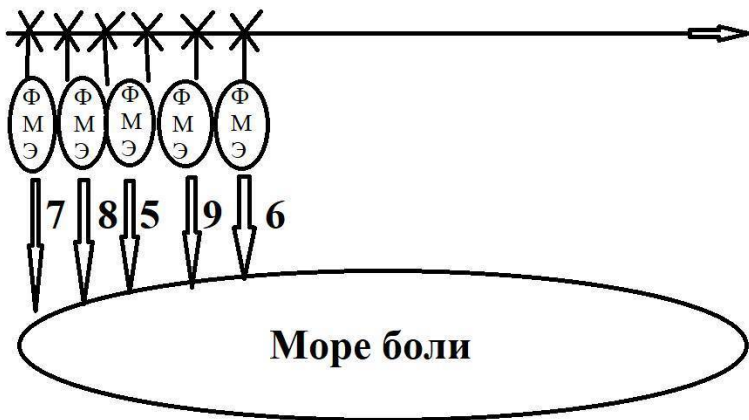
Давайте теперь посмотрим, что же происходит с накопленными «слепками».

С годами «слепки» накапливаются, накладываются друг на друга и усиливают друг друга.

«Слепки» или Как события из детства влияют на взрослую жизнь?

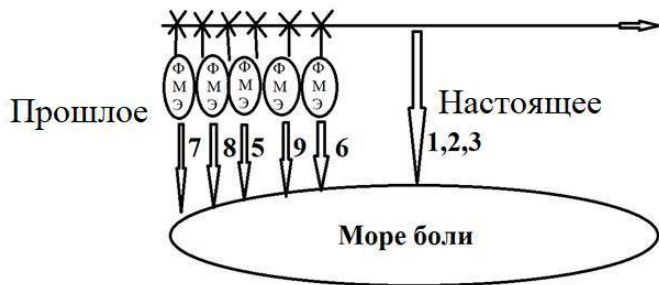
В подсознании формируется «море боли» – это некий резервуар, в котором накапливаются десятки, сотни непрожитых, накопленных физических, эмоциональных и ментальных «слепков».

Каждому «слепку» мы можем присвоить балл от 1 до 10 по шкале боли. Это образные числа, я их беру, как пример, чтобы вы понимали идею.



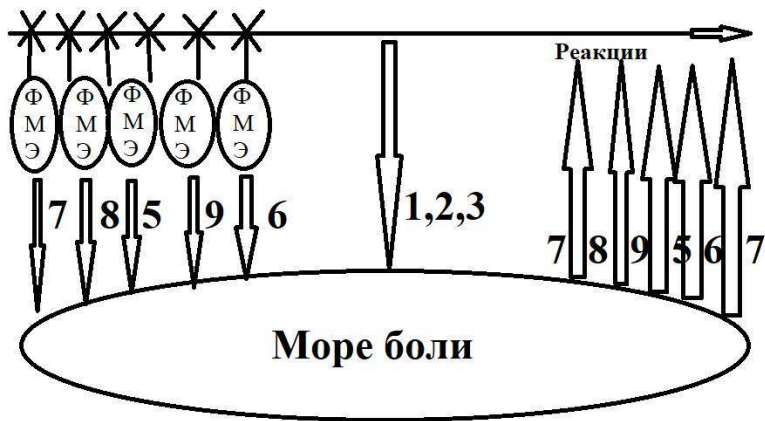
Каждый «слепок» остается у нас внутри, как непрожитое состояние и это состояние превращается в автоматическую реакцию. Я не хочу сказать, что это непрожитая эмоция или чувство. Это не эмоция или чувство, это комплексное состояние, которое включает в себя физический зажим, эмоциональное и ментальное состояние. «Слепок» – это комплексное состояние.

Давайте рассмотрим теперь, как детство, детские травмы влияют на жизнь взрослого человека.



Происходит некое событие в вашей жизни. Это действительно что-то неприятное для вас. Но в реальности степень боли от этой ситуации можно оценить на 1, 2, 3 балла. В момент происхождения ситуации, ваши органы чувств считывают ситуацию и отправляют сигнал в миндалевидное тело. Наш эмоциональный центр ищет в подсознании похожую си-

туацию из прошлого и находит «слепок». Что-то в нынешней ситуации похоже на ситуацию из прошлого: тембр голоса, запах, вкус, ощущение, обстоятельства, люди и т. д. В итоге, происходит автоматическая реакция на основе из «слепок». Только если в реальности ситуация на 1, 2, 3 балла, то «слепок» может быть на 5, 6, 7, 8, 9, 10 баллов! Автоматическая реакция будет не на основе реальной ситуации в 1,2 или 3 балла, а на основе «слепок» в 5, 6, 7, 8, 9, 10 баллов!



