


Дами Чарф

психотерапевт с более чем 30-летним стажем

НЕВИДИМЫЕ РАНЫ

Вернуться в прошлое,
чтобы исцелить настоящее

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва




Дами Чарф

психотерапевт с более чем 30-летним стажем

НЕВИДИМЫЕ РАНЫ

Вернуться в прошлое,
чтобы исцелить настоящее

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 616.89
ББК 56.14
Ч-20

Dami Charf
AUCH ALTE WUNDEN KÖNNEN HEILEN:
Wie Verletzungen aus der Kindheit unser Leben bestimmen und —
wir dennoch Frieden in uns selbst finden können

© 2018 by Kösel Verlag, a division of Penguin Random House
Verlagsgruppe GmbH, München, Germany

Чарф, Дами.

Ч-20 Невидимые раны. Вернуться в прошлое, чтобы исцелить настоящее / Дами Чарф ; [перевод с немецкого Н. И. Христофоровой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 320 с. — (Травма и исцеление. Истории психотерапевтов).

ISBN 978-5-04-205069-5

Эта книга для тех, кто страдает долгое время и чувствует себя «неправильным», когда пытается установить личные границы и сказать «нет». Страдание проявляется по-разному: иногда оно маскируется под депрессию или выгорание, иногда — под тревожное расстройство или хроническое напряжение.

Телесно-ориентированный психотерапевт с более чем 30-летним стажем и автор бестселлеров Дами Чарф рассказывает, как исцелить детские травмы, чтобы перестать страдать от необъяснимого чувства вины, построить любящие отношения с близкими и наконец обрести внутреннюю свободу.

УДК 616.89
ББК 56.14

ISBN 978-5-04-205069-5

© Христофорова Н.И., перевод
на русский язык, 2025
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Содержание

Даже старые раны могут исцелиться

9

Как ранние травмы влияют на нашу жизнь
и почему проблема редко оказывается таковой

14

Пять задач развития

110

Исцеление ранних травм —
как интеграция становится возможной

178

Психотерапия как путь

298

Благодарности

312

Список литературы

315

*Для тех, кто все еще хочет чувствовать
и осмелится быть человеком, —
а это самая простая
и одновременно трудная задача на свете.*

Даже старые раны могут исцелиться

Все больше людей ежедневно пребывают в состоянии страдания. Они страдают длительное время и не знают, почему так происходит. Страдание проявляется по-разному: иногда оно маскируется под депрессию или выгорание, а порой под тревожное расстройство или хроническое напряжение. Гораздо чаще оно выражается как внутреннее чувство оторванности или инаковости, неудовлетворенности, бессмысленности и одиночества.

Многие годами ищут избавления от такого гнетущего ощущения, используя разные способы. Кто-то ради освобождения решает пройти терапию, но даже через много лет не видит существенных изменений по отношению к своей жизни. Выходя из терапии, люди нередко остаются (лишь) с ощущением, что с ними что-то не так и им не под силу справиться с собственной жизнью, в то время как остальным это удастся лучше, чем им. Бесчисленное множество людей не знают, что с ними происходит, не получают помощи и не могут найти решение, потому что не осознают причину своих страданий.

В нашем обществе сложилось представление, что счастье, красота и постоянное веселье — это основа всего,

а тот, кто не разделяет и не испытывает этого, — неудачник. Стройность — синоним здоровья и красоты, деньги — подтверждение успеха, а веселье обозначает счастье.

Если мы присмотримся повнимательнее, то увидим, что этот фасад рушится повсюду. Боль, беспокойство, депрессия, выгорание, внутренняя пустота, одиночество, отчуждение, бессонница, разочарование в отношениях, постоянный стресс и другие симптомы и проблемы распространяются все активнее. К сожалению, многие из нас, в том числе и терапевты, думают, что все эти симптомы вызваны разными причинами. И оттого у людей растет чувство подавленности — они думают, что необходимо найти решение для каждого симптома в отдельности, и начинают снова и снова пытаться. Однако вскоре делают разочаровывающий вывод — похоже, ничего, в сущности, не меняется.

Чтобы избавиться от страданий, нельзя просто решить проблемы и вылечить симптомы. Мне потребовались годы, чтобы найти недостающий фрагмент этой головоломки, главное звено. Причина страданий лежит за пределами наших паттернов и убеждений. В книгах и тренингах, в терапевтических приемах и семинарах можно найти сотни подсказок, призванных помочь нам распознать и отбросить привычные модели поведения и идеи. И если бы это действительно так работало, мы все были бы счастливы. А значит, где-то должен быть подвох.

И подвох вот в чем: чтобы инициировать необходимые изменения, нам нужны определенные предпосылки, но

в данный момент они *недоступны*. Причина наших страданий лежит глубоко внутри нас и нашего тела. В этой книге я хотела бы рассказать об этом открытии простым и понятным для всех языком. Надеюсь, что наши долгие хождения по мукам, нередко несущие с собой массу разочарований, теперь станут намного короче.

