

Содержание:

• Предисловие.....	12
• Моё тело, моя травма, моё Я с точки зрения ориентированной на идентичность теории и терапии психотравмы (ОИТП) <i>Франц Рупперт</i>	14
• Травма как ключ к пониманию болезней тела <i>Харальд Банцхаф</i>	106
• Моё сердце, моя любовь, моя травма <i>Дагмар Штраус</i>	146
• Еда, система пищеварения и травма <i>Эвелин Хенель</i>	172
• Хронический запор <i>Беате Херрман</i>	188
• Когда травма уходит в почки <i>Ингрид Перг</i>	194
• Моё дыхание, мои легкие, моя травма <i>Патриция Манукян</i>	202
• Мои глаза, моя травма, моё Я <i>Аврора Вольф</i>	212
• Хроническая боль как последствие травмы <i>Аннамари Денк</i>	224
• Психотравма и заболевания кожи <i>Марта Торсхайм</i>	238
• Мои зубы, моя травма, моё Я <i>Томас Р. Рёль</i>	244
• Боли в крестце и их причина <i>Тило Бела</i>	258

• Я и моё правое бедро – история моего нового рождения <i>Герлинда Фишедик</i>	266
• Хронические боли в плече <i>Мартина Виттман</i>	272
• «Что с моей шеей?» <i>Юлиана фон Краузе</i>	276
• Травма и осанка <i>Катерин Ксавьер</i>	280
• Ревматоидный артрит <i>Изабелла Герстграссер</i>	284
• Рак лимфоузла <i>Кейт Кольер</i>	292
• Расстройства сна и психотравма <i>Надя Паломбо</i>	298
• Детские болезни, родители и травма <i>Беттина Шмальнауэр</i>	308
• Какая я в моём женском теле и в моей сексуальности? <i>Эллен Керстен</i>	316
• Рак шейки матки, и как становятся матерью <i>Диана Люция Василе</i>	330
• Мужское тело, секс и травма <i>Штефан Конрад Нидервизер</i>	336
• Климакс как возможность смены перспективы <i>Андреа Титц</i>	352
• Спорт, тело и травма <i>Кристина Фройнд</i>	366
• Примечания	378
• Редакторы	383

Франц Рупперт

Моё тело, моя травма, моё Я

с точки зрения ориентированной на идентичность теории и терапии психотравмы (ОИТП)

Телесные страдания — судьба или психотравма?

У каждого человека есть какие-то телесные страдания. Когда где-то болит, где-то ноет — это нормально. Наше тело с возрастом травмируется в результате несчастных случаев, истощается от тяжёлой работы и родов, и всё это часть человеческой жизни. Но почему уже у детей проявляются «СДВГ»¹, «нейродермит» или «астма», от которых никак не избавиться? Почему молодые люди отравляют своё тело наркотиками или голодают до полного истощения? Разве инфаркт из-за стресса — это нормальное профессиональное заболевание? Неужели рак неизбежен, как и деменция в пожилом возрасте? Нам придётся просто смириться с такими болезнями, как диабет, ревматизм или язва желудка, и довольствоваться лечением симптомов и «ремонтом» организма?

Множество примеров из моей терапевтической практики показывают, что «болезни» ни в коем случае не являются исключительно следствием судьбы, возраста или «плохой генетики». При более внимательном рассмотрении они оказываются результатом жизненного опыта, с которым мы психологически не можем справиться. «Болезни» — это последствия психотравм, выражающиеся посредством нашего тела. Это раз за разом подтверждается в терапевтических группах, где я использую метод работы с запросом:

- «Я хочу понять, почему я болею». Это запрос участницы семинара, которой требуется диализ. В её работе всплыла информация о пережитом в раннем детстве сексуальном насилии. И она до сих пор не может открыто проявить боль и слёзы, вызываемые этим переживанием. Маленький ребёнок внутри неё вынужден притворяться перед родителями, что ничего страшного не случилось, что всё хорошо.