Вы можете найти огромное количество примеров вашей жизни.

Например, вы едите с кем-то в машине, как пассажир. Вдруг произошла какая-то незначительная ситуация на до-

роге, и водитель автомобиля вдруг «взрывается», он начинает материться, нервничать, поливать грязью какого-то нерадивого водителя. Вы сидели рядом и видели, что на самом деле не произошло ничего страшного. Да, какой-то водитель повел себя не совсем корректно, но это была ситуация на 1, 2, 3 балла, а реакция водителя на ситуацию 5, 6, 7, 8, 9 баллов.

Еще пример, каждый раз, когда мой клиент разрывал отношения с девушкой, то он очень сильно страдал по этому поводу. Даже, если он сам был инициатором разрыва, даже если он понимал, что девушка ему не очень нравится и отношения себя исчерпали. Логически он все понимал, но почему-то страдал по этому поводу. Когда мы с ним начала искать причину, то оказалось, что у него было два очень болезненных расставания, когда его бросали девушки, которых он любил. Эти два расставания сформировали очень глубокий «слепок», который накладывался на все остальные расставания, даже, когда он был инициатором разрыва отношений. Он не «проработал» две эти ситуации, у него «застряли» внутри непрожитые физические, эмоциональные и ментальные состояния. Как результат, он часто продолжал быть в отношениях с девушками, которые уму даже не нравились, потому что он боялся снова проживать болезненные чувства от расставания.

Еще пример, мой друг руководитель отдела продаж одной крупной международной компании. Он прекрасный специалист, один из самых больших профессионалов в своей сфе-

ре. Он описывает, что периодически на собраниях директоров подразделений компании, он попадает в состояние, «слепок», что он сидит и ждет, когда его начнут наказывать и отчитывать. Эти совещания поднимают реакцию, «слепок», когда его родители в детстве критиковали его за плохие оценки в школе, а он сидел и не мог возразить. В реальности мой друг очень ответственный, компетентный, уважаемый профессионал, а в результате включения «слепок» он описывал состояние маленького, незащищенного, неуверенного ребенка, который не может возразить родителям.

В психологии есть термин «взрослый ребенок». Это цитата из книги «Взрослые дети из алкогольных и дисфункциональных семей»:

«Термин «взрослый ребёнок» означает, что во взрослой жизни мы ощущаем страх и неуверенность, вынесенные из детства. Этот подспудный страх разрушает любые начинания, любые отношения. Внешне мы можем выглядеть уверенно, но на самом деле сомневаемся в собственной ценности.»

Периодически взрослые люди, которые пережили травмирующий опыт, попадают в состояние, когда они из реальности выпадают в свое детское состояние. Это происходит в результате «слепок», которые накопились у них, начиная с детства.

В нашей взрослой жизни происходят ситуации, в которых наше подсознание считало через органы чувств, что-то по-

хожее на ситуацию из детства: тембр голоса, взгляд, обстоятельства, людей, мысли, ощущения и т. д. В результате, реальная ситуация накладывается на наш «слепок» из прошлого, и мы начинаем действовать абсолютно неадекватно, несоответственно самой ситуации, которая произошла. Мы начинаем быть заложниками наших бессознательных реакций.

Логика отходит на второй план, мы воспринимаем жизнь не с позиции реальности, а с позиции реагирования на наши «слепки».

Если человек прожил большое количество травматичного опыта, то в какой-то момент вся его жизнь превращается в череду сплошных автоматических реакций. Вы можете посмотреть на свою жизнь или на жизнь окружающих вас людей.

Мой клиент описывает свою маму: «С моей мамой просто невозможно разговаривать, потому что она говорит одни и те же фразы постоянно, рассказывает одно и то же, она живет постоянно в реагировании.

Например, если моей маме подарить подарок, то она не радуется ему, а начинает говорить: «Зачем ты потратил деньги? Мне ничего не нужно!» и т. д.

