

Любимата ми книга по темата за вътрешното израстване – вероятно най-добрата книга, която някога съм чела – се нарича „Да изцелим Детето в нас“ от Чарлс Уитфийлд. Тя ми помогна да вникна в проблемите, които виждах в себе си. Предлага се и с работна книга, която направи разбирането ѝ лесно и ми помогна, като ми предложи начини как да променя тези проблеми. Тя е предимно за хора, които не са имали щастливо детство, и за това какво се прави, за да се компенсира това нещастие.

Шер, в Шер: Завинаги във форма,
Робърт Хаас, стр. 167, „Бантам“, 1991 г.

„Да изцелим Детето в нас“ и придружаващата я книга „Подарък за мен“ ни предоставят две от най-изчерпателните и подробни описания на процеса на възстановяване, които някога са били формулирани на достъпен език. Съдейки по все по-нарастващия брой хора, които открито заявяват желанието си да приемат и да се погрижат за това Вътрешно дете, нуждата от такова изцеление е достигнала епидемични размери в културата ни.

Ерин О’Шонеси, лицензиран брачен, семеен и детски терапевт, Санта Круз, Калифорния
<http://cbwhit.com/healing-review.htm>

Д-р Чарлс Л. Уитфийлд

ДА ИЗЦЕЛИМ ДЕТЕТО В НАС
ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ СЛЕД ТРАВМА В
ДЕТСТВОТО И ПРЕОТКРИВАНЕ НА
ИСТИНСКИЯ НИ АЗ

София, 2023

CHARLES L. WHITFIELD
HEALING THE CHILD WITHIN
*Discovery and Recovery for Adult
Children of Dysfunctional Families*

Copyright © 1987 by Charles L. Whitfield
Originally published by Health Communications, Inc. c/o Simon
& Schuster, Inc., 3201 S.W., 15th Street
All rights reserved

© Издателство „Изток-Запад“, 2023

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на авторите и на издателство „Изток-Запад“.

© Елена Стоянова, превод, 2023

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2023

ISBN 978-619-01-1280-8

КЛАСИЦИ НА
ПСИХОЛОГИЯТА

ЧАРЛС УИТФИЙЛД

ДА ИЗЦЕЛИМ
ДЕТЕТО
В НАС

ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ СЛЕД ТРАВМА В
ДЕТСТВОТО И ПРЕОТКРИВАНЕ НА
ИСТИНСКИЯ НИ АЗ

Превод от английски
Елена Стоянова



Тази книга е посветена на Детето във всеки от нас

Съдържание

Предговор.....	11
Благодарности.....	18
Въведение.....	19
Глава 1. Откриване на Детето в нас	24
Глава 2. Предистория на концепцията за Детето в нас	29
Глава 3. Какво е Детето в нас?	34
Глава 4. Задушаване на Детето в нас	43
Глава 5. Родителски състояния, които задушават Детето в нас	51
Глава 6. Динамика на срама и ниската самооценка	72
Глава 7. Ролята на стреса: Посттравматичното стресово разстройство	86
Глава 8. Как можем да изцелим Детето в нас?	92
Глава 9. Начало на работата с основните проблеми	101
Глава 10. Идентифициране и преживяване на чувствата ни	112
Глава 11. Процесът на скърбене	122
Глава 12. Продължаваме да скърбим: рискуване, споделяне и разказване на нашата история	132
Глава 13. Трансформация	146
Глава 14. Интеграция	160
Глава 15. Ролята на духовността	168
Приложение: Бележка за методите за възстановяване	186
Литература	189
Показалец	197
За автора	203

Таблицы и фигури

Таблицы

Таблица 1. Някои характеристики на нашия Истински Аз и на нашия фалшив Аз.....	35
Таблица 2. Йерархия на човешките потребности.....	43
Таблица 3. Родителски състояния, свързани с динамиката на състоянието на възрастните деца на алкохолици и други дисфункционални семейства	52
Таблица 4. Някои определения за съзависимост	55
Таблица 5. Някои термини за психическа, емоционална и духовна травма, която може да бъде преживяна от деца и възрастни	70
Таблица 6. Негативни правила и негативни послания, които често се чуват в семейства на алкохолици или други проблемни семейства.....	77
Таблица 7. Оценка на тежестта на психосоциалните стресори.....	87
Таблица 8. Нива на осъзнаване и комуникиране на чувствата, с насоки за споделяне.....	118
Таблица 9. Някои чувства и техните противоположности	120
Таблица 10. Някои примери за загуба.....	127
Таблица 11. Някои загуби при алкохолизъм и зависимост от други химични вещества, съзависимост и при възрастни деца на алкохолици и други проблемни или дисфункционални семейства.....	128
Таблица 12. Отговори, подходи и стратегии, често използвани за предпазване на родителите (и съответно блокиращи изцелението).....	141

Таблица 13. Някои стъпки в трансформирането и интегрирането на основните проблеми в процеса на изцеление на нашето Вътрешно дете.....	148
Таблица 14. Подобни йерархии на човешките потребности, развитие и съзнание	170
Таблица 15. Нива на битието, осъзнаване или съзнание на нашето Вътрешно дете	172

Фигури

Фигура 1. Цикъл на срама и компулсивното поведение	81
Фигура 2. Нашата история	136
Фигура 3. Процесът на изцеление на Детето в нас	161
Фигура 4. Съавторство в написването на нашата история (Всеки кръг е история)	163
Фигура 5. Възстановяване и израстване чрез изживяване, разказване на нашата история и наблюдаване на всичко това	165
Фигура 6. Взаимоотношение между Наблюдаващия Аз и Аза (обектния Аз)	178

Предговор

За мен е чест да напиша този предговор към актуализираното издание на класиката „Да изцелим Детето в нас“. Пионер във възстановяването след травма, д-р Чарлс Уитфийлд е многократно преизбиран от колегите си за един от най-добрите лекари в Америка от 1995 г. насам. Неговата мъдрост и думи са докоснали сърцата и умовете на милиони читатели и са им дарили нещо ценно – надеждата. През цялата си кариера д-р Уитфийлд щедро споделя своя дългогодишен изследователски и клиничен опит с други професионалисти и възстановяващи се хора. Повече от 75 автори са цитирали или са се позовали на тази книга – забележителен брой, който е показателен за значението на книгата в нашия арсенал от умения.

През двайсетте години, откакто д-р Уитфийлд публикува за първи път книгата „Да изцелим Детето в нас“, постигнахме голям напредък в разбирането на въздействието на травмата върху човешката психика. Тази книга има значителен принос за това разбиране и по тази причина се е превърнала в бестселър. Д-р Уитфийлд описва „Детето в нас“ като „онази част от нас, която е истински жива, енергична, креативна и удовлетворена“ (стр. 24). Когато не се грижим за тази част от нас, се появява фалшивият Аз. За да разберем и да се измъкнем от този фалшив Аз, д-р Уитфийлд се опира на три ключови области: въздействието на насилието над деца и negliжирането, интеграцията от разказването на историята ни като ключова част на възстановяването от многото вредни последици от насилието над деца и negliжирането им и как движението за възстановяване на духовна основа „Дванайсет стъпки“ помага за изцелението.

Насилие над деца и negliжиране

КАК ИЗГЛЕЖДА ЖИВОТЪТ без умения за създаване и поддържане на близки и безопасни отношения? Без способност да обичаме, да изпитваме разкаяние, съпричастност и любов? Формирането на здрави емоционални отношения е свързано с определени части на мозъка, които се развиват през първите години от живота. Значителното нарушаване на здравословното развитие при повтарящи се травми често оставя детето в състояние на неконтролируемо състояние „бий се, бягай или замръзни“, често наричано посттравматично стресово разстройство, което д-р Уитфийлд разглежда в глава 7. Това разстроено и нарушено развитие в детството може да доведе и до трудности при изпитването на възбуда или удоволствие в зряла възраст. В тази книга д-р Уитфийлд показва колко често срещано е насилието над деца в проблемните семейства и описва многото скрити проявления на травмата. Последните проучвания показват например, че negliжирането и емоционалното насилие са също толкова разрушителни за развиващото се дете, колкото и физическото или сексуалното насилие.

Д-р Уитфийлд обяснява: „Въпреки че тежкото физическо насилие и откритото сексуално поведение са ясно разпознаваеми като травмиращи за малките и по-големите деца, други форми на насилие над деца може да са по-трудни за разпознаване. Те могат да включват леко до умерено физическо насилие, прикрито или не толкова явно сексуално насилие, психическо и емоционално насилие, negliжиране на детето и игнориране или потискане на духовността или духовното израстване на детето“ (стр. 65).

Способността на детето да изразява емоции и да проявява различни нива на контрол над чувствата и поведението си се формира още през първата година от живота му. Именно през този решаващ период от развитието ни ние се научаваме как да се отнасяме към себе си и към другите.

Интегриране на нашата история

Историята ни може да ни разкаже много за самите нас. Защо разказването на нашата история е толкова важно? Въпреки че отговорът е сложен, изследователите и клиницистите намират части от пъзела. Както Д-р Уитфийлд красноречиво обяснява: „Започваме да виждаме връзките между това как се чувстваме сега и какво ни се е случило, когато сме били малки. Когато споделяме историята си, започваме да се отърсваме от ролята на жертва или мъченик, от компулсивното повторение“ (стр. 151).

Проучванията показват, че най-важното е не какво наистина ни се е случило в детството, а как го осмисляме или как не го осмисляме. С други думи, една цялостна лична история предполага емоционална и интелектуална интеграция. Както казва Д-р Уитфийлд: „Разказването на историята ни е мощно средство за откриване и изцеление на Детето в нас“ (стр. 133). Този прост акт кара мозъка ни да изпълнява няколко задачи едновременно, включително сливане на чувства, поведение, осъзнаване и усещане. По време на този процес ние осъзнаваме и преформулираме житейските събития, поведението и емоциите в едно посъзнато и по-здравословно цяло.

Тази интеграция се извършва най-ефективно на безопасни места, като например по време на групова или индивидуална психотерапия, срещи на групи за самопомощ, чрез водене на дневник или искрен разговор с най-добрия приятел. Един от най-устойчивите изводи от изследванията, проведени през последните петдесет години, е, че безопасността и компетентността в терапевтичните взаимоотношения е най-добрият предиктор за успеха на лечението. В тази среда клиницистът може да помогне на човека да намери смисъл в историята на живота си на безопасно място, където може да поеме рискове, да се откаже от нездравите защити срещу болката и да чуе подкрепящ шепот в главата си, докато придобива ново разбиране за себе си и за

своя свят. Някои наричат това „прозрение“ или „аха“ преживяване. Той влиза в по-добър контакт със себе си – става по-свързан, по-малко прикрит и по-добре интегриран – всичко това е лично-стно израстване.

Будистите описват Аза като безкрайно белещ се лук. Всеки слой е нова глава, която да изследваме и интегрираме. Д-р Уитфийлд обяснява: „Докато се трансформираме, започваме да интегрираме и да прилагаме нашата трансформация в ежедневието си. Интегрирането означава да направим едно цяло от отделни части“ (стр. 160). Важно е да разберем как *интеграцията* корелира с нашето благосъстояние. Колкото по-интегриран е мозъкът ни, толкова по-сложен и здрав ще е той, както илюстрира следната история:

Маркъс израства в дом на алкохолик. Баща му е алкохолик, който бие Маркъс с кожен колан. На дванайсетгодишна възраст Маркъс решава, че никога повече няма да позволи на никого да го наранява, и от този момент нататък заявява: „Ако някой ми посегне, ще му сритам задника.“ Въпреки че има много приятели по чашка, Маркъс постоянно има проблеми с мъже с авторитет, като ръководители, учители, полицаи и терапевти. Когато го питат, той казва: „Сякаш в мен има друг човек, който взима нещата в свои ръце – аз нямам контрол.“ Докато се лекува, Маркъс трудно се справя с чувствата си и изглежда, не намира думи, с които да ги изрази. Той описва яростта си като „Всичко или нищо – или не чувствам нищо, или чувствам твърде много“.

Голяма част от езика на мозъка се предава чрез нашите чувства, но Маркъс не може да назове своите или да се справя добре с тях. Ние наричаме това затруднение „проблем на интеграцията“. Маркъс може да използва няколко техники, за да си помогне в това отношение. Едната включва възприемане, осмисляне и навременна и ефективна реакция – всичко това може да бъде улеснено с програма за възстановяване. Второ, медитацията може да помогне да се променят мозъчни функции. Например медитацията за осъзнатост зарежда с психическа и емоционална енергия и подпомага изграждането на нови нагласи и реакции

към живота. В книгата, която държите в ръцете си, д-р Уитфийлд ни показва стъпка по стъпка как да постигнем такива умения за възстановяване.

Израствайки в травматична среда, дете като Маркъс развива свръхактивен мозъчен ствол. Повечето системи за реакция на стрес се намират в тази област и подобна повишена възбудимост може да доведе до страх, тревожност, гняв, ярост и импулсивност. Повтарящите се травми в детството могат да доведат и до затруднения с изпитването на съпричастност, решаването на проблеми и способността за абстрахиране и концептуализиране. Освен това хора като Маркъс могат да надценяват степента на заплахата или да разчитат погрешно визуални сигнали – като например изражението на лицето, – което води до неспособност за модулиране на емоционалната болка. Представете си какво ще се случи, когато в началото на възстановяването си преживее ситуация, която му напомня за старата травма. Например ако неговият ръководител мъж в работата му се разсърди, научилият се да преминава в режим „битка или бягство“ мозък на Маркъс ще предизвика нов гневен изблик.

„Да изцелим Детето в нас“ описва четиринайсет основни проблема в процеса на възстановяване. Сред тези проблеми е *контролт* или липсата на такъв. За Маркъс, както и за много други хора, този страх от загуба на контрол води до саморазрушително поведение. В миналото мъже с авторитет са му казвали, че ще го изхвърлят от лечението, ще го уволнят, ще го тикнат в затвора или ще го накажат по друг начин. Но тези отговори само са затвърждавали разбирането на Маркъс, че когато допуска такива хора до себе си, те го нараняват. В терапевтична среда Маркъс може да се научи как да разруши този стар непродуктивен модел, който му носи провал. Той може да започне да се учи да се саморегулира и самоуспокоява. В книгата „Да изцелим Детето в нас“ се говори красноречиво за този процес на промяна.

Основният фокус на психотерапията включва интегрирането на чувствата (афекта) и мисленето (познанието), което води до личностно израстване. Маркъс изпитва затруднения, когато

трябва да назове и обработи чувствата си. Как може най-добре да си помогне в постигането на такъв баланс и интеграция? От векове насам използваме истории за предаване на различни видове информация, включително за психическите, емоционалните и физическите аспекти на живота ни. Можем да интегрираме и да изцелим нашите увредени от стрес мозък и тяло с помощта на история, която създаваме заедно с терапевт, в група или с нашия настойник. Този вид балансиране и интегриране води до ново разбиране. Маркът вероятно ще се научи да се разграничава от детския си механизъм за справяне и оцеляване чрез гнева, който дълго време му е причинявал проблеми. За дванайсетгодишно дете това е най-добрата стратегия за оцеляване, която мозъкът му може да измисли. С въвеждането на умения за самоуспокояване – като назоваване, преформулиране и медитация – мозъкът му може да започне да се отпуска в ситуации, които преди са предизвиквали гняв и ярост.

Това е интеграцията, за която д-р Уитфийлд говори в тази класическа книга. Да станем едно цяло означава да станем *способни на мир и разбиране на себе си и на другите* и да го осъзнаем.

Движението за възстановяване на духовна основа в 12 стъпки

Д-р Уитфийлд пише: „Едно от вероятно най-кратките определения на духовността гласи, че тя е взаимоотношенията, които имаме със себе си, с другите и с вселената“ (стр. 168).

Не е задължително човек да е религиозен, за да е духовен. Ползите от духовността включват смирение, вътрешна сила, чувство за смисъл и цел в живота, приемане на себе си и другите, хармония, покой, благодарност и прошка.

Връзката между медитацията и духовността е добре документирана. И медитацията, и духовността включват усещане за освобождаване в място извън пространството и времето. Духовността и изцелението са тясно свързани. От гледна точка на

здравия разум духовността служи като сила, когато се използва за възстановяване. В случаите, когато някой твърди, че е атеист или агностик, техниките за медитация могат да бъдат полезен заместител.

Има много начини за повишаване на духовността. От голямо значение за Маркърс може да бъде участието му в програма за възстановяване на духовна основа в 12 стъпки и обкръжаването му с духовни хора. За него ще бъде важно и да се научи да оценява многото духовни моменти в живота си. Смысленият и ангажиран живот увеличава удоволствието и намалява изолацията, празнотата и болката.

Д-р Уитфийлд обяснява: „...можем да започнем да проумяваме, че щастието не е нещо, което можем да постигнем. По-скоро щастието, мирът или покоят са нашето *естествено състояние*. Под всичко, което прибавяме към чувствата и преживяванията си, под нашето свито състояние, лежи покоят“ (стр. 184).

През 1986 г., когато тази книга бе публикувана за първи път, тя бе авангардна и изпреварваща времето си. Точно толкова актуална днес, колкото и преди двайсет години, „Да изцелим Детето в нас“ остава новаторска книга в областта на психологията на травмите и възстановяването. Приветствам ви на нейните страници, знаейки, че в тях ще намерите изцеление и мъдрост.

Кардуел К. Нъкълс, доктор на науките