



Введение

Проблема в том, что неразрешённая травма заставляет нас снова и снова повторять одни и те же ошибки. Нам не так-то легко увидеть новые, более плодотворные пути.

— Доктор Питер А. Левин
«Пробуждение тигра»

Возможно, вы купили эту книгу, когда услышали что-то о манифестации и задались вопросом: действительно ли это возможно — превращать свои мечты и желания в реальность? Если вы переживали сложный или травматический опыт, поверить в подобное может быть нелегко. Трудно себе представить, что можно положительно влиять на свою реальность, когда прошлое полно боли и утрат. Вы, возможно, даже задавались вопросом: почему вообще со мной произошло нечто подобное? Как психолог, я хочу вам

сказать, что мы не виноваты в возникновении нашей травмы и не притягиваем её к себе. Она разрушительна, но не является нашей виной. Мы не выбираем своё прошлое. Однако у нас есть сила отпустить эмоциональную боль, которую мы носим в себе, и изменить своё будущее. И здесь на помощь приходит манифестация.

Впервые я узнала о том, что такое манифестация, в подростковом возрасте, когда жила в бедности, в сложных условиях большого города. В начале 1980-х мой отец боролся за демократию в Польше как активист движения «Борющаяся Солидарность». В конце концов его арестовали и посадили в тюрьму как политического заключённого. Через несколько лет его освободили, и мы нашли убежище в лагере для беженцев в Германии. Когда мне было семь, мы получили политическое убежище в Соединённых Штатах. Мне пришлось быстро учить язык и привыкать к суровым реалиям городской жизни. Сказать, что это было нелегко — значит не сказать ничего.

Когда я стала подростком, жизнь в режиме выживания истощила меня. Я устала, мне хотелось просто вздохнуть спокойно. В то время одна из моих подруг переехала в спокойный обеспеченный пригород, и я начала навещать её на выходных. Я не могла поверить, насколько её новая жизнь отличалась от моей. В этом спокойном месте, полном зелени, в отличие от города, почти не было преступности. До этого я думала, что улицы, засаженные деревьями, и декоративные белые заборы бывают только в кино. Различия между её районом и моим городом были разительными. Мою подругу окружали зелёные насаждения, финансируемые школы, у неё были безопасность

и возможности. И что самое важное — там была маленькая букинистическая лавка. Именно там я влюбилась в книги по личностному росту и впервые узнала о манифестации.

Постановка целей и работа над их манифестацией подарили мне новое чувство контроля. Жизнь моей подруги показала мне, что такое возможно, а учения и практики манифестации дали путь, которым можно идти. Я поняла: как только у нас появляется шанс испытать чувство контроля над своей жизнью, мы обретаем надежду и становимся сильнее, даже если наша ситуация пока не изменилась. Положительные образы будущего могут вести нас вперёд. Это и успокаивало, и опьяняло. Каждый день я ставила намерения, визуализировала, писала аффирмации и сценарии, медитировала, работала над собственным мышлением и предпринимала действия, вдохновлённые своими целями. Это казалось несправедливо — простым способом достигать желаемого. Это было легко и весело — и это работало. Моя жизнь начала чудесным образом меняться. Синхронии и возможности стали возникать сами собой. Жизнь становилась легче. Всё чаще дела решались в мою пользу. Цели, которые я визуализировала, оказывались достигнутыми. Люди начали относиться ко мне иначе. Годами я наслаждалась опьяняющим состоянием успеха, которое давала мне манифестация.

Но как и маятник неизбежно должен качнуться в другую сторону, так и я ощутила неприятное отрезвление. Я была постдокторантом в Принстонском университете, когда поняла, что испытываю трудности с верой в манифестацию. После многих лет изучения духовности у женщин, переживавших бесплодие, в рамках

своего диссертационного исследования я сама столкнулась с этим. Изучать доверие к Вселенной — это одно, а испытывать все то же самое на себе вскоре после исследований казалось жестокой шуткой космоса.

Я чувствовала себя потерянной, и манифестация, как я её понимала, стала для меня недостижимой. Позитивное мышление стало невозможно, когда мой тщательно сформированный настрой начал разрушаться ввиду обстоятельств, а состояние нервной системы больше не могло позволить мне сесть и начать визуализировать. Именно тогда я поняла, что мне нужен другой, более устойчивый подход к манифестации, интегрирующий психологию и способный помочь преодолеть тот эмоциональный блок, с которым я столкнулась.

В этой книге я поделюсь своими ошибками в манифестации — в основном попытками добиться своего по незавидным причинам — и тем, как я обрела расслабленное и доверительное отношение, которое у меня есть сейчас. Я проведу вас через трёхэтапный процесс, который использовала для себя и своих клиентов, чтобы преодолеть застой и начать успешную манифестацию, даже если вы пережили травму.

ПОНИМАНИЕ ТРАВМЫ

Эмоциональные блоки — это неотработанные или «застрявшие» эмоции, которые удерживают нас от того, чего мы действительно хотим. Мы можем пытаться преодолеть их силой воли, обойти духовностью или убежать от них. Но если мы хотим глубоких изменений, в конечном итоге нужно столкнуться с ними лицом

к лицу. За годы работы травматерапевтом мой подход к манифестации одновременно стал мягче и жёстче. Я поняла, что преодоление эмоциональных блоков, связанных с манифестацией, может происходить безопасно и бережно, если учитывать травму. Прорабатывая и отпуская застрявшие эмоции, мы можем начать доверять процессу манифестации и открываться новым возможностям. Я также столкнулась с вредными убеждениями и практиками в манифестации и сделала своей миссией продвижение психологически ответственного подхода, который учитывает психическое здоровье, разнообразие и травму.

Травма вызывается стрессовыми событиями, которые превосходят наши способности справляться, нарушают функционирование и часто имеют долгосрочные негативные последствия для физического и психического здоровья. Существуют разные формы травмы, и каждая из них может повлиять на наши убеждения о том, возможно ли и безопасно ли манифестировать желаемое.

Самая известная форма травмы — посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Его иногда называют шоковой травмой, так как оно связано с симптомами, возникающими после единственного травмирующего события, пугающего или насыщенного негативными эмоциями, например акта насилия, аварии, стихийного бедствия или столкновения со смертью.

Комплексное посттравматическое стрессовое расстройство (КПТСР), также называемое комплексной травмой, столь же серьёзно. Оно возникает после длительных, повторяющихся травм. Часто берёт начало в детстве, при хроническом стрессе или постоянном переживании травматического опыта. Например, КПТСР

может развиваться у детей, которые сталкивались с неблагоприятными условиями.

Существуют десять неблагоприятных факторов, выделенных в исследованиях о влиянии детских травм на физическое и психическое здоровье¹:

- 1) эмоциональное насилие;
- 2) физическое насилие;
- 3) сексуализированное насилие;
- 4) эмоциональное пренебрежение;
- 5) физическое пренебрежение;
- 6) потеря родителя (включая разлуку, развод или смерть);
- 7) домашнее насилие;
- 8) зависимость в семье;
- 9) психическое заболевание у члена семьи;
- 10) тюремное заключение члена семьи.

Помимо категорий НДО (неблагоприятного детского опыта), терапевты оценивают и другие травматические события, такие как: родитель с ПТСР или комплексным ПТСР; мать, страдавшая послеродовой депрессией; отсутствие эмоциональной безопасности в семье; недостаток уважения к личным границам со стороны членов семьи; конкуренция с братьями и сёстрами за ограниченное внимание родителей; хроническая бедность; серьёзные травмы; свидетели насилия; многократная дискриминация или травля; хроническое отвержение, стыд или игнорирование; а также

¹ Vincent J. Felitti, “The Relation Between Adverse Childhood Experiences and Adult Health: Turning Gold into Lead,” *Permanente Journal* 6 (2002): 44–47.

наличие у опекунов черт нарциссического или пограничного расстройства личности².

Когда комплексная травма возникает в детстве, её также называют травмой развития. Если опекуны не способны удовлетворить наши потребности в том, чтобы нас принимали как личностей, чтобы мы чувствовали себя в безопасности, чтобы нас успокаивали и поддерживали, когда того требует ситуация, мы развиваем неустойчивый стиль привязанности. Такой тип комплексной травмы иногда называют травмой привязанности. Комплексная травма может возникнуть и во взрослом возрасте в результате продолжающегося стрессового опыта, такого как домашнее насилие, длительное заключение, травма беженца и систематическое переживание расизма³. Комплексная травма, передающаяся из поколения в поколение, называется межпоколенческой травмой, наследственной травмой или «грузом наследия». Людей, которые исцеляются и прокладывают новый путь, останавливая передачу наследственной травмы, называют теми, кто разрывает порочный круг.

Существует ещё один тип травмы, на который я хочу обратить ваше внимание, поскольку он может встречаться в сообществах приверженцев манифестации: религиозная травма. К сожалению, некоторые харизматичные духовные учителя привлекают ничего не

² Ариэль Шварц. Терапия комплексного посттравматического стрессового расстройства. практическое руководство. М.: Диалектика, 2020.

³ Ариэль Шварц. Терапия комплексного посттравматического стрессового расстройства. практическое руководство. М.: Диалектика, 2020.

подозревающих новичков и вводят их в особенно вредоносные системы верований. Хотя духовное насилие и культы выходят за рамки данной книги, в главе 9 я укажу на некоторые тревожные признаки, которые стоит учитывать при оценке пользы от различных духовных верований, практик или учителей манифестации.

Помимо того, что эта книга поможет вам распознавать признаки духовного насилия, она предложит вам подход к манифестации, учитывающий травмы, признавая, что социальные условия способствуют распространению травм и блокируют доступ к ресурсам и возможностям. Угнетение повсеместно и проявляется во многих формах. Привилегии не должны приниматься за доказательство манифестации, а отсутствие привилегий и маргинализация не являются признаком недостаточных способностей к этому процессу. Винить людей за обстоятельства, в которых они оказались, — это как минимум оскорбительно и травмирующе. Чтобы быть внимательными к травме, важно осознанно подходить к тому, как мы говорим о ней, и ощущать то негативное влияние, которое она могла оказать на человека.

Например, некоторые терапевты по травмам всё ещё различают Травму (с заглавной буквы) и травму (со строчной буквы); эти концепции могут ввести в заблуждение. Неблагоприятные жизненные события, которые ранее назывались «маленькими» травмами, такие как хроническое чувство непонятости или ощущение, что мы никогда не можем соответствовать ожиданиям нарциссического родителя, могут быть столь же разрушительными для нашей психики и нейробиологии, как и угрожающие жизни события. Повторяющееся воздействие эмоционального стресса может ощущаться

как невыносимое, особенно если рядом нет человека, который мог бы помочь нам регулировать нервную систему и смягчить стресс. Выражение «смерть от тысячи порезов» описывает накопление таких повторяющихся ран. Чем более разбалансированными и беспомощными мы чувствуем себя в такой ситуации, тем больше вероятность, что мы воспримем её в дальнейшем как травму. Реальность такова, что травма — это не столько само событие, сколько наш внутренний отклик на него и долгосрочные негативные последствия для тела и разума. Многие люди, пережившие то, что когда-то называлось «маленькими» травмами, страдают от симптомов, которые они не понимают, и в результате винят себя. Они не считают себя выжившими после травмы и не чувствуют, что имеют право на помощь. Важно признать, что здесь не может быть никакого осуждения по поводу значимости той или иной травмы. Важно то, как травма влияет на нас.

ВЛИЯНИЕ ТРАВМЫ

Несмотря на различия, все травмы имеют общие черты. Пионер в области изучения психологических травм доктор Янина Фишер называет эти черты «живым наследием травмы»⁴. Поскольку стресс травматического опыта отключает зоны мозга, отвечающие за вербальную память, мы можем помнить только обрывки событий или даже не осознавать, что тело помнит пережитое, когда мы испытываем сильную эмоциональную

⁴ Янина Фишер. Трансформация травмы. Рабочая тетрадь для переживших травму и для терапевтов. М.: Питер, 2024.

или физическую реакцию на триггер. Вместо связного рассказа о травматических событиях или обстоятельствах опыт чаще всего проявляется в способах, которыми наши тело и разум приспособились к стрессу. Рассмотрим трудности, которые выделяет Фишер. Какие из них могут проявляться у вас в жизни как следствие травмы?⁵

- Гипервнимательность и недоверие
- Потеря веры в будущее и безысходность
- Стыд и чувство ничтожности
- Переполнение эмоциями
- Тревожность и панические атаки
- Депрессия
- Оцепенение
- Раздражительность
- Бессонница и кошмары
- Флешбэки (включая эмоциональные флешбэки, которые представляют собой внезапное, подавляющее возвращение в состояние травмированности)
- Отсутствие или нехватка воспоминаний
- Потеря интереса
- Трудности с концентрацией
- Зависимость от психоактивных веществ или расстройства пищевого поведения
- Хроническая боль, включая головные боли
- Ощущение нереальности или выход из тела (диссоциация)
- Потеря чувства идентичности
- Саморазрушительное поведение

⁵ Янина Фишер. Трансформация травмы. Рабочая тетрадь для переживших травму и для терапевтов. М.: Питер, 2024.

Травма оказывает длительное влияние и может мешать вам представлять и создавать положительные результаты в жизни. В книге «Тело помнит всё. Какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают её преодолеть» эксперт по травме доктор Бессел ван дер Колк описывает исследование, в котором он и его коллеги использовали инструмент под названием тематический апперцептивный тест (ТАТ) для работы с травмированными детьми⁶. Тест включал показ детям относительно безобидных фотографий с просьбой описать, что они видят. Травмированные дети видели в обычных изображениях повседневной жизни только «катастрофические исходы»⁷. Между тем ван дер Колк заключил, что дети, которые не подвергались насилию, «всё ещё верили в, по сути, доброжелательную вселенную; они могли представить выход из плохих ситуаций»⁸.

Я верю, что практики манифестации могут помочь вам представить положительные исходы и выход из трудных ситуаций, но только если ваша нервная система и травмированные части вас готовы к этому. Это перемена, требующая работы над исцелением травмы и адаптации учений и практик манифестации с учётом

⁶ Бессел ван дер Колк. Тело помнит все. Какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть. М.: Бомбора, 2020.

⁷ Бессел ван дер Колк. Тело помнит все. Какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть. М.: Бомбора, 2020.

⁸ Бессел ван дер Колк. Тело помнит все. Какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть. М.: Бомбора, 2020.

травмы. Эта книга покажет вам, как это сделать, с помощью моего трёхэтапного процесса: регулирование, пересмотр, перенастройка.

ЧЕМ МОЖЕТ ПОМОЧЬ

ЭТА КНИГА

Я предлагаю читать книгу по порядку, так как каждая глава опирается на предыдущую. Сначала наше тело должно почувствовать себя в безопасности, затем безопасность нужно ощутить внутреннему ребёнку, и только после этого мы можем начать привлекать новые возможности через манифестацию. Это естественный переход от выживания к безопасности, а затем и к процветанию.

В первой части книги я покажу вам, как регулировать свои эмоции и нервную систему, чтобы они поддерживали то, что вы стремитесь привлечь в свою жизнь. В середине мы займёмся переоценкой травмированных частей вашей личности с использованием революционной травматерапии, называемой Системой Внутренней Семьи (СВС). Метод СВС также поможет работать с защитными частями вашей личности, которые противоречат друг другу и удерживают вас в границах порочного круга. Мы рассмотрим, как исцелить ваш стиль привязанности, включая стиль привязанности к Вселенной, чтобы вам было легче доверять процессу манифестации. В конце я поделюсь практиками манифестации, которые помогут перенастроить ваши чувства, связанные с целями, и увеличить способность верить в новые возможности. Вы узнаете некоторые из моих уникальных техник, включая ту, которая помогла мне забеременеть.

Я рекомендую вам рассматривать манифестацию как путь к процветанию. Верю, что это возможно, но только если учения и практики учитывают психическое здоровье. В манифестации всегда доминировал тренд на фокусировку на чрезмерный позитив любой ценой, даже если цена — это сопереживание себе или другим. Подобные подходы могут погрузить нас в токсический стыд, когда мы сталкиваемся с трудностями или не достигаем обещанных результатов. Я надеюсь, что этот тренд будет меняться по мере того, как мы становимся всё более осведомлёнными о природе травмы, и иногда мне кажется, что тихая революция уже началась.

Сейчас же я надеюсь, что эта книга, дорогой читатель, станет твоим дружелюбным проводником. Я знаю, что, как только вы начнёте отпускать свою боль, вы сможете освободиться от прошлого и услышать то, что давно жаждет проявиться в вашей жизни. Расширение и возможности станут неизбежными. К тому же я убеждена, что манифестация не должна быть прерогативой привилегированных, тех, кто уже испытал успех и может думать позитивно 24 часа в сутки. Учение о манифестации, сопутствующие практики должны быть инклюзивными, и каждый, кто подвергся травме или находится в неблагоприятных условиях, должен иметь возможность использовать их, не опасаясь обвинений в своих несправедливых или сложных обстоятельствах.

Я хочу, чтобы вы могли безопасно познакомиться с ранее подавленными чувствами и частями себя. Я хочу, чтобы вы увидели, что внутри вас есть незаметная вечная сущность, которая может с нежностью удерживать чувства и трансформировать их подобно

алхимику. Я хочу показать вам, что может происходить, когда вы доверяете состраданию и уверенности в себе. Я знаю, на что вы способны, потому что верю в вас, и надеюсь, что скоро вы тоже будете верить.

Независимо от того, что вы пережили, практики, учитывающие травму, могут помочь вам превратить боль в возможности и манифестировать позитивное будущее.