

В МИРЕ ПРОДАНО 1 200 000 ЭКЗЕМПЛЯРОВ

A circular illustration of a child's face with closed eyes, surrounded by a dense wreath of various flowers and leaves in shades of blue, orange, and yellow. The child's hand is visible at the bottom, reaching towards the center.

ВНУТРЕННИЙ РЕБЕНОК

КАК ИСЦЕЛИТЬ ДЕТСКИЕ ТРАВМЫ
И ОБРЕСТИ ГАРМОНИЮ С СОБОЙ

ЧАРЛЬЗ УИТФИЛД

МИОО

Оглавление

Предисловие	9
Благодарности	17
Введение	19
Глава 1. Открываем своего Внутреннего ребенка	24
Глава 2. Возникновение концепции Внутреннего ребенка	31
Глава 3. Что такое Внутренний ребенок?	37
Глава 4. Подавление Внутреннего ребенка.	47
Глава 5. Что заставляет родителей подавлять Внутреннего ребенка	57
Глава 6. Динамика стыда и низкой самооценки	82
Глава 7. Роль стресса: посттравматическое стрессовое расстройство	98

Глава 8. Как исцелить Внутреннего ребенка?	104
Глава 9. Начало работы с ключевыми проблемами	114
Глава 10. Выявление и переживание чувств	127
Глава 11. Процесс горевания	138
Глава 12. Продолжение проработки горя: рискнуть, поделиться и рассказать историю	150
Глава 13. Трансформация	166
Глава 14. Интеграция.	180
Глава 15. Роль духовности	188
Приложение. Замечание о методах выздоровления.	208
Литература	211
Об авторе	219

Предисловие

Писать предисловие к обновленному изданию этой классической книги — честь для меня.

Еще в 1995 году коллеги признали доктора Чарльза Уитфилда, пионера в области восстановления после психических травм, одним из лучших американских врачей. Своим мудрым словом он трогает сердца и умы миллионов читателей и дает им бесценный дар — надежду. В течение всей своей карьеры он щедро делится со специалистами клиническим опытом и результатами исследований, которые неустанно ведет, и помогает людям выздоравливать. Эту книгу цитировали и упоминали более 75 авторов — замечательный результат, говорящий о том, как она важна.

За несколько десятилетий с момента выхода первого издания «Внутреннего ребенка» мы добились значительного прогресса в понимании того, как травмы воздействуют на человеческую психику. Книга внесла существенный вклад в это понимание и благодаря этому стала бестселлером.

Доктор Уитфилд описывает Внутреннего ребенка как «часть нас, которая в высшей степени жива, энергична, креативна и реализована» (с. 24). Если о ней не позаботились должным образом, возникает ложное «Я». Чтобы определить, что человек попался в ловушку ложного «Я», и дать ему возможность идти вперед, доктор Уитфилд опирается на три ключевых момента: последствия жестокого обращения и пренебрежения в детском возрасте, интеграцию путем изложения нашей истории как ключевой элемент восстановления после пагубного влияния такого обращения, духовное движение к восстановлению «12 шагов»*, помогающее в исцелении.

Жестокое обращение и пренебрежение

Как живет человек, лишенный навыков формирования и сохранения близких, безопасных отношений, лишенный способности заботиться, раскаиваться, сопереживать и любить? Создание здоровых эмоциональных отношений связано с конкретными областями головного мозга, которые развиваются в первые годы нашей жизни. Из-за серьезных нарушений здорового развития, возникших в результате неоднократного психологического травмирования, ребенок нередко оказывается в бесконтрольном состоянии «бей, беги или замри», которое зачастую называют посттравматическим стрессовым расстройством (доктор Уитфилд разбирает эту тему в главе 7). Стресс и помехи в развитии ребенка осложняют переживание возбуждения и удовольствия во взрослом периоде жизни. В этой книге доктор Уитфилд

* Программа помощи людям с различными зависимостями, основанная на принципах духовности. Возникла в 1930-е в США вместе с сообществом «Анонимные алкоголики». *Здесь и далее, если не указано иное, примечания переводчика и редактора.*

рассказывает, как часто в неблагополучных семьях встречается жестокое обращение с детьми, и описывает многие маски, за которыми прячутся травмы. Например, недавние исследования показали, что пренебрежение и эмоциональное насилие не менее разрушительны для развивающегося ребенка, чем физическое или сексуальное насилие.

