

Вероника Хлебова

Целостность

как не застрять в травме
и вернуть себе себя



ИЗДАТЕЛЬСТВО
АСТ
МОСКВА

УДК 159.923.2
ББК 88.3
Х55

Хлебова, Вероника

Х55 Целостность: как не застрять в травме и вернуть себе себя / Вероника Хлебова. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 256 с. — (Эксклюзив: non-fiction).

ISBN 978-5-17-186787-4

Почему мы постоянно переживаем тревогу или раздражение? Почему мы не верим другим людям и нас часто преследует ощущение небезопасности? Почему так сложно строить отношения?

Большинство из нас боится. Страх находится глубоко внутри и управляет нашим поведением. Мы не можем довериться, открыться. Мы боимся не быть принятыми, показать свои подлинные чувства и желания.

У нас всегда есть причины, почему мы увели себя «в подполье», но единственный способ избавиться от страха и восстановить доверие к себе и другим людям — это начать исцеление своих детских травм, из-за которых у нас закрепился страх.

Работая с травмами, мы возвращаем себе целостность.

Эта книга поможет вам:

- уменьшить свои страхи и защиты;
- усилить ощущение базового доверия миру и безопасности;
- обнаружить детские травмы и ослабить их влияние;
- выдерживать неопределенность;
- опираться на веру в себя.

УДК 159.923.2
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-186787-4 © Хлебова В., текст
© ООО «Издательство АСТ», оформление

ПРЕДИСЛОВИЕ

Здравствуйте, мои уважаемые читатели!

Меня зовут Вероника Хлебова, и я психолог. Более пятнадцати лет я исследую причины тяжелых эмоциональных состояний, которые мы испытываем, а именно — чувства вины, стыда, всевозможных страхов, недоверия себе и людям, нелюбви...

Я уделяю этому исследованию почти все свое время. Я веду групповую терапию и индивидуальные консультации. В последнее время в своей работе я использую медитации, что позволяет моим клиентам быстро погрузиться на уровень причин тяжелых внутренних состояний.

Я спрашивала своих клиентов и задавала себе такие же вопросы: «Почему? Почему наше привычное состояние — не радость от того, что мы живем, а озабоченность своим внешним видом или своим социальным или материальным положением? Почему мы всегда недовольны тем, что имеем, и постоянно переживаем тревогу или раздражение? Почему мы не верим другим людям и нас часто преследуют ощущение небезопасности и все чувства, связанные с ним?»

И когда я спрашиваю своих клиентов, что же мешает им перестать играть роль удобных, хороших и приятных кому-то людей, что мешает принимать собственные решения, в ответ я часто слышу слова: «Мне страшно», «Меня бросят, покинут», «Я такая никому не буду нужна». Или отвечают так: «Мне страшно, что я не выживу одна», «Я боюсь, что меня будут бить, преследовать, высмеивать», «Мир очень опасный, и я никому не могу доверять».

Большинство из нас боится. Нет, мы не чувствуем страх постоянно. Страх находится глубоко внутри и управляет нашим поведением. Мы не можем довериться, открыться. Мы боимся не быть принятыми, и наша культура этому способствует. Многие боятся себя настоящих, боятся показать свои подлинные чувства и желания. И привычка показывать вместо себя придуманный образ становится настолько устойчивой, что многие думают, что они такие и есть.

У нас всегда есть причины, по которым мы увели себя в «подполье», по которым закрылись и перестали доверять другим. Мы очень искренние в детстве, мы готовы быть открытыми и доверяем близким, пока они не нарушат наше доверие. Потом мы делаем выводы, что быть открытым и уязвимым — это значит подвергнуть себя опасности: предательству, высмеиванию или другой подножке...

Однажды мы работали с клиентом, который заметил, что доверял только своей жене, а с другими людьми он был обаятельным, ответственным, харизматичным, интересным... Он был любим, но не самим собой. Он мог надеть любую маску «для дела». И он

привык их надевать, считая такое положение дел нормальным. Только в терапии мой клиент осознал, что у него накопился гигантский голод по искренности, открытости, доверительному обмену с другими людьми... Он осознал, что голодал, и этот голод был нестерпимым.

