

ОГЛАВЛЕНИЕ

Примечание автора 9

ЧАСТЬ I. Разберитесь в своей травме

Глава 1. Раны, которые нас формируют 13

Глава 2. Травма и ее аспекты 29

Глава 3. Выявление травматических событий 45

Глава 4. Контекст — это главное 65

Глава 5. Ваш гомеостатический баланс 85

Глава 6. Результаты вашей травмы 99

Часть II. Метод RESET для исцеления от травмы

Введение 119

Глава 7. Состояние вашей
нервной системы 125

Глава 8. Изучение своих личностных
паттернов 141

Глава 9. Перестаньте думать,
начните чувствовать 157

Глава 10. Прерывание вредных
поведенческих паттернов 177

Глава 11. Шесть эмоциональных защит	191
Глава 12. Исследование своих эмоций	211
Глава 13. Преодоление внутреннего сопротивления	225
Глава 14. Трансформация внутреннего критика	241

**ЧАСТЬ III. Алгоритм исцеления от травмы
в реальных условиях**

Введение	259
Глава 15. Обращение за помощью (сила слова «да»)	263
Глава 16. Установление границ (сила слова «нет»)	281
Глава 17. Стремление к исцелению	299
Глава 18. Решайте, какие смыслы придать своей травме	315
<i>Ссылки</i>	329
<i>Благодарности</i>	341
<i>Предметный указатель</i>	343
<i>Об авторе</i>	351

ПРИМЕЧАНИЕ АВТОРА

Когда пишешь книгу о травме, прекрасно осознаешь, что стоишь на плечах гигантов, и об этом мне хотелось бы сказать особо, поскольку мне выпала честь беседовать со многими первопроходцами в области исследования травмы в рамках ежегодной суперконференции по травме.

Мои беседы с такими экспертами, как доктор Питер Левин (автор метода соматического переживания Somatic Experiencing®), профессор Стивен Порджес (автор поливагальной теории), доктор Габор Мате (автор метода сострадательного исследования Compassionate Inquiry®), Томас Хюбл (автор книги «Исцеление коллективной травмы»), доктор Ариэль Шварц (специалист в области терапии десенсибилизации и переработки движением глаз и терапевтической йоги) и многими другими, оказали на меня большое влияние.

Когда я продумывал содержание этой книги, мне пришлось сделать непростой выбор. Было очень соблазнительно составить сборник лучших хитов из выдающихся работ в этой области, но я решил этого не делать по нескольким

Это не ваша вина

причинам. Во-первых, есть несколько прекрасных книг и блогов, которые отлично справляются с этой задачей; во-вторых, я хотел создать практическую и эффективную дорожную карту для осуществления перемен, опираясь на свой личный опыт и 20 лет клинической практики.

Принимая во внимание, что моя онлайн-программа психотерапии RESET Program® рассчитана на 30 часов и что я и моя команда записали более 250 часов интервью для нашего цикла суперконференций по травме, при написании этой книги я старался не сделать ее чересчур сложной и не расплыться на многие направления.

Поэтому я прошу вас поверить, что, хотя я и не рассказываю об идеях и теориях некоторых исследователей, я полностью в курсе их работ и с уважением к ним отношусь. Моей задачей было предложить читателям руководство и инструменты, которые можно использовать уже сегодня, чтобы избавиться от последствий травмы и изменить свою жизнь.

ГЛАВА 1

Раны, которые нас формируют

Было морозное раннее утро. Наступил последний день семидневного ретрита в Южном Уэльсе. Я участвовал в таких ретритах несколько раз в год, пытаюсь разобраться в себе. Как успешный психотерапевт, я должен был находиться в своей зоне комфорта и получать удовольствие от жизни, но на самом деле я чувствовал себя словно в аду.

Не в силах заснуть и чувствуя потребность в движении, я решил прогуляться, чтобы проветрить голову. В ретритном центре царил тишина, когда я выскользнул через заднюю дверь и пошел в лес, который начинался сразу за зданием. Постепенно ускоряя шаг, чтобы согреться, я стал вспоминать то, что было на занятиях накануне.

Задачей ретрита было открыться своим непроработанным эмоциям и научиться чувствовать их и исцелять. Звучит просто, но для меня это было задачей, которая страшнее смерти. Несколькими годами ранее я уже участвовал в подобном семинаре, но уехал домой на его середине, сказав себе, что это не для меня.

В то время мои эмоции были далеко не безопасными, и я начинал понимать, что неосознанно строил свою жизнь таким образом, чтобы избегать их. Проблема заключалась в том, что делать это становилось все труднее и труднее.

Мой путь исцеления от травмы

За полтора года до ретрита я начал испытывать мучительные панические атаки, которые буквально разрушали мою жизнь. Днем я боролся с тревогой и страхом, но это было ничто по сравнению с тем, что происходило ночью, когда мне приходилось переживать ужас, от которого нельзя было избавиться. В какой-то момент я начал вступать в одни нездоровые отношения за другими просто для того, чтобы не спать одному. Я всегда был гордым и независимым человеком, поэтому сложившаяся ситуация только усугубляла мое чувство безысходности.

Более неподходящего времени для моего срыва и быть не могло. К 26 годам я уже осуществил свою мечту: после семилетней борьбы с миалгическим энцефаломиелитом, который еще называют синдромом хронической усталости, я полностью выздоровел и открыл клинику, о которой задумался, когда был болен, — клинику, специализирующуюся на лечении заболеваний, связанных с усталостью.

Клиника «Оптимальное здоровье» (Optimum Health Clinic), расположенная на престижной лондонской улице Харли-стрит, имела отличную репутацию в плане использования

инноваций и передового опыта. Я также был востребован в качестве лектора и получил предложение снять сериал для BBC, который по иронии судьбы назывался «Паническая комната». На первый взгляд, я вел гламурную жизнь, ездил на спортивной машине и жил в пентхаусе в Лондоне. А если учесть, что в школьные годы надо мной нещадно издевались, то я еще и гордился тем, что встречаюсь с такими женщинами, о которых когда-то мог только мечтать.

Однако к тому времени, когда я во второй раз пришел на ретрит, я уже завязал с сериалом, отказался от квартиры, продал машину и вел отшельнический образ жизни, пытаюсь просто выжить. Если существовал хоть какой-то шанс, что этот ретрит может мне помочь, я должен был воспользоваться им. Я мог либо продолжать жить в состоянии постоянного страха и тревоги, либо наконец разобраться со своими эмоциями. Оба варианта казались мне невозможными, но я знал, что должен что-то делать.

Эмоциональное отключение

Дойдя до противоположного конца леса, я немного замедлил шаг, глядя на туман, затянувший горы вдаль. Продолжая идти, я размышлял о своем детстве и о том, как некоторые события, произошедшие тогда, повлияли на мою нынешнюю жизнь. Я понял, что в конечном счете моя неспособность к эмоциям была естественной реакцией на травмы, которые я пережил в раннем детстве.

ГЛАВА 3

Выявление травматических событий

У каждого из нас была первая настоящая любовь в жизни — человек или предмет, которым мы были одержимы и о котором все время думали. Для меня это была психология. И, как и многие другие навязчивые любовные увлечения, моя любовь к психологии родилась из боли, отчаяния и веры в то, что я наконец-то нашел лекарство от своих мучений.

После двух лет тяжелого хронического заболевания, которое разрушило мою жизнь настолько, что я всерьез засомневался, хочу ли жить, я наткнулся на книгу Дэна Миллмэна «Путь мирного воина», а вскоре после этого прочел ставшую классикой книгу Луизы Хей «Исцели свою жизнь».

Я пишу «наткнулся», но на самом деле моя бабушка оставила эти книги в стратегически важном месте, надеясь, что я их увижу. Она была достаточно мудра, чтобы понять, что,

учитывая мой упрямый характер, если она скажет мне прочитать их, то вероятность того, что я это сделаю, будет невелика. Но боль плюс надежда — это мощное сочетание, и для меня оно означало перемены.

Эти две книги дали мне надежду на то, что можно жить по-другому, а также открыли глаза на совершенно новую вселенную, благодаря которой я увидел, в чем может быть смысл моей жизни и какие у меня есть возможности, чтобы изменить ее. В последующие месяцы я читал все больше и больше, быстро изучив все книги по самосовершенствованию, которые были у моей бабушки. В конце концов, мне пришлось совершить довольно неловкий визит в местную библиотеку, чтобы набрать еще книг (на меня, 18-летнего юношу, просившего книги о любви к себе, смотрели довольно странно).

Через год мое здоровье окрепло настолько, что я смог поступить в университет, и я хотел изучать только один предмет — психологию. Однако уже через несколько недель после начала обучения я обнаружил, что общепринятый подход к психологии не может удовлетворить мое желание познакомиться с инновационными и оригинальными методами работы. Поэтому, стремясь к большему, в свободное время я продолжал читать книги по самопомощи, а также по возможности посещал дополнительные семинары и курсы.

Неблагоприятные детские переживания

Первые несколько лет идти по этому пути в одиночку было трудно, и я был очень благодарен судьбе за то, что у меня стали появляться дружеские отношения и связи. Просто возможность пообщаться с людьми, поделиться с ними новыми открытиями и размышлениями была для меня как нектар для души.

Моя хорошая подруга Кэти в то время находилась на собственном пути исцеления от хронического заболевания. Она отказалась от успешной карьеры в СМИ, чтобы переквалифицироваться и реализовать свою мечту — стать психологом. Вместе мы пытались разобраться в наших нынешних физических и эмоциональных проблемах, и во время одной из наших многочисленных бесед мы заговорили о влиянии на нас нашего прошлого.

Сыграло ли наше детство какую-то роль в наших нынешних проблемах со здоровьем? Иначе говоря, каковы были последствия неблагоприятных детских переживаний — потенциально травмирующих событий, которые происходят в детстве?

В середине 1980-х годов американская страховая компания «Кайзер Перманенте», представляющая свои услуги за фиксированную плату и поэтому заинтересованная в поддержании здоровья своих клиентов для снижения своих расходов, провела революционное исследование¹. Одной из ключевых программ, предлагаемых компанией в то время, было лечение ожирения, и компания заметила, что, хотя