

Благодарности

Во время написания этой книги мне действительно казалось, что я “стою на плечах гигантов”. Прежде всего, хочу выразить искреннюю признательность доктору Винсенту Фелитти, который (вместе с коллегой доктором Робертом Анда) задумал исследование НДО и неустанно изучал связь между НДО и состоянием здоровья. Я также выражаю признательность Джейн Стивенс, которая неумолимо просвещает мир НДО и исцеления при помощи ACEs Connection Network. Несмотря на огромную рабочую нагрузку, она и ее сотрудники каким-то образом поддерживают дружеский и индивидуальный подход к своей работе. Кроме того, благодарю доктора Надин Берк Харрис, которая как представитель общественного здравоохранения постоянно поднимает вопрос о необходимости заниматься проблемой НДО.

На меня оказал большое влияние доктор Аллан Шор, чья долгая карьера терпеливых и прилежных исследований, связывающих психологию привязанности с нейробиологией развития, значительно продвинула работу новаторов теории привязанности, докторов Джона Боулби и Мэри Эйнсворт, находящуюся на начальной стадии.

Доктор Пэт Огден внесла неоценимый вклад в исследование исцеления травматических ран с помощью соматических практик лечения — недостающего элемента головоломки под названием “психологическая травма”. Я особенно благодарен за ее влияние в формировании навыков регулирования стрессового возбуждения, навыков изменения программирования стыда и (вместе с ее покойной коллегой доктором Фрэнсин Шапиро) создания нового будущего.

Я благодарен многим, кто вдохновлял меня на создание упражнений по визуализации в этой книге, — доктору Генри Клауду, Дэниелу Сигелу, Кенту Хоффману, Алисии Либерман, Клэнси Маккензи, Рут Ньютон, Аллану Шору и особенно — Эйприл Стил, магистру наук, за ее блестящую работу по созданию визуализации заботы о себе.

Я выражаю искреннюю признательность доктору Уильяму Зангвиллу, который является автором чрезвычайно важной стратегии возвращения, а также Синди Браунинг, лицензированному специалисту в области

психологии, и доктору Фрэнсин Шапиро, которые позже развили эту технику.

Я ценю идею рассмотрения своих недостатков в перспективе, предложенную доктором Венди Ульрих и развитую в главе 28.

Тесилия Ханауэр и другие сотрудники New Harbinger Publications оказывали мне поистине терпеливую и последовательную поддержку и заботились обо мне. Спасибо вам огромное!

Те, кто пережил НДО и другие виды психологических травм, постоянно меня вдохновляют. Спасибо вам за ваше мужество в преодолении трудных времен. Спасибо за то, что помогли мне узнать во время нашей совместной работы, как я могу вас поддержать. Я стал гораздо лучше благодаря знакомству с вами.

И последнее, но, конечно же, не менее важное: глубокая и особая благодарность — моей жене Дори за то, что она была таким совершенным и надежным любящим человеком для меня и для наших детей.

Введение

Жизнь трудна. Так и должно быть. Хотя мы никогда не пожелали бы страданий тому, кого любим, без них мы никогда не смогли бы развить в себе уверенность в своей способности преодолевать невзгоды. Никогда не научились бы исцелять и, таким образом, быть полезными себе и другим. Многие из нас сталкивались с особенно сложными проблемами, будь то жестокое обращение, пренебрежение, проживание в неблагоприятной атмосфере или токсический стресс, вызванный негативным детским опытом (НДО). Все эти проблемы затрагивают каждое сообщество. Если проблема не решена, она отпечатывается в мозге и изменяет его, а также биологию и самоощущение таким образом, что это влияет на наше благополучие на протяжении всей жизни и даже передается от одного поколения к последующим. НДО вполне можно назвать нерешенной проблемой общественного здравоохранения номер один из-за разрушений, которые оно оставляет после себя.

К счастью, от токсического детского стресса можно избавиться. Эта книга поможет вам излечить внутренние раны, нанесенные НДО, и построить жизнь, о которой вы мечтаете. Здесь речь идет о надежде и принятии ответственности за свое благополучие. Вы найдете исцеление в понимании своих проблем — невзгод, с которыми вы сталкиваетесь сейчас и с которыми сталкивались тогда. Приятно осознавать, что у ваших страданий есть причины. Причины имеют смысл. Вы не сумасшедший или ненормальный. Вы поймете, что существует множество вариантов исцеления, и даже в преклонном возрасте это возможно. Книга поможет вам разобраться в коренных причинах ваших скрытых ран, вместо того чтобы игнорировать их или прятаться от них.

Цель книги не в том, чтобы обвинить проблемы прошлого. Обвинения только заставляют нас чувствовать себя беспомощными жертвами. И не в том, чтобы судить кого-то — ваших родителей или вас самих, ведь вы, как и другие, делали то, что умели и могли на тот момент. Осуждение и критика держат нас в состоянии горечи и ослабляют мотивацию. Эта же книга посвящена поиску новых возможностей и решений для исцеления, к которым вы можете активно стремиться. Если одна только сила

воли не сработала так хорошо, как вам хотелось бы, изучите эту книгу и найдите гораздо больше вариантов исцеления.

