

Эрика Шершун

ИСЦЕЛЕНИЕ СЕКСУАЛЬНОЙ ТРАВМЫ



Навыки, которые помогут чувствовать себя
в безопасности и создавать границы



Эрика Шершун
Исцеление сексуальной
травмы. Навыки, которые
помогут чувствовать
себя в безопасности
и создавать границы
Серия «Сам себе психолог (Питер)»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68053055

*Исцеление сексуальной травмы. Навыки, которые помогут
чувствовать себя в безопасности и создавать границы: Питер; СПб;
2023*

ISBN 978-5-4461-1968-4

Аннотация

Если вы пережили насилие, вам может казаться, что вы потеряли связь с собственными ощущениями. У вас могут быть трудности с установлением границ или построением удовлетворительных сексуальных отношений. Иногда вам может даже казаться, что ваше тело не принадлежит вам. Вы не одиноки. Шрамы от полученной в насилии травмы существуют не только в уме, но и в теле.

Опираясь на эффективные техники соматической терапии, связанные с телом и разумом, эта книга представляет собой пошаговое руководство по преодолению психологических последствий насилия, повышению позитивной осознанности тела и вашей жизнеспособности. Вы найдете инструменты, которые помогут вам создать внутреннее чувство устойчивости, откроете для себя способы установления границ; выйдете за пределы сильных чувств, таких как стыд, страх и вина; научитесь эффективно справляться с триггерами.

В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Вступление	10
Как пользоваться этой книгой	14
Глава 1	16
Восстановление после сексуального насилия	18
Что такое травма	21
Осознать симптомы травмы	25
Как понять, что вы в безопасности?	30
Как оценить безопасность ваших отношений	34
Как обрести чувство безопасности	36
Заземление	38
Направленность	45
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Эрика Шершун

Исцеление сексуальной травмы. Навыки, которые помогут чувствовать себя в безопасности и создавать границы

*Посвящаю книгу вам, а также всем жертвам
насилия, с которыми мне выпала честь работать
и у которых я училась.*

ERIKA SHERSHUN, MFT

Healing Sexual Trauma Workbook

**SOMATIC SKILLS TO HELP YOU FEEL SAFE IN
YOUR BODY, CREATE BOUNDARIES & LIVE WITH
RESILIENCE**

Права на издание получены по соглашению с New Harbinger Publications, Inc. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Информация, содержащаяся в данной книге, получена из источников, рассматриваемых издательством как надежные. Тем не менее, имея в виду возможные человеческие или технические ошибки, издательство не может гарантировать абсолютную точность и полноту приводимых сведений и не несет ответственности за возможные ошибки, связанные с использованием книги.

© 2021 by Erika Shershun and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Перевод на русский язык ООО «Прогресс книга», 2022

© Издание на русском языке ООО «Прогресс книга», 2022

© Серия «Сам себе психолог», 2022

ОТЗЫВЫ

«В своей уникальной, жизненно важной книге Эрика Шершун сопровождает нас на пути к осознанию случившейся сексуальной травмы и шаг за шагом помогает приблизиться к тому состоянию, когда мы снова сможем раскрыться. Для меня особенно ценно то, что упражнения, которыми автор снабжает читателя, представляют собой инструменты и техники, способные помочь жертвам насилия перейти от выживания к процветанию. Эрика призывает тех, кто получил

сексуальную травму, встать на целительный путь трансформации. Я благодарна автору за то, что она позволяет читателю самому управлять ходом событий».

Джоэллен Чернов,

соучредитель и содиректор «Survivors Know»

«Эрика Шершун смогла создать бесценный материал для смельчаков, которые, пережив сексуальную травму, отчаянно пытаются вернуться к нормальной жизни. Что отличает эту книгу от множества подобных изданий, это то, что автор не понаслышке знает, о чем говорит, и готова делиться секретами исцеления, которые помогли ей самой и ее пациентам. Шершун дает четкие инструкции, которые помогут каждому желающему найти свой путь».

Дон Ханлон Джонсон,

доктор философии, профессор соматической терапии Калифорнийского института интегральных исследований; автор и редактор нескольких книг, в том числе «Bone, Breath and Gesture» и «Body, Spirit and Democracy»¹.

«Эта книга обязательна для всех, кто страдает от неисцеленной травмы. Эрика дает ценные подсказки, как можно безопасно пройти через травмирующий опыт, обретя уверенность и чувство контроля. Страшно и тяжело учиться слушать свое тело и свои эмоции, но книга Эрики помогает подступиться к этому очень мягко, и именно эта деликатность так нужна

¹ «Кость, дыхание и жест» и «Тело, дух и демократия» (англ.).

жертвам насилия. После работы с этой книгой многие пострадавшие от сексуальных травм смогут вернуть себе утраченные части своего “я”».

Стиви Круасан,

основатель «We are HER»

«Я настоятельно рекомендую эту полную деликатности и сострадания книгу и своим клиентам, и практикующим врачам как сборник действенных соматических практик, использующихся для работы с последствиями перенесенного сексуального насилия. Данное в книге пошаговое руководство станет прекрасным источником информации, с помощью которой жертвы насилия смогут лучше понять реакции собственного тела. Кроме того, здесь освещается множество важных аспектов – от заземления до похлопываний, от самосострадания до методов борьбы с триггерами и флешбэками».

Беверли Энджел,

лицензированный психотерапевт, автор книг «Escaping Emotional Abuse» и «It Wasn't Your Fault»²

«Эрика Шершун написала очень нужное и невероятно вдохновляющее пособие, к которому могут обратиться жертвы сексуального насилия. “Исцеление сексуальной травмы” объясняет, каким образом травма влияет на тело, разум и душу. В этой книге можно найти структурированные практические материалы,

² «Уходи от эмоционального насилия» и «Это не твоя вина» (англ.).

