

навстречу
собственному я
как ранние травмы
вливают на нашу
жизнь

вивиан броутон



Вивиан Броутон

навстречу собственному я

как ранние травмы
вливают на нашу жизнь

с послесловием Франца Рупперта

иллюстрации Карен Макмиллан

FiRST
STEP

УДК 615.851
ББК 53.57
588

Вивиан Броутон

Б88 Навстречу собственному Я / Вивиан Броутон. – Перевод с английского
Д. Соколова – М.: First Step, 2019. – 120 с.

ISBN 978-5-600-02404-5

Психотравма – это проблема, которой не удастся избежать практически никому. Принято считать, что травмировать нас могут лишь тяжелые эмоциональные потрясения, вызванные природными катастрофами, насилием, несчастными случаями, смертью близких.

Но есть другие травмы, о которых пока не говорят всерьез. Если мир встречает нас недружелюбно – мы рождаемся нежеланными или нам не хватает любви, привязанности, защищенности, – мы получаем «травму ранней привязанности». Ее последствия напрямую связаны со способностью строить гармоничные отношения, быть счастливыми и успешными. По сути, мы становимся ее заложниками с первых дней жизни.

Эта книга объясняет, как травма ранней привязанности нарушает целостность нашей психики, и указывает путь к интеграции – формированию здорового Я.

Вивиан Броутон ведет психотерапевтическую практику с 1989 года. Ее подход к терапии основан на разработках доктора психологии Франца Рупперта. Согласно его теории, в основе большинства наших психологических проблем лежат неизлеченные ранние системные травмы.

УДК 615.851
ББК 53.57

ISBN 978-5-600-02404-5

First published in the United Kingdom in 2014 under the title:

«becoming your true self: a handbook for the journey from trauma to healthy autonomy»

© Green Balloon Publishing, Steyning, BN44 3GF, UK, 2014 (revised edition 2017)

For the Russian language translation: © Vivian Broughton, 2014 (revised ed. 2017)

© Издательство First Step, 2019

© Перевод Дмитрий Соколов, 2019

Иллюстрации – Карен Макмиллан. Обложка – Василий Бирюков.

Редактор – Ирина Степачева-Бохенек.

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав.

Отпечатано в типографии ООО «Август Борг»

содержание

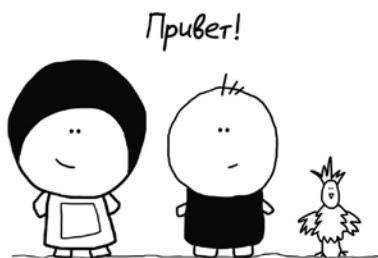
<i>предисловие к русскому изданию</i>	5
добро пожаловать!	8
зачем напрягаться?	13
что же происходит?	16
что такое автономность?	18
что такое травма?	22
начало	34
кто я? — травма идентичности	42
травма любви	44
чего я хочу?	47
переплетения, атрибуция и идентификация	49
отец	53
сексуальная травма	55
итак...	57
процесс исцеления	60
как работает наше я в состоянии раскола	63
изучать себя	68
выжить в травмированной семье	80
три части нашего я	84

выход есть!	85
понять чувства	87
доверять	93
здоровые отношения	97
что же дальше?	101
терапия травмы	102
метод расстановки запроса	104
внимание и уважение к себе	108
об этом мире	110
обо мне	112
о карен	113
<i>послесловие</i>	<i>114</i>

предисловие к русскому изданию

Ориентированная на идентичность терапия психотравмы, разработанная доктором Францем Руппертом, психотерапевтом и профессором психологии Католического университета прикладных наук Мюнхена, представляет собой всеобъемлющую теорию, охватывающую вопросы работы с психологической и эмоциональной травмой и включающую эффективные практические методы. В своей книге я сделала попытку в краткой и дружелюбной форме познакомить читателя с основными положениями теории с целью донести эту наиважнейшую тему до широкой аудитории.

