





Алис Миллер

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА «ДРАМА ОДАРЕННОГО РЕБЕНКА»



# ТЕЛО НЕ ВРЕТ

---

как детские психологические травмы  
отражаются на нашем здоровье



 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2021

УДК 159.964.2  
ББК 88.6  
М60

Alice Miller  
DIE REVOLTE DES KÖRPERS

© Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main 2004  
All rights reserved by and controlled through Suhrkamp Verlag Berlin.

**Миллер, Алис.**

М60 Тело не врет : как детские психологические травмы отражаются на нашем здоровье / Алис Миллер ; [перевод с английского М. Н. Матвеевой]. — Москва : Эксмо, 2021. — 192 с. — (Травма и исцеление. Истории психотерапевтов).

ISBN 978-5-04-112571-4

Родительская жестокость не всегда выражается в побоях. К ней относятся и недостаток заботы, игнорирование потребностей и переживаний детей, бессмысленные наказания и унижения. Список бесконечен, но что самое плохое – так это то, что ребенок даже во взрослом возрасте должен прятать свои настоящие эмоции и безоговорочно уважать родителей, несмотря ни на что. Это правило и норма, принятая в обществе. Но дистанцирование от своих истинных чувств приводит к конфликту разума и тела, ведь последнее не может убедить себя любить то, что доставляет ему боль. Книга известного швейцарского психоаналитика поможет понять свои подавленные чувства и достичь гармонии между душой и телом.

УДК 159.964.2  
ББК 88.6

ISBN 978-5-04-112571-4

© Матвеева М.Н.,  
перевод на русский язык, 2021  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Четвертая заповедь требует от нас, чтобы мы почитали и любили своих родителей, дабы мы — и тут кроется угроза — жили долго\*. Эта заповедь трепета претендует на универсальное применение. Человек, с которым родители обращались жестоко и без уважения, сможет соблюдать ее только в том случае, если вытеснит из сознания свои настоящие эмоции. Против этого искажения и игнорирования глубоких детских травм тело нередко бунтует, развивая тяжелые заболевания. Как они возникают, показывает в своей новой работе Алис Миллер, автор книги «Драма одаренного ребенка», снискавшей успех во всем мире. «Бунт тела» рассказывает о конфликте между тем, что мы чувствуем и что регистрирует наше тело, и тем, что нам хочется чувствовать, чтобы соответствовать моральным нормам, которые мы впитали очень рано.

«И снова мысли Алис Миллер с их ясностью и смелостью выражают, прежде всего, свободу» (швейцарское издание *St. Galler Tagblatt*).

Алис Миллер изучала в Базеле философию, психологию и социологию. После защиты докторской диссертации она

---

\* Здесь и далее номер заповеди приведен по лютеранской традиции. В православии эта заповедь пятая. — *Прим.ред.*

прошла обучение на психоаналитика в Цюрихе и работала в этой области 20 лет. В 1980 году оставила практику и преподавание, чтобы писать книги. С тех пор она издала тринадцать книг, в которых знакомит широкий круг читателей с результатами ее исследований детства. Алис Миллер умерла 14 апреля 2010 года в Сен-Реми-де-Прованс.

Последние изданные книги — это «Твоя спасенная жизнь. Пути к освобождению» (2007) (*Dein gerettetes Leben. Wege zur Befreiung*), «Картины моей жизни» (*Bilder meines Lebens*), «Крушение стены молчания» (*Abbruch der Schweigemauer*), «Правда фактов» (*Abbruch der Schweigemauer*) и «Пробуждение Евы. Об избавлении от эмоциональной слепоты» (*Evas Erwachen. Über die Auflösung emotionaler Blindheit*).