упражнения, направленные на работу с телом, техники, которые помогают восстановлению.

Здесь затронуты нюансы, которыми во время терапии нередко пренебрегают, но которые часто очень важны для жертв насилия. Те, кто пережил сексуальную травму, заслуживают того, чтобы вновь обрести надежду, им нужны деликатная помощь и поддержка – и все это с сочувствием и сопереживанием предлагает автор этого издания».

Сюзанна Баббель,

доктор философии, психотерапевт в области брака и семейных отношений, автор книги «Heal the Body, Heal the Mind»³

³ «Исцели свое тело, исцели свой разум» (англ.). – Здесь и далее примечания переводчика, если не указано иное.

Вступление

Чтобы восстановиться после изнасилования или других принудительных действий сексуального характера, требуются храбрость и упорство. Те самые храбрость и упорство, которые привели вас к этой книге. Собственная борьба с последствиями сексуальной травмы сподвигла меня на то, что я стала лицензированным психотерапевтом в области брака и семейных отношений и сейчас специализируюсь на соматической терапии жертв насилия. «Соматический» – значит «связанный с телом», телесная терапия обращается к нашим чувствам, мыслям и их ощущению в теле. Эту книгу я написала потому, что мне больно видеть, как такие же жертвы насилия, что и я, отчаянно пытаются найти способ излечиться. Я собрала воедино все те практики, которые показали максимальную эффективность в процессе моей работы, и готова поделиться ими с вами, чтобы сэкономить ваше драгоценное время.

Многие упражнения, описанные в этой книге, будут фокусировать ваше внимание на том, что происходит в вашем теле, какие ощущения вы испытываете. Возможно, вы придете в замешательство: *«При чем тут мое тело, если мои мысли рождаются в мозгу?»*, ведь именно мозг считается генератором мыслей. Мы будем работать с телом и его ощущениями не меньше, чем с чувствами и мыслями, потому

что наш мозг тесно связан со всем организмом посредством периферической нервной системы, которая передает сигналы обо всех физиологических процессах. Ваш мозг – не автономный орган в голове, он тесно связан с сердцем, животом, нервной системой – и все это вместе переплетается с физиологией и телодвижениями (Siegel, 2012).

Я по себе знаю, что одни терапевтические беседы не способны избавить ото всех проявлений травмы. Очень важно обратиться к тому, что происходит с вашим телом, ведь имеют значение не только мысли, но и физические ощущения, они взаимосвязаны. Наш опыт – сплетение различных аспектов, которые образуют единое целое. Не получится избавиться от последствий травмы усилием воли или путем самокопания. К процессу исцеления нужно подключить всю систему целиком. Трансформация должна происходить психосоматически, то есть включать и тело, и разум.

Писатель и специалист по работе с телом Дин Юхан очень красиво описал эту взаимосвязь: «Кожа не более отделена от мозга, чем поверхность озера отделена от его глубин; и то, и другое – лишь две локации одной общей среды... Мозг – это целостная функциональная единица, от коры головного мозга до пальцев ног. Прикоснуться к поверхности – значит всколыхнуть глубины».

Восстановление после сексуального насилия – процесс длительный. Этот путь не будет прямым, вас ждут извилистые дорожки и неожиданные повороты. Может случиться

значительный прорыв, а потом процесс приостановится; затем внезапно произойдет новое открытие, всплывет новая деталь или новое воспоминание. Подчас это воспринимается как собственное поражение, так как возникает ощущение, что ваш прогресс сводится к нулю. Если ваша нервная система угнетена, то можно даже потерять надежду, что когда-нибудь у вас получится излечиться от сексуальной травмы. Важно помнить, что ваше путешествие не линейно и у него нет финишной черты, которую нужно непременно пересечь. Когда вам кажется, что в процессе восстановления случился откат назад, это лишь означает, что новая грань вашего травмирующего опыта вышла на свет – и ей нужно заняться. И важно помнить, что она появилась в фокусе вашего внимания только благодаря вашим предыдущим успехам на этом поприще. Это как чистка артишока – вы снимаете слой за слоем, пока не доберетесь до вкусной мякоти, сочной и нежной сердцевины.

Я очень благодарна движению #MeToo, которое позволило пролить свет на тему насилия, так долго находившуюся в тени. Вытащив на свет эту страшную правду, вы помогли очень многим найти в себе мужество заговорить о том, о чем говорить не принято, попросить о поддержке и помощи. И пусть многое еще только предстоит сделать, очень большой путь был пройден с тех пор, как я сама пережила насилие. В то время еще не существовало терминов «изнасилование знакомым человеком» или «изнасилование на сви-

дании». Внутренний стыд приводил к самоизоляции и самоуничтожающим мыслям типа: «*Значит, я ни на что не годюсь*» или «*Я сама виновата*». Не было общественного мнения, которое сейчас оздоравливает наше восприятие травмы. Меня передергивает, когда я пишу это слово – «оздоравливает». Нет ничего здорового в насилии, но приходится признать, что частота, с которой оно случается, оставляет глубокий след в душах тех, кого принудили или травмировали. Эти души должны знать, что они не одиноки, их переживания свидетельствуют не о том, что недуг внутри них, а о том, что болезнь поразила всю нашу культуру в целом. Вы не одни.

Как пользоваться этой книгой

Выполняя упражнения из книги, прислушивайтесь к своему телу и внимательно фиксируйте, что оно вам говорит. Если вы начинаете чувствовать дискомфорт и эмоциональную перегруженность, пообещайте себе, что остановитесь и выполните упражнения, которые успокоят вашу нервную систему. Помните, что решение всегда за вами. У вас есть выбор.

