

Содержание

Об авторе	11
Вступление	12
Часть I. <i>Город без света: что такое эмоциональный неглект</i>	15
Глава 1. Закон сохранения энергии	16
Глава 2. Сессия. Было и было... Если бы на консультацию пришла Ася из сериала «Измены»	22
Глава 3. Невидимые раны	31
Глава 4. Сессия. Когда любить людей слишком больно Если бы на консультацию пришел Ленни Белардо из сериала «Молодой папа»	39
Глава 5. Автокафе и открытость эмоциям	48
Глава 6. Сессия. Эмоциональный буй Если бы на консультацию пришла Марло из фильма «Талли»	56
Глава 7. Коррозия доменов	66
Глава 8. Сессия. Когда забыл выйти из угла Если бы на консультацию пришел Теодор Туомбли из фильма «Она»	73
Глава 9. Что под крышкой?	84
Глава 10. Сессия. Когда обида вместо любви Если бы на консультацию пришла Мэрион из фильма «Леди Бёрд»	90
Резюме части I	102
Часть II. <i>Наследие: как возникает эмоциональный неглект</i>	105
Глава 1. Недостающий ингредиент	106
Глава 2. Сессия. Либо/либо Если бы на консультацию пришла Ася из сериала «Измены»	110
Глава 3. Лан-яп	122

Содержание

Глава 4. Сессия. Что я сделал не так? Если бы на консультацию пришел Ленни Белардо из сериала «Молодой папа»	130
Глава 5. Нота ля	139
Глава 6. Сессия. Расстроенное пианино Если бы на консультацию пришла Марло из фильма «Талли»	142
Глава 7. «Голубая собака» и стили привязанности	160
Глава 8. Сессия. Весна в отношениях с собой Если бы на консультацию пришел Теодор Туомбли из фильма «Она»	165
Глава 9. Самонеглект и самый длинный в мире мост	177
Глава 10. Сессия. «Гамбо ЙяЙя» Если бы на консультацию пришла Мэрион из фильма «Леди Бёрд»	181
Резюме части II	194
Часть III. <i>Эмоциональное выгорание и немного вуду: результат эмоционального неглекта</i>	197
Глава 1. Заколдованные болота	198
Глава 2. Сессия. Ругару Если бы на консультацию пришла Ася из сериала «Измены»	207
Глава 3. Психологическое вуду	228
Глава 4. Сессия. Возвращаясь в прошлое Если бы на консультацию пришел Ленни Белардо из сериала «Молодой папа»	236
Глава 5. Ящик с горячей картошкой	252
Глава 6. Сессия. Болотная ведьма Если бы на консультацию пришел Теодор Туомбли из фильма «Она»	256
Глава 7. Знакомьтесь: Боб	268
Глава 8. Сессия. Боб, так со мной нельзя Если бы на консультацию пришла Марло из фильма «Талли»	272
Глава 9. Треугольник Гранча	291
Глава 10. Сессия. Самонеглект и Спасатель Если бы на консультацию пришла Мэрион из фильма «Леди Бёрд»	296
Резюме части III	310

Часть IV. <i>Давайте потанцуем: отношения с собой и другими</i>	313
Глава 1. Отношения и дикобразы	314
Глава 2. Сессия. Нечерный «Черный квадрат» Если бы на консультацию пришла Нина из фильма «Черный лебедь»	320
Глава 3. Танец в «гостиной»	331
Глава 4. Сессия. Разрывы и мосты Если бы на консультацию пришла Моника из сериала «Друзья»	337
Глава 5. Логические дыры	349
Глава 6. Сессия. Экзистенциальная глушь Если бы на консультацию пришел Виктор из фильма «Географ глобус пропил»	353
Глава 7. Мистер Гринч	364
Глава 8. Сессия. Компас стыда Если бы на консультацию пришел Пэт из фильма «Мой парень — псих»	369
Глава 9. Ритм, совместность и «Хиби Джиби»	382
Глава 10. Сессия. Aloha Если бы на консультацию пришла Клементина из фильма «Вечное сияние чистого разума»	387
Резюме части IV	402
Часть V. <i>Штормовое предупреждение: эмоциональный неглект и психологическая гибкость</i>	405
Глава 1. «Барри» и реакции на травму	406
Глава 2. Сессия. Нина, Опоссум и Олененок Если бы на консультацию пришла Нина из фильма «Черный лебедь»	414
Глава 3. История в моей голове	428
Глава 4. Сессия. Моника и Антилопа Если бы на консультацию пришла Моника из сериала «Друзья»	431
Глава 5. «Катрина» и верные друзья	445
Глава 6. Сессия. Пэт и Лев Если бы на консультацию пришел Пэт из фильма «Мой парень псих»	451

