

## ВСТУП

Якщо ви зараз перебуваєте в стані дистресу, зверніться до розділу 8 і прочитайте список із 13 порад для зменшення страху і стресу, що супроводжують комплексний посттравматичний стресовий розлад.

Сорок років тому я їхав Індією поїздом, що прямував з Делі до Калькутти. Добігав кінця рік мого невдалого духовного квесту. Мої мрії про порятунок обернулися не просвітленням, а розпачом та амебною дизентерією. Хвороба зменшила мою вагу на 15 кг, тому я став схожим на виснаженого ченця.

Ще гіршою була абсолютна втрата надії, яку я підігрівав читанням “Пісні відкритого шляху” Волта Вітмена. Ця надія підтримувала мене протягом п’яти років подорожей після того, як мене безцеремонно викинули з батьківського дому.

Але повернемось до потяга. Я сидів на лаві вагона другого класу, затиснутий з усіх боків пасажирами з касти недоторканих, курками та козами, і читав англomовний випуск індійської газети. У ній повідомлялось, що мій пункт призначення, Калькутта, був тепер заповнений 100 тисячами біженців із Бангладеш, які рятуються зі своїх затоплених будинків. Усі вони, мабуть, спали на вулицях у центрі міста, під стінами муніципальних будівель.

Я приїхав пізно вночі і переконався, що ряди загорнутих у простирадла тіл, що сплять пліч-о-пліч, дійсно протяглися вздовж усіх вулиць. За двадцять центів я зняв номер у готелі, про який мені розповів хлопець, що їхав разом зі мною. Я спав уривками, лякаючись того, що побачу наступного ранку. Як міг я винести видовище такої кількості людей, що зневірилися, особливо коли в мене не було нічого, що можна було б їм дати? Я сумнівався навіть, що в мене вистачить грошей, щоб дістатися Австралії, де сподівався поповнити свій гаманець.

Коли наступного ранку я нарешті змусив себе спуститися сходами, то був приголомшений видом вулиць, що змінилися. Простирадла були розкладені, як покривала для пікніка, і на кожному сиділо по щасливому сімейству.

На маленьких переносних грубках готувалися їжа та чай. Люди підбадьорювали один одного з неймовірною життєвою силою та ентузіазмом, а діти... Діти (це особливо врізалось мені в пам'ять) повзали по своїх батьках, особливо ластячись не до матері, а до батька, виконуючи ніжно-грайливі гімнастичні піруети, які їхнім батькам, здавалося, були приємні не менше, ніж їм самим.

Мене переповнили плутані почуття, не схожі на жодні з відчуваних раніше, — дивний коктейль полегшення, захоплення і тривоги. Тривогу я не міг пояснити ще протягом десятка років, поки не зрозумів, що це була заздрість, яка просочувалася на поверхню моєї свідомості.

Я глибоко заздрих цьому чудовому пікніку сімейної любові, якого раніше ніколи не відчував і навіть не бачив. Сімейні телешоу, які мені доводилося бачити в дитинстві — навіть нудотно солодкі, — не мали нічого спільного з цим справжнім, тактильним уявленням про здорові стосунки та прихильність.

Повною мірою я усвідомив усе це через роки, коли став студентом відділення антропології та соціальної допомоги, у спогадах повертаючись у різні аграрні країни, де бачив подібні, хоча й не настільки приголомшливі сцени, — Марокко, Таїланд, Балі, заповідник аборигенів у Австралії.

Ці спогади також інтуїтивно повідомляли мені про сповнені теплом любові взаємини, яких я не бачив ані у своїй родині, ані у сім'ях друзів.

Коли після багатьох років я переробив і використав цей досвід, щоби подолати заперечення того, що проґавив у дитинстві, я почав довгий шлях, що привів мене до написання цієї книги, а також попередньої *The Tao of Fully Feeling* (Дао повного відчуження). Остання є провісником цієї книги і містить багато її основоположних принципів.

Ця книга — путівник, якому ви зможете слідувати, щоби загоїти рани, отримані через брак любові в дитинстві. Якщо часом я трохи повторююсь, говорячи про такі теми, як зниження впливу критика та горювання про втрати дитинства, це означає, що різними способами знову і знову я прагну підкреслити те значення, яке ці питання мають для відновлення. Якщо ви загубилися і не знаєте, як повернутися на шлях, ці теми будуть для вас ключовими орієнтирами.



Іноді я рекомендую читачам переглянути зміст і почати з тих розділів, які найбільше їх приваблюють. Хоча матеріал книги викладається лінійно, кожен з нас має свій шлях реабілітації, і його можна розпочати з будь-якої точки.

Шлях до відновлення може початися, коли смерть або велика втрата спричиняють емоційну бурю, що відкриє прихований резервуар дитячого болю, або коли друг розповідає про свій процес реабілітації, або коли книга чи телешоу спричинюють у вас більш серйозне ставлення до того, що справді сталося в дитинстві, або коли щось “відкривається” у терапії для подружжя, або коли безуспішне лікування панічних атак чи нервового зриву потребує допомоги ззовні, від когось, або коли стратегії самопомочі не здатні втихомирити депресію та занепокоєння і також вимагають допомоги.

Я сподіваюся, що читачі зможуть використати цю книгу як підручник з відновлення, а деякі розділи перегукуватимуться, відсилаючи вас назад або змушуючи забігати наперед. Згодом, як у будь-якій ефективній роботі, певні теми будуть набувати для вас дедалі глибшого сенсу.

Ви зрозумієте, що зміст книги є цілком вичерпним і навіть допомагає ефективніше використовувати її — перегляньте зміст, а потім прочитайте ті частини та розділи, що найбільше вас зацікавили.

Крім того, запам'ятайте: немає єдиної формули для всіх реабілітацій. Залежно від конкретного характеру вашої дитячої травми, деякі з наведених порад можуть замало значити для вас або взагалі жодним чином не стосуватися. Зосередьтеся на тому матеріалі, який видається найбільш дієвим і корисним.



Я також сподіваюся, що цей путівник допоможе вам, зцілившись, стати непохитним джерелом доброти і співчуття до себе і що на цьому шляху вам зустрінеться принаймні ще одна людина, яка відчуватиме до вас таку ж саму любов.

Я проілюстрував цю роботу безліччю прикладів із реального життя. Всі імена та особиста інформація були змінені для захисту конфіденційності клієнтів.