Будет лучше, если вы будете выполнять упражнения в том порядке, в котором они представлены в книге, потому что все практики вытекают одна из другой. Но нет ничего страшного, если вы сразу перейдете к разделу, к которому хотите приступить побыстрее, например к триггерам или к работе над конкретной эмоцией, а затем вернетесь к пропущенным главам.

Есть практики, которые я советую делать ежедневно, и те, которые можно выполнять по необходимости. Если вы выделите на это время и приложите некоторые усилия, то прогресс будет более быстрым, а результаты – более ощутимыми. Чем сильнее будет ваше намерение выполнить практики, тем быстрее вы продвинетесь по этому пути.

И наконец (хотя это не обязательно), если у вас есть друг или психотерапевт, которого вы готовы посвятить в детали своего исцеления, то я настоятельно рекомендую это сде-

лать. Иногда вы будете чувствовать себя очень уязвимым, и такая поддержка поможет вам продолжать путь к восстановлению.

Глава 1

Развиваем внутреннее ощущение безопасности

Решиться начать свой путь к выздоровлению – это поступок, требующий отваги и мужества. Возможно, вы не чувствуете себя храброй. Может быть, вам даже кажется, что у вас просто не осталось другого выбора или что вы делаете это от отчаяния. Может, на работе вам трудно сосредоточиться на делах из-за того, что мысли крутятся вокруг пережитого опыта и в голове постоянно всплывают эти воспоминания. Возможно, ваши друзья и члены семьи отделились от вас, потому что не знают, что сказать и как помочь, или потому что вы изменились, а они не подозревают о причинах. Внезапные перепады настроения выходят из-под контроля и заставляют вас искать одиночества. Может быть, ваш партнер чувствует, что вы отделились от него, раз вы потеряли интерес к близости, но для вас это слишком болезненно и пробуждает самые горькие воспоминания. Вот лишь некоторые из тех симптомов, которые вы можете переживать.

Что подсказывает вам о вашем стремлении к исцелению?



Восстановление после сексуального насилия

Принимая решение встать на путь восстановления, вы также выбираете необходимость обратиться к той раненой части себя, которая пострадала от насилия и предательства. Восстановление не всегда идет просто и не всегда этот процесс будет приятным. Но если вы пройдете этот путь до конца, то награда будет действительно стоящей. Вы вернете себе внутреннее ощущение безопасности; вы снова почувствуете себя собой; вернутся фокус и концентрация; восстановится ваша сексуальность; вы вновь почувствуете желание наслаждаться творчеством, жизнью и спонтанными решениями; восстановится чувство единения с другими людьми, природой и жизнью в целом.

Каковы ваши цели относительно восстановления и дальнейшего развития?. Подумайте минутку, а затем запишите их.

Двигаясь к этим целям, помните, что данное путешествие – отважный поступок, свидетельствующий о вашей устойчивости, силе и готовности принимать вызов.

Я сама пережила сексуальное насилие и годами пыталась найти способ, который помог бы мне излечиться от его последствий. И все это время пережитая травма, опосредованно, а иногда и напрямую влияла на мои отношения и на мою жизнь в целом. Став взрослой я все время переезжала с места на место, отправлялась в путешествие при первой возможности, иногда даже подвергая себя опасности, пока не поняла, что всего лишь отчаянно пытаюсь убежать от своего прошлого и от себя самой. Как и многие другие жертвы насилия, я думала: *«Должно быть, со мной что-то не так»*. Я накопила денег и начала серию походов по психотерапевтам, которая длилась семнадцать лет; в результате мне поставили диагноз «депрессия». Краткое упоминание о сексуальном насилии вносилось в анамнез, но после этого сексуальные травмы никак не прорабатывались и оставались по большей части неосознаваемыми, постоянно влияя при этом на мой жизненный выбор. В конце концов, когда у меня проявились физиологические симптомы, такие как обмороки, нарушение координации, возвратные вспышки⁴ и головокружение, игнорировать травмы стало просто невозможно. Во время моей учебы в магистратуре возвратные вспышки участились и стали сопровождаться одышкой с болезненными ощущениями в горле, с тремором, слезами и другими интенсивными

⁴ Галлюцинаторное расстройство, воспроизводящее отдельные фрагменты перенесенного стресса в виде элементарных зрительных галлюцинаций или иллюзий.

всплесками эмоций, они накрывали меня на несколько секунд, заставляя чувствовать собственный стыд и осуждение со стороны окружающих. Тогда я начала искать свои способы привести себя в норму.

Может быть, те симптомы, которые я описала, вам не знакомы, ведь травму каждый переживает по-своему. Я уверена, что вы знаете, как она сказалась на вас. Возможно, вы не осознаете до конца, что вызывает эти проявления недуга и как от них избавиться. Моя цель состоит в том, чтобы помочь вам установить закономерность между вашими переживаниями, эмоциями и мыслями, возникающими, когда вас что-то задевает или выводит из себя, а также снабдить вас инструментами и информацией, которые помогут на пути к исцелению.

Я предлагаю вам прерваться на минутку, прижать ладони к сердцу или обнять себя, сделать глубокий и спокойный вдох и выдох и подарить самим себе признательность, похвалить себя за то, что вы вступили на этот путь. Впустив в себя это чувство благодарности, постарайтесь задержать его внутри. Прислушайтесь к себе, получается ли у вас принять это чувство. Если с этим возникла трудность, постарайтесь впустить в свое сердце хотя бы крошечную толику признательности – хотя бы один процент.

Что такое травма

Травма – результат шока, пережитого вашей нервной системой. Она носит не когнитивный, а биологический характер. Она связана со страхом и зависит от умения с ним справиться. Когда вы сталкиваетесь с угрозой, времени на раздумья нет, ваша первая реакция обусловлена инстинктом. Доктор философии Питер Левин, автор новаторской книги «Пробуждение тигра», сорок лет посвятил изучению стресса и травм, и именно ему мы обязаны многим открытиям в этой области. Левин обратил внимание на то, что животные в естественной среде обитания инстинктивно встряхиваются после того, как избежали какой-то смертельной опасности, чтобы сбросить застоявшуюся энергию, а затем просто продолжают жить так, будто ничего не случилось. Он понял, что человеку, как и другим млекопитающим, при встрече с чем-то неподвластным нужно выполнить ряд примитивных телесных действий: подготовиться к событию, отреагировать на него, а затем разрядить энергию, когда угроза миновала (Levine, 1997). Травма наносится, когда эта последовательность действий не была соблюдена: например, человек не смог своевременно отреагировать или сбросить застоявшуюся энергию, когда исчезла опасность.

Когда вы переживаете какой-то травмирующий опыт, но не можете дать волю своим ощущениям и эмоциям, возника-

ющим на этой почве, «недопрожитый» опыт откладывается на клеточном уровне. Вместо того, чтобы дать телу возможность разрядить энергию после шока, мы напрягаемся, подавляем или сдерживаем ее. Вы можете чувствовать угрозу даже тогда, когда никакой опасности нет, просто потому, что произошедшее снова и снова будет всплывать в вашей памяти, когда вы будете испытывать сходные телесные ощущения и эмоции. Это значит, что травмирующий опыт не остался в прошлом. Ваше тело продолжает реагировать так, словно он еще с вами.

Бывает ли так, что вы чувствуете угрозу, даже если опасности нет? Если да, опишите такой случай.

Если человек не способен справиться с полученной травмой самостоятельно, особенно когда речь идет о ситуации с возникновением угрозы для жизни, у него может развиться посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Примерно у половины жертв сексуального насилия развивается ПТСР. Я думаю, что это число даже выше, потому что в расчет не принимаются те жертвы, у кого ПТСР развилось спустя годы после получения инициирующей его травмы. Если симптомы появляются по прошествии многих лет после насилия, то такая ситуация еще больше сбивает с толку. При

этом, когда бы ПТСР ни проявило себя, через месяц или спустя годы, оно действительно усложняет и разрушает жизнь. Но есть и хорошая новость: исцеление возможно и никогда не поздно сделать первый шаг на этом пути.

Многие жертвы насилия подчинились из страха или по принуждению, не чувствуя при этом угрозы для собственной жизни. Если вас домогались на работе, может быть, вы и не осознавали, что существует угроза для жизни, но тем не менее ваша жизнь и благополучие зависели от агрессора. Если вас изнасиловали, вы могли и не испугаться за свою жизнь, но оцепенеть от страха и ужаса перед лицом предательства. Это ощущение оцепенения – инстинктивная реакция организма, и она очень часто приводит к возникновению ПТСР. Оба описанных выше варианта ваша нервная система распознает как угрозу для жизни.

Очень многие факторы влияют на то, насколько вы устойчивы к стрессу и разовьется ли ПТСР после травмы. Среди них – способность и возможность предпринять какие-то действия прямо во время травмирующего события без риска подвергнуть себя еще большей опасности. Генетическая наследственность (сила воли и черты характера), преювственность травмы (наследование травмы от предыдущих поколений через ДНК), травма, полученная в ходе развития и становления личности (сложное ПТСР), комплексная травма (длительный повторяющийся опыт межличностных травм), угнетение (социокультурное, институциональное и/или эко-

номическое вытеснение или отстранение) – все это влияет на то, насколько вы устойчивы. Как видите, многое из перечисленного выходит за рамки вашего контроля. Иными словами, в том, что вы испытываете симптомы травмы или ПТСР, однозначно нет вашей вины. Никогда и ни в коем случае вас нельзя обвинять в их возникновении, потому что выбора у вас просто не было. Но, слава богу, сейчас вы можете сделать выбор – и начать действовать ради исцеления.

Сделайте несколько медленных и глубоких вдохов и подумайте о том, что страдать от полученной травмы не стыдно, так же как не стыдно иметь диагноз ПТСР. Это не приговор. При должном лечении симптомы станут менее явными или совсем исчезнут. Если вы думаете, что у вас ПТСР или ваше расстройство носит неконтролируемый характер, то очень важно обратиться за помощью (если это возможно) к квалифицированному психотерапевту, психологу или психиатру. Поскольку психологические процессы неотделимы от тех, что происходят в вашем теле, упражнения, описанные в этой книге, могут стать важной частью комплексного лечения. Если вы ходите на консультации, то я рекомендую вам обсудить упражнения из этой книги с вашим психотерапевтом.

Осознать симптомы травмы

Давайте ознакомимся с некоторыми признаками полученной травмы. Воспринимайте их как подсказки, привлекающие ваше внимание. Они сигнализируют вам о том, что что-то не так и пора обратиться за помощью и поддержкой. Если вы успешно подавили в себе полученный травмирующий опыт, то симптомы могут проявиться лишь спустя годы. Некоторые же могут дать о себе знать почти сразу. Не всегда указанные признаки будут свидетельствовать о полученной травме, и не стоит на их основании ставить себе какой-то диагноз. И все же: если они появляются регулярно, то это сигнал. Я подразделила все симптомы на пять категорий. Обведите те из них, которые вы наблюдали у себя после травматического события (или событий).

1. перевозбуждение:

- часто вздрагиваю;
- часто проверяю все вокруг на наличие признаков, напоминающих о травме;
- чувствую себя на грани или испытываю тревожность;
- ощущаю физические симптомы, такие как учащенное сердцебиение, расстройство желудка, головные боли;
- чувствую раздражение, есть склонность к вспыльчивости или агрессии;

- испытываю трудности с концентрацией;
- испытываю трудности со сном;
- совершаю рискованные или импульсивные поступки.

2. Повторное переживание травмы:

- испытываю тревожные мысли и чувства по поводу травмы;
- излишне эмоционально реагирую при столкновении с вещами, напоминающими о травме;
- ощущаю реакцию своего тела на стресс;
- ощущаю возвратные вспышки и флешбэки;
- мучаюсь от ночных кошмаров.

3. Избегание вещей, напоминающих о травме:

- избегаю действий, напоминающих о травме;
- избегаю людей, мест и предметов, связанных с травмой;
- избегаю разговоров, связанных с травмой;
- подавляю мысли о пережитой травме;
- прибегаю к наркотикам, алкоголю или слишком много ем для подавления неприятных мыслей и эмоций.

4. Негативные мысли и чувства:

- чрезмерно виню себя или других в своей травме;
- забываю все связанное с травмой;
- теряю интерес к деятельности;
- испытываю трудности с выражением положительных

Эмоций;

- думаю о себе в самом негативном ключе;
- чувствую изолированность и оторванность от своего окружения;
- вижу окружающий мир в черном цвете.

5. Психическое и физическое здоровье

(эти симптомы обычно развиваются не сразу, и, как правило, им предшествуют перечисленные выше):

- проблемы с иммунитетом;
- проблемы с эндокринной системой, например со щитовидной железой, и аллергия;
- астма;
- проблемы с кожей;
- проблемы с пищеварением, например синдром раздраженного кишечника, кислотная отрыжка и синдром протекания кишечника;
- хронические боли, хроническая усталость или фибромиалгия.

Сделайте глубокий вдох, почувствуйте поверхность, на которой сидите, опору под ногами, а затем выделите время, чтобы еще раз посмотреть на те симптомы, которые вы отметили.

Вы отметили несколько симптомов в одной категории? Или в разных? Или во всех? Запишите категории, в которых

вы распознали больше всего симптомов.

Есть ли какие-то симптомы, которые вы хотели бы добавить?

Как вы себя чувствуете после осознания того, что у вас есть эти симптомы?

Как изменится ваша жизнь, если у вас больше не будет этих симптомов?

Просматривая список, помните, что вы не единственный человек, столкнувшийся с такими симптомами. Может быть, вы не знаете этих людей, но рядом с вами той же дорогой

идут к выздоровлению тысячи. Симптомы могут быть разными, но все они характерны для жертв насилия. Я видела множество людей, у которых исчезли симптомы из первых четырех категорий, а симптомы из пятой значительно уменьшились, и улучшилось состояние здоровья.

Травма, подобно стрессу, вызывает выброс адреналина в теле, и если с этим не справиться, то ситуация может привести к адреналиновому истощению, депрессии и даже мыслям о самоубийстве. Симптомы могут пропадать и возвращаться под действием стрессовых ситуаций, а могут давать о себе знать постоянно. Если вас посещают мысли о суициде, то вам немедленно нужно обратиться за помощью. Вы можете позвонить на горячую линию центра экстренной психологической помощи.

Травма подсказывает, в чем ваша уязвимость и на что конкретно нужно направить свое внимание и заботу. Травма – это тот «подарочек», от которого не избавишься так просто, ведь симптомы могут продолжаться и усиливаться даже спустя годы после травмирующего события. Так будет происходить до тех пор, пока вы не найдете в себе достаточно сил для принятия решения: час пробил – и теперь вы готовы сделать все необходимое для того, чтобы исцелиться. Я думаю, что именно это привело вас к данной книге. В следующем разделе я помогу вам вспомнить, каково это – чувствовать себя в безопасности.

Как понять, что вы в безопасности?

Мы становимся жертвами преступления в тот самый момент, когда нас лишают возможности выбора. Когда вас домогаются или принуждают, угроза нависает над самой жизнью. Вы физически не видели выхода из ситуации или не могли его найти по психологическим причинам, не было никакого пути к безопасности. Если бы вы могли избежать той ситуации или предотвратить ее, вы бы это сделали. Нельзя винить вас в том, что вы не смогли предотвратить случившееся. Это факт: если вы пережили насилие, то вам угрожали, вами манипулировали, вас принуждали вступить в сексуальную связь, даже если человек, который сделал это, твердил, что он вас любит. Сейчас, сознательно начиная процесс выздоровления, вы провозглашаете, что у вас снова есть выбор.

Совершенно ясно, что чувство безопасности непросто обрести после пережитого вами насилия и вероломного предательства. Если вы пережили сексуальное насилие в детстве, то, возможно, чувство безопасности и вовсе было вами утеряно или не развилось в должной мере. Если вы столкнулись с насилием в более сознательном возрасте, то могли утратить имеющуюся способность внутренне ощущать безопасность. В итоге часто случается так, что, даже когда вы в безопасности, вы этого не чувствуете. И наоборот, оказавшись в действительно опасной ситуации, вы не осознаете этого, потому

что вам знакомо только чувство «небезопасности» и вы не распознаете его подлинных сигналов.

Несмотря на пережитое страшное предательство, вам нужно взрастить в себе чувство безопасности или вернуть его, чтобы сделать шаг к восстановлению. Без этого чувства вы застрянете в режиме «выживание» вместо того, чтобы снова стать собой, получить возможность творчески себя реализовать, вернуть себе способность идти навстречу новому и двигаться вперед, общаться с другими людьми и жить полной жизнью.

С вопросами, указанными ниже, мы еще будем разбираться на протяжении этой книги. А сейчас найдите несколько минут, чтобы определить, что для вас значит «безопасность».

Что говорит вам о том, что вы в безопасности? Вы чувствуете спокойствие, присутствие, вовлеченность, взаимодействие или есть какие-то другие признаки?

Что сигнализирует вам о том, что вы не в безопасности: ваши мысли, эмоции, чувства, интуиция, реакции тела?

Какие мысли вас посещают в тот момент, когда вы не чувствуете себя в безопасности?

Какие мысли вас посещают, когда вы чувствуете себя в безопасности?

Как реагирует ваше тело, когда вы не в безопасности? Может быть, ваше дыхание становится поверхностным, учащается или замедляется сердцебиение? Вы хотите бежать и сопротивляться или вам кажется, что вы не можете пошевелиться? Чувствуете ли вы тяжесть, скованность или дискомфорт в животе, сердце или горле?

Это лишь некоторые предположения, вы можете привести свои примеры.

Как реагирует ваше тело, когда вы в безопасности? Что вы

чувствуете внутри тела, когда вы спокойны?

Чувствовать внутреннюю безопасность – значит чувствовать безопасность под кожей, внутри своей телесной оболочки. Когда вы уверены во внешней безопасности и ощущаете внутреннюю безопасность, вы можете расслабиться и сосредоточиться на том, что (или кто) вас интересует. Так вы шаг за шагом проходите путь от выживания к свободному творческому выражению.

Как оценить безопасность ваших отношений

Очень часто насилие происходит в контексте дружеского общения, на первом свидании или в ранний период отношений. Исследование на тему сексуального насилия со стороны близких партнеров, проведенное в 2010 году, показало, что 51 % женщин сообщили об изнасиловании близким партнером, более чем 40 % – об изнасиловании своим знакомым. Это значит, что 91 % изнасилований совершают знакомые жертв. Мужская статистика чуть отличается: 52 % жертв были изнасилованы знакомыми, 15 % – незнакомцами. Чаще всего жертвами изнасилования становятся молодые, впечатлительные и ранимые; 79 % женщин были впервые изнасилованы до достижения ими двадцати пяти лет, 42 % – до достижения восемнадцатилетнего возраста (Black et al., 2011)

Очень часто насилие происходит в контексте дружеского общения, на первом свидании или в ранний период отношений. Оздоровлению ситуации не способствует и существующий стереотип, что в период полового созревания девушки предрасположены к согласию. Этот предрассудок также мешает выстраивать нормальные границы, делать выбор и иметь свободу действий – а все это крайне важно для того, чтобы чувствовать себя в безопасности.

Полученное вами воспитание, приобретенный опыт, те-

кущие травмы – все это закономерно приводит к тому, что вы снова и снова вступаете в отношения, в которых сталкиваетесь с насилием в различных его проявлениях. По этой причине очень важно внимательно следить за тревожными звоночками. Один из способов их выявить – это обратить внимание на реакцию вашего партнера, когда вы меняете свое мнение или говорите «нет». Если она проявляется сильнее, чем разочарование, принимая формы собственности, претензий, усиленного контроля, то это может сигнализировать о возможном переходе таких отношений к насилию.

Если вам нужна немедленная поддержка или вы ищете помощи, то позвоните на круглосуточную горячую линию центра экстренной психологической помощи. Специалисты горячей линии проходят специальное обучение; они готовы выслушать вас и помочь определиться с дальнейшими действиями.

Как обрести чувство безопасности

В идеальном или хотя бы более совершенном мире, чем наш, каждый человек с рождения знает, что это такое – ощущать внутреннюю безопасность, если при этом нет никакой внешней опасности. К сожалению, травма, полученная в результате сексуального насилия, а точнее, человек, нанесший травму, крадет у жертвы это базовое ощущение безопасности. Если вы пережили такое насилие, то очень трудно бывает определить, когда вы в безопасности, а когда нет. Внутреннее ощущение безопасности – один из самых важных ресурсов, из которых можно черпать энергию для исцеления после пережитого инцеста, сексуального насилия или других травм. Чувствуя безопасность на уровне тела, вы сможете сосредоточиться на той работе, которую необходимо проделать, чтобы освободиться от ограничивающих убеждений и разрушительных симптомов травмы или ПТСР.

Многие из тех, кто пережил травму, бессознательно отрекаются от себя, отделяются, начинают диссоциировать себя с тем опытом, который пришлось пережить их телу (не принимают его, отталкивают, отрицают). Во время травмы, возможно, они потеряли сознание, были обездвижены или просто замерли. Если это то, что случилось с вами, полезно будет знать, что таким образом ваша нервная система боролась за ваше выживание. После такого опыта может быть очень

сложно заново переживать и чувствовать те ощущения, которые ассоциируются с пережитым насилием. Вы пытаетесь отречься, отделиться и дистанцироваться от них, подсознательно стремясь облегчить боль или сбежать от нее, или постоянно испытываете тревогу (сверхнастороженность), сканируете свое окружение (в том числе людей, с которыми общаетесь) на появление сигналов опасности. В любом случае едва ли вам удастся ощущать себя в безопасности или наслаждаться каким-то приятным моментом.

Цена такого поведения – потеря доступа к мудрости вашего тела, к тем едва уловимым, но очень информативным сигналам, которые оно вам подает через ощущения и эмоции. Отношения тоже ставятся под угрозу. Вам может быть трудно заводить и поддерживать новые связи, доверять другим; также появляется вероятность вступления в нездоровые со-зависимые отношения. Теряя доступ к тем эмоциям и ощущениям, которые дает вам тело, вы теряете и свободу действий, ведь они – та основа, опираясь на которую вы делаете свой выбор. Поэтому очень важно начать с того, чтобы восстановить ощущение своей физической безопасности.

