

Глава 1

АНАЛИЗ СИТУАЦИИ В НАСТОЯЩЕМ. НАЙТИ ИСТИННУЮ ПРИЧИНУ

Прочитав эту главу, вы увидите истинные причины происходящего с вами и поймете, почему неосознанно выстраиваете свою жизнь определенным образом, но никак не можете достичь желаемого. Практика «Код психотравмы» поможет осознать, в каких областях жизни и отношений скрыты психотравмы, мешающие вам жить. Эта глава — стартовая точка вашего перерождения.

Практика «Код психотравмы»

Кейс «Сильная женщина»

Жила-была девочка Ира... и, выполнив практику «Код психотравмы», она вдруг поняла, как сильно повлияли на ее жизнь семейные сценарии.

- Первый сценарий. Все женщины в роду жили в зависимых отношениях, терпя от своих мужчин и побои, и измены, но не уходили «ради детей» или «ради семьи». Вот и Ира — уже 10 лет в деструктивных отношениях. Живет ради детей.
- Второй сценарий. Необходимо много работать, учиться, чтобы иметь деньги, однако «много денег» — тоже проблема: их обязательно заберут. Именно здесь она поняла, что подсознание бесконечно отыгрывает этот сценарий, несмотря на двухлетнюю личную терапию.
- Еще один важный инсайт касается отношений с родителями. Ира научилась достигать многого, почти невозможного! Быть лучшей, чтобы ее заметили и похвалили — потому что никто ее не любил, но любили часто болевшую сестренку. Ира пришла к выводу, что ей необходимо быть сильной, самодостаточной и достигать результата во что бы то ни стало! Поэтому она постоянно учится, развивается, совершенствуется.

Ирину привлекают недоступные мужчины, «плохие мальчишки-красавчики». Однако в юности выбирала она слабых, которых можно контролировать, а замуж вышла за абызюера.

Сегодня Ира — взрослая женщина, которая хочет кардинально изменить свою жизнь, развестись и уехать в другую страну. Но пока не хватает смелости. Ира пришла к такому выводу: даже сейчас во всех сферах жизни сохраняется заикленность на результате. Будто она по-прежнему боится оказаться недостойной.

Кейс «Не верь, не бойся, не проси»

Жила-была девочка Наташа... Однажды она решила составить свой код психотравмы. И увидела, что практически все ее аспекты жизни «закодированы» еще в детстве — отношениями с папой и мамой. Мама говорила ей: «Ты не красавица, замуж не выйдешь». При этом выражала свою любовь к дочери через еду, откармливая Наташу бутербродами. Папа изначально не хотел ее рождения, предпочитая жить для себя. Он ретировался из ее жизни, но периодически напоминал о себе — комментируя ее лишний вес и оповещая об успехах своих падчерицы и пасынка. Сама Наташа всегда собой недовольна, от мужчин она требует жертвенной любви и чтобы те постоянно хвалили ее. За это она всегда старается как-то вознаградить мужчину, угодить ему, ведь просто так любить Наташу не за что. Наташа не знает, чего хочет в жизни: то ли замуж, то ли свободы, то ли заботы, то ли чтобы ее не трогали. Поэтому у нее двое мужчин: то, чего не хватает в одном, она находит в другом. Один восполняет ей дефицит комплиментов и внимания. А другой — объект ее заботы. Ни с одним из них ей не бывает до конца хорошо. Мужчинам и миру она не доверяет, поэтому взяла на себя роль папы-добытчика для мамы, надеясь, что ее будут всегда любить и никогда не бросят. Так и живет она в паутине — с заниженной самооценкой, комплексами, неумением быть женственной, недоверием к людям, непониманием, чего она хочет, и с постоянной тревожностью.

Кейс «Слепая курица»

Жила-была девочка Аня... и, осознав, что не видит своего будущего, она постепенно поняла, почему не может построить гармоничные отношения, о которых очень мечтает.