Если моей маме сделать комплимент и сказать, что она приготовила вкусную еду, то она начнет говорить: «Что не так? Я пересолила? Ой, пойдешь тогда купи что-то и сам готовь!».

Когда я пытался поговорить с мамой по поводу моего дет-

ства, то у нее один и тот же ответ: «В детстве вы были накормлены, напоены. В холодильнике была еда. Мы ездили регулярно на море. А я росла в послевоенные годы. У нас была одна конфета на 6 человек! Вы бы знали, как расти после войны!..». Затем она обижается и демонстративно уходит.

С моей мамой невозможно о чем-либо поговорить!»

Пример из моей жизни:

Я живу с моей сестрой и племянником, сыном второй сестры. Периодически мы обсуждаем наш быт. Мы не кричим, не оскорбляем друг друга и т. д. Но, время от времени, когда мы обсуждаем моменты общего быта, мой племянник резко встает и уходит к себе в комнату, хлопая дверью. У моего племянника всплывает «слепок» из прошлого, когда его мама и мой папа обижали его. Я пытаюсь с ним работать по этой ситуации, но пока ему сложно. В реальности, ничего не происходит, мы просто обсуждаем моменты быта, но его реакция, «слепок», просто зашкаливает.

Это немного примеров того, как наше прошлое в виде «слепков» влияют на нашу нынешнюю жизнь. Очень часто подобные реакции и поведения не понятны окружающим людям. Но я открою вам секрет, зачастую эти реакции и поведение еще больше не понятны самому человеку!

Процесс ретравматизации или Круговорот боли в природе

Давайте теперь коснемся темы ретравматизации или накопления «слепок» с годами.

Сейчас мы с вами вспомним школьный курс географии, тему «Круговорот воды в природе». Вода выпадает в море в виде осадков. Потом она какое-то время находится в море. Затем происходит процесс испарения, и вода поднимается вверх в облака. Затем вода какое-то время находится в небе в виде облаков и снова выпадает в море в виде дождя. Так происходит круговорот воды в природе.

Давайте теперь рассмотрим на этом примере процесс «ретравматизации» или «накопления, наслаивания» «слепок». Вы можете выбрать любой термин, который вам нравится для обозначения этого процесса.

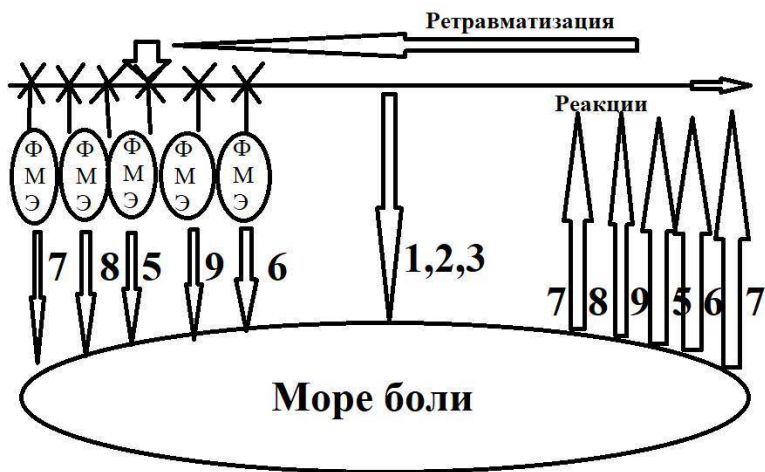
В детстве происходит травмирующее событие, которое приводит к формированию «слепок». Например, моя мама сказала, что я неправильно мою посуду. Я испытал боль, грусть, несправедливость, ведь я старался и хотел помочь маме. Я маленький ребенок и мог помыть посуду на том уровне, котором я могу.

Через какое-то время мама начинает критиковать меня каждый раз, когда я что-то делаю по дому. Мой «слепок» включается каждый раз на эту реакцию. Я еще маленький и

не могу ответить ничего маме, мне очень обидно, я чувствую несправедливость, ведь я стараюсь помочь.

Это длится годами.

В какой-то момент, я взрослею и начинаю чувствовать в себе способность бороться. Теперь, когда мама меня критикуют, мне по-прежнему больно, но я уже начинаю испытывать злость, гнев, агрессию. У нас начинают происходить регулярные конфликты. К этому «слепку», к чувствам боли, обиды, несправедливости, добавляется агрессия.