Подумайте о том, какие из перечисленных мной реакций организма (сверхнастороженность, онемение, диссоциация) больше всего вам знакомы. Или, может быть, вы хотели бы что-то добавить.

Перед вами простирается дорога к исцелению. Для начала нужно только осознать, насколько важно прийти к внутреннему ощущению безопасности и вернуться в собственное тело. Даже если раньше чувство безопасности было вам незнакомо, я хочу помочь вам испытать его прямо сейчас. Давайте начнем с пошагового выполнения практики «Вход в зону безопасности», которая является основополагающей для обретения уверенности в собственной безопасности. Я неоднократно буду обращаться к ней на протяжении этой книги.

Заземление

Заземление – это чувство физической и энергетической связи с Землей. Ваше тело – это единство энергии и материи, и пусть даже гравитация всегда притягивает вас к Земле, возможно, вы утратили энергетическую связь с ней или никогда ее не чувствовали. Когда вы переживаете серьезную внутреннюю травму, вызванную инцестом или сексуальным насилием, ваша энергия направляется вверх, в результате чего вы теряете связь с Землей и ее поддержку тогда, когда вам это особенно необходимо. Чувство безопасности и чувство доверия сменяются ощущением, что у вас выбили почву из-под ног, что вы больше себе не принадлежите. Вы словно потеряли равновесие, будто вас сбили с ног (порой буквально).

Неважно, осознаете вы это ощущение или нет, но ваше тело будет перестраиваться и адаптироваться именно под него. Выделите время, чтобы определить, возникает у вас чувство заземления или нет.

- Если вы сидите, почувствуйте, как ваш вес давит на поверхность сиденья, и обратите внимание на то, как оно поддерживает вас.

- Опустите фокус внимания ниже и почувствуйте, как стопы опираются об пол.

- Попробуйте переместить вес тела из стороны в сторону, вперед и назад, по кругу. Обратите внимание, в какой точке вы чувствуете наилучший баланс, максимальную поддержку опоры. О чем вам говорит это ощущение?

- Почувствуйте силу тяжести и связь с землей под ногами. Если вы ее не чувствуете, попробуйте ее вообразить.

- А теперь представьте, что Земля – ваш друг. Она рада вам, рада поддерживать вас, она говорит вам, что вы дома. Как вы себя чувствуете?

- Уделите время тому, чтобы поразмышлять на тему заземления.

Потеря чувства заземления случается не только у жертв преступлений. Наша культура превозносит разум, поэтому

нам свойственно концентрировать энергию в верхней части тела. Когда большая часть энергии сосредоточена в голове, то в вегетативной нервной системе возникает дисбаланс. Это приводит к возбуждению и гиперреакции симпатической нервной системы. Симпатическая нервная система отвечает за наши реакции типа «бей или беги», следовательно, именно она – виновница того, что иногда вы теряете контроль над эмоциями или попадаете под их излишнее влияние: ваше сердцебиение учащается, а префронтальная кора головного мозга, которая отвечает за сознательное регулирование поведения, отключается напрочь. Этот сдвиг фокуса энергии еще сильнее усугубляется при возникновении травмы и может стать хроническим, что приводит к депрессии и появлению массы других симптомов. Заземление помогает вернуть осознанность обратно в тело за счет усиления контроля над нервной системой и укрепления связей между всеми уровнями восприятия.

Если вы легко отвлекаетесь, чувствуете себя рассеянным или отрешенным, чрезмерно концентрируетесь на нуждах других людей или ловите себя на том, что пережевываете одну и ту же мысль снова и снова, это может служить сигналом того, что слишком много вашей энергии направлено вверх. Практика, которая описана ниже, поможет равномерно распределить поток энергии по вашему телу, а это, в свою очередь, поможет снять энергетические блоки, приводящие к заболеваниям. Со временем способность чувствовать за-

заземление положительно повлияет на вашу способность проживать эмоции, не теряя при этом ощущения безопасности, ведь вы сможете присутствовать в каждом моменте здесь и сейчас.

Есть и другая крайность – когда человек слишком заземлен, пусть даже это не характерно для людей, переживших сексуальную травму. В этом случае энергия от магнитного поля Земли не движется вверх. Симптомы излишнего заземления – чувство тяжести, зажатости, загнанности в угол, безнадежности. Энергия направлена вниз, будто Земля – это место, где можно спрятаться. Похожие чувства можно испытывать и если заземление недостаточное, но, как правило, в таком случае не возникает чувства тяжести. В обоих случаях нужно постараться воспринимать Землю как нечто доброжелательное, питающее, поддерживающее.

В отличие от ваших мыслей, ваше тело на 100 % находится в настоящем. Заземление поможет вам прочувствовать свое тело так, чтобы максимально присутствовать в каждом моменте. Именно заземление станет тем фундаментом, на который сможет опереться внутреннее чувство безопасности, той самой опорой, которая позволит получать поддержку от Земли на пути к исцелению. Заземление поможет вам осознать подлинную силу и глубину контакта с самим собой и другими людьми, ведь ваше тело и Земля как источник жизни дадут вам энергию и подскажут, как поступить. Давайте изучим простой способ почувствовать заземление.

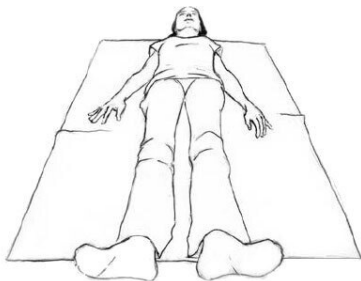
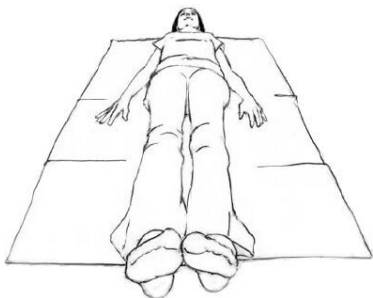
Практика «Соединение пальцев ног»

Эта практика поможет укрепить ваше чувство заземления. Она основана на традиционной китайской медицине (ТКМ) и комплексе упражнений цигун.

- Лягте на спину на ровную поверхность. Мысленно просканируйте свое тело, отмечая, что вы чувствуете, но не оценивая эти наблюдения.

- Пусть ваши бедра и ноги лежат расслабленно, не сжимайте их, стопы могут находиться на небольшом расстоянии друг от друга.

- Поверните ноги так, чтобы боковые поверхности ваших больших пальцев соприкоснулись, а затем расслабьтесь, и пусть ваши ноги и ступни снова развернутся наружу. Большие пальцы должны соприкоснуться самой широкой частью, чуть ниже ногтя.



- Убедитесь, что при вращении стоп и ног

вы задействуете тазобедренный сустав (а не только голеностоп). Это поможет расслабить бедра, что важно для заземления.

- Постарайтесь найти свой ритм. Выполняя движение, попробуйте ускориться – так будет проще поддерживать нужный настрой.

- Если хотите, закройте глаза и расслабьтесь, выполняя практику. Можно также слушать быструю, ритмичную музыку, соединяя и разводя большие пальцы под ее ритм. Когда вы привыкнете к этому упражнению, можно будет подключить работу с дыханием, практики на осознанность, можно даже читать или смотреть телевизор, если хотите.

- Выполняйте это упражнение не менее пяти минут. Если сможете десять – отлично, но пяти будет достаточно – это гораздо лучше, чем не сделать ничего.

Закончив выполнение практики, снова прислушайтесь к своему телу и отметьте, получилось ли у вас немного (или значительно) высвободить вашу энергию. Например, до выполнения упражнения вы чувствовали усталость, а сейчас у вас достаточно энергии, чтобы справиться с какой-то задачей, вы почувствовали, что напряжение уходит и вы расслабляетесь, а может быть, у вас возникло легкое ощущение покалывания где-то внутри.

Что вы заметили?

Практику «Соединение пальцев ног» следует превратить в ежедневный ритуал. Можно делать ее один, два или даже несколько раз в день. Она принесет больше пользы, чем вы себе представляете, даже если сначала результат покажется незначительным. У данной практики эффект накопительный, и, чтобы его достичь, может потребоваться целый год. Когда изменения происходят постепенно, мы зачастую их не замечаем, но если мысленно вернуться на год назад к тому моменту, когда мы только начинали работать над своим заземлением, тревожностью, реакцией «бей или беги», то прогресс будет очевиден. Когда я только начинала свой путь к исцелению и заметила первые результаты этой практики, во мне воскресла надежда.

Направленность

Говоря о направленности, мы будем иметь в виду ситуацию, когда вы сознательно или бессознательно поворачиваетесь к тому, что привлекло ваше внимание: к предмету, звуку или человеку. В течение дня вы часто делаете выбор, и не всегда осознанно, куда направить свое внимание, а что оставить на периферии. Например, вы можете сконцентрироваться на улыбке или на нахмуренном лице, на возможных сигналах опасности или на их избегании, на полученном комплименте или на критике.

Если вы пережили глубокую сексуальную травму, то, скорее всего, у вас развилась привычка концентрироваться на тех реакциях, которые помогали тогда, в момент получения травмы, справиться с ситуацией. Например, вы привыкли улавливать любую смену эмоций на лице человека, чтобы оценивать, насколько вы в безопасности, или вам свойственно обращать внимание только на негативные и критические замечания от вашего партнера и пропускать мимо ушей любые слова одобрения, или вы не можете сосредоточиться на работе и машинально следите за тем, что коллега делает у вас за спиной, потому что именно так на вас когда-то напали. Хотя эти привычки помогли вам выжить во время получения травмы и после нее, сейчас обстоятельства изменились, и эта манера поведения больше не идет вам на пользу.

Чем больше вы повторяете одно и то же, тем глубже укореняется привычка. Часто в пример приводят фразу нейропсихолога Дональда Хебба: «Нейроны, которые стреляют вместе, соединяются вместе». К примеру, если вы привыкли фокусироваться на страхе, то в вашем мозгу образуется больше нейронных цепочек, которые закрепляют вашу привычку искать признаки страха в людях, в ваших отношениях, в вашем окружении. С другой стороны, если вы выполняете практики, которые приводят вас в состояние спокойствия, то вы формируете нейронные связи, которые помогут вам сконцентрироваться на индикаторах спокойствия в ваших отношениях, в вашем окружении и в вас самих.

Фокусируясь на том, что напоминает вам о произошедшей травме, вы расстраиваетесь, чувствуете страх и недовольство. Если вы сознательно направляете свое внимание на то, к чему вы стремитесь, вы начинаете ломать привычные шаблоны, которые приводят вас к межличностным конфликтам, угрозам, страху, опасности, или к тем паттернам, которые заставляют избегать таких эмоций любой ценой. Это две крайности, которые, при отсутствии настоящей угрозы, серьезно ограничивают ваши возможности в каждый момент вашей жизни. Когда вы сможете снова жить без чувства постоянного страха и стремления его избежать, вы сможете настроиться на творчество, взаимоотношения и ощущение жизни в потоке.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.