Содержание

Глава 7. Ураганные вечеринки и дискомфорт	464
Глава 8. Сессия. Виктор и Корги Если бы на консультацию пришел Виктор из фильма «Географ глобус пропил»	469
Глава 9. Восемь	481
Глава 10. Сессия. Клементина, Енот и Лев Если бы на консультацию пришла Клементина из фильма «Вечное сияние чистого разума»	488
Резюме части V	504
Часть VI. <i>Моя Америка: смысл через нарратив</i>	507
Глава 1. Моя Америка	508
Глава 2. Сессия. Исцеляющая фантазия Если бы на консультацию пришла Нина из фильма «Черный лебедь»	511
Глава 3. Негостеприимная Америка	522
Глава 4. Сессия. Мудрость Самости Если бы на консультацию пришла Моника из сериала «Друзья»	524
Глава 5. Когда в ушах пробки и палочки «Твикс»	536
Глава 6. Сессия. Путь к стадии «Личность» Если бы на консультацию пришел Виктор из фильма «Географ глобус пропил»	541
Глава 7. 30 секунд	553
Глава 8. Сессия. Истории, которые делают нас выше Если бы на консультацию пришел Пэт из фильма «Мой парень — псих»	556
Глава 9. Ценность слушателей	567
Глава 10. Сессия. Храбрость не в том, чтобы не бояться Если бы на консультацию пришла Клементина из фильма «Вечное сияние чистого разума»	571
Резюме части VI	582
Эпилог	584
Благодарности	589
Список литературы	590
Кинофильмы и телесериалы	596

Песоченским и Джексонам

Если океан может успокоиться,
сможешь и ты...

Найира Вахид

Об авторе



Светлана Джексон — психолог и арт-терапевт. Получила психологическое образование в Санкт-Петербургском государственном университете и в Северо-Западном университете (Northwestern University), США. Практикует 12 лет. Специализируется на работе с психологической травмой, применяет в своей практике психодинамический подход, EMDR (терапию переработки), элементы терапии принятия и ответственности. Живет и работает в США.

Автор интересуется нейропсихологией и всем тем, что происходит за кадром нашего сознания. Любит проводить время с семьей, смотреть черно-белые и цветные фильмы, исследовать творчество и отдыхать на природе. Все это нашло отражение в ее книге.

Светлана верит в силу отношений и в то, что отношения с собой и другими должны быть безопасными. В своем блоге «Атлас отношений» (your-atlas.com) она рассказывает об эмоциональном неглекте (пренебрежении эмоциями) и психологической травме. Ее задача — помочь взрослым выйти из-под влияния эмоционального неглекта, пережитого в детстве, чтобы они могли начать следовать за тем, что действительно важно.

Написать Светлане можно по адресу: svetlana.pjackson@gmail.com.

Вступление

Наша жизнь полна закадровых историй. Пока вы наливаете себе чай или кофе, общаетесь с друзьями и близкими, работаете, шуршите листьями под ногами, пишете сообщение в мессенджер или комментарий под постом в соцсетях, вдыхаете запах свежей травы, перегоняете прохожих, опаздывая на встречу, ваше сердце обновляет кровь, легкие насыщают тело кислородом, каждая мышца сокращается и расслабляется, зная свое дело. Каждый орган за кадром вашего сознания выполняет свою работу.

С какой скоростью будет биться ваше сердце, когда вы открываете письмо от начальника, насколько глубоким или поверхностным будет ваше дыхание, когда вы общаетесь с соседкой или когда возвращаетесь из офиса, — за все эти процессы работы внутренних органов отвечает автономная нервная система. Это часть нервной системы, задача которой — поддерживать постоянство внутренней среды организма, гомеостаз. А делает она это за счет того, что приспособливает работу внутренних органов к изменениям окружающей среды. Так, она собирает информацию о нашей безопасности и при необходимости либо немедленно реагирует на угрозу, либо дает нам возможность отдохнуть и переваривать события нашей жизни.