На русском языке выходит перевод третьего, дополненного издания книги, который включает наиболее актуальные на момент выпуска сведения об идентичности и травме идентичности – первой и первичной травме нашей жизни. Эту травму мы получаем в момент формирования самых первых отношений – отношений с матерью, если не находим ее признания нашей индивидуальности – с собственными желаниями и потребностями, отдельными и отличными от желаний и потребностей матери. По мнению профессора Рупперта, с этого момента мы живем под влиянием этой травмы. Пережитая *травма идентичности* влияет на всю нашу дальнейшую жизнь. Он называет это «биографией травмы».



Книга рассчитана на всех желающих проработать и исцелить свою личную травму. Несмотря на ожидаемый интерес профессиональных психотерапевтов и консультантов, книга не является учебным пособием по работе с травмой, теории травмы и привязанности или методологии *расстановки запроса*. Эта тема изложена в моей книге *The Heart of Things: Understanding trauma – working with constellations*, а также в книгах Франца Рупперта.

Выражаю надежду на то, что русскоязычные читатели найдут для себя в этой короткой книге советы, которые помогут им повысить качество их жизни. По мнению Франца Рупперта, описываемая здесь терапия травмы дает нам возможность жить счастливой жизнью, поэтому я желаю всем читателям полноценной и счастливой жизни!

Об использовании личных местоимений: я старалась по возможности излагать материал таким образом, чтобы он был сбалансирован относительно женского и мужского полов. Однако, поскольку значительная часть текста описывает отношения ребенка с матерью, я часто для ясности использовала местоимение «он» для ребенка и «она» для матери. При этом все сказанное, безусловно, относится и к детям женского пола.

Я благодарю Карен Макмиллан за ее чудесные сопровождающие материал рисунки, а также Дмитрия Соколова за то, что взял на себя работу по адаптации этих рисунков для русского издания.

Книга посвящена всем тем, кто верил и продолжает верить в меня и в то, что я делаю. У них я научилась большому, чем у кого бы то ни было, а их жизни и жизненные истории до сих пор соприкасаются с моей жизнью самым непостижимым образом, о котором они и не догадываются.

Вивиан Броутон

НЕСКОЛЬКО СЛОВ ДЛЯ РУССКОЯЗЫЧНЫХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Я очень рад тому, что эта важная книга Вивиан Броутон, которая коротко и доступно излагает основы моей ориентированной на идентичность теории и терапии психотравмы, переведена теперь и на русский язык. Надеюсь, что она поможет русскоязычным читателям определить верное направление для возвращения к своему собственному Я.

*Франц Рупперт
Мюнхен, февраль 2019*

добро пожаловать!

Может показаться странным, что книга о травме начинается со слов «Добро пожаловать». Но я хочу, чтобы моя книга имела характер приглашения *именно потому*, что она о травме, о том, как преодолеть ее последствия и стать здоровым, самостоятельным человеком, ясно осознающим свою идентичность и способным формировать здоровые, наполненные любовью отношения.



Я считаю, что травма – это проблема, которая глубже всего проникает в наше общество при минимальном количестве уделяемого ей внимания и затрагивает всех и каждого на личном, коллективном, социальном и глобальном

уровнях. Она оказывает огромное влияние на нашу способность быть автономными и ответственными за себя самих, вступать в конструктивные, наполненные отношения и поддерживать их, а также быть хорошими родителями для своих детей.

Однако поскольку залечить чужую травму невозможно, нам следует начинать с индивидуума – вас и меня, и эта книга – приглашение задуматься о себе в контексте таких понятий, как автономность и травма.

С этим приглашением мы совершим путешествие, начинающееся в момент вашего зачатия и проходящее через вынашивание, появление на свет, младенчество, детство, а оттуда в зрелость, и совершим мы его с точки зрения понимания того, как повлияла травматизация на ваших родителей, а следом и на вас самих. Мы также рассмотрим, что такое здоровая идентичность и здоровое Я, кто мы и чего мы хотим на самом деле, как на нас влияют ранние травмы и что мы со всем этим можем поделать.

