






# Крошечные ТРАВМЫ



**Как повседневные неприятности  
провоцируют наши проблемы  
со здоровьем**



**МЕГ АРРОЛЛ** – психолог, ученый



Психосоматика. Книги о том, как  
наши ЭМОЦИИ влияют на здоровье

Мег Арролл

**Крошечные травмы. Как  
повседневные неприятности  
провоцируют наши  
проблемы со здоровьем**

«ЭКСМО»

2023

УДК 616.8  
ББК 56.1

## **Арролл М.**

Крошечные травмы. Как повседневные неприятности провоцируют наши проблемы со здоровьем / М. Арролл — «Эксмо», 2023 — (Психосоматика. Книги о том, как наши эмоции влияют на здоровье)

ISBN 978-5-04-194905-1

Психическое здоровье играет не менее важную роль в жизни человека, чем физическое. Долгое время считалось, что причина психических расстройств кроется в тяжелых травмах, таких как насилие, родительское пренебрежение, военные действия и т.д., однако в последнее время появляется все больше исследований, которые показывают, что маленькие повседневные травмы, например неприятное семейное собрание или небольшое ДТП, оказывают на психику не менее губительное воздействие. Именно об этих маленьких травмах идет речь в данной книге. **ОНА ПОДОЙДЕТ ВСЕМ, КОМУ КАЖЕТСЯ, ЧТО ОН «БЬЕТСЯ ГОЛОВОЙ О СТЕНУ ЖИЗНИ».** Автор книги психолог Мег Арролл не ограничивается теорией и предлагает читателям упражнения, которые помогут выявить маленькие травмы, преодолеть их и выработать психологический иммунитет к большим травмам. Сколько бы травм у человека ни было, он всегда может преодолеть психические, социальные и физические препятствия для личностного роста и развития. Арролл утверждает, что, даже если у человека очень много маленьких травм, ее техники позволят улучшить каждый аспект его жизни. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 616.8  
ББК 56.1

ISBN 978-5-04-194905-1

© Арролл М., 2023

© Эксмо, 2023

## Содержание

Введение	7
Подход ОПД	9
Глава 1	10
Большие травмы и здоровье	11
Значимые жизненные события, с которыми большинство из нас рано или поздно столкнется	12
Крошечные травмы – недостающее звено?	13
Не раскачивай лодку, детка	14
Путь к пониманию крошечных травм	15
Крошечные травмы из детства	16
Родительская ловушка	16
Нам ни к чему образование: КТ, полученные в школе	17
КТ накопительные и обусловленные контекстом	19
Собирая пазл	19
Крошечные травмы, связанные с отношениями	21
Тот, кто ушел	21
Дрянные девчонки и заклятые друзья	22
Слышен ли звук падающего дерева в лесу...	22
Крошечные травмы, связанные с работой	23
Тайное становится явным	23
Крошечные травмы, вызванные обществом	25
Колесо борьбы	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

**Мег Арролл**  
**Крошечные травмы: как повседневные  
неприятности провоцируют  
наши проблемы со здоровьем**

*Посвящается моему заботливому и доброму папе. Как же я по тебе скучаю!*



TINY TRAUMAS: Take Control of Your Past, Present and Your Future and Live the Life You Deserve by Dr. Meg Arroll

Copyright © Dr. Meg Arroll, 2023 This edition published by arrangement with Dorie Simmonds Agency LTD. and Synopsis Literary Agency

В оформлении обложки использованы элементы дизайна: Max Filitov, chrupka, Svetlana Leuto / Shutterstock / FOTODOM Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM



**БОМБОРА**  
**ИЗДАТЕЛЬСТВО**

© Ольга Ляшенко, перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

## Введение

Кажется, что не произошло ничего важного, ничего серьезного. Вы даже не можете точно сказать, в чем дело, но при этом чувствуете себя «недо-»: недоэмоциональными, недооцененными, недолюбленными. У вас вполне хорошая семья, вполне нормальная работа (в конце концов, работа и не обязана делать вас счастливыми), вполне надежные друзья. У вас есть еда на столе, крыша над головой и центральное отопление, поэтому ваши потребности удовлетворены в достаточной степени. Тем не менее вы не чувствуете себя С-Ч-А-С-Т-Л-И-В-Ы-М-И. А ведь именно эту цель навязывает нам общество? Родители, учителя, друзья, коллеги – все говорят о счастье.