- «Я хочу избавиться от боли в челюсти». Так сформулировала свой запрос другая женщина. Как выяснилось в ходе её работы, удаление зуба мудрости открыло дверь к давней психотравме: это была боль из-за совершенного ею аборта.
- «Я хочу вернуть своё лёгкое». Таков был запрос ещё одной участницы того же курса — заядлой курильщицы. В процессе работы с ней выяснилось, что она ещё в утробе матери страдала от её увлечения сигаретами. Ещё до рождения женщина оказалась перед дилеммой: она не могла остаться в животе матери, но и наружу она не хотела, ведь там её страдания продолжились бы. С каждой выкуренной сигаретой она заново проигрывает свою психотравму, которая началась ещё в пренатальном периоде, потому что мать не хотела её появления на свет и не учитывала её интересов.

По моему опыту, всегда нужно открыто смотреть в глаза факту наличия психотравм и их долгосрочных последствий для нашего тела и нашей психики. Но для этого нам необходимо много знаний о том:

- как психика человека влияет на живой организм,
- как возникают и развиваются психотравмы,
- как и почему они проявляются в теле,
- как можно начать процесс излечения психотравм.

Организм человека

Организм человека — исходная точка всех болезненных процессов и всех терапевтических усилий, направленных на лечение. Это соединение материи, энергии и информации.

Материя — это клетки, органы, мышцы, кости, кровь, лимфа, нервы и гены со всеми их структурами. Центр тела у людей обоего пола связан с сексуальными и репродуктивными органами. Под репродуктивной системой расположена первичная двигательная система — ноги. Над ней находится пищеварительная система, этажом выше — дыхательная система, а ещё выше — голова, являющаяся нашей системой

ориентирования. По сторонам туловища у нас есть две руки, это наши инструменты для выполнения различных действий. Оболочкой всего является наша кожа, проницаемая для веществ, которые могут поступать изнутри наружу или снаружи внутрь — или как раз-таки не должны поступать.

Энергия — это то, что живой организм способен производить с помощью собственной активности на уровне общей моторики, то, что вырабатывается или сжигается с помощью биохимических реакций, например, при приёме и выводе питательных веществ, это та энергия, которую производят или уничтожают нейротрансмиттеры и гормоны, это то, что возникает на клеточном уровне в результате электромагнитных колебаний и становится электромагнитными полями органов, например, сердца или мозга.

Если ориентироваться на теории современной физики, материя представляет собой лишь сконцентрированную энергию (Laszlo 1995). Там, где есть материя и энергия, возникает и *информация*. Для жизни организму человека требуется много информации, чтобы

- клетки информировали друг друга о своём состоянии и своих потребностях,
- деятельность разных органов происходила согласованно,
- поведение было целесообразным,
- внутренний и внешний мир мы воспринимали, основываясь на собственных потребностях.

Живой организм должен постоянно коммуницировать внутри себя и с окружающей средой. Он должен находиться в резонансе с ней. При этом он — и передатчик, и приёмник информации. Коммуникация может происходить вербально и осознанно, но значительная её часть осуществляется неосознанно и невербально. Неосознаваемые процессы стимул-реакция (например, дыхание), гормонально обусловленные поведенческие импульсы (например, желание сексуального удовлетворения) и эмоциональные поступки (например, поиск любимого человека) зачастую значительно опережают осознанное восприятие и мышление. Строение человеческого мозга — ствол мозга, промежуточный мозг, левое и правое полушарие мозга —

дают нам общее представление о том, что телесные процессы могут осознаваться в различной степени. Связь осуществляется в обе стороны: неосознаваемые процессы в теле становятся причиной осознанных решений, а осознанные решения влияют на неосознаваемые телесные функции (Damasio 2006, Siegel 2010). Сознание — особая функция человеческой психики, иногда его называют словом «душа». Ниже я остановлюсь более подробно на том, что ещё относится к человеческой психике.