Наступает момент, когда каждый раз, если моя мама что-то меня просит сделать, я испытываю гнев, раздражение, агрессию. На любую просьбу или, как у нас часто было в се-

мье, приказ к действию, я начинаю реагировать, включается «слепок».

Затем, у меня просто пропало желание вообще что-то делать по дому. Я знал: чтобы я не сделал, меня за это будут критиковать, поэтому я не видел смысла что-то делать. Это не было сознательным решением, это уже была бессознательная реакция. Просто появилось чувство апатии, «слепок», и нежелание что-либо делать по дому.

Дальше в книге вы прочитаете историю моей жизни, которая основана на моем упражнении Ядро травмы. Вы увидите весь процесс ретравматизации и накопления «слепков» в моей жизни. Затем я расскажу вам, как сделать самим это упражнение, чтобы вы получили свой личный опыт.

Давайте, я приведу еще один пример.

Во взрослой жизни я часто сталкивался с «ощущения собственного бессилия», что я не могу изменить сложившуюся ситуацию и должен «терпеть». На примерах из моего детства мы проследим откуда у меня появился такой «слепок»:

– Папа залетел в комнату, повалил меня на кровать и начал орать.

Я чувствовал: бессилие, ужас, оцепенение, незащищенность, уязвимость, несправедливость, бессилие, «меня нет», разбитость

– Родителей не было дома. Юля и Оля закрыли меня в комнате и не выпускали из нее. Я хотел посмотреть мой любимый мультик про паровозики. Я пытался открыть дверь.

Стучался. Умолял, чтобы меня выпустили. Плакал. Потом я сдался. Свернулся в позу эмбриончика и затих, лежа на кровати.

Я чувствовал: бессилие, беззащитный, лишний, незаслуженный, уничтоженный, загнанный, горе

– Папа ударил маму табуреткой

Я чувствовал: ужас, бессилие, обманутый в ожиданиях, беззащитный, несправедливость.

– На футбольное поле пришли цыгане. Мои друзья бросили меня и убежали. Цыгане побили меня и Андрея.

Я чувствовал: преданный, бессилие, брошенный, страх, беззащитный, обида

– Меня хотел побить парень с другого класса и он поджидал меня после уроков.

Я чувствовал: ужас, бессилие, беззащитность, напряжение, страх

– Рома и Дима унижали меня в школе

Я чувствовал: бессилие, ярость, беззащитность, несправедливость, подавленный, мучение, напряжение

Я принимал душ, и папа ворвался в ванную. Я смущенно прикрывался, а он отодвинул мои руки, чтобы посмотреть, есть ли у меня волосы в паху.

– Я чувствовал: смущение, стыд, возмущение, бессилие, опозоренный.

Папа и мама врывались в мою комнату без стука и спроса. Я чувствовал: возмущение, бессилие, беззащитность

– Мне понравилась девушка Вероника, потом учительница биологии. Я не смог поговорить с ними и сказать, что они мне нравятся.

Я чувствовал: бессилие, стыд, смущение, страх, замирание, напряжение

– На моих глазах изнасиловали девушку и избили парня. Я застыл в ужасе. Я хотел остановить эти ситуации, но не мог пошевелиться.

Я чувствовал: бессилие

Это всего лишь несколько ситуаций. А их было немало, намного больше. С годами у меня сформировался «слепок» ощущения бессилия, что я бессильный что-либо изменить или поменять в моей жизни, бороться за себя, отстаивать свои права, добиваться своих желаний. Ощущение бессилия – это было не просто мысль или чувство, это был целый комплекс из физических, эмоциональных и ментальных переживаний. Все это привело к неуверенности в себе, к не решению проблем в жизни, я упустил много хороших шансов в жизни из-за ощущения, что я не смогу, я и т. д.

Еще одним важным кусочком для понимания является тот факт, что формирование «слепков» является очень индивидуальным процессом. Двое детей, которые растут в одной семье могут иметь разные отклики на одни и те же ситуации. К сожалению, я не владею научным обоснованием этого явления, но нужно признать тот факт, что существует такое понятие, как «эмоциональная устойчивость» или «эмо-

циональная толерантность». Двое людей, которые попадают в одну и ту же ситуацию могут по-разному ее воспринять. Здесь имеет месту быть личные особенности нервной системы, личный предыдущий опыт, наследственность, особенности органов чувств и какие-то другие факторы, которые пока не известны науке.