Так происходит у многих. Некоторые даже думают, что «они просто такие люди, и им не нужны отношения». Отношения нужны всем, но мы можем не осознавать, что из-за страха боли мы можем отказываться от них. А из-за голода по любви мы можем, напротив, создавать слишком тесные отношения, отношения-кандалы.

Мы зависим от близких людей. Страх заставляет нас играть удобные роли и для них. И мы тоже заставляем их играть, хоть и невольно. Мы контролируем себя, чтобы не показать чего-нибудь «неправильного», и считаем, что можем контролировать близких.

Итак, когда у нас нет базового чувства безопасности или доверия, мы можем прятаться от людей или, напротив, играть удобные для них роли, но только не показывать настоящих себя. Мы прячем свои чувства, никому не открываемся и не доверяем.

Желание «спрятать себя» приводит к одному из сильнейших внутренних конфликтов: мы сами себя подавляем больше, чем это делают другие. Мы делаем это, чтобы (как нам кажется) себя защитить. Но мы рождены для того, чтобы проявлять и выражать себя. Мы не можем чувствовать себя хорошо, если подавлены наша уязвимость, наши живые ре-

акции, наши подлинные желания. Поэтому, подавляя себя ради выживания, мы умерщвляем себя, лишая права на жизнь, на то, чтобы свободно самовыражаться.

И в этой книге я приглашаю вас рассмотреть этот глубочайший внутренний конфликт для того, чтобы снизить свой страх, усилить ощущение доверия и безопасности.

Если эта книга покажется вам сложной, начните с двух моих первых книг — «Быть жертвой больше не выгодно» и «Сепарация. Как перестать зависеть от других людей». Там много описаний чувств и состояний, которые вы испытываете, а также причин, по которым вы не прошли сепарацию до конца.

В этой книге мы доберемся до первоисточков — мы поговорим о том, как возникла травма недоверия, почему мы до сих пор боимся отношений и поэтому закрываемся и играем роли для других людей. В книге вы найдете вопросы для размышлений, самостоятельные практики исцеления и предложения, как усилить своего Наблюдателя.

Идите по ней в своем темпе — если ваше внутреннее пространство сейчас свободно, вы сможете «загрузить» в него книгу целиком. Если же вы наполнены своими внутренними переживаниями, вы сможете разместить внутри себя немного новой информации. Но даже полстраницы, даже несколько строчек в день-два — это уже очень весомый вклад в ваше освобождение от страха.

ЖЕЛАНИЕ «СПРЯТАТЬ СЕБЯ»
ПРИВОДИТ К ОДНОМУ
ИЗ СИЛЬНЕЙШИХ ВНУТРЕННИХ
КОНФЛИКТОВ: МЫ САМИ СЕБЯ
ПОДАВЛЯЕМ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЭТО ДЕЛАЮТ
ДРУГИЕ. Мы делаем это, чтобы
(КАК НАМ КАЖЕТСЯ)
СЕБЯ ЗАЩИТИТЬ. Но мы рождены
для того, чтобы проявлять
и выражать себя. Мы не можем
чувствовать себя хорошо,
если подавлены наша уязвимость,
наши живые реакции, наши
подлинные желания. Поэтому,
подавляя себя ради выживания,
мы умерщвляем себя, лишая права
на жизнь, на то, чтобы свободно
самовыражаться.

ГЛАВА 1

ПОЧЕМУ МЫ НЕ ДОВЕРЯЕМ

Вы наверняка замечали, что когда вы знакомитесь с новыми людьми, то ведете себя достаточно настороженно и закрыто. И вы начинаете открываться им только в том случае, если у вас появляется доверие. Окружающие вас люди делают некие поступки, которые вы интерпретируете как «желательные для вас». Или же проходит достаточно времени, на протяжении которого они не делают «ничего плохого». И только после этого вы открываетесь и выдаете им «кредит доверия».

Слово «кредит» выглядит здесь вполне уместно: кредит предполагается отработать, и если ваши близкие это не сделают, то вы можете снова «закрыться». То же самое происходит и внутри окружающих, и они заняты поисками близких людей — таких, кому могли бы доверять.