Организм человека как модульная система

Как мы знаем, эволюция одноклеточных в сложные многоклеточные организмы проходила следующим образом: разные одноклеточные организмы научились жить в симбиозе друг с другом. Таким путем из различных свойств одноклеточных возникали новые свойства многоклеточного организма. Например, митохондрии, которые в клетке отвечают за энергетический баланс, изначально были независимыми одноклеточными существами. В некотором смысле они и остаются ими в составе возникшей клетки. Грибы и бактерии объединились в сообщества с взаимной пользой. В разных местах человеческого организма: в ротовой полости, в желудке, в кишечнике или на слизистых оболочках пениса и вагины — живут бесчисленные грибки и штаммы бактерий, выполняющие там полезные функции для всего организма. В ответ они получают надёжное существование под защитой сильного организма-хозяина. На примере разных штаммов бактерий можно проследить, как они сдерживают неограниченный рост друг друга и тем самым предотвращают ущерб телу-хозяину (Enders 2014).

Интересно, что многие органы в человеческом организме имеют пару: ноги, руки, лёгкие, почки, ноздри, глаза, уши, яички, яичники, кора полушарий мозга. Это нужно не только для страховки на случай, если один из пары перестанет функционировать. Парность имеет и другое назначение. Правая и левая стороны тела могут иметь разные способности, потому что ими управляют разные структуры мозга. Характерным проявлением этого аспекта является праворукость и леворукость.

Модульное устройство организма человека, составленного из множества отдельных компонентов, является причиной того, что его реакции имеют специфический характер и не всегда касаются всего организма в целом. Но бывает и так, что определённые факторы негативно влияют на тело целиком, например, вирусное заболевание, распространяющееся на весь человеческий организм.

Поскольку любой человек является либо мужчиной, либо женщиной, хотя и есть определённые формы интерсексуальности, каждое человеческое тело сформировано в соответствии с полом. Мужчины и женщины отличаются не только анатомией. Они проходят разные этапы развития и созревания психики. Женский и мужской телесный опыт может быть очень разным. Ощущать внутри себя мужской член, быть беременной, пережить роды, кормить ребёнка грудью — все эти переживания даны природой только женщинам. Мужское же тело получает, как правило, опыт борьбы и конкуренции с другими мужчинами, который для многих оставляет ментальные и энергетические последствия на всю жизнь. Некоторые мужчины в течение своей жизни становятся «воинами», другие — «торговцами», третьи — «мыслителями» и «философами».

Стадии развития организма человека

Каждый человеческий организм зарождается в материнском теле. До появления на свет он проходит несколько этапов своего развития: проникновение сперматозоида в яйцеклетку, первое деление клеток, внедрение в матку, образование плаценты и плодного пузыря, формирование органов, скелета, мышц, нервов и мозга и затем выход из материнского организма, рождение и перерезание пуповины. То, что будет происходить дальше, ещё более вариативно, чем события в материнском теле. Какие-то дети остаются при матери, которая кормит их грудью, они получают от неё любовь, внимание и поддержку. Других детей сразу после родов разлучают с матерью, они живут в инкубаторе, их не кормят грудью и не дают зрительного и телесного контакта. А какие-то дети сразу передаются приёмной матери или переходят от

Беттина Шмальнауэр

Детские болезни, родители и травма

Дети в беде

Младенцы, которых приносят ко мне на приём, часто крикуны. У них проблемы с пищеварением, со сном, высыпания на коже. У дошкольников обычно трудности в отношениях с другими детьми, страхи, недержание мочи и кала, инфекционные заболевания, часто высокая температура. Школьники страдают от страха перед школой и экзаменами, от травли, кошмаров, скрипа зубами, болей в животе, в ушах, головных болей, сильного кашля и аллергии.

Поиск причин этих детских посланий — основа моей работы. Ребёнок и тем более младенец не в состоянии рассказать о своём эмоциональном состоянии. Когда традиционная медицина не может добиться желаемых результатов, многие родители теперь обращаются к другим методам. С младенцами и маленькими детьми я работаю по методу «BodyTalkSystem»®, с детьми от 12 лет я получаю хорошие результаты с помощью индивидуальной работы с запросом. В зависимости от степени личной зрелости, подростки от 16 лет работают в группе по методу исследования запроса. Наилучших результатов можно добиться тогда, когда и родители готовы заняться своими детскими травмами.