# Содержание

Предисловие.....	11
Введение. Тело и мораль.....	14

## ЧАСТЬ I

### **ГОВОРИТЬ И СКРЫВАТЬ**

1. Трепет перед родителями и его трагические последствия (Достоевский, Чехов, Кафка, Ницше) .....	35
2. Борьба за свободу в драматических произведениях и игнорирование крика собственного тела (Фридрих фон Шиллер).....	39
3. Предательство собственных воспоминаний (Вирджиния Вулф).....	44
4. Ненависть к себе и несбывшаяся любовь (Артур Рембо).....	47
5. Запертый ребенок и необходимость отрицания боли (Юкио Мисима).....	52
6. Задушенный материнской любовью (Марсель Пруст).....	55
7. Великий мастер дистанцирования от собственных чувств (Джеймс Джойс) .....	63
Послесловие к части I.....	65

ЧАСТЬ II  
**ТРАДИЦИОННАЯ МОРАЛЬ  
В ТЕРАПИИ И ЗНАНИЕ ТЕЛА**

Вступление к части II.....	69
1. Естественность жестокого обращения с детьми.....	77
2. На карусели чувств.....	85
3. Тело как хранитель правды.....	101
4. Мне можно об этом сказать?.....	106
5. Лучше убить, чем пережить правду.....	112
6. Наркотик — обман тела.....	116
7. Нам позволено замечать.....	125

ЧАСТЬ III  
**АНОРЕКСИЯ: ТОСКА  
ПО НАСТОЯЩЕМУ ОБЩЕНИЮ**

Вступление к части III.....	143
Вымышленный дневник Аниты Финк.....	149
Выводы.....	172
«Бунт тела» как вызов.....	176
Библиография.....	187



*Эмоции — это не роскошь, а комплексная помощь  
в борьбе за существование.*

Дамасио Р. Антонио



## Предисловие

Главная тема всех моих книг — отрицание детских страданий. Каждая из них описывает определенный аспект этого явления и освещает одну область ярче других. К примеру, в книгах «В начале было воспитание»<sup>\*</sup> и «Не замечай» (*Du sollst nicht merken*) я проанализировала причины и следствия отрицания. Затем я показала его влияние на жизнь взрослого человека и на общество — например, я говорю об искусстве и философии в работе «Разгадка, которую обходят стороной» (*Der gemiedene Schlüssel*), о политике и психиатрии в «Крушении стены молчания» (*Abbruch der Schweigemauer*). Поскольку некоторые аспекты нельзя полностью отделить друг от друга, пересечения и повторения естественны. Но внимательный читатель легко поймет, что эти аспекты каждый раз находятся в разной связи и рассматриваются с разной точки зрения.

Впрочем, некоторые употребляемые мной понятия остаются независимыми от контекста. Так, я использую слово «бессознательный» исключительно для обозначения того, что человек вытеснял, отрицал или от чего дистанцировался (воспоминания, эмоции, потребности). Бессознатель-

---

<sup>\*</sup> На русском языке книга выходила в издательстве «Академический проект». — *Прим. ред.*

ное каждого человека — это для меня не что иное, как его история, которая в общем и целом хранится в теле, однако остается доступной сознанию лишь в малых частях. Именно поэтому я никогда не использую слово «правда» в метафизическом смысле, но в субъективном, всегда имеющем отношение к конкретной жизни отдельного человека. Я часто говорю о «его» или «ее» правде, об истории человека, о чем сигнализируют и свидетельствуют его эмоции. Под эмоциями я понимаю не всегда осознанные, но часто жизненно важные реакции организма на внешние и внутренние процессы, такие как страх перед грозой, ярость от предательства или радость желанному подарку. Слово «чувство» означает скорее *осознанное* восприятие эмоции. Следовательно, эмоциональная слепота — это роскошь, за которую приходится платить очень дорого и которая по меньшей мере является саморазрушающей [21].

В этой книге речь идет о том, какие последствия для организма имеет отрицание наших истинных и сильных эмоций, — этого требует от нас в том числе мораль и религия. Основываясь на опыте психотерапии (моем собственном и опыте многих людей), я пришла к выводу, что люди, с которыми жестоко обращались в детстве, могут следовать четвертой заповеди только с помощью упорного вытеснения своих истинных эмоций и дистанцирования от них. Они не могут чтить и любить своих родителей, потому что все еще подсознательно боятся их. Даже если они захотят, то все равно не смогут построить спокойные, доверительные отношения. То, что мы обычно наблюдаем, — это скорее болезненная привязанность, состоящая из страха и чувства долга, которую, однако, вряд ли можно назвать настоящей любовью. Это скорее ширма, фасад. Кроме того, люди,

## Предисловие

с которыми в детстве жестоко обращались, зачастую всю свою жизнь надеются наконец получить любовь, которой они никогда не знали. В свою очередь, надежды усиливают привязанность к родителям, которую в религии называют любовью и восхваляют как добродетель. К сожалению, на большинстве терапевтических сеансов всё происходит так же из-за господства традиционной морали. Вот только расплачивается за эту мораль организм.

Если человек считает, что он чувствует то, что должен, и всегда старается не позволять себе чувствовать то, что запрещает, он заболевает. Другим может быть исход, когда человек заставляет расплачиваться своих детей, используя их как проекцию эмоций, в которых сам себе не сознается. Я считаю, что здесь мы сталкиваемся с психобиологической закономерностью, которую очень и очень долго прикрывали религиозными и моральными канонами.

Первая часть данной книги показывает эту закономерность на примере нескольких биографий известных личностей. Две последующие части укажут на пути настоящего общения, которые помогут выйти из порочного круга самобмана и освободиться от симптомов.

## ВВЕДЕНИЕ

# Тело и мораль

**Н**ередко организм реагирует болезнью на тот факт, что человек постоянно пренебрегает его жизненно важными функциями. К таковым относится верность нашей подлинной истории. В этой книге речь пойдет в первую очередь о конфликте между тем, что мы чувствуем и знаем, потому что наше тело это зарегистрировало, и тем, что мы *хотим* чувствовать, чтобы соответствовать моральным нормам, которые усвоили очень рано. Выясняется, что, помимо всего прочего, существует и вполне определенная, общепризнанная норма, а именно четвертая заповедь, из-за которой часто мы не можем разрешить себе истинные чувства, оплачивая этот компромисс болезнями тела. В книге приводится много примеров в качестве доказательства этому тезису. При этом раскрывается не вся жизненная история целиком, а освещается прежде всего вопрос об отношениях с родителями, которые когда-то жестоко обращались со своими детьми.

Опыт научил меня, что мое собственное тело является источником всей жизненно важной информации, которая открыла мне путь к большей автономии и самосознанию. Только когда я позволила себе эмоции, ранее запертые в теле, и прочувствовала их, я стала намного свободнее от своего прошлого. Силой подавить настоящие чувства никогда не получится. У них всегда есть причина, даже если она надежно

скрыта. Я не могу заставить себя любить или почитать своих родителей, если мое тело отказывает мне в этом по причинам, хорошо известным ему. Но если все-таки я последую четвертой заповеди, то окажусь в стрессе, требуя от себя невозможного. Именно так я страдала почти всю свою жизнь. Я старалась внушать себе хорошие чувства и игнорировать плохие, чтобы оставаться в гармонии с моралью, с системой ценностей, которую уважала. На самом же деле я хотела, чтобы меня любили как дочь. Однако расчет не оправдался, и пришлось наконец понять, что я не могу заставить появиться любовь, которой нет. С другой стороны, я поняла, что чувство любви возникает спонтанно, например, к детям или друзьям, если я не принуждаю себя к этому и не пытаюсь следовать моральным устоям. Оно возникает только тогда, когда я ощущаю себя свободной и остаюсь открытой для всех своих чувств, в том числе и отрицательных. Понимание, что я не могу манипулировать своими чувствами, что я не могу и не хочу притворяться ни перед собой, ни перед другими, принесло мне огромное облегчение и освобождение. Только тогда я заметила, сколько людей почти что замучили себя, пытаясь, как и я раньше, соответствовать четвертой заповеди, не понимая, какую цену приходится платить за это организму или детям. Пока дети согласны на это, можно прожить и сто лет, не имея собственной истины и не заболевая от самообмана.

Мать, которая вслух признается, что из-за отсутствия опыта любви в детстве при всем старании не может любить собственного ребенка, наверняка услышит упреки в безнравственности. Но я считаю, что именно признание истинных чувств, независимо от требований морали, позволило бы ей помочь себе и своему ребенку. Это разорвало бы цепь самообмана.