Почему мы так недоверчивы? Почему мы «проверяем» других людей, почему у нас появляется боль или обида, когда они не «оправдывают наше дове-

рие»? Потому что мы уже переживали опыт, в котором мы были открыты и доверчивы, но с нами обращались грубо, или же не ценили наше доверие, или даже злоупотребляли им. Мы не могли ни назвать свои чувства, ни пожаловаться, ни рассказать о своей боли, так как подобное обращение с доверием ребенка (а мы были тогда детьми) зачастую считалось нормальным. То есть у нас не было опыта бережного и уважительного обращения с нашим доверием. Не получилось и рассказать о своей боли, не удалось прожить злость. Поэтому не удалось «отпустить» страх, что все повторится снова. И поэтому мы не верим другим людям и одновременно ждем того, кому могли бы поверить, довериться.

Пока мы не отпустили травму, мы интерпретируем поведение других людей как «ненадежное» и «не заслуживающее доверия». Одновременно мы продолжаем бояться и ставим себя в заведомо уязвимую позицию. И когда другой человек действительно не справляется с возложенным на него доверием, мы начинаем испытывать и новую боль, и старую, которую не прожили и не отпустили. Именно поэтому боль может казаться нестерпимой, а страх — всепоглощающим, как у ребенка. Мы по-прежнему можем воспринимать старый опыт как угрожающий, то есть боимся его повторения и «держим» себя «под защитой».

Если нам удастся отпустить старый опыт, погоревать, освободиться от старых чувств, то и других людей мы перестаем воспринимать как носителей опасности.

Как это происходит, я расскажу вам в этой книге.

ПОКА МЫ НЕ ОТПУСТИЛИ ТРАВМУ,
МЫ ИНТЕРПРЕТИРУЕМ ПОВЕДЕНИЕ
ДРУГИХ ЛЮДЕЙ КАК «НЕНАДЕЖНОЕ»
И «НЕ ЗАСЛУЖИВАЮЩЕЕ ДОВЕРИЯ».
Одновременно мы продолжаем
бояться и ставим себя в заведомо
уязвимую позицию. И когда
другой человек действительно
не справляется с возложенным
на него доверием, мы начинаем
испытывать и новую боль,
и старую, которую не прожили
и не отпустили. Именно поэтому
боль может казаться нестерпимой,
а страх — всепоглощающим,
как у ребенка. Мы по-прежнему
можем воспринимать старый опыт
как угрожающий, то есть боимся
его повторения и «держим» себя
«под защитой».

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ НЕБЕЗОПАСНОСТИ: ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ

Однажды у меня появилась клиентка, переживающая сильнейший страх смерти. Женщина уже давно была замужем, у нее были свои дети. Но она испытывала ужас, что может умереть, а ее дети могут остаться без матери.

Я довольно много сессий провела с ней, прежде чем понять причину ее сильных чувств. Ее психика разъединила причину и следствия. Казалось, что страх никак не связан с прошлым, ведь многие люди боятся смерти. Но мое чутье меня не подвело: этот страх имел вполне конкретные причины.

Ее отец был груб с ней, матерью и братом. Вспышки его гнева были внезапны и страшны: он мог бить домашних и, случалось, даже кидался с ножом на мать. Он часто бывал пьян и никогда не был в хорошем расположении духа. Моя клиентка старалась не попадаться ему на глаза, чтобы лишний раз не провоцировать его агрессию в свой адрес.

Она часто описывала один и тот же травмировавший ее эпизод из детства: когда отец в очередной раз был пьян и привычно начал избивать мать, выкрикивая грязные ругательства, он заметил свою дочь и кинулся на нее. Девочка убежала из дома, в ужасе позвонила в дверь соседям, прошмыгнула мимо них, когда они ее впустили, и убежала в самую дальнюю комнату, спрятавшись под кроватью.

Этот ужас жил с ней и теперь: память сохранила смертельную угрозу от человека, который постоян-

но был рядом. Моя клиентка не любила его и не считала отцом, но была вынуждена жить с ним под одной крышей, и каждый день она проводила в страхе, что ее могут убить.

Когда появились дети, эта боязнь немного видоизменилась: теперь клиентка представляла, что умрет, а дети ее потеряют. В действительности этот страх «всплывал» из прошлого — для того, чтобы она «отпустила» его и перестала бояться. Наша психика всегда стремится к регенерации, а сознание — к осознанности. Но самостоятельно мы редко можем справиться сами, и нам нужна помощь. Чтобы подобный страх перестал беспокоить, необходимо провести работу с чувством небезопасности, что мы и делали в терапии.