К счастью, сегодня, как правило, серьёзно относятся к проблемам детей, которые кричат, не хотят спать или пить. Большинство матерей и отцов не пытаются «закалять» своих детей, не обращая внимания на их крики. Мои вопросы в ходе беседы касаются в основном протекания беременности и родов — для обоих участников. Поразительно, насколько ясно и точно младенцы «рассказывают» о своих переживаниях с помощью тех средств, которыми они располагают: мимика, жесты, язык тела и плач. Так они сообщают о своих смертельных страхах в период развития в утробе и во время родов — например, когда роды не продвигались вперёд, когда в результате применения стимуляции родовой деятельности они попадали в состояние стресса и шока, когда

они застревали в родовом канале или если приходилось делать кесаре-
сечение.

Дошкольники и их родители

В дошкольном возрасте дети очень хорошо интуитивно чувствуют, что происходит в жизни родителей, и неосознанно выражают это. Особенно в том случае, если у родителей подавлены эмоции и воспоминания. Когда ко мне приходят родители с детьми, я считаю своей задачей говорить от лица детей и переводить то, что они хотят выразить. Часто для них это единственная возможность обратить на себя внимание матери.

Лауре четыре года. Она постоянно страдает от инфекционных заболеваний, у неё часто высокая температура, простуды, отит, но чаще всего — сильный и мучительный кашель. Ночью она нередко приходит в кровать к маме, трудно засыпает и часто просыпается. Её мать Сабина пришла с ней ко мне на приём. Я спрашиваю мать о проблемах дочери. Сабина рассказывает мне о них, а дочь в это время расположилась на кушетке. Потом мать долго и подробно рассказывает о свекрови. Я решаю обратить её внимание на это. Мать в испуге глядит на меня: она ничего не заметила. В ходе дальнейшей работы на приём приходят Сабина, Лаура, её брат Давид (на три года старше) и отец Герхард. Вскоре кашель и инфекционные болезни Лауры ослабевают. Сабина и Герхард готовы работать по методу запроса и обнаруживают свои биографии травмы.

Родители Герхарда были алкоголиками, его сестра неоднократно лечилась в психиатрической клинике. В детстве Герхард часто был один, присутствовал при ссорах родителей и в результате замкнулся в себе. Он выглядит интровертом, а язык его тела свидетельствует о многочисленных ударах, которые были по нему нанесены. К сожалению, и он нашёл утешение в алкоголе. Особенно в тот период, когда Сабина была беременна Давидом, ей приходилось по ночам разыскивать мужа. И она не знала, в каком состоянии найдёт его. Дома Герхард часто кричит на детей, которые уже его боятся. Поскольку для него важно благо-

получие детей, он согласился поработать со своей ситуацией.

В ходе работы с запросом Сабины обнаруживается, что в детстве она страдала из-за слабой матери и молчаливого отца. Конфликты между родителями не решались, а постоянно висели в воздухе. В подростковом возрасте отец называл её «бездарной и тупой» из-за учёбы в школе. Дошло до того, что Сабину ещё в детстве мучили мысли о самоубийстве, и у неё появилась «булимия». Во время каникул у дедушки и бабушки она столкнулась также с сексуальным насилием со стороны дяди. На протяжении трёх лет Сабина работала с этими травмами в индивидуальной и групповой терапии. При этом её состояние значительно улучшилось.

В настоящее время дети Герхарда и Сабины хорошо развиты и физически здоровы.

Энурез у школьников

Обычно ко мне на приём приходят клиенты, действительно старающиеся быть хорошими родителями. Иногда они даже хотят сделать «всё для ребёнка», лучше, чем в своё время их собственные родители. Часто это такие семьи, в которых по идее всё должно быть хорошо. Родители много работали, чтобы материально обеспечить семью. Но при этом они упустили время для выстраивания эмоциональных отношений со своими детьми. И таким родителям нужно внимательно посмотреть на своё собственное детство. «Как вам жилось в том возрасте, в котором сейчас находится ваш ребёнок?» Я часто слышу о травмирующих событиях, когда задаю родителям этот вопрос.

Энурез у школьников — широко распространённая, но замечаемая проблема, которая по статистике затрагивает чаще мальчиков, чем девочек. Ко мне приходят также дети с недержанием кала. В этом случае стыда ещё больше, и ещё более неловко обратиться за помощью. Не только родителям стыдно, сам ребёнок тоже стыдится перед родителями. Я часто наблюдала такую ситуацию: весь день в напряжении, а ночью расслабиться и «поплакать вниз». В работе с такими детьми стараюсь установить контакт на равных, создать атмосферу доверия.