«Тяжелое физическое и открытое сексуальное насилие бросаются в глаза и признаются травмирующими для детей любого возраста, однако не все формы жестокого обращения так очевидны, — поясняет доктор Уитфилд. — К менее явным случаям относятся легкое и умеренное физическое, скрытое и неявное сексуальное, а также психическое и эмоциональное насилие, пренебрежение ребенком, игнорирование или противодействие его духовному росту» (с. 74).

Способность ребенка выражать эмоции и проявлять контроль над своими чувствами и поведением формируется еще в первые годы жизни. Именно в этот критически важный период развития мы учимся устанавливать контакт с самими собой и другими людьми.

Интеграция нашей истории

Наше прошлое может многое о нас поведать. Почему рассказывать эту историю так важно? Ответить на этот вопрос нелегко, но ученые и врачи-клиницисты постепенно складывают кусочки мозаики. «Мы также начинаем видеть связь между тем, как мы живем сейчас, и тем, что происходило с нами в раннем детстве, — красноречиво объясняет доктор Уитфилд. — Делясь своей историей, мы начинаем вырываться из состояния жертвы, мученика, из навязчивого повторения» (с. 171).

Исследования показали, что важно не столько то, что происходило с нами в детстве, сколько осмысление этих событий или его отсутствие. Иными словами, последовательная личная история — признак эмоциональной и интеллектуальной интеграции. Как считает доктор Уитфилд, «рассказать свою историю — мощный шаг к открытию и исцелению Внутреннего ребенка» (с. 151). Это простое действие заставляет головной мозг выполнить сразу несколько задач, среди которых объединение чувств, поведения, сознательного понимания и ощущений. Попутно мы осознаём жизненные события, поступки и эмоции и ставим их в рамки более продуманного и здорового целого.

Интеграция эффективнее всего происходит в безопасном месте, например на групповых или индивидуальных сеансах психотерапии. Можно посещать группы самопомощи, вести дневник или беседовать по душам с лучшим другом. Один из самых надежных выводов, сделанных за последние пятьдесят лет исследований, заключается в том, что безопасность во время психотерапии и квалификация психотерапевта — лучший показатель успешности лечения. Специалист может помочь человеку увидеть смысл в истории жизни, но для этого необходимо обеспечить правильные условия, в которых можно рискнуть, отказаться от нездоровой защиты от боли, услышать ободряющий шепот внутреннего голоса и испытать прозрение о себе и своем мире. Наступает момент, который некоторые называют откровением или озарением. После этого человек лучше контактирует с собой, становится более целостным и меньше уходит в оборону. Все это проявления личностного роста.

Буддисты говорят, что «Я» — это луковица, с которой бесконечно снимают слои. Каждый слой — новая глава познания и интеграции. «По мере нашей трансформации мы начинаем интегрировать изменения и применять их в повседневной

жизни, — поясняет доктор Уитфилд. — Интегрировать — это создавать целое из разрозненных элементов» (с. 180). Здесь важно понимать связь между *интеграцией* и нашим благополучием. Чем больше интегрирован наш мозг, тем он сложнее и более здоров, что иллюстрирует следующая история:

Маркус рос в семье алкоголиков. Отец бил и порол его кожаным ремнем. В 12 лет Маркус решил, что никогда и никому не позволит себя обидеть: «Пусть только попробуют ко мне полезть». У него было много пьющих приятелей и постоянные проблемы с более авторитетными мужчинами: начальством, учителями, полицейскими и врачами. «Во мне как будто живет другой человек, который берет верх и лишает меня власти», — рассказывал он. Во время лечения Маркусу было сложно совладать с чувствами и, видимо, непросто подобрать слова, чтобы их выразить. Как он объяснял, ярость у него проявлялась по принципу «все или ничего»: «Я либо ничего не чувствую, либо чувствую слишком много».

