



ВИЕННА ФАРАОН

психотерапевт

ОТКУДА
ЭТО
В ТЕБЕ
ВЗЯЛОСЬ

НАЙТИ ИСТОКИ СВОИХ РАН,
ЧТОБЫ ИСЦЕЛИТЬСЯ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 616.89
ББК 56.14
Ф24

Vienna Pharaon
THE ORIGINS OF YOU:
How Breaking Family Patterns Can Liberate the Way
We Live and Love

Copyright © 2023 by Vienna Pharaon Published by arrangement
with Folio Literary Management, LLC.

Фараон, Виенна.

Ф24 Откуда это в тебе взялось : найти истоки своих ран, чтобы исцелиться / Виенна Фараон ; [перевод с английского Е. Цветковой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 352 с. — (Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-04-187543-5

Почему мы замыкаемся в себе или вступаем в конфликты? Не доверяем или угождаем другим? В одних и тех же ситуациях не можем контролировать свои эмоции? Не смеем отстаивать свои личные границы? Как избавиться от разрушительных паттернов, которые мешают здоровому общению? Терапевт Виенна Фараон предлагает погрузиться в прошлое и найти первопричины – душевные раны из детства и прошлых отношений. В книге вы найдете практики интегральной психотерапии, которые помогут исцелиться и вернуться к подлинному «Я».

УДК 616.89
ББК 56.14

© Цветкова Е., перевод на русский язык,
2024

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-187543-5

Моим помощникам в духе
Коннору, Код и Бронкс.

Вы — все, что есть хорошего в этом мире.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРА	11
ВВЕДЕНИЕ Семья происхождения	13
ЧАСТЬ I Корни	27
1 Ваше прошлое — это ваше настоящее	29
Ваша роль в семье происхождения	35
Променять аутентичность на привязанность	39
Прошлое — ключ к настоящему и будущему	41
2 Назвать свою рану	44
Откуда вы?	45
Вопросы о первопричинах	48
Обнажая рану	51
Больше всего вы хотели...	52
Как мы маскируем свои раны	55
Последствия маскировки	59
Называние раны	65
ЧАСТЬ II Причины и исцеление ран	71
3 Хочу быть ценным	73
«Не заслуживаю ничего хорошего, потому что...»	75
Слова, которые ранят	88
Как маскируем	91
Исцеление	93
Практика	95
Начинаем	103

4	Хочу быть частью	108
	Причины раны	109
	Как маскируем	123
	Аутентичность	128
	Исцеление	129
	Практика	131
5	Хочу быть в приоритете	135
	Причины раны	136
	Как маскируем	148
	Исцеление	155
	Практика	164
6	Рана доверия	167
	Причины раны	168
	Как маскируем	176
	Исцеление	184
	Практика	190
7	Рана безопасности	194
	Причины раны	195
	Как маскируем	209
	Исцеление	221
	Практика	223
ЧАСТЬ III Как налаживать отношения		227
8	Конфликт	229
	Хочу, чтобы меня поняли	231
	Как рождается конфликт	233
	Меняем реактивность на понимание	254
	Практикуйтесь вне конфликта	257
9	Коммуникация	259
	Общаться или нет?	261

Что мешает?	263
Двигайтесь вперед	287
10 Границы	292
Два типа нездоровых границ	294
Как мешают нездоровые границы	297
От «пористых» границ — к здоровым	302
Смелость	304
От жестких границ — к здоровым	308
ЧАСТЬ IV Восстановление	313
11 Добиться успеха	315
Быть настоящим	320
Взять паузу	324
Покой или страдание	327
Любовь к себе	328
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	331
БЛАГОДАРНОСТИ	335
ПРИМЕЧАНИЯ	
И ИСТОЧНИКИ	338
АЛФАВИТНЫЙ	
УКАЗАТЕЛЬ	345

ОТ АВТОРА

Я написала эту книгу благодаря многим клиентам, которые нашли в себе смелость поделиться своими историями. Иногда для конфиденциальности я объединяла черты нескольких в одном герое. Дух правды сохранен везде. Я позаботилась о том, чтобы любые внесенные изменения по-прежнему соответствовали истории конкретного человека.

Темы главы 7 — жестокое обращение, суицид и серьезные проблемы с психическим здоровьем. Пожалуйста, учитывайте это при чтении.