нужно особенно много такта. Нередко я не могу прямо говорить об этом».

Илона пришла со своим сыном Флорианом, потому что тот «такой беспокойный и дёрганный», но в первую очередь из-за его «ночной проблемы»: почти каждую ночь он писается. Когда Илона делала работу с запросом: «Почему я такой боязливый, негативный человек?» – на последних словах своей фразы она вспомнила о выкидыше. Он случился уже давно, но Илона всё равно начинает рыдать. Из неё выходят невыплаканные ранее слёзы, всё невысказанное. После этого процесса она чувствует облегчение, кажется более оживлённой, больше «присутствует».

Фриц, отец Флориана, – высокий, солидный мужчина, добившийся профессиональных успехов. Он работает с запросом: «Почему у меня есть внутреннее беспокойство и почему я подчиняюсь давлению общества?» В процессе проявляется убеждение его матери, согласно которому нельзя выносить сор из избы. Работа с его запросом приносит ему видимое облегчение, освобождает от внутреннего давления.

«Флориан теперь может лечь и расслабиться, а раньше это давалось ему с трудом. Он кажется освобождённым, избавленным от груза. Мы видим заметные улучшения», – написал мне потом его отец.

Отсутствие родителей, отсутствие друзей

Леони 12 лет, она посещает мой кабинет со своей матерью Сандрой с 1-го класса школы. Они обе испытывают беспокойство из-за школы. Лучшая подруга времён начальной школы постоянно интригует против Леони и выдаёт её успехи и идеи за свои. В классе Леони оказывается в изоляции, её не приглашают на праздники. Я объясняю матери и дочери суть метода запроса в индивидуальной работе. Леони быстро всё понимает и соглашается, а Сандре не хватает храбрости для работы над собой.

Запрос Леони: «Я хочу иметь смелость говорить, и чтобы мне было всё равно, что обо мне подумают другие», – показывает следую-

щее: в детстве Леони часто оставалась одна, что было связано с жизнью в небольшой гостинице, принадлежавшей родителям. Мать и отец много работали, их квартира была на втором этаже гостиницы, и Леони часто приходилось одной отправляться спать, занимать себя самой, пока родители работали внизу. В результате её потребность в принимающем собеседнике сместилась на друзей. Раз уж с родителями не получается, тогда с друзьями! И лучше не говорить ничего такого, что может их рассердить или отпугнуть.

Таким образом, отторжение сначала исходило от родителей. Они тоже выросли в семьях, в которых родители имели свой бизнес. И процветание фирмы было всегда на первом месте. И хотя Сандра действительно старается ради дочери, она часто слышит от Леони: «Ты постоянно бросаешь меня одну!» До сих пор Сандра приводила аргументы в своё оправдание. Я попросила Леони честно говорить маме, что она чувствует и в чём нуждается. Матери я порекомендовала прислушиваться к потребностям ребёнка, видеть и принимать их. Во время работы у Леони появилась идея о том, чтобы поискать других подружек-мальчиков, а тех, кто не хочет с ней дружить, оставить в покое. И ей сразу пришли в голову несколько человек.

Впоследствии я была очень рада услышать от Леони и Сандры, что произошли позитивные изменения. По примеру дочери Сандра тоже начала индивидуальную работу, в ходе которой она занялась своей травмой (мать часто оставляла её одну) и освободилась от «руководящего влияния» своей матери.

Когда травматические эмоции родителей переходят к детям

Вера посещает меня полгода. Её 13-летняя дочь Анабель иногда страдает приступами крика, истериками и не может спать одна. Она очень боится и может заснуть только с мамой. Кроме того, когда приближается ночь, у неё начинает сильно болеть живот. До сих пор ничто не помогало, в том числе грелка, и врач тоже ничего не обнаружил.

Мама подбадривает дочь, и та согласна поработать индивидуально с запросом: «Почему я сплю с мамой и папой?» На роль кахон