Давайте рассмотрим три ситуации: на глазах ребенка отец убил его мать, мой отец зашел в ванну и разбил гаечным ключом унитаз подо мной, у ребенка умерла его собака. Давайте гипотетически расположим эти три ситуации по степени боли, от менее болезненной к самой болезненной. Я могу предположить, что по степени влияния, боли, смерть собаки на третьем месте, ситуация, в которой папа разбивает унитаз под ребенком на втором, убийство матери на глазах ребенка на первом месте. Вы, оценивая эти три ситуации, можете расставить их в другом порядке. А гипотетический третий участник оценит эти три ситуации по-своему.

Мы даже можем сделать предположение, на чью жизнь какая ситуация имела большее значение. Мы можем угадать, а можем и не угадать, потому что мы не знаем, что было до этой ситуации в жизни человека и что было после, помогли ли ему справиться с ней. Также, мы не знаем значение фактора «эмоциональной устойчивости» или «эмоциональной толерантности», каждого из этих трех людей.

Из этого мы можем сделать выводы: безусловно все три описанные ситуации, являются травматическим опытом для

каждого из людей, но мы не можем сравнивать степень этой «боли» с нашей позиции наблюдателя! Мы не можем делать корректное предположение, что смерть любимой собаки повлияла меньше на жизнь одного человека меньше, чем убийство матери повлияло на жизнь другого. Как бы это необычно это не звучало, но это так! Мы будем находиться в плену нашего субъективного восприятия, если не примем во внимание тот факт, что боль каждого человека – это его боль. Нельзя сравнивать боль двух разных людей. Нельзя сравнивать свое восприятие боли с восприятием боли другого человека. Это очень важно помнить всем людям, а особенно психологам и другим профессионалам, которые работают с людьми.

Таким образом, те ситуации, который произошли давным-давно в детстве, накапливались и наслаивались с годами друг на друга и, в результате, привели к целому вороху проблем во взрослой жизни. Проблем, которые невозможно решить, не понимая их причины. Это как рубить головы у чудовища, у которого на каждую отрубленную голову вырастает три новых головы.

Расщепление психики в момент травмирующего события: Естественный ребенок, Плачущий ребенок, Контролирующий ребенок

«Невозможно решить проблему, пока ты не знаешь про ее существование»

Давайте рассмотрим еще одну концепцию. Сейчас мы рассмотрим, как работает наш неокортекс и почему после работы с нашим детством нужно будет работать с нашим мышлением. Об этом моя вторая книга «Игры разума или КГБ: комитет глупости и безумия».

Когда дети рождаются, когда мы родились, то мы находились в нашем естественном состоянии. Каким был наш «естественный ребенок»: свободный, открытый, веселый, любознательный, дружелюбный, любящий и т. д. Дети играют друг с другом, общаются, веселятся, они не обращают внимание на деньги родителей. Дети очень естественные.

Неизбежно каждый ребенок сталкивается с болью в своей жизни. Так устроена наша жизнь, что рано или поздно, каждый ребенок переживает какую-то болезненную ситуацию.

Приведенная ниже концепция является интерпретацией идей психолога Мэрилин Мюррей:

В этот момент психика как бы «расщепляется»: появляется

ся «плачущий ребенок», та часть нас, которая познала боль, и «контролирующий» ребенок, та часть нас, которая пытается уменьшить количество боли. Когда я говорю «естественный ребенок», «плачущий ребенок» и «контролирующий ребенок», то я не имею в виду три отдельные субличности, которые начинают в нас жить. Я не это имею в виду. Я говорю о том, что в нашей психике, нашем мышлении начинают формироваться определенные «слепки» нашего «естественного», нашего «плачущего» и нашего «контролирующего» состояния. Дети начинают вести себя по-разному в различных обстоятельствах.

Это естественный процесс жизни. Только есть большая разница в том, что произойдет дальше: первый или второй сценарий.

Помогут ли взрослые, в первую очередь, родители пережить ребенку боль или нет?



Если родители не помогают ребенку прожить травматич-

ную ситуацию, а, очень часто, наоборот еще больше усугубляют ситуацию, то у ребенка, его несформированный неокортекс, его логика, начинает искать рациональное объяснение происходящего.