Два года назад у Ани диагностировали неизлечимую болезнь — дегенерацию сетчатки. Именно тогда появился страх иметь детей — девушка боялась, что и они могут заболеть. Вспомнилось, как она была счастлива, пока не выросла. На ее выпускном счастье оборвалось: отец признался, что у него давно другая семья, — и ушел. Мама слегла. Аня вспомнила, что именно тогда и начались проблемы со зрением, будто она не хотела видеть всего того, что происходило вокруг — ее мир и счастье разрушились, родительская семья распалась. Из-за толстых стекол очков одноклассники начали дразнить Аню слепой курицей...

Глядя на свой рисунок «Код психотравмы», Аня осознала внутренний конфликт. Для девочки семья — это больше, чем двое. Но ведет себя она именно так, чтобы семьи не было: убегает от отношений, отталкивает, отвергает и даже не представляет образа мужчины, с которым хочет построить семью.

И осенило Аню: ее новая жизнь должна начаться с возврата к той истории, где спрятаны блоки, не дающие жить полноценной жизнью и собственными желаниями.

* * *

Приведенные выше кейсы — это эмоциональные истории тех, кто выполнил практику «Код психотравмы», и осознания, к которым пришли эти люди.

«Код психотравмы» — диагностика, четко проявляющая полную картину болевых точек и причинно-следственные связи личной истории. Она показывает, какой болезненный опыт и в каких отношениях повлиял вашу сегодняшнюю жизнь и как он продолжает формировать негативные установки и разрушающие убеждения, опутывая вас паутиной страхов.

Осознать все это непросто без эффективного инструмента анализа. Ведь психотравм в нашей жизни множество, но у каждого из нас разный «болевой порог» их преодоления. Когда психика «диагностирует», что душевная боль от какого-то события превышает допустимый предел, она предпочитает «спрятать» травму в глубинах бессознательного. Травматичный опыт прошлого тормозит нас или парализует, приводя к «поломкам» и даже «авариям» наших психики и тела.

«Код психотравмы» ярко и наглядно демонстрирует нам, какая именно из детско-родительских травм повлияла на сегодняшнюю ситуацию. «Код психотравмы» индивидуален, его создание требует времени, его нужно рисовать! Выделите себе время, когда вас никто не будет беспокоить, и вы сможете спокойно погрузиться в самоанализ — и помните, что отношения способны не только травмировать, но и исцелять человека.

Психотравма исцеляется любовью!

Рекомендация для коллег-психологов. Подойдите творчески к этой практике; если вы работаете с определенной категорией клиентов, вам, вероятно, придется немного изменить вопросы с учетом специфики вашей работы.

Для практики нам понадобятся: лист бумаги формата А4, желательно что-то круглое, чтобы удобно очертить круг, линейка, карандаш или ручка, цветные карандаши. Рекомендую взять блокнот и обязательно фиксировать для себя все эмоциональные состояния, мысли, ощущения, которые вы отследите в ходе практики. Это важно, ведь это тот самый первый материал, с которым вы будете работать, а потом сможете использовать для практики «Капсула стресса», приведенной в следующей главе.

Инструкция к арт-практике «Код психотравмы»

Арт-практика «Код психотравмы» состоит из нескольких этапов.

Первый этап — подготовительный: необходимо нарисовать сам шаблон, в который вы будете в дальнейшем вносить результаты теста.

Второй этап — непосредственно сам тест, по результатам которого у вас получится диагностический рисунок, который покажет вам, в какой области лежат ваши основные проблемы и на какую сферу следует обратить особое внимание.

Третий этап — эмоциональная история, написанная по определенному плану. Эмоциональная история не только поможет вам осознать, какие психотравмирующие истории стоят за сегодняшними проблемами вашей жизни, но и позволит выразить ваши чувства и найти ресурсы для дальнейшей работы над собой. Рекомендуем рассмотреть полученные результаты с вашим терапевтом.