Если вы дочитали до этого места, значит, вы уже сделали первый шаг, и я приглашаю вас отправиться в путешествие. Надеюсь, прочитанное позволит вам глубже понять то, что с вами происходит, и у вас появится желание продолжить путь. Выход из травмы – процесс по-



степенный. Его нельзя форсировать, и только вы можете знать, к чему готовы в каждый конкретный момент. Это путь к установлению честных отношений с самим собой как с самым важным человеком в вашей жизни, путь навстречу знакомству с собой таким, какой вы есть на самом деле. Травме свойственно подпитывать различные иллюзии, для того чтобы скрыть реалии самой травмы, поэтому исцелить ее могут правда и реальность, такие, как есть.

Для начала давайте обозначим две исходные проблемы:

1. Многие из нас не знают, что пережили травму.
2. Даже если мы знаем, что пережили травму, мы с трудом осознаем ее реальные последствия и с трудом можем их преодолеть.

Причина в том, что наша инстинктивная реакция на травму, — это ее избегание, а также избегание связанных с ней чувств. На самом деле, избегание травматических переживаний — естественный способ выживания в травматических ситуациях, человек вырабатывал его на протяжении тысячелетий. Как же мы это делаем? Мы диссоциируем переживание, отщепляя его таким образом от нашего разума и отсылая в глубины подсознания.

Однако, скрываясь от своей травмы, мы остаемся у нее в заложниках. Неизлеченная травма влияет на нас из подсознания, и в результате мы не владем в полной мере собой и своей жизнью, а напротив, можем чувствовать, как постепенно теряем над собой контроль. Парадокс травмы заключается в том, что сам защитный механизм, срабатывающий в момент травматизации, становится впоследствии причиной ограничений нашей жизни. Он мешает

нам преуспевать в наших начинаниях, иметь хорошие отношения, быть счастливыми, уверенными, принимать ясные и эффективные решения, любить и быть любимыми.

Из разрушений, оставленных травмирующим событием, возникает новая сущность — «выживающее Я», и мы со временем начинаем путать ее с тем, кто мы на самом деле. Она становится нашей идентичностью. Осознание этого выживающего Я как шага на пути к выявлению Я истинного, укрепление здорового внутреннего потенциала, необходимого для разрешения сокрытой в подсознании травмы, и углубление понимания того, как это сделать, и являются целями книги.

Понимание чего-либо дает ощущение компетентности и контроля. Понимание того, в чем заключается травма, какое она оказывает на нас влияние и как это влияние усиливается и развивается, дает нам возможность чувствовать меньше страха и больше сил мыслить и действовать эффективно. Однако просто прочитав эту книгу, вы не сможете вылечиться от травмы. Я не верю в то, что человек способен самостоятельно «излечить» раскол, которому подвергается его психика в результате травмы, — для этого ему необходима помощь практикующего психотерапевта, разделяющего взгляд на травму, описанный в книге. Не верю *именно потому*, что нашей врожденной реакцией на травму является ее отчуждение, чего требуют наши выживающие части, упорно блокируя тем самым нашу здоровую тягу к самоисцелению.

Тем не менее вы *можете* сами во многом облегчить свое путешествие, и я надеюсь помочь вам в этом. Если вы уже работаете с терапевтом, рассматривающим травму в таком ключе, то я надеюсь, что эта книга станет источником непрерывной поддержки на вашем пути.

Если вы не посещаете терапевта, вполне возможно, эта книга придаст вам уверенности и ясности в решении найти такого специалиста.

Эта книга не из тех, что прочитываются за один присест.



Возможно, это вам подходит, возможно – нет. Доверьтесь самому себе в вашем способе работы над книгой, ведь в конечном счете только вы знаете, что для вас лучше. И помните: тише едешь – дальше будешь. Если в какой-то момент вы почувствуете желание заняться другим делом, так и поступайте. Может, это ваш внутренний голос подсказывает, что вам достаточно... пока.