Расскажу еще об одном опыте нарушенного доверия. Другую мою клиентку не били и угрозы ее жизни не было. Родители «просто» унижали ее. Например, поделившись своими детскими проблемами, девочка слышала, как мать со смехом рассказывает о ее переживаниях своим знакомым. Почему мама так делала? Скорее всего, она не придавала этим переживаниям значения, не ценила доверие дочери. Если мы обесцениваем чужие чувства, это приведет только к одному: к потере доверия к нам и закрытости и отдалению другой стороны.

Именно так и произошло с моей клиенткой: описанный мной случай был далеко не единственным. В конце концов женщина закрылась совсем и стала общаться с другими людьми только с помощью «маски» милого и дружелюбного человека. Она очень

страдает от отсутствия близости, но страх до терапии был сильнее, и мы понимаем почему.

С еще одной моей клиенткой мама конкурировала по-женски, всячески подчеркивая, что единственная красивая женщина в доме — это она. Такое неравноценное соперничество наносит глубокую рану доверию и влияет на ощущение безопасности: в собственном доме становится страшно и неудобно. Ребенок — зависимое существо и нуждается в поддержке и одобрении. Жесткая конкуренция со стороны близкого человека создает чувство небезопасности: на ребенка могут «напасть и покусать» в любой момент, не обращая внимания на те разрушения, которые ему наносят. Для этой женщины небезопасными стали почти все существа женского пола: так старая боль не давала ей расслабиться в настоящем.

Доверие может быть нарушено и другими взрослыми. Люди более старшего поколения рассказывали леденящие душу истории о воспитателях, которые их демонстративно жестоко наказывали. Массовое высмеивание, унижительные высказывания... После подобных действий ребенок может замкнуться и навсегда потерять доверие к людям.

Несколько клиенток рассказывали мне, что почему-то их не любили учителя. Одну из них называли тупой. Сейчас подобное отношение к ученикам не так часто встретишь, но раньше такое обращение считалось допустимым. Две другие клиентки, напротив, были слишком активными и сообразительными, и их преподавательницы почему-то сердились,

РЕБЕНОК — ЗАВИСИМОЕ СУЩЕСТВО
И НУЖДАЕТСЯ В ПОДДЕРЖКЕ
И ОДОБРЕНИИ.

ЖЕСТКАЯ КОНКУРЕНЦИЯ СО СТОРОНЫ
БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА СОЗДАЕТ ЧУВСТВО
НЕБЕЗОПАСНОСТИ: НА РЕБЕНКА МОГУТ
«НАПАСТЬ И ПОКУСАТЬ» В ЛЮБОЙ
МОМЕНТ, НЕ ОБРАЩАЯ ВНИМАНИЯ
НА ТЕ РАЗРУШЕНИЯ, КОТОРЫЕ
ЕМУ НАНОСЯТ.

отчитывали их и даже осаживали своих учениц. Возможно, неудобство у учителей возникало из-за того, что им нужно было как-то реагировать на активность, а сил на это не было: хотелось послушных и тихих детей. И в результате сложившиеся неприязненные отношения, разумеется, совсем не способствовали развитию доверия к взрослым людям.

Особого упоминания заслуживает подростковый возраст. В это время растущий ребенок чрезвычайно уязвим: он нуждается в принятии со стороны сверстников. Насмешки, бойкоты и прочие проявления группового отвержения могут спровоцировать сильную травму. И, как я уже говорила выше, травматичное событие психика Жертвы может вытеснить, но боль и страх перед другими людьми останутся.

Итак, у каждого из нас есть своя личная история потери доверия. Есть страх небезопасности, который возник рядом с самыми близкими людьми. Или не очень близкими, но которые были рядом, и уйти от них было невозможно. И тот самый страх все еще жив, воспринимается как актуальная угроза, которая может повториться.

Единственный способ избавиться от страха и восстановить доверие себе и другим людям — это начать исцеление своих детских травм, из-за которых у нас и закрепились страх и последующие механизмы защиты от него.

В рамках этой книги вы сможете найти (точнее, обнаружить) эти травмы и осознать их влияние. Но исцеление возможно только в том случае, если вам удастся их отпустить, отгоревать, высказать все, что застряло