Этап 1. Подготовка

1. Нарисуйте круг и разметку



2. По каждому блоку вопросов отметьте на шкале, сколько выбрано ответов «да»



3. На каждой из шкал точка будет на месте цифры, соответствующей количеству ответов «да»



4. Соедините все точки и отметьте интенсивность травматического опыта цветом

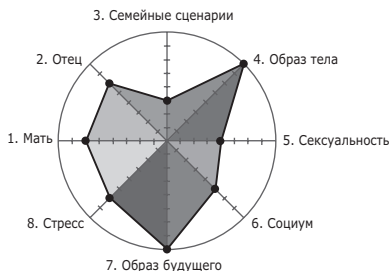


Схема подготовки шкалы для измерения результатов анкетирования

Схема подготовки шкалы для измерения результатов анкетирования представлена на рисунке. Рисуем окружность. С помощью линейки делим получившийся круг на **восемь** секторов, отмечаем каждый цифрами от 1 до 8.

Каждую из осей так же делим на восемь частей. Это наша шкала, на которой мы будем отмечать ответы: отвечая «Да», ставьте галочку. Затем мы подсчитаем сколько раз вы ответили «Да» в том или ином секторе.

Этап 2. Анкета

Переходим непосредственно к ответам на вопросы, не забывая фиксировать на соответствующей оси количество ответов «Да».

Важно! Практика «Код психотравмы» не столь проста, как кажется на первый взгляд. За каждым пунктом может раскрыться отдельная история — эмоционально тяжелая, непрожитая, болезненная, которую потом обязательно нужно будет проработать с помощью техник и упражнений, которые вы найдете в этой книге.

Данная анкета исследует восемь ключевых сфер, которые могут быть затронуты психологической травмой: отношения с матерью, отношения с отцом, семейные сценарии, отношения с собственным телом, сексуальные отношения, отношения с социумом, отношение к будущему и уровень стресса. Это поможет определить области, требующие внимания и проработки для улучшения качества жизни и эмоционального благополучия.

Инструкция. Перед вами анкета, цель которой — выявление эмоциональных паттернов и психологических аспектов, связанных с травматическим опытом. Данный инструмент разработан для помощи в понимании сложностей, с которыми вы можете сталкиваться в различных сферах жизни. Внимательно прочитайте каждый вопрос и ответьте «Да» или «Нет». Если вы сомневаетесь и не можете дать однозначного ответа «Да» или «Нет», представьте себе шкалу, на которой расположены цифры от 1 до 5 (см. рисунок). Это диапазон частоты или силы эмоционального отклика на то или иное событие/проявление/действие.

1	2	3	4	5
НИКОГДА НЕ ПРОЯВЛЯЛОСЬ не ощущалось	ПРОЯВЛЯЛОСЬ РЕДКО слабо ощущалось — проявление было, но оно незначительно влияло на вас	ИНОГДА ПРОЯВЛЯЛОСЬ средне ощущалось — проявление заметно и оказывало умеренное влияние на вас	ЧАСТО ПРОЯВЛЯЛОСЬ сильно проявлялось — проявление заметно и оказы- вает умеренное влияние на вас	ПОСТОЯННО ПРОЯВЛЯЛОСЬ сильно ощущалось, травмирующее — проявление ока- зывало мощное и трудно игнори- руемое влияние на вашу жизнь

Частота/сила эмоционального отклика на то или иное
событие/проявление/действие

Оцените от 1 до 5 баллов.

1. Никогда не проявлялось (не ощущалось).
2. Проявлялось редко (слабо ощущалось — проявление было, но влияло на вас незначительно).

3. Иногда проявлялось (ощущалось средне: проявление было заметным и оказывало умеренное влияние на вас).
4. Часто проявлялось (сильно проявлялось — проявление было заметным и оказывало умеренное влияние на вас).
5. Постоянно проявлялось (сильно ощущалось — травмирующее проявление оказывало мощное и трудно игнорируемое влияние на вашу жизнь).

Если по шкале вы оцениваете частоту проявления описанного чувства на балл выше 3 — это ответ «Да». Меньше 3 — ответ «Нет».