зачем напрягаться?

Многие из нас очень неплохо контролируют свою жизнь и довольствуются этим, хотя и осознают свои ограничения. Часто мы полагаем, что ограничения, с которыми мы сталкиваемся (например, когда не можем добиться желаемых успехов в работе или чувствовать себя комфортно и свободно в отношениях), для нас в порядке вещей. Нам кажется, что с этим ничего не поделаешь: такие уж мы есть.

Другие чувствуют, что чем дальше, тем больше теряют бразды правления собственной жизнью, она становится все хуже и хуже, им кажется, что они все меньше собой владеют, отношения распадаются, периодически возни-



кает чувство разочарования и неудовлетворенности. Им не удастся полностью реализовать свой потенциал в желаемых сферах, а былое ощущение счастья и комфорта уже не приходит. Переживания такого рода широко распространены, и большинство из нас испытывает их на том или ином отрезке жизни.

Третьи обнаруживают, что не в состоянии влиять на свою жизнь вовсе. Они будто скатываются по спирали саморазрушения, самоистязания, зависимостей, неконтролируемых поступков и невнятных переживаний, чувствуя себя не создателями своей жизни, а ее жертвами.

Первой группе на вопрос, зачем напрягаться, я отвечаю: почему бы и нет? Почему бы не проверить, поддадутся ли воздействию существующие ограничения, если направить на них свое пристальное внимание?

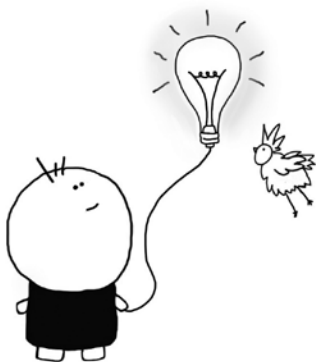
Второй группе я отвечаю, что у вас, в общем-то, нет выбора. Вам необходимо что-то предпринять, иначе ситуация, скорее всего, ухудшится.

И, наконец, третьим: надеюсь, что в этой книге вы сможете найти некоторые объяснения вашим смешанным чувствам и переживаниям, и это поможет вам встать на верный путь исцеления.

Я верю, что мы можем преодолеть последствия травмы, в этом я несколько не сомневаюсь. Но мы должны хорошо понимать, что означает «преодолеть последствия травмы», и лучше всего это объясняет найденная мной в интернете фраза неизвестного автора:

**Исцелиться — не значит стереть из памяти
прошлую рану, это значит не дать ей и дальше
влиять на нашу жизнь.**

И в этом вся суть. Эта книга о том, как вернуть себе рычаги управления своей жизнью, самому стать ее автором и хозяином, здоровым и автономным взрослым.



что же происходит?

Несмотря на то что мы отщепляем пережитую травму и препоручаем ее нашему подсознанию, она, как пресловутый неприметный слон, всегда при нас и постоянно влияет на нашу жизнь. Мы становимся заложниками скрытых подсознательных сил. Как правило, мы не можем говорить о пережитом по той простой причине, что оно скрыто в подсознании (а возможно, произошло еще в превербальный период нашей жизни), и, следуя нашему естественному инстинкту, отворачиваемся и занимаем себя иными делами. Со временем подобное поведение входит в привычку, и мы все больше стремимся обойти слона стороной, не смотреть в его сторону, отвлекаться, держаться от окружающих (даже близких) людей на расстоянии, чтобы они случайно не привели нас к контакту



со слоном. Так неразрешенная травма встает у штурвала, и мы теряем власть над своей жизнью.

Сам факт травмы никуда не исчезает. Мы уже ее пережили. Но через глубокое понимание, осознанность и грамотную терапию, направленную на интеграцию вызванных травмой психических расколов, мы *можем* вернуть себе рычаги управления и власть над нашей жизнью.

Что вы теряете? А главное — что приобретаете? Отвечу на второй вопрос: вашу жизнь.