Головной мозг в значительной степени говорит на языке чувств, но Маркус не умел их называть и правильно с ними работать. Мы называем это проблемой интеграции. Здесь стоит попробовать несколько методик. Во-первых, восприятие, осмысление и своевременное и эффективное реагирование, которым способствует работа по программе восстановления. Во-вторых, медитация, способная изменить работу мозга. Осознанность, например, помогает восполнить психическую и эмоциональную энергию и стимулирует новые жизненные отношения и реакции. В книге, которую вы держите в руках, доктор Уитфилд шаг за шагом показывает, как освоить такого рода навыки восстановления.

Если ребенок, подобно Маркусу, рос в травмирующей среде, у него будет наблюдаться повышенная активность мозгового ствола — в этой области расположено большинство систем стрессовой реакции, и ее повышенное возбуждение может вести к страху, тревожности, гневу, ярости и импульсивности. Неоднократные травмы в детском возрасте могут вызывать и проблемы с сопереживанием, решением задач, абстракцией и концептуализацией. Более того, люди вроде Маркуса часто переоценивают угрозы и неправильно считают визуальные сигналы, например выражение лица, из-за чего не умеют модулировать эмоциональную боль. Представьте, что будет, если на раннем этапе выздоровления возникнет ситуация, напоминающая о старой травме? Скажем, начальник-мужчина разозлится? Тогда мозг Маркуса привычно перейдет к паттерну «бей или беги» и последует очередная вспышка гнева.

В книге описаны 14 аспектов, ключевых для восстановления. Среди них — наличие и отсутствие *контроля*. У Маркуса и многих других людей страх потерять контроль над ситуацией ведет к саморазрушительному поведению. В прошлом другие мужчины говорили Маркусу, что лишат его лечения, уволят, отправят в тюрьму, накажут иным образом. Все это лишь укрепляло у него представление, что, если подпустить таких людей близко, они причинят вред. В терапевтической обстановке Маркус научится разрывать этот старый непродуктивный паттерн, ведущий к поражению, а затем — управлять собой и находить утешение. Книга четко описывает этот процесс изменений.

Психотерапия сосредоточена прежде всего на интеграции чувств (аффекта) и мышления (познания) для личностного роста. Маркусу сложно называть свои чувства и работать с ними. Как лучше стимулировать у него баланс и интеграцию? Люди с незапамятных времен рассказывают истории, чтобы

передавать различную информацию, в том числе о психических, эмоциональных и физических аспектах своей жизни. Благодаря истории, которую мы творим вместе с психотерапевтом (в группе или с нашим наставником*), можно интегрировать и исцелить поврежденные стрессом головной мозг и тело. Гармония и интеграция ведут к новым прозрениям. Маркус, вероятно, научится отходить от своих детских реакций — борьбы и выживания путем гнева, — которые давно вызывают у него проблемы. В 12 лет это была лучшая стратегия выживания, которую он только мог придумать, но по мере освоения навыков самоуспокоения (или саморегуляции) — давать происходящему названия, помещать в новые рамки и медитировать — мозг сможет расслабиться в ситуациях, которые раньше вызывали гнев и ярость.

Именно о такой интеграции доктор Уитфилд говорит в своем классическом произведении. Обрести целостность — это осознать, *что мы способны жить в мире и понимании самих себя и других.*

12 шагов к выздоровлению на основе духовности

«Согласно, наверное, одному из самых кратких определений, смысл духовности заключается в *отношениях* с самим собой, с другими людьми и со Вселенной», — пишет доктор Уитфилд на с. 188.

Чтобы быть духовным, человеку необязательно быть религиозным. Духовность дарит нам смирение, внутреннюю силу, чувство смысла и цель в жизни, помогает принимать себя и других,

* Наставником, или так называемым спонсором, может стать любой член группы, который уже довольно давно сохраняет трезвость, прошел программу «12 шагов» и продолжает активно применять ее принципы.