Почему именно эта книга

Теперь мы знаем, что то, как мы воспринимаем себя, глубоко влияет на наше общее психологическое здоровье и функционирование. Попытка изменить этот опыт, сосредоточившись только на существующих моделях мышления, как правило, неэффективна. Что необходимо, так это новый подход — тот, который непосредственно затрагивает скрытые раны прошлого на более глубоком уровне. В ходе изучения этой книги вы узнаете, как преобразовать страдание и стыд, которые часто возникают в ранние годы и существуют ниже уровня сознательного осознания, в безопасное и здоровое чувство собственного “я”. Вы вынесете наружу испытываемое чувство — бессловесный дискомфорт, от которого не можете избавиться, ощущение собственной неполноценности — и замените его тихой внутренней радостью быть тем, кто вы есть.

В дополнение к исцелению скрытых ран раннего детства вы можете с полным основанием ожидать, что навыки, описанные в этой книге, улучшат ваше психическое и физическое здоровье в целом [Weinberg, 2013]. По мере того как вы будете учиться переносить свое истинное (исцеленное) “я” в настоящее, вы будете больше наслаждаться жизнью и более доброжелательно относиться к себе и к тем, кто вам дорог.

Как извлечь максимальную пользу из этой книги

Эта книга посвящена практике и овладению навыками, потому что одних знаний недостаточно, чтобы изменить мозг. Практическое руководство построено на логической последовательности. Каждый последующий навык основывается на навыках, которые ему предшествуют. Возможно, вы захотите пропустить некоторые упражнения. Тем не менее вы, скорее всего, получите наибольшие преимущества от проработки этой книги от начала до конца, достаточно хорошо овладев

каждым навыком, прежде чем переходить к следующему. На веб-сайте этой книги также доступны материалы на английском языке для скачивания: <http://www.newharbinger.com/46646>. (Более подробная информация приведена в конце книги.)

Как организована эта книга

Из части 1 вы узнаете, как токсический стресс от НДО вредит вашему организму и эмоциональному здоровью и как узы любви в детстве помогают мозгу правильно развиваться.

Часть 2 будет эффективно направлять вас в вашем исцеляющем путешествии. В главе 4 объясняется, почему есть много оснований надеяться на исцеление от последствий НДО. За последние годы мы очень много узнали о травмирующих воспоминаниях и о том, как их излечить как собственными усилиями, так и, если необходимо, с помощью компетентного специалиста в области психического здоровья.

Главы 5–7 помогут вам укрепить свой мозг и подготовить его к исцеляющему путешествию. В главах 5 и 6 вы научитесь регулировать стресс и сильные тревожные эмоции, чтобы ваш мозг мог функционировать наилучшим образом. В главе 7 вы найдете ключи к оптимизации здоровья и функций мозга, а также настроения, к подготовке вашего мозга к быстрой перестройке на здоровый лад.

Визуализация заботы имитирует узы привязанности, полные любви, которые способствуют правильному развитию мозга. Главы 8–11 помогут вам создать новый опыт воспитания — опыт, который был необходим каждому, но, вероятно, отсутствовал в ваши ранние годы. Обеспечивая себя необходимой заботой, получаемой от воображаемых идеальных опекунов, а иногда и от самих себя, вы создаете конструктивные нейронные паттерны в мозге, которые начинают компенсировать нарушенные мозговые связи, возникшие в результате НДО. Вновь сформированные нейронные пути помогут вам чувствовать себя и функционировать наилучшим образом. В главе 12 вы начнете развивать модель успокоения сложных переживаний с помощью ощущения комфорта, защиты и поддержки. Навыки, которым вы научитесь к этому моменту, подготовят вас к исцелению ваших самых ранних ран по мере продвижения вперед.

Из глав 13 и 14 вы узнаете, как связать недавние тревожные события или мысли с детскими событиями, которые влияют на вашу нынешнюю жизнь, и как исцелить как недавние события, так и старые раны.

Стыд лежит в основе страданий многих людей, переживших НДО. В главах 15–23 затрагивается сама суть ваших страданий и демонстрируется, как можно заменить болезненный стыд внутренней безопасностью и тихой радостью быть собой.

Все страдают, но в жизни есть нечто большее, чем страдание, и даже большее, чем исцеление. Главы 24–28 покажут вам, как выйти за рамки исцеления и построить эффективную и радостную жизнь.

Наконец, глава 29 предоставит вам возможность рассмотреть принципы и навыки, которые помогли вам лучше всего, и составить план, чтобы всегда поддерживать приобретенные навыки на высоком уровне.

Я искренне надеюсь и мечтаю, что вы сможете стать мастером-целителем и экспертом в области развития максимально возможного уровня здоровья — здорового чувства собственного достоинства, внутренней безопасности и хорошего самочувствия. Таковы цели этой книги. Потратьте столько времени, сколько вам необходимо. Путь исцеления стоит ваших времени и усилий. Идите в своем, удобном для вас темпе. Если какая-либо часть этой книги станет непосильной, отложите ее на некоторое время в сторону. Используйте навыки успокоения, которым вы научитесь. Возможно, вы захотите найти хорошего специалиста по психическому здоровью, который поддержит вас в вашем исцеляющем путешествии. Давайте начнем это путешествие вместе.