В вашей жизни не произошло ничего ужасного, но в этом все и дело: нас приучили игнорировать крошечные травмы, которые медленно и коварно создают внутри пустоту. Они приводят к постоянной меланхолии и искоркам беспокойства, вызванным чужими «идеальными» жизнями.

Подавляющее большинство моих клиентов не получили в детстве таких тяжелых травм, как сексуальное или физическое насилие, жизнь в зоне военных действий или смерть родителей либо опекунов. Тем не менее на пути каждого человека встречаются небольшие преграды и ухабы, которые оставляют отпечаток. Маленькие раны, которые мы практически не замечаем из-за навязанной обществом нормы молчать и двигаться дальше, накапливаются внутри нас, словно проценты долга по кредитной карте. В итоге эти скопления «психологического ила» отрицательно сказываются на нашем благополучии. Хотя негативные чувства в таких случаях не являются всепоглощающими, многие замечают, что они приводят к усталости, тревожности и неуверенности. Мы на свой страх и риск игнорируем крошечные травмы, и это грозит многими современными проблемами с психическим и физическим здоровьем.

К счастью, большинство людей не подвергается регулярно серьезным травмам или абюзу, которые могут привести к психическим заболеваниям.

Мы потеряем близких, половина разведется, и многие столкнутся с физическими травмами или болезнями. Да, серьезные травмы могут привести к диагностируемым проблемам с психическим здоровьем, таким как тревожность и депрессия. Однако этот механизм не объясняет того, что я наблюдаю у своих клиентов изо дня в день. Заставляют опускать руки и не желать что-либо менять обычно менее глобальные переживания: непонимание со стороны родителей, насмешки друзей, унижения в школе, нестабильность, вызванная частыми переездами (влекущими смену школы или работы), культура достижений или постоянные финансовые трудности. К сожалению, плохое самочувствие, вялость, высокофункциональная тревожность и дезадаптивный перфекционизм – это не те симптомы, которые врач общей практики станет диагностировать и лечить: они не соответствуют четким критериям, описанным в медицинских энциклопедиях. И, если врач спросит вас, пережили ли вы тяжелые события в прошлом году, можете ответить «нет». Люди остаются один на один со своими не особенно серьезными, но при этом ухудшающими качество жизни проблемами, потому что мы не распознаем коварное воздействие крошечных травм.

Обычно я коротко называю крошечные травмы «КТ». Эти КТ настолько распространены, что следовало бы говорить о них чаще. Одни мелочи делают нашу жизнь значимой, другие в то же время истощают жизненную силу, энергию и потенциал. Осознав свои КТ, мы можем использовать их, чтобы создать крепкий психологический иммунитет, способный защитить нас от разрушительного воздействия будущих больших травм.

Вы имеете значение. Послушайте меня: вы имеете значение, причем гораздо большее, чем вам сейчас кажется. К концу книги вы поверите в это и заметите, как ваши тревоги и разочарования начинают таять. Поверьте мне, ведь я психолог, пусть и не такой, каким вы меня

представляете. Никаких кушеток, осуждающих кивков и бороды. Мы не должны стыдиться своих ошибок, жизненного опыта или даже самых мрачных мыслей. В этой книге говорится о том, что я поняла более чем за 20 лет исследований и практики. Каждый человек, с которым мне довелось работать, имеет КТ в той или иной форме. Последствия КТ, как правило, принимают знакомые формы, и в этой книге я расскажу вам об общих «темах» КТ