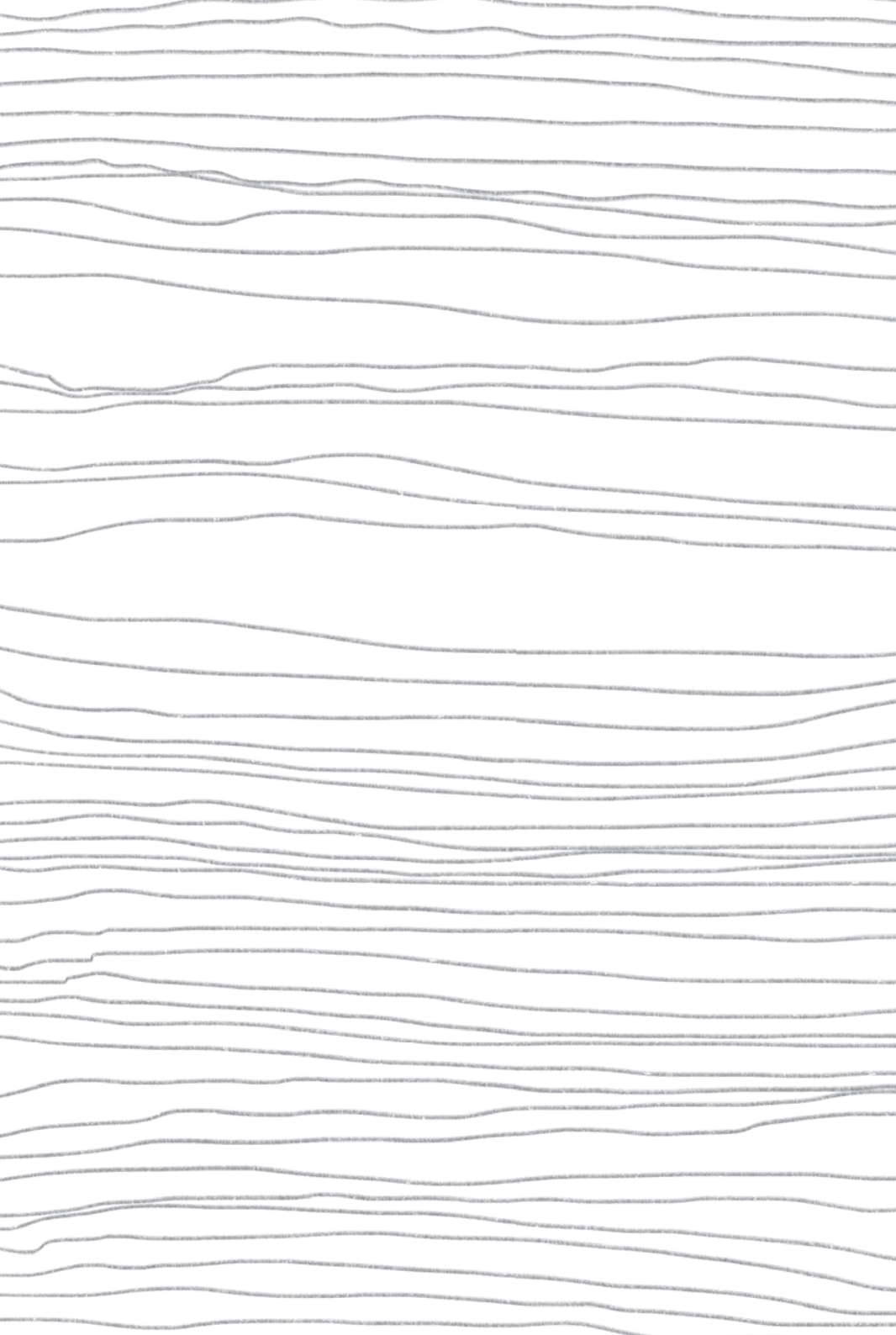
Автономная нервная система незаметно работает за кадром сознания и не поддается нашему контролю и волевым усилиям: мы не можем заставить желудок не переваривать только что съеденный ужин, легкие — не насыщать тело кислородом, а сердце — биться быстрее или медленнее. Также мы не можем повлиять на то, будет ли какое-либо событие восприниматься нашей автономной нервной системой как опасность. Но зная, как именно работает нервная система и как истории о нашем внутреннем и внешнем чувстве безопасности, которые она собирает, влияют на наше самочувствие, мы можем открыть себе

дорогу в закадровую жизнь нашей психики и дорогу к... нет, не более счастливой, но более гибкой и открытой жизни.