Отвечайте максимально честно — здесь нет «правильных» или «неправильных» ответов. Важны ваши реальные ощущения и опыт. Если какой-либо вопрос вызывает сильные эмоциональные реакции, сделайте небольшой перерыв перед продолжением. При желании вы можете описать своими словами дополнительные аспекты, которые считаете важными: в конце каждого раздела указан пункт «Другой травматический опыт». Все отношения с родителями и семейной системой мы рассматриваем одновременно и в настоящем, и в прошлом. Даже если у вас сейчас с мамой отношения улучшились, но когда-либо, например, она вас обесценивала, то на вопрос: «Мама вас критикует, обесценивает и программирует?» следует ответить «Да». Если у вас не было родителей, сделайте тест с «замещающими родителями» — фигурами, которых вы могли бы поставить на место матери и отца.

Раздел 1. Отношения с матерью.

1. **Чувствуете ли вы, что ваши достижения и усилия часто обесценивались или критиковались вашей мамой?** «Можешь ведь лучше, вот увидишь», «А я тебе говорила!», «Ты не сможешь!», «Ты — неудачник!», «Ты никогда не выйдешь замуж / не закончишь университет / не найдешь приличную работу!» и все вариации на эту тему. Часто именно этот первый блок набирает самые высокие баллы. Может, и у вас так же?
2. **Ощущаете ли вы зависимость от мнения вашей мамы или страх огорчить ее, даже будучи взрослым человеком?** Вы постоянно думаете, как улучшить маме жизнь, советуетесь даже по мелочам; вы опасаетесь, что она позвонит, когда вы заняты тем, что она не одобряет. Все это — маркеры, которые

показывают: сепарация — отделение от мамы — не произошла или была недостаточной.

3. **Считаете ли вы, что ваша мама использовала манипуляции, чтобы влиять на ваши решения?** Например, мама может позвонить в пять утра и потребовать: «Срочно забери меня от подруги и отвези домой!» Если мама дееспособна и просто ей важно было получать от вас внимание, напишите ответ «Да».
4. **Приходилось ли вам когда-либо брать на себя решение проблем, которые обычно решают взрослые, чтобы поддержать маму?** «Не говори ни в коем случае папе!», «Давай об этом мы промолчим!», «Не говори, сколько стоит эта шуба!».

История из практики: девочка с 16 лет была вынуждена контролировать финансово-имущественные вопросы семьи, поскольку в семье бесконтрольно распродавали недвижимость. Рано повзрослев, она стала проституткой, так не видела другого способа зарабатывать, чтобы решать вопросы старших.

5. **Была ли ваша мама часто эмоционально отстраненной или холодной по отношению к вам?**

Пример: мама наказывала дочку недельным молчанием. Теперь, в старшем возрасте, девушке кажется, что «мир рушится», когда мужчина не отвечает на эсэмэс сразу в момент его получения.

6. **Мать не присутствовала или недостаточно присутствовала в вашей жизни (ушла, все время работала, уезжала, болела, вообще неизвестна)?** Если мама по каким-то причинам мало присутствовала в жизни ребенка — болела, много работала, или ее вообще не было, — ребенок может чувствовать себя брошенным, ненужным, нелюбимым, даже если на самом деле это не так. Ему сложно доверять людям, строить близкие отношения; он может расти тревожным, неуверенным в себе. Иногда эти последствия проявляются не сразу, а во взрослой жизни — в виде сложностей в отношениях, неумения выражать свои эмоции, зависимости от чужого мнения.
7. **Ощущаете ли вы давление со стороны матери быть идеальным, что приводит к постоянному чувству неудовлетворенности собой?** Иногда мама предъявляет завышенные требования к ребенку, потому что ее судьба не сложилась. Но это встречается также и в семьях, где, к примеру, мама — учительница,

папа — военный. Маме приходится «держат лицо», а дома она расслабляется и выплескивает на детей массу эмоций. И это не говорит, что мама плохая. Но когда у вас звучит: «Хочу быть идеальной», честно спросите себя, с какой травмирующей ситуацией связано это желание.