Надеюсь, что в книге вы найдете ту или иную частицу себя. Я не в силах охватить все. Перемены происходят по-разному, бросая вызов каждому из нас. Откровения, которые вы прочтете, могут казаться дестабилизирующими или создавать новую динамику в вашей семье. Если вы восстанавливаете отношения, рекомендую делать это при поддержке профессионального психотерапевта. Это особенно важно для тех, кто работает над исцелением своей прошлой травмы. Если вы пережили психоэмоциональную травму, лучше обратиться за помощью к специалисту.

ВВЕДЕНИЕ

СЕМЬЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ¹

Мне было пять лет, когда в семье разыгралась драма.

Долгое время я не понимала, насколько она повлияла на мои отношения, на *всю* мою жизнь. Помогли образование в области психологии, практика, а также искреннее желание увидеть последствия детской травмы. Я смогла взять под контроль свою роль в отношениях, извлекла ценные уроки, которыми и поделюсь с вами.

Но обо всем по порядку.

Это был прекрасный солнечный день лета 1991 года. Я играла с браслетом, пытаясь сделать из него модную серьгу-обруч, когда услышала громкий голос отца из-за закрытой двери спальни. Гнев отца всегда пугал меня. Он был из тех, кто любил доминировать в разных ситуациях: его сила

¹ Семья происхождения — это семья, в которой человек рос и воспитывался. Именно в семье происхождения человек осваивает определенные стратегии коммуникации, учится перерабатывать эмоции и удовлетворять свои потребности, а также перенимает многие ценности и убеждения.

и контроль были угрожающими и манипулятивными. Радость от моего крутого «ювелирного проекта» сразу же испарилась.

«Если уйдешь, можешь уже не возвращаться!» — кричал он моей маме.

Эти слова пронзили меня. Я никогда не видела такой ярости, направленной на кого-то, кого я любила, на кого-то, кого должен был любить он: *если уйдешь, можешь уже не возвращаться.*

Через несколько минут мама уже была наверху и поторавливала меня, чтобы я быстро собрала сумку. Не было времени, чтобы переварить происходящее. Я знала только то, что мы уезжаем.

Мы забрали бабушку по материнской линии и отправились к ней домой. Раньше мы заезжали туда по пути к морю, где я любила купаться, строить замки из песка, по дороге лакомилась мороженым. Мне еще не приходило в голову, что «дом бабушки» на этот раз означает не просто остановку. Это был пункт назначения.

Добравшись, мы хотели отдохнуть после жаркого дня. Но вскоре позвонил отец. Он потребовал немедленно передать трубку маме. Бабушка решила иначе. Вскоре мы все бежали к соседям. Не было времени на обдумывание. Надо просто бежать.

Примерно через десять минут подъехали отец и его брат, мой дядя. Мы издали наблюдали, как они колотили в дверь, обходили дом и пытались уловить хоть малейшее движение внутри. Припаркованная машина мамы была явным признаком того, что мы недалеко. Я помню, как очень осторожно высовывала голову из-за подоконника. Папа и дядя выгля-

дели всего лишь фигурками, но я все равно чувствовала их ярость.

Я хотела позвать отца, но боялась. Пряталась вместе с мамой, одновременно думая: «Папа, я здесь».

Через несколько минут к дому бабушки подъехала полиция. В голосе мамы звучал страх, когда она потребовала, чтобы я спряталась с ней в шкафу. *Это происходило на самом деле.* Мне было приказано не издавать ни звука. Затем раздался до боли знакомый стук. Сосед открыл дверь двум разгневанным мужчинам и паре полицейских. Офицеры задавали вопросы, в то время как из уст дяди и отца лился поток обвинений. Они знали, что мы были внутри, но сосед не дал им войти.

«Я ведь могу как-то изменить это, — молилась я, слушая гнев. — Я просто хочу, чтобы с родителями все было в порядке».

Но не было способа сделать счастливыми обоих моих родителей. Не было способа общаться с одним, не причинив боли другому. Так казалось. Не было способа остановить разлад.

Мама и я неподвижно сидели в шкафу, держась за руки.

Тогда у меня не было слов, чтобы описать это. Но именно в тот момент образовалась рана моей безопасности. Я и понятия не имела, насколько долго произошедшее будет держать меня в плену.

* * *

Родители старались изо всех сил, но они не смогли защитить меня от своей ярости. Мне никогда не угрожали физически, но семья «трещала по всем швам». Хаос стал