



ВВЕДЕНИЕ

Исцеление как путь к полноценной жизни

Возможно, именно тогда, когда мы уже не знаем, что делать, мы обретаем свое настоящее призвание, и тогда, когда уже не понимаем, куда идти, находим свой истинный путь.

Вендел Берри

Я верю вам. Это не проблема. Проблема в том, что вы не верите себе. Или, точнее, часть вас знает правду, но, возможно, есть большая часть, которая отрицает ее или как минимум преуменьшает ее значимость. Вы чутко прислушиваетесь к внутреннему голосу, который утверждает: «Все было не так уж плохо, просто забудь об этом» — и затем задает этот безжалостный вопрос, на который вам так нужен ответ: «Почему я не могу просто жить дальше?»

Я знаю, вы пытались — и на самом деле у вас хорошо получалось. Вы похоронили свою боль и стыд в работе, учебе, отношениях и своем теле. Но ваша



суперсила — лишь блестящий фасад, за вашей улыбкой прячется ваше внутреннее «Я», которое испытывает страх и о многом умалчивает. Вы решили «просто жить дальше» во что бы то ни стало, но в конечном итоге боль в вашем теле, ваша отчужденность от тех, кого вы любите, отвращение к сексу или, наоборот, ненасытная жажда наслаждений все равно дают о себе знать, несмотря на все ваши усилия. Это должно измениться — чтобы вы снова могли полностью ощутить себя *собой*.

Кажется несправедливым то, что ваши достижения и упорство никогда не перевешивают ваши ошибки и несовершенства (реальные или воображаемые — в конце концов, все мы люди!). Вы не можете забыть о разрушенных отношениях, утраченной дружбе, упущенных карьерных возможностях, излишествах, бесполезных диетах, нерешенных проблемах и особенно об одной большой ошибке. И снова слышите этот голос: «Нужно было сказать „нет“, нужно было быть осмотрительней, это моя вина».

Но так ли это? Ваша ли это вина или кого-то еще? Вините ли вы общество за то, что оно не научило вас пользоваться своим голосом и не верит вам, когда вы все же начинаете говорить?

Эта книга для вас. Я хочу подтвердить ваш опыт, потому что знаю о нем не понаслышке. Я хотела написать книгу, которая поможет вам действительно разобраться в том, что произошло, — в том, как ваше тело проявляло о вас заботу, которую вы ошибочно приняли за предательство, и в том, как ваш разум адаптировался у ужасу того, что было, не замечая то хорошее, что есть у вас сейчас.



Что если худшее уже позади?

Если вы читаете эту книгу, я практически уверена, что это так. Выжить — это только начало, а не конец пути. Готовы ли вы снова жить действительно полноценной жизнью? Именно к этому подготовит вас эта книга: к тщательному пересмотру своего будущего. Восстановить то, что вы утратили вследствие сексуальной травмы, необходимо, даже жизненно важно для исцеления, *но* этого недостаточно. Я написала эту книгу, чтобы рассказать вам о том, что будет дальше, — о чем не написано в большинстве книг о реабилитации после сексуальной травмы.

И вот что я обещаю вам: вы снова сможете открыть для себя секс и все возможности отношений. Работая с пережившими сексуальную травму, почти в каждом случае я вижу, как им трудно хорошо относиться к сексу, не говоря уже о том, чтобы получать от него удовольствие. Вы тоже, вероятно, чувствуете, что ваша способность желать и быть желанными сломалась, и ее нельзя починить. Бесчисленное количество раз мне приходилось слышать: «Мне все равно, будет у меня когда-нибудь секс или нет». Но никому не все равно на самом деле, и вам тоже. И вас не нужно чинить, потому что вы не сломаны — вам нужны забота и поддержка в обретении надежды.

Я занималась поддержкой переживших травму и наблюдала за тем, как они годами осваивают идею о том, чтобы начать снова испытывать сексуальное желание. Восстановление сексуального здоровья после сексуальной травмы было темой моей диссертации и стало



основным направлением моей работы. Однако стремление изложить свой клинический опыт — все мысли и эмоции, которые существовали только в интимном пространстве моего общения с клиентами, — в виде книги появилось после знакомства с концепцией признанного терапевта и писательницы Эстер Перель, которая называется «Возрожденный Эрос»¹.

Концепция Перель вдохновила меня на то, чтобы рассмотреть сексуальное восстановление в связи с возрождением чувственности. По сути, это восстановление при поддержке желания. Когда большинство людей слышат слово «эротический», они чаще всего представляют себе что-то сексуальное. Однако слово «эрос» в психологическом и теоретическом смыслах означает «инстинкт» или «жизненная сила». Учитывая это, речь идет не только о том, чтобы иметь хороший секс после травмы, но и вообще привнести в свою жизнь больше страсти.

Культивировать эрос в своей жизни — это в том числе значит выражать внутреннюю сущность, поддерживать мотивацию, проявлять творческое начало и воображение, и все это совершенно противоположно безнадежности. Эрос — это вера в свой потенциал и готовность требовать большего. Один из моих любимых вопросов звучит так: «На что вы охотней сделаете ставку: на вероятность или возможность?» Если вы будете ограничивать и ограждать себя, вы выживете, но если вы сделаете шаг вперед, раздвинете границы и *захотите*, вы будете процветать. Выживание — это вероятность, а эрос — это возможность.

На страницах этой книги я буду помогать вам снова обрести те сексуальные и чувственные элементы своей сущности, которые вы утратили, а также возродить жажду



любых удовольствий, наслаждений, любви и близости, которые предлагает вам жизнь.

Проведя более 14 тысяч часов, работая с пережившими травму, я знаю, что, как бы заманчиво это ни звучало, процесс эволюции всегда пугает. Проще оставаться на среднем уровне, чем меняться к лучшему. Если вам кажется, что вы слишком долго не обращались за помощью, это не так: среднее количество времени, через которое пережившие травму приходили в мой кабинет, — 10 лет, но я занималась и теми, кто пережил травму целых 50 лет назад. Никогда не поздно вернуть себе удовольствие, страсть и ту жизнь, которой вы заслуживаете.

Эта книга будет вашим постоянным спутником и проводником. Читая ее, можете забегать вперед, а потом возвращаться, перечитывать снова и снова, вы можете понять что-то на уровне сознания, прежде чем ощутите это в теле. Вероятно, вы знаете, что вызывает у вас тревогу, грусть или приводит в ярость, но не знаете, как освободить себя и двигаться дальше. Ваша эволюция почти полностью зависит от ответов на вопрос «как?», а не «почему?». «Почему» вынуждает заикливаться на мыслях, а «как» запускает процесс, позволяющий сосредоточить внимание на своем теле, своих симптомах и на том, от чего и к чему мы пришли.

Это «как» лежит в основе соматической психологии. Понимание чего-либо посредством сознания и тела называется интеграцией, что на самом деле является просто врачебным и несколько сложным способом сказать: «Не пытайтесь быть, просто будьте». Цель — не просто преодолеть последствия сексуальной травмы, а сделать это, проявляя сострадание к себе и выдержку.



На пути к полноценной жизни возвращение себе удовольствия, осуждение себя сменится принятием, и фокус сместится на то, что вы приобрели, а не на то, что потеряли. Вы здесь и сейчас, и вы сильнее, чем вам кажется. Я не могла бы сказать об этом лучше, чем писательница Гленнон Дойл (*Glennon Doyle*): «Я вижу вашу боль, она сильна. Но я также вижу вашу смелость, и она сильнее — вы способны делать очень трудные вещи»². Вы меня поняли.

Благодаря этой книге вы узнаете, что присутствовать в настоящем безопасно. Пришло время интеграции того, что вы знаете, с тем, что вы чувствуете, — это основа процесса исцеления, поэтому эта книга направлена больше на то, чтобы помочь вам ощущать, нежели думать. Переместив внимание с мыслей на свое тело, вы откроете для себя целый новый мир, полный мудрости и нежности, и я надеюсь, что вы сможете доверять тому, что почувствуете.

Поскольку сексуальная травма наносит психологический и физиологический ущерб в области секса и отношений, мы не можем исправить что-то только в одной из этих сфер. Эта книга посвящена тому, что происходит в сознании и теле, и приглашает к открытому, честному разговору о сексе без смущения и стыда. Восстановление сексуального здоровья — неотъемлемая часть вашего пути, а хороший секс обязательно подразумевает согласие и удовольствие. Ощущение безопасности — предпосылка удовольствия, но это лишь половина того, что нужно, чтобы наслаждаться самым лучшим сексом и здоровыми отношениями. Полноценная жизнь подразумевает чувство безопасности и контроля, но также воодушевление и свободу.



Чтобы заручиться безопасностью и доверием на протяжении нашего путешествия, давайте заглянем немного вперед. Помните: вы всегда можете выйти из процесса или ненадолго приостановить его — просто закройте книгу, когда понадобится.

Книга начинается с теоретических сведений и данных исследований, необходимых для понимания вашего опыта. Вы узнаете о различных типах сексуальных травм, о том, что значит быть сексуально здоровым, какую роль играет в этом ваше тело и как начать пересматривать прежнее отношение к произошедшему с вами. Главы с 1-й по 5-ю посвящены избавлению от стыда. Вы прочтете о неврологических и психофизиологических основах развития сострадания к себе и эмпатии и начнете отделять страдания прошлого от возможностей будущего. Вы ознакомитесь с первой из 13 историй, которые приведены с целью помочь вам, узнав себя в описанных ситуациях, вдохновиться успехами этих людей на пути исцеления.

В главе 6 перечислены самые распространенные последствия сексуальной травмы — с целью помочь вам выявить и начать контролировать эмоциональные, физические и сексуальные симптомы, а также трудности в отношениях. В этих главах главный упор делается на основы соматической психологии, которая исследует связь тела и сознания. Благодаря знакомству с ними вы начнете восстанавливать связь между эмоциональной болью, которую переживаете в сознании, и физической болью в своем теле. Вы поймете, сколь многие ваши реакции на людей и ситуации в плане отношений и секса были полезны раньше, но создают проблемы сейчас, — другими словами, ваши симптомы были не



линией поведения, а скорее адаптивными реакциями. Ваши эмоции, другие люди и, прежде всего, ваше тело станут вашими помощниками по возвращению домой, а не поводом бежать оттуда.

Таким образом вы подготовитесь к работе с главами с 7-й по 9-ю, в которых мы займемся интеграцией различных аспектов вашего исцеления. В них будет описан трехэтапный процесс возвращения контроля, удовольствия и близости, приведены необходимые понятия и предложены упражнения, с помощью которых вы сможете выявить свои блоки и сделать процесс изменений более осознанным. Работая с этими различными элементами восстановления, вы сможете определить свои ограничения и научиться устанавливать здоровые границы, доверять эмоциональным и физическим знакам, которые подает вам тело, и чувствовать себя честными с собой и в безопасности в отношениях. Также мы поговорим о философии *тантры*, которая переводится с санскрита как «сплетение» и является философией глубокой близости, а не набором замысловатых сексуальных позиций (это ее частое ошибочное современное толкование)³. Эти главы помогут вам осознать, чего вам не хватало, что вы имеете и о чем вам следует думать иначе, что чувствовать по-другому, как иначе жить и как любить.

В последней главе мы заглянем в будущее и обсудим то, как происходящее в спальне отражается на всей вашей остальной жизни. Вы научитесь осознанно развивать свою чувственность посредством фантазий, углубляя свои представления о сексе как о присутствии здесь и сейчас, а не просто физическом акте. Эта глава посвящена процессу восстановления на индивидуальном



уровне в рамках местного или более крупного глобального сообщества.

И последний, но определенно не менее важный момент — в заключении пойдет речь о смене парадигмы, включающей в себя не только восстановление после сексуальных травм, но и информирование о стратегиях их предотвращения.

В контексте обсуждения сексуальных травм было бы непростительно не упомянуть тот факт, что трансгендерные, гендерно-неконформные и небинарные люди подвергаются сексуальным домогательствам, агрессии, изнасилованиям, сексуальным преследованиям и насилию гораздо чаще, чем цисгендерные (нетрансгендерные) люди. В докладе Департамента юстиции по жертвам преступлений в 2012 году говорится о «шокирующе высоких показателях» сексуальной агрессии и насилия в отношении трансгендерных людей — количество жертв на 66 процентов выше, чем среди людей, не имеющих отношения к транс-сообществу»⁴. Поэтому, несмотря на то что эта книга адресована всем пережившим сексуальную травму, и, как я надеюсь, будет полезна людям с любой гендерной идентичностью, я считаю необходимым упомянуть более специализированные ресурсы для тех читателей, которые относятся к трансгендерным, небинарным и гендерно-неконформным типам. Я рекомендую следующие книги: «Написано на теле: письма трансгендерных и небинарных жертв сексуального и домашнего насилия» (*Written on the Body: Letters from Trans and Non-Binary Survivors of Sexual Assault & Domestic Violence*), под редакцией Лекси Бин (*Lexie Bean*), а также «Сексуальное насилие ненормально: голоса радикалов из движения против насилия» (*Queering Sexual Violence: Radical Voices*



from within the Anti-Violence Movement), под редакцией Дженифер Паттерсон (*Jennifer Patterson*). Обе эти книги дают возможность подробно изучить опыт сексуальной травмы трансгендерных и небинарных людей. Я надеюсь, что они помогут вам в проработке своего уникального опыта.

На пути, на который вы вступаете, вы сможете разобратся в своей истории, научиться уважать свои эмоции, выражать свои чувства и вернуться в свое тело — и по завершении этого пути обрести надежду на возрождение. Удовольствие, эрос и насыщенная жизнь — все это обретается в мире благодаря близости с другими и зависит не столько от ваших действий, сколько от самоощущения. Читая эту книгу, вы будете готовиться к этому опыту, практиковаться и оттачивать свои навыки, но в жизни и любви нужно просто *быть*.

Ваше стремление пойти дальше преодоления травмы заслуживает признания и поощрения, и вы совсем не одиноки на этом пути. Спасибо вам за вашу смелость взять в руки эту книгу — это само по себе уже победа. Пожалуйста, не падайте духом, если не все сразу получится. Наверняка вы начнете переживать череду фантастических дней, но потом вас будет отбрасывать назад, и вы станете убеждать себя в том, что все бесполезно. Однако, что я больше всего ценю в соматической психологии, цель которой заключается в развитии связи сознания и тела, это то, что результаты такой работы нельзя отменить. Нельзя перестать сознавать то, что вы осознаете, — заполучив это нечто, вы уже его не потеряете. Тем не менее для успешного применения новообретенных навыков требуется внимание, поэтому продолжайте практиковаться.



Чем лучше у вас будет получаться отождествлять себя с тем, что может быть, а не с тем, что есть, тем легче вам будет идти по пути открытий, лежащем перед вами, встав на который, вы сможете вернуть в свою жизнь близость, уверенность и сексуальное вдохновение, которых заслуживаете.



*Странник, никакого пути нет — его
нужно прокладывать самому.*

Антонио Мачадо