

Введение

Требуется огромное мужество, чтобы противостоять детской травме. Подобно поиску в темноте неизвестного источника боли, процесс исцеления может быть пугающим, если не ужасающим. Эта книга поможет вам осветить эту тьму и войти в новый мир личной свободы.

Детские травмы могут варьироваться от столкновения с крайним насилием и пренебрежением до переживания собственной непричастности, нежелательности или хронического недопонимания. Возможно, вы выросли в среде, где ваше любопытство и энтузиазм постоянно обесценивались. Возможно, вы выросли в семье, где у ваших родителей были собственные неразрешенные травмы, которые ослабили их способность удовлетворять ваши эмоциональные потребности. Или вы могли столкнуться с жестоким сексуальным либо физическим насилием. Во всех подобных ситуациях вы обучаетесь компенсации, выстраивая защиту вокруг зон вашей наибольшей уязвимости. Важно отметить, что мы не можем сравнивать потерю или боль одного человека с потерями другого — переживания каждого человека уникальны и приводят к различным последствиям.

Неразрешенная детская травма имеет серьезные последствия для психического и эмоционального здоровья. Вы можете поочередно испытывать ощущение бесчувственности и переполненности эмоциями, такими как страх, гнев или отчаяние. Возможно, вы страдаете от тревоги или депрессии. Быть может, вы отстраняетесь от своих переживаний или прибегаете к диссоциации, чтобы пережить день. Часто страдают отношения. На ваше физическое здоровье могут также повлиять болезни или хронические боли. Если вы столкнулись с какими-либо из подобных симптомов, эта книга для вас.

Заживление детской травмы предполагает баланс: уход за ранами прошлого и жизнь в настоящем. Простое удовлетворение требований повседневной жизни порой может показаться непреодолимым. Сборы в магазин, чтобы купить продукты, попытки справиться с рабочим стрессом, воспитание детей или отношения с супругом или супругой — все это может вызвать чувство подавленности, когда вы переполнены тревогой или чувством стыда. Главное в таких ситуациях — обладать стратегиями, позволяющими сохранять осознанность и чувствовать себя уверенно. Эти инструменты позволят вам лицом к лицу обратиться к своей боли, не усиливая собственный дистресс.

Как терапевт, я потратила годы, помогая людям с историей детской травмы обрести путь к целостности. Я знаю дорогу к исцелению, потому что прошла ее сама. Эта книга предоставляет карту местности, а также знающего и сочувствующего гида.

В этой книге вы узнаете все о комплексном ПТСР и получите ценную информацию о типах симптомов, связанных с неразрешенной детской травмой. Моя цель — дать вам полное понимание психологии травмы, чтобы вы могли сделать осознанный выбор в отношении терапии и партнерства с поставщиками медицинских услуг. Вы получите руководство, как разработать позитивные стратегии для замены деструктивного поведения. Основанные на осознанности практики переживания помогут вам развить самопринятие и чувство безопасности, что подготовит вас к изучению своего травматического прошлого. В целом эта книга предлагает

С помощью другого человека — в данном случае сочувствующего психотерапевта — вы научитесь принимать чувства замешательства, дискомфорта, гнева, горя, стыда и боли.

основанный на сильных сторонах подход, позволяющий интегрировать позитивные убеждения и поведение. Сосредоточение на уходе за собой — включая йогу, ведение записей и другие ценные практики — может позволить вам создать режим, который будет способствовать хорошему самочувствию на протяжении всей жизни.

Эта книга не является заменой терапии. Восстановление после травмы развития требует того, чтобы у вас был восстанавливающий опыт *в отношениях*. С помощью другого человека — в данном случае сочувствующего психотерапевта — вы принимаете чувства замешательства, дискомфорта, гнева, горя, стыда и боли. Сочувствующий терапевт предлагает своего рода хранилище для чувств и воспоминаний, с которыми вы, возможно, не справитесь в одиночку. С ним вы установите доверие, обретете перспективу и найдете средства исцеления, которые подходят вам лучше всего. Тем не менее слова в этой книге помогут вам задействовать целительную силу, которая существует внутри вас. Использование данного пособия наряду с психотерапией может помочь в обучении и углублении понимания, чтобы сократить время и стоимость лечения.

Я приглашаю вас подумать о вашем исцеляющем путешествии как об очень полезном, пожизненном процессе самооткрытия, которого вы заслуживаете. Несомненно, будут боль и страдание. Тем не менее признание самого себя позволит расширить возможности и обрести личную

свободу. На этих страницах вы найдете нестигматизирующий подход к исцелению, основанный на сильных сторонах. Вы не сломлены и не нуждаетесь в починке. Скорее, вы глубоко ранены и нуждаетесь в заботе. С достаточной поддержкой вы сможете снять свою оборонительную самозащиту, чтобы раскрыть врожденную ценность, мудрость и творчество — ваше величие. Я приглашаю вас открыть себя и удивиться собственной стойкости. У вас есть жизненная история, которая наделила вас уникальным взглядом на то, что значит быть живым. Только вы можете решить, что сейчас делать со своей жизнью, и вы на правильном пути. Вы здесь.