Переживания, которые оказали на нас наибольшее влияние, уходят корнями в наши первые годы жизни, то есть в то время, которое мы обычно не можем вспомнить. Поэтому многим людям так трудно осознать, какое экзистенциальное значение имеет для них этот этап. В первые годы жизни закладываются самые важные основы полноценного существования. Травмы, полученные в этом возрасте, пресекают или ограничивают развитие этих основ и таким образом бросают длинную тень на жизни многих людей.

В этой книге я буду называть эти старые травмы травмами развития. Пожалуйста, не пугайся термина «травма»! Я уверена, что в описании травм раннего возраста ты найдешь для себя много пользы. Став взрослыми, мы часто не осознаем, насколько серьезными были некоторые, казалось бы, нормальные детские переживания, которые отразились на нас и теперь мешают нам. К сожалению, словом «травма» до сих пор принято обозначать в основном шоковые моменты, то есть разовые тяжелые переживания.

Именно в случаях, касающихся ранних травм, становится очевидным: просто знать свою историю недостаточно, чтобы что-то изменить. Многие из нас способны все объяснить, но дальше дело по большому счету не идет.

Это и есть та самая часть *недостающего звена*.

Если бы речь шла только о познании, то есть о разуме, мы все уже стояли бы на грани просветления. Познание — это первый шаг, но, к сожалению, без опыта от него мало толку. И все же без познания мы не можем прокладывать себе новые пути. Я надеюсь, что эта книга поможет многим понять себя на более глубоком уровне и научит проявлять больше любви в общении с самими собой.

Я хотела бы показать, какое влияние оказывают ранние переживания на нас и нашу жизнь, и то, каким образом возможно излечить эти старые раны. Исцеление — это громкое слово, вот почему я постараюсь объяснить, что имею в виду.

Все, что мы пережили в течение нашей жизни, невозможно стереть. От этого нельзя «избавиться», это нельзя отменить, поскольку это уже часть нашей истории. Таким образом, исцеление не означает отсутствие шрамов — в противном случае лечение было бы невозможно и в медицине. Исцеление для меня — синоним интеграции. В лучшем случае это значит придать смысл тому, что произошло, успешно интегрировать это в свою биографию и получить новый опыт, чтобы старые раны и травмы больше не определяли жизнь. Исцеление — или, соответственно, интеграция — означает обретение все большей свободы в нашем желании чувствовать, жить здесь и сейчас и быть больше проактивными, чем реактивными. В конечном счете интеграция — это чувствовать себя живым и вовлеченным.

Этой книгой я хочу придать вам сил; я хочу показать, что можно жить полноценной жизнью даже в неблаго-

приятных обстоятельствах. Я работаю с людьми вот уже 30 лет. Со временем я также переработала и интегрировала свою собственную — травмирующую — историю. Я многому научилась, и прежде всего тому, что мы — хрупкие, уязвимые и нежные существа. Я поняла, что все мы нуждаемся друг в друге и никто не может исцелиться в одиночку. Поэтому отношения и контакты находятся в фокусе моего внимания, чувств и работы. Я убеждена, что изменения могут прийти только через этот «интерфейс».

А теперь, моя дорогая читательница или дорогой читатель, твоя очередь использовать знания, которые я предоставляю в этой книге, в своих собственных целях! Пусть это доставит тебе много радости!

*Дами Чарф
Август 2017 г.*

Еще два замечания: трудно написать политически корректную книгу, обращаясь к читательницам и читателям, чтобы при этом ее было легко воспринимать. Я выбрала такой способ повествования: иногда использовать только женский род, а иногда только мужской. В обоих случаях я имею в виду как женщин, так и мужчин.

Я часто использую слово «мы», но иногда обращаюсь к читателям напрямую. Пожалуйста, не воспринимай это как неуважение.

Как ранние травмы влияют на нашу жизнь и почему проблема редко оказывается таковой

ЧТО ТАКОЕ РАННИЕ ТРАВМЫ?

Любая серьезная проблема уходит корнями в наше детство. На первый взгляд это банальное клише, и все же многое в нем соответствует действительности. Хотелось бы мне, чтобы все было иначе, но годы работы с собой и другими людьми подтверждают эту фразу. Однако, возможно, все совсем не так, как думает большинство из нас. Наше раннее детство — я имею в виду то время, которое мы не можем вспомнить, — оказывает серьезное воздействие на то, как мы воспринимаем жизнь во взрослом возрасте. В первые годы жизни мы приобретаем — или не приобретаем — некоторые навыки, которые редко осознаем, но при этом они решительно определяют наше дальнейшее существование. Несмотря на необычайное значение этих умений, они известны не всем. Я хочу сделать эти особые знания достоянием общественности, чтобы все больше и больше людей могли понять себя и найти способ избавиться от своих страданий или скуки.