На ту информацию, которую собирает автономная нервная система, и на наши реакции влияет то, в каких условиях мы росли. Например, если за кадром нашей жизни продолжает крутиться тема эмоционального неглекта (пренебрежения эмоциями), с которым мы сталкивались в детстве, это продолжает влиять на нас в настоящем, если не придавать ему значения. В книге «За кадром» я говорю о том, как эмоциональный неглект возникает в жизни ребенка, как он действует на автономную нервную систему и на кропотливый и незаметный процесс сбора историй о нас самих, наших возможностях, окружающем мире и о том, как это сказывается на взрослой жизни.

Я рассказываю и о своей закадровой жизни — жизни психолога-иммигранта. Важное послание тут заключается в том, что психологи не супергерои, которым при получении диплома вживляется чип дзена, а обычные люди, которые грустят, злятся, устают, ищут баланс между работой и личной жизнью, психуют в пробке, теряют парные носки и прячут от детей фантики от только что съеденных шоколадных конфет. Обыденные и забавные истории из моей жизни, которые вы найдете в книге, показывают, что у психологов такие же механизмы нервной системы, как у всех, но, главное, мы знаем: наши реакции нормальны и у нас гораздо больше сил управлять своей эмоциональной жизнью, чем мы порой думаем.

Еще одна линия книги — закадровая работа психолога с клиентами, только в роли клиентов я представила себе известных киногероев. Я вообразила, как им пришлось бы на самом деле жить с теми историями, которые мы видим в кино. А что бы произошло, если бы эти герои пришли ко мне на консультации? О чем бы я с ними говорила, через какие переживания им пришлось бы пройти, а главное, что бы произошло с их историями? У этих героев разные вопросы и трудности, они из разных культур, но их объединяет одно — эмоциональный неглект в прошлом и стремление перестроить отношения с собой.





ЧАСТЬ I

Город без света:
что такое
эмоциональный
неглект

ГЛАВА 1

Закон сохранения энергии

Апрель 2016 г.

Я смотрю на список дел и вижу важную задачу: «записаться к врачу». Простая задача, которая потребует затрат энергии, достаточных для запуска ракеты на МКС. Мне придется сесть и написать текст своего сообщения в блокноте, потом прогнать его в переводчике, чтобы свериться, правильно ли я использовала вспомогательные глаголы и артикли, потом несколько часов откладывать этот неуклюжий звонок, потом вслух потренироваться с котами, получить от Стэнли поддерживающее «мяу», наконец собраться с силами, взять телефон и вдруг вспомнить, что есть совершенно неотложное дело, например протереть шкафчики, дожждаться времени «15 минут до закрытия» — когда либо ты звонишь прямо сейчас, либо уже придется отложить до завтра (ведь надо же быть человеком и не заставлять людей работать в оставшиеся 10 минут рабочего дня), набрать нужный номер и одеревеневшим голосом сказать на английском в трубку: «Здравствуйте. Я бы хотела записаться на прием». Услышать жеваное: «Мэм, я вас не понимаю. Повторите еще раз». Повторить. Услышать ответный вопрос. Попросить повторить вопрос снова. И еще раз. И еще разок... Понять вопрос, ответить... Ответить еще на несколько вопросов. Выдохнуть, поставить мысленно галочку о выполненной задаче и безумно устать.

До того как я стала психологом, вышла замуж и переехала через Атлантику на другую сторону света, я жила в Санкт-Петербурге и шесть лет проучилась в электротехническом университете. Из этих шести лет я вынесла следующее: а) первые два года ты работаешь на зачетку, а следующие

четыре года она работает на тебя; б) свое главное знание о законе сохранения энергии: энергия ниоткуда не возникает и никуда не исчезает, а переходит из одной формы в другую.

Ни физическая, ни психологическая энергия не может возникнуть из ничего и исчезнуть в никуда, она может лишь менять свое состояние. Мир вокруг нас и наша психика работают по одним и тем же законам. Если мы использовали энергию впустую, если она перешла в обиду на коллегу, в ярость на кассира, который работает недостаточно быстро, в тревогу о том, что подумает троюродная тетушка, значит, мы заблокировали эту энергию и в нужном месте на нужное нам дело использовать ее уже не удастся. Если мы потратили весь заряд на то, чтобы совершить один звонок, оставшуюся часть дня придется сидеть в темноте.

