

СОДЕРЖАНИЕ

Пора начинать	9
<i>Первый шаг</i>	
Распознайте голоса внутри себя	16
<i>Второй шаг</i>	
Отследите, как вы справляетесь со стрессом	31
<i>Третий шаг</i>	
Поработайте над отношениями	39
<i>Практика восстановления</i>	
Развивайте чувство благодарности	48
<i>Четвертый шаг</i>	
Обретение веры в себя	52
<i>Практика восстановления</i>	
Создайте доску визуализации	66
<i>Пятый шаг</i>	
Определите свою психологическую травму	70
<i>Практика восстановления</i>	
Как заботиться о себе	89
<i>Шестой шаг</i>	
Принять себя	93
<i>Практика восстановления</i>	
Целительная медитация на образ тела	112

<i>Седьмой шаг</i>	
Поверить в исцеление, чтобы исцелиться	116
<i>Восьмой шаг</i>	
Справиться с тревогой и беспокойством	135
<i>Практика восстановления</i>	
Дневник-проект	154
<i>Девятый шаг</i>	
Позаботьтесь о своем внутреннем ребенке	158
<i>Практика восстановления</i>	
Переключатель настроения	171
<i>Десятый шаг</i>	
Заявите о своем будущем	176
<i>Практика восстановления</i>	
Письма к внутреннему ребенку и письма от него	196
<i>Одиннадцатый шаг</i>	
Откройте свое духовное начало	201
<i>Практика восстановления</i>	
Устанавливайте и защищайте границы	213
Время пришло	220
Рекомендованная литература	223

*Если вы пытаетесь исцелить раненое сердце — эта книга
для вас.*

*Благодарю Таппенс Миддлтон, которая первой прочитала
эти страницы; ее помощь бесценна.*

*Моим дочерям Дикси и Ривер — вы наполняете мою жизнь
счастьем.*

*И наконец, Ти-Боуну, самому доброму мужчине, которого
я когда-либо встречала. Спасибо за то,
что так сильно любишь меня.*

ПОРА НАЧИНАТЬ

На календаре май 2006 года, я брожу по зданию в поисках 342-й комнаты. Я новоиспеченный психотерапевт и пришла в отделение реабилитации организации под названием Caron Foundation (штат Пенсильвания). Нервничаю, но всячески пытаюсь это скрыть. В то время я работала в реабилитационном центре в Великобритании, откуда меня и направили сюда, чтобы узнать, как работает этот центр, и понять, можем ли мы перенять их опыт.

Заметив комнату № 342, я постучалась, открыла дверь и представилась. Миниатюрная женщина, ласково улыбнувшись, поприветствовала меня: «Привет, Эмми. Присаживайся. Я обязательно объясню тебе, как мы работаем и как принимаем новых клиентов, но сначала хочу рассказать тебе мою историю».

Что это? Почему эта женщина ведет себя так странно, и зачем ей рассказывать мне свою историю? Я британка, и по природе мне свойственно воспринимать любые внезапные проявления близости как что-то чудное и неприятное. К тому же (таковы уж издержки моего воспитания) я отвергала проявления уязвимости

в любом виде, а когда появлялась возможность завязать с кем-то отношения, выстраивала вокруг себя крепость.

В ответ я неловко проямлила что-то. Женщина продолжила: «Эмми, я хочу, чтобы ты знала: я тебя понимаю. Да, ты здесь ради работы, и мы, конечно, обсудим это, но, когда в моей жизни кто-то появляется, я всегда спрашиваю себя, почему этот человек оказался рядом и какова цель нашей встречи. Я расскажу тебе немного о себе и своей жизни. И надеюсь, это поможет тебе на твоём пути».

Я спросила, как она поняла, что мне нужна помощь. Как я могла выдать себя с головой так быстро, произнеся всего несколько слов?

«Я не знаю этого наверняка, но ты молодая женщина, которая посвятила себя помощи тем, кто страдает от боли. Обычно это означает, что человек сам прошёл через сильную боль или испытывает её до сих пор и ищет выход. Как бы там ни было, кажется, мне есть что предложить тебе».