8. **Подвергались ли вы когда-либо физическим наказаниям со стороны вашей мамы (от шлепков до побоев)?** Практически 99 % людей отвечают «Да» в этом пункте, что говорит о высокой травмированности детей в нашем обществе.
9. **Другой травматический опыт.** Если у вас был другой травматический опыт, опишите его и добавьте ответ «Да», когда будете подсчитывать количество ответов «Да» в этой сфере.

А сейчас посчитайте, сколько «Да» вы ответили, и отметьте на отрезке 1. Подпишите его «Отношения с матерью» или, для краткости, «Мать». Если отметка ближе к нулю, то либо ваши отношения с мамой просто замечательные, либо вы притворяетесь, поскольку не готовы пока прикоснуться к своим подавленным чувствам. Если вы набрали 5–7 баллов, то перед нами сфера, которую следует прорабатывать. Как это сделать, мы подробно рассмотрим в главе, посвященной травме привязанности.

А мы с вами движемся дальше!

Раздел 2. Отношения с отцом.

1. **Ощущаете ли вы давление со стороны отца «будь идеальным», что приводит к постоянному чувству неудовлетворенности собой?** Как формируется подобный сценарий. У девочки был идеальный мужской образ (отец или дедушка). Произошла катастрофа (уход из семьи, развод, смерть), но у подростка не произошло необходимого разрушения родительского «образа Бога». Повзрослевшая девушка, выбирая мужчин, гонится за идеалом, которому никто не может соответствовать. И сама она не может стать «достаточно идеальной», чтобы быть достойной идеала.
2. **Испытывали ли вы эмоциональную боль из-за отсутствия или недостаточного присутствия отца в вашей жизни?** Никого не учат быть отцами, поэтому многие самоустраиваются от этого бремени под разными предлогами. Очень распространенное воспоминание: «Семья моя — как воронка: в центре папа,

умный, начитанный, громкий, властный. Для посторонних он славный и надежный. Но никто не знал, что от детей он требовал ходить тихо, говорить мало, а лучше — стать невидимками. В общем, считаю, что отца у меня почти не было!»

3. **Ваш отец был чрезмерно требовательным к вам и ожидал от вас значительных достижений?** Требовательный отец, знаменитый пианист, хотел, чтобы сын повторил его профессиональный путь. Мальчик до ужаса боялся возразить отцу, но в итоге «случайно» перебил себе пальцы дверью. «Мне было больно, но в то же время я был счастлив возможности больше не играть».

4. **Ощущали ли вы, что ваш отец часто обесценивал ваши усилия или успехи?** Когда вместо похвалы и поддержки отец обесценивает усилия ребенка («Ну и что тут такого?», «Это каждый может», «Подумаешь, достижение»), у того пропадает желание стремиться к чему-то большему. Он начинает сомневаться в себе, в своих способностях, становится замкнутым, боязливым. Это часто порождает низкую самооценку, неуверенность в себе, страх перед новыми начинаниями. В будущем это может привести к трудностям в отношениях, неспособности принимать похвалу и изнурительной самокритике.

5. **Испытывали ли вы агрессию со стороны вашего отца, в том числе физические наказания?**

Рассказ клиентки: «Мой отец хотел сына, а родилась я. Когда он делал со мной уроки, то часто распускал руки. Я даже писалась. С тех пор живу в твердой уверенности, что я не очень умная, и даже три высших образования меня не переубедили. И чуть что у меня обостряется цистит».

6. **Подвергались ли вы эмоциональному давлению со стороны отца (насмешки, крики, игнорирование)?** Эмоциональное давление отца — это, например, критика внешности и одежды, запреты на отношения с противоположным полом, игнорирование чувств и желаний, связанных с взрослением. Оно способно сформировать у ребенка негативное отношение к собственной сексуальности, привести к трудностям в построении здоровых отношений и неумению принимать и любить себя.

7. **Ваш отец был против вашего рождения или ожидал ребенка другого пола?** Когда ребенка не хотели до рождения, его личность может развиваться в двух направлениях: 1) желая доказать, что он достоин жизни, человек стремится, чтобы его полюбили; ему надо «быть хорошеньким» для всех; 2) человек становится отъявленным плохишем и уходит в деструктив, полностью игнорируя общество. Оба этих сценария — негативные.
8. **Ощущали ли вы, что ваш отец проявлял неподобающее к вам внимание, которое могло восприниматься как сексуальное влечение?** Может случиться так, что до начала взросления дочери это был практически идеальный папа. А с началом ее развития он не выдерживает напряжения и начинает критиковать, унижать. Цель — любым способом отделиться от нее, чтобы не чувствовать влечения. Так бывает и по отношению к сыновьям.
10. **Другой травматический опыт.** Если у вас был другой травматический опыт, опишите его и добавьте ответ «Да», когда будете подсчитывать количество ответов «Да» в этой сфере.

Отметьте, пожалуйста, на отрезке 2, для краткости названном «Отец», количество набранных баллов — ответов «Да».

Раздел 3. Семейные сценарии (отношения с семьей).

1. **Испытываете ли вы чувство «предопределенности» жизненного пути, как будто вы обречены повторять судьбу ваших родителей или родственников?** Если из раза в раз проигрывается один и тот же сценарий — так проявляется трансгенерационная травма: женщины не могут выйти замуж, мужчины неизбежно покидают семью, финансовые неудачи, потери повторяются по кругу. Как будто есть некая центральная травматическая тема в роду. В нашей дальнейшей терапевтической работе важно определить ее и развенчать, если это необходимо.
2. **Чувствовали ли вы, что близкие часто не замечают вас, как будто вы невидимы?** Симпатию и внимание семьи вы могли привлечь только необыкновенными успехами и достижениями. И всегда этого было недостаточно.
3. **Хотите ли вы избежать повторения отношений, подобных тем, что были у ваших родителей?** В терапии важно анализировать сказки, которые нравились клиенту в детстве. Они

указывают на предпочитаемый сценарий, по сути — «план жизни, составленный в детстве». Баги системы как раз касаются сценариев, включенных в нас отношениями с семейной системой (например, сценарий перфекциониста из семьи, где ценят высокие достижения: «Все или ничего»; установка «токсика» из семьи, где не было близости и ребенок был заброшен или отвергнут: «Близость — это опасно!»). Когда в силу вступает антисценарий, человек может действовать словно от обратного, но результат выйдет тем же. Часто женщина, с которой ее мать обращалась жестоко, принимает решение «всегда любить своих детей», но в итоге душит их любовью и контролем, и дети начинают ее ненавидеть так же, как она ненавидела свою мать.

4. **Испытываете ли вы ощущение, что у вас нет разрешения или благословения на счастливую жизнь?** Как будто в какой-то момент вам не сказали: «Благословляю тебя, идти вперед и быть счастливым», «Слушай свое сердце». Для взрослеющего ребенка очень важно услышать это от своих родителей. Они редко нам говорят это напрямую! И если это находит у вас отклик, есть чувство, что такое разрешение не получено, отвечайте: «Да».
5. **Считалась ли ваша семья «приличной» в глазах общества, но внутри существовали напряженные или ужасные отношения?** Если ребенок наблюдал абьюзивные отношения родителей (скандалы, рукоприкладство), то в будущем он может неосознанно выбирать партнеров, которые его оскорбляют, унижают, бьют. И все это потому, что такой человек хочет почувствовать боль — она для него равна любви.
6. **Если вы ощущали себя в семье как «белая ворона», продолжает ли это быть актуальным и сейчас?** Вы жили и живете с ощущением, знанием, что вас не принимают, не признают, словно вы не в этой семье родились, не принадлежите ей. Исключенность из семейной системы — также один из симптомов психотравматизации.
7. **Говорили ли вам или давали ли понять, что вас не ожидают в семье или что «лучше бы вас не было»?** Часто этот посыл — «Лучше тебя не было!» — озвучивают бабушки. «Если бы не ты, мама бы за него не вышла, все жили бы счастливо». Это про вас? Пишите ответ «Да».