Понимание связи между психологией и физикой, знание закона сохранения энергии помогло мне справиться с переездом в другую страну. Я обнялась с родителями в аэропорту Пулково 30 сентября 2015 года, вытащила из чемодана «Введение в психоанализ», ибо перевес, посмотрелась фильмов за почти сутки перелетов и 30-го же сентября 2015 года прибыла в США на луизианскую землю. В Америке меня встретил Город легкости.

Big Easy – Город легкости, Большой беспечный – так называют самый крупный город Луизианы, Новый Орлеан. Это название описывает медленный и расслабленный стиль жизни города, который отличается от ритма Большого яблока – Нью-Йорка. Новый Орлеан – это про легкомысленное, непринужденное отношение к жизни, которому здесь предаются джазовые музыканты и местные жители.

А что, если ты не отсюда? Если фраза *Ça c'est bon*, что значит «Это хорошо» на незнакомом каджунском языке, распространенном здесь, вызывает смущение и озадаченность? Да и кто вообще эти каджуны, о которых ты никогда не слышала? А что, если самые простые вещи, такие как поход в магазин, запись на стрижку по телефону или заполнение документов у врача,

не дают расслабить межбровную складку? А что, если нужно заново выстраивать свою профессиональную идентичность и добавлять совершенно новую — «иммигрант», — неустойчивую, как младенец, который только что научился сидеть? А что, если Город легкости превращается в Город напряжения и стресса, где каждый шаг, каждое действие — это какой-то Гераклов подвиг, и если преследуют мысли: «Геракл, вообще-то, был везунчиком, у него этих подвигов было всего двенадцать, а моему списку не видно и конца». А что, если внутренний город, некогда полный жизни и энергии, постепенно становится городом без света?

«Для жизни нам нужна энергия. Для работы нашей психики нужна энергия. На что уходит моя?» — с этими мыслями мне пришлось искать места ее утечки. Оказалось, что переезд был для меня про стыд. Тот сковывающий липкий стыд, который никак не дает начать танцевать вместе с другими в городе, со-зданном для танцев.

Еще из своего технического образования я помню задачи по физике на параллельное и последовательное соединение проводников. Здесь важно учитывать, что в цепи не должно быть разрывов. Чтобы внутри нашей психики энергия текла свободно, там тоже не должно быть разрывов. Когда мы живем своей привычной жизнью, мы можем не замечать разрывы в своей цепи и не видеть, что ток по ней уже давно не идет. В моем случае именно переезд заставил тут и там мигать

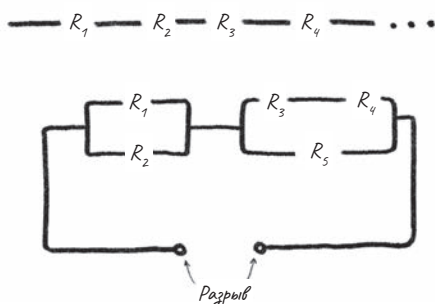


Рис. 1. Разрывы в электрической цепи

красные лампочки: «Здесь разрыв». И помог мне обратить на это внимание.

Обязательно ли нужен переезд, чтобы это увидеть? Нет. Это может быть новая работа, увольнение, начало новых отношений, расставание, свадьба, развод, 30-летие, 40-летие и так далее — любое большое событие, которое выбивает из обыденности и помогает посмотреть, как мы используем нашу энергию и действительно ли она уходит на то, что нам нужно. Показателем разрыва в цепи может быть и отсутствие больших событий — отсутствие чего-то ценного в жизни, чего-то стоящего, неуловимого, того, что так трудно сформулировать. Когда пытаешься подобрать слова, а потом машешь рукой, чтобы поскорее завершить этот неудобный разговор, ведь *они* все равно не поймут. «Да и я сам(а) толком тоже», — проговоришь уже про себя.

Такие разрывы в цепи, которые мешают свободному движению энергии, говорят об *эмоциональном неглекте* — комплексной травме, которую многие из нас несут из детства. Именно эта травма влияет на нашу способность управлять энергией.