Нашему мышлению, нашей психике, нужно объяснить самому себе «Что произошло?». Когда мы находимся в неведении, непонимании, то это вызывает тревогу.

Какое же объяснение находит несформированный неокортекс ребенка, его несформированная логика? Он принимает объяснение, которое ему говорят его родители или то объяснение, к которому он может прийти:

«Я плохой», «Я виноват», «Я лишний», «Я хуже других», «Я обуза», «Все плохое происходит из-за меня», «Я ненужный» и т. д.

Если родители спорят или кричат друг на друга при ребенке, то для ребенка это стресс. К каким выводам приходит ребенок? «Родители кричат из-за меня», «это я виноват», «это я плохой». Поэтому если ваш ребенок был свидетелем вашей ссоры с партнером, то ему обязательно нужно объяснить, что родители ругались не из-за него.

В результате, у ребенка формируются очень глубокие, фундаментальные убеждения, «слепки», которые будут влиять на всю его дальнейшую жизнь. При чем, хочу еще раз напомнить, что это не просто мысль, а комплексное состояние, которое состоит из физической, эмоциональной и ментальной реакции. Эти состояния могут формироваться в еще

довербальный период, когда ребенок еще не знает слова, но уже начинает «чувствовать», что он «лишний», «ненужный», «бессильный», «плохой» и т. д.

Со временем, когда неокортекс развивается, то «слепки» усложняются.

Пример того, как работал «контролирующий ребенок» у моей сестры. У нее возникла идея, «слепок», что «ее не любят, что она лишняя, что она никому не нужна», но ее «будут любить, если дома будет чисто и еда будет приготовлена».

Внутри она чувствовала одни эмоции, а снаружи проявляла совсем другие. Это состояние называется «эмоциональный шок», когда у нас происходит разделение между нашим внутренним состоянием и нашим поведением. Например, человек может начать улыбаться в стрессовой ситуации. У такого человека с детства мог быть запрет на проявление плохих чувств, и он привык прикрывать свои плохие чувства улыбкой.

Мой «контролирующий ребенок» проявился по-другому. Я был ребенок-достигатель. Моя психика пришла к убеждению, что «меня будут любить, если я буду идеальным, самым лучшим, достигну большого успеха». Если я достигну успеха, то тогда меня будут любить папа и мама, тогда меня не будут обижать.

Есть дети-герои, которые постоянно решают какие-то проблемы, помогают всем. Есть дети-жертвы, которые постоянно находятся в боли и вызывают у других людей жа-

лость, они постоянно болеют. Есть дети-контроллеры, которые пытаются все сделать идеально, они перфекционисты, у них идеальные конспекты, они учатся на «отлично». Потом эти дети превращаются во взрослых, которые пытаются все контролировать: поведение соседей, внешнюю политику США, погоду, своих друзей и родственников. Такие люди становятся невыносимыми. Они живут в «слепке», что «если все будет под контролем, то я буду счастлив». Но такого никогда не происходит, они живут в постоянном неудовлетворении, напряжении и раздражении.

Эмоциональный шок, когда человек испытывает одни чувства, а показывает другие чувства – это один из симптомов детского травматизма. Почти все люди время от времени прячут свои эмоции, но кто-то это делает иногда, когда ситуация не располагает к проявлению эмоций, а для кого-то подавление эмоций становится образом жизни.

Я много лет общался с людьми, которые занимались духовными поисками. У многих из них, их «контролирующий ребенок» придумал концепции, которыми они оправдывали всю ту непроработанную боль «плачущего ребенка», которая была накоплена в низ за годы жизни.

Я слышал фразы типа: «Бог терпел и нам велел», «Будда сказал, что жизнь – это страдание» и т. д.

Моя знакомая сказала мне: «Я, как душа, до момента моего рождения, выбрала родиться в этом теле, в этой семье, чтобы прожить весь тот болезненный опыт, который у меня

был, чтобы я могла очиститься благодаря ему. Это был мой выбор. Я сама виновата».

Я рассказал ей о «слепках» и о травмах. Потом я сказал ей: «Давай предположим, что это действительно так. Ты действительно, как душа, сама выбрала родиться в этом воплощении, с этими родителями, прожить всю ту детскую боль и т. д. Тогда в момент осознания этого факта, что ты душа и это твой собственный выбор, ты должна была освободиться от этой боли, накопленных проблем, и стать счастливым человеком, счастливой душой, свободной от этого опыта. Правильно?»

Она выслушала меня и сказала: «Ты хочешь сказать, что это мой «контролирующий ребенок» принял всю эту концепцию, чтобы объяснить самой себе мою боль? Я сделала это, потому что я не могла сама себе объяснить почему мои родители так вели себя со мной?». Потом она добавила спустя несколько мгновений: «Получается, что я не виновата в той боли, которую мне причинили мои родители? Они делали мне больно не потому что «я плохая и заслуживаю наказания»?».

Я не хочу говорить ничего плохого про религию и духовность. Но, к сожалению, много людей воспринимают идеи духовности для того, чтобы заглушить свою внутреннюю боль, но без работы над причиной боли, они будут продолжать страдать.

Вернемся к нашему мышлению, к миндалевидному телу

и неокортекс.

Ребенок взрослеет и его неокортекс развивается. Одна из функций нашего мышления – это пояснить самому себе, что с нами происходит. С развитием неокортекса происходит развитие ментальных состояний, но они все базируются на сформированных «слепок». Когда человек попадает в какую-то ситуацию, включается его «слепок», у него происходит физическая, эмоциональная и ментальная реакция, в этот момент неокортекс начинает «объяснять» что произошло.

Например, вы впервые пришли в новый коллектив на работе. Зайдя в комнату и впервые увидев незнакомых людей, у вас включаются накопленные «слепки», практически с первого взгляда одни люди вам нравятся, а другие не нравятся.

Что означает, что одни люди вам «нравятся», а другие «не нравятся»?

Когда человека вам «нравится», то значит активизировался ваш «слепок», чем-то этот человек похож на хорошего человека из прошлого. Вы чувствуете, что ваше тело расслабляется, у вас есть симпатия к нему, которая обусловлена тем, что в вашу кровь попали определенные гормоны, и ваш неокортекс начинает вам «объяснять», почему этот человек хороший? Вы будите постоянно искать в этом человеке хорошие качества.

Когда человек вам «не нравится» – это означает активацию другого «слепка». Вы чувствуете физическое напряже-

ние и дискомфорт рядом с этим человеком, эмоционально у вас страх и неприятие, ваш неокортекс начинает вам логически «объяснять», почему этот человек плохой? Вы будите постоянно искать в этом человеке плохие качества, чтобы подтвердить ваши чувства.

Правда заключается в том, что в реальности вы видите всех этих людей впервые! Вы не знаете их особенностей, черт характера, прошлого и т. д.



Каждая из частей нашей личности в данной концепции имеет свои хорошие и плохие черты.

Естественный ребенок – это то, что делает нас людьми. Чем больше естественного ребенка находится в человеке, тем этот человек более счастлив, привлекательный для окружающих, имеет чувство справедливости. В общем, это «хороший парень»!

Хорошие качества естественного ребенка, он: творческий, любознательный, энергичный, спонтанный, радост-

ный, изобретательный, коммуникабельный, харизматичный, духовный, знает свои чувства и желания, человеколюбивый, оптимист, любит играть, мечтатель, талантливый, любящий, романтик, нежный, интуитивный, эстет, любит красоту, верный, доверяет людям и миру, счастливый, любит природу и мир, адаптируется, проявляет сексуальность, у него есть чувство юмора.

Но хорошие черты естественного ребенка, если они не находятся под сбалансированным контролем приводят к тому, что человек становится слишком «сам себе на уме» и через чур непосредственным.

Плохие качества естественного ребенка, он: безответственный, ветреный, фантазер, эгоист, упрямый, поверхностный, может стать нарциссом, экстравагантный, наивный, незрелый, инфантильный, забывчивый, хаотичный, нетактичный, непредсказуемый, ленивый, соблазнитель, аферист.

После того, как естественный ребенок испытал боль, у него появляется часть «плачущий ребенок».

У плачущего ребенка, также, есть хорошие и плохие качества.

Когда ребенок сам испытал боль, он приобретает навык эмпатии, то есть понимание того, что своими действиями можно обидеть другого человека и причинить ему боль. Если в человеке развит плачущий ребенок, то он не хочет причинять вред другим людям, потому что сам знает, как это

больно.

Хорошие качества плачущего ребенка, большинство из них появились в результате «познания боли», он: сочувствующий, чувствующий, мягкий, добрый, справедливый, честный, тактичный, нежный, прощающий, щедрый, миротворец, внимательный, скромный, вежливый, гибкий, может просить о помощи, помогающий, глубокий мыслитель, доверяющий, способный плакать, уважающий, принимает обратную связь, благодарный.

Но плачущий ребенок может «захватить» власть в психике ребенка, а потом и взрослого человека. Плачущий ребенок может превратиться в «жертву», но об этом мы поговорим позже.

Плохие качества плачущего ребенка, он: нытик, переполнен жалостью к себе, жертва, склонен к депрессиям, обманывает, чтобы вызывать жалость, не желает нести ответственность, уязвимый, полон негатива и пессимизма, скептик, не хочет принимать помощь и делать действия, чтобы у него была возможность продолжать быть в жертве, демонстративно страдает, полон страха и тревожности, ипохондрик, постоянно нуждающийся, не принимает решения по жизни, одинокий, самоизолированный, сосредоточен на своих проблемах.

Для того, чтобы обезболить страдания появляется часть психики, которую мы называем «контролирующий ребенок». Цель контролирующего ребенка – понизить боль плачущего ребенка. Со временем, когда неокортекс развивает-

ся, «крепнет» контролирующий ребенок. Контролирующий ребенок в будущем станет генератором решений, как добиться счастья в жизни!

Еще одна функция контролирующего ребенка – социальная функция – он берет под контроль проявления естественного ребенка, чтобы человек выглядел «нормально» в обществе, которое его окружает, и выполнял правила, которые приняты в этом обществе.

Хорошие качества контролирующего ребенка: ответственность, дисциплина, организованность, целеустремленность, аналитические способности, лидерство, постоянство, настойчивость, мотивированность, наличие здоровых границ, профессионализм в работе, способность к субординации, рациональность, послушание перед законом, сила, справедливость, храбрость, способность решать проблемы, честность, пунктуальность, системное мышление, самостоятельность, аккуратность, трудолюбие, самообладание, надежность.

Самое главное качество контролирующего ребенка – он **ПОМОГАЕТ ВЫЖИТЬ** в любой травматичной ситуации.

У контролирующего ребенка есть отрицательные качества, когда он полностью подавляет естественного и плачущего ребенка. Тогда человек перестает жить «чувствами» и полагается только на «голову».

Отрицательные качества контролирующего ребенка: самоизоляция, контроль, манипуляции, доминирование, про-

давливание, подчинение, нет самокритики, нет близости с людьми, созависимость, отсутствие навыка распознавать свои чувства, жесткость, негибкость, выбор зависимой модели поведения, чтобы убежать от боли, расчетливость, обманщик, тирания, лицемерие, перфекционизм, трудоголизм, нанесение превентивных ударов, отсутствие доверия людям, не умеет делегировать ответственность, собственничество, агрессия, жадность, сарказм, ревность.

Мы живем в мире, в котором неизбежная часть нашего опыта, связана с тем, что мы испытаем боль сами и причиним ее другим людям. Главное то, как мы действуем в первом случае, когда нам сделали больно, и как мы действуем после того, как осознаем, что причинили боль другим.



ЗУЛ – здоровая, уравновешенная личность – это личность, которая обладает положительными качествами (+) естественного, контролирующего и плачущего ребенка. Я не строю иллюзий, что есть люди, у которых нет отрицатель-

ных качеств (-), но мы можем сознательно стремиться к тому, чтобы развивать положительные качества и работать над плохими.

Давайте рассмотрим характеристики, здоровой, уравновешенной личности (ЗУЛ):

- прежде всего, это положительные качества естественно-го, контролирующего и плачущего ребенка (+)
- осознание своей сексуальности
- способность соблюдать свои и чужие границы
- Эмпатия, способность сопереживать
- Совесть
- Забота и любовь к себе и другим людям
- Конгруэнтность – соответствие мыслей, чувству и действий – гармония и мир внутри и снаружи
- Безусловная любовь
- Зрелость
- Вера
- Здоровая ролевая модель для окружающих
- Наличие четкой системы ценностей
- Сознательно развивает свои способности и таланты

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.