И вот я сижу и слушаю её. Она рассказала мне, как несколько лет назад её спасли в Центре лечения Сагон. До этого она даже не представляла, что может испытывать настоящее удовольствие от жизни и быть счастливой. Она объяснила мне, что научилась идти навстречу своей боли, вместо того чтобы подавлять или пытаться смягчить её, и рассказала, что для неё все изменилось, когда она начала открываться другим и находить с ними точки соприкосновения.

В этот момент для меня как будто зажегся свет, и я увидела ясно все то, что мне не удавалось разглядеть в себе. В течение следующих нескольких месяцев я осознала,

что если хочу изменить что-то в своей жизни, то должна отгоревать все, что было в прошлом, и залечить раны, которые носила в себе. Я смогла понять: все, что я считаю своим «неправильным» поведением и проблемами в себе, — это просто закономерный результат прошлого травмирующего опыта и стратегия выживания, которую я использовала, чтобы справляться с этими переживаниями. Позже, преодолевая свою психологическую травму, я научилась применять определенные инструменты, которые позволили мне развить бережное отношение к себе. Так я обрела уверенность и смелость, чтобы стремиться к жизни, о которой всегда мечтала. Проникшись идеей близости и уязвимости в отношениях, я начала сосредоточенно и уверенно двигаться к своим карьерным целям и поверила, что всегда сумею позаботиться о себе. Все это и сейчас мой ориентир.

Эта книга для меня — возможность показать вам, как добиться того же. Я написала ее, чтобы поделиться с вами тем, что узнала об исцелении, честности, восстановлении себя и доброте. Я покажу вам, с чего начать залечивать свои раны, как обрести бережное отношение к себе и дать себе право жить той жизнью, о которой вы мечтаете. Вместе мы будем наблюдать, как проясняется вопрос, почему сейчас все сложилось именно так. И я покажу вам, как найти практические способы справиться с ситуацией.

Я уже говорила, что мои проблемы, как я их тогда называла, начались с психологической травмы. Когда я использую это слово, можно вообразить множество вариантов того, что из пережитого мной причинило мне вред. Слово «травма» обычно становится первым

препятствием, которое необходимо преодолеть в начале пути, потому что люди понимают его по-разному. Многие мои клиенты не считают, что тот опыт, который привел их в мой кабинет, был таким уж травмирующим. Если вы тоже поймали себя на такой мысли, позвольте спросить, узнаете ли вы себя в этих утверждениях?

- Вы замечаете, что стремитесь к отношениям с недоступными для вас людьми.
- Вы переживаете о своей внешности, постоянно ощущая себя недостаточно привлекательным.
- Вы мучаетесь от тревоги и депрессии.
- Вы часто на словах или в мыслях критикуете или казните себя.
- Вы часто чувствуете себя потерянным, пристыженным и бестолковым и используете секс, еду, алкоголь, наркотики или отношения, чтобы причинить себе вред.
- Вы чувствуете, что ваше пищевое поведение мешает вам жить полной жизнью, не испытывая страха.
- Вы часто чувствуете, будто застряли в деструктивном и токсичном повторяющемся сценарии.
- Вы жаждете найти выход из этого замкнутого круга, подчас мечтая о том, чтобы ваша жизнь была проще, счастливее, стабильнее, но при этом боитесь искать выход.

Если что-то из перечисленного откликается в вашей душе, велика вероятность, что в вашей жизни произошло нечто травмирующее и это повлияло на то,

как вы воспринимаете мир и проявляете себя в нем. Возможно, вы не всегда можете точно определить, где и когда возникла боль (если она ощущается как что-то незначительное, а раньше вы, возможно, ее вообще не замечали), но такой процесс поможет вам выявить свои душевные раны и начать исцеление.

Если некоторые — или все — эти вопросы имеют отношение к вам или к тому, кого вы любите, то вам действительно приходится нелегко. Испытывать противоречивые чувства к самой жизни либо поддерживать деструктивные отношения — это, конечно, изматывающий, сбивающий с толку, пугающий и вызывающий чувство одиночества опыт. Это хроническое чувство влияет на ваше здоровье, психофизическое состояние, работу, отношения, финансы и чувство уверенности в себе.

Но вам необязательно жить именно так. Все может измениться, правда! Не просто измениться, а преобразиться. Вы действительно *можете* переломить такой ход жизни и научиться любить себя настоящего. Более свободное и наполненное смыслом будущее *существует*, и оно ждет вас. Вам нужно всего лишь сделать первый шаг к нему.

Откуда я это знаю? Я достигла этого сама и помогла сделать другим бесчисленное число раз. Я проработала клиническим психологом больше пятнадцати лет, занимаясь психологическими травмами и низкой самооценкой людей, но сама страдала от того же еще дольше. Я знаю, как больно жить с несмолкающим голосом критика в голове, чувствовать себя парализованной и быть не в силах сдвинуться с места. Но мне удалось справиться со своими проблемами, поэтому я хочу показать вам, что вы тоже можете это сделать.

Восстановление дало мне возможность исцелиться, а также подарило сокровище таких отношений, благодаря которым жизнь изменилась в лучшую сторону. Какими бы болезненными ни были некоторые ситуации, с которыми я сталкивалась, теперь я могу осознать их ценность и еще лучше понять людей, которые тоже через это проходят. Я много лет проводила терапевтические группы и смогла оценить, как возможность поделиться друг с другом своим опытом и найти таким образом общий язык становится катализатором позитивных изменений.

Начиная работу в новой терапевтической группе, я часто рассказываю анекдот, который иллюстрирует значение взаимной поддержки.

Женщина идет по улице и вдруг падает в яму. Зацепиться там не за что, и она не может выбраться.

Она выкрикивает просьбы о помощи, и в яму заглядывает доктор. Он сбрасывает ей рецепт и уходит.

Она снова просит о помощи, и к яме подходит праведник. Он записывает молитву на листке бумаги, бросает ей и уходит.

Она снова кричит: «Помогите!», и на этот раз появляется друг. Он спрыгивает к ней в яму.

«Ты с ума сошел! — говорит она. — Теперь мы оба в яме». — «Да, я знаю, — отвечает он. — Но я здесь уже был и знаю как отсюда выбраться».

Я тоже *знаю* выход, именно поэтому и пишу книгу. В ней я рассказываю о своем клиническом подходе к восстановлению (как и почему он работает), а также

привожу истории людей из моей практики. В книге также есть главы для самостоятельной работы под названием «Средства восстановления», в которых я прошу вас ответить на вопросы и сделать пометки, чтобы вы могли лучше понять, с чего начать исцеление. Пусть этот процесс идет в комфортном для вас темпе. И будьте максимально честны с собой.

Мы выясним, что такое «нездоровый внутренний голос», откуда он взялся и как вас ограничивает. Я покажу вам, как стать сильнее и укрепить самооценку, а в итоге осознать свой потенциал и почувствовать свободу жить так, как вы всегда хотели.

Пожалуйста, не спешите и не беспокойтесь, если эмоции будут захлестывать вас или не все идеи сразу же найдут отклик. Это совершенно нормально. Пока я сама проходила процесс восстановления, мне требовалось несколько раз возвращаться к одним и тем же идеям, прежде чем удавалось полностью осознать их и извлечь для себя пользу. Вы можете в любой момент прерваться и вернуться к той или иной главе позже, если почувствуете, что так для вас комфортнее. Я подготовила для вас такой процесс восстановления, который позволит вам расти и раскрываться, но, пожалуйста, разрешите себе идти вперед в своем темпе и старайтесь делать каждый новый шаг с открытым сердцем и умом.

*С любовью, верой и сочувствием к вам на вашем
пути исцеления,*

Эмми