Энергия в широком смысле — это то, что двигает вперед. В нашем случае это способность человека меняться, расти

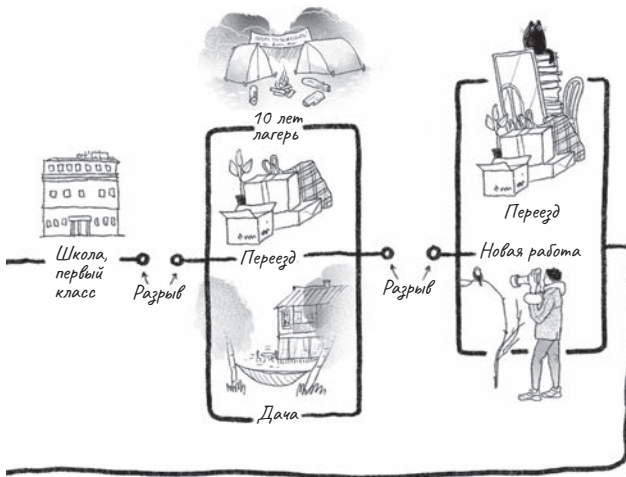


Рис. 2. Разрывы в цепи событий

и взаимодействовать с окружающим миром. Энергия появляется, когда психика проживает чувства и эмоции, и на это же самое проживание психике нужна энергия.

Як Панксепп и Люси Бивен в книге «Археология разума» (The Archaeology of Mind) рассказывают о семи эволюционных инстинктах, или системах, в которых содержатся ключевые для каждого млекопитающего виды энергии.

1. **Поиск:** энергия исследования, любопытства и движения вперед.
2. **Ярость:** энергия защиты, направленная на борьбу и атаку.
3. **Страх:** энергия защиты, направленная на бегство, замирание или психологическую спячку.
4. **Сексуальное желание:** энергия ухаживания, которая двигает нас к поиску оргастического наслаждения. Эта система — основа романтической любви.
5. **Забота:** энергия неромантической любви, несексуальной нежности и заботы по отношению к потомству.
6. **Горевание¹:** энергия социальной поддержки. Острое горе облегчает наши страдания, связанные с социальной изоляцией. Горюя, мы активируем систему заботы и так чувствуем единение с другими, что для нас жизненно важно. Система горя является первостепенной для психического здоровья.
7. **Игра:** здесь и про энергию игровой борьбы, когда мы в шутку боремся с детьми, и про энергию соревнования, когда мы, например, играем в командные игры, и про ту энергию, с которой мы пробуем новое, шутим и творим. Невероятно важная система в развитии каждого ребенка.

Все эти семь видов энергии важны. Это основа нашей жизни. И важно, чтобы энергия текла по этим семи проводам

¹ Да, горевание свойственно не только людям. Например, ученый Марк Беккофф обнаружил множество примеров горевания среди слонов, морских львов, дельфинов и волков: Bekoff, M. (2000). Animal emotions: Exploring passionate natures. *BioScience*, 50(10). [https://doi.org/10.1641/0006-3568\(2000\)050\[0861: AEENP\]2.0.CO;2](https://doi.org/10.1641/0006-3568(2000)050[0861: AEENP]2.0.CO;2) (дата обращения: 08.02.2023).

свободно и доходила до необходимых нам точек. Как в огромном компьютере, где у каждого провода свое назначение и место.

Бывает, с нами происходят события, от которых провода сбиваются в один большой клубок, так что невозможно понять, какой провод куда ведет. Кто-то сразу сдается, даже не пытаясь распутать этот узел из проводов, и оказывается в месте обесточенности и бесконечного спада энергии. Кто-то же начинает панически дергать то один провод, то другой, тыкать ими куда придется, злиться, что ничего не подходит, и кричать: «Кто вообще придумал эту шайтан-машину?!» И то и другое не полноценная жизнь — в полноценной жизни мы открыты, проживаем эмоции и гибко реагируем на события. Отсюда и важное правило: наша энергия берется из гибкости. А достичь гибкости можно, если для начала сесть и размотать перекрученные провода.

ГЛАВА 2

Сессия. Было и было...

Если бы на консультацию пришла Ася из сериала «Измены»

Понедельник, 10:00

В часе езды от столицы Луизианы — Батон-Ружа, где я живу, — находится здание психологического центра, в котором я тружусь интерном и набираю необходимые часы практики. Это здание в Новом Орлеане ничем не отличается от обычного бизнес-помещения с секретарями; документами, приходящими по факсу; счетами, требующими оплаты; звонками; брызжащей кофе-машиной; холодильником; залом для встреч сотрудников и несколькими комнатами. Дверь каждой комнаты всегда закрыта либо изнутри (тогда на ней висит табличка «Тишина, идет сессия»), либо снаружи, чтобы только психолог имел доступ к важной информации своих клиентов. У входа в кабинеты стоят небольшие коробочки, издающие белый шум, который перекрывает конфиденциальные беседы. За вполне обычной белой дверью происходит удивительное и необычное: люди рассказывают о том, что никому в жизни не рассказывали, люди горюют, смеются, делятся страшным и темным, проходят через стыд и чувствуют принятие, празднуют свои победы, обретают свою ценность и учатся смотреть на себя и мир по-новому.

Я интерн с десятилетним опытом работы. С переездом из России в США в моей жизни поменялось многое, кроме любви к профессии психолога. Несмотря на то что мне пришлось начать все как будто с начала и опять пойти учиться и я снова как будто бы на старте, десятилетние отношения с психологией никуда не исчезли. Пока я осваиваю это дело в другой стране и на другом языке, они только крепнут.

Большинство моих клиентов говорят на английском, но иногда попадают люди, с которыми я могу говорить на родном языке: некоторые находятся в России и я работаю с ними в онлайн-формате, а с некоторыми, такими как Ася, удастся встретиться офлайн. Ася живет в России, но недавно взяла творческий отпуск и отправилась в путешествие по миру. Она оказалась в Луизиане, в Новом Орлеане, а потом и у меня в кабинете, чтобы разобраться в своих отношениях.

«Энергия в нашей психике берется из внутренней гибкости, — подумала я перед началом нашей сессии. — А может ли быть слишком много гибкости? Столько гибкости, что сам начинаешь об нее спотыкаться? Вот Ася: у нее муж и три любовника и она живет с какой-то гибкой способностью жонглировать отношениями. Но чем больше я узнаю историю Аси, тем больше думаю, что она пребывает в Королевстве кривых зеркал, где Оля подменяется Яло, а гибкость переходит в бегство».

— Ася, как прошла ваша неделя? — спросила я, как только мы с ней устроились в креслах.



Ася сидела по-мужски: подавшись вперед и широко расставив ноги в некогда модных продранных джинсах.



— Да че, нормально я, — процедила она, и показала, что она была готова сплунуть.

Так начинаются все наши встречи. У Аси зашкаливает энергия гнева и самозащиты, темной тучей затмевая собой все. Словно травма в ее истории научила Асю главному правилу: «Носи с собой воображаемую бейсбольную битку и лупи первой».

Я пока не знаю, что именно с ней произошло, и блуждаю в темноте с фонариком в попытках составить карту ее «дома». Как выглядит первый этаж, как выглядит второй, какие комнаты и меблировка на третьем, в какие комнаты ей легко меня

приглашать, а какие она пропускает и говорит: «Здесь смотреть нечего». Пока мы, увы, больше ходим по коридорам.



— Колобок... Я от бабушки ушла, я от дедушки ушла... — посмотрела она расфокусированным взглядом, с каким обычно просматривают диафильмы своей жизни.

Внезапно она взглянула на меня, будто кадр, который появился перед ней в эту секунду, был самым болезненным.



— Только я все от своих мужиков бегаю. Вот любовник мой, Никита... Забрал меня и увез к себе, кольцо подарил... Пока ехала, уткнувшись в его кожаную куртку, думала: «Вот оно...» А наутро все — любовь закончилась.

— «Вот оно» — что это для вас?



Это называется распаковка значимого убеждения. У каждого «вот оно» разное, поэтому мне важно понять, какое оно у Аси, а не представлять себе свое.



— Это, милая... когда блевать бабочками охота, — проговорила Ася, не расцепляя зубы. Как пес, у которого ноет лапа. И снова ушла в себя.

От неожиданности моя правая бровь, отказываясь подчиняться левой, поползла вверх. Пока левая пыталась с ней договориться и вернуть ее на место, я стала просчитывать варианты развития событий, словно расставляя шахматные фигуры на доске. F1 на C4: «милая» — это унижение, в ответ на которое я могу пойти в атаку. Мне мат. H7 на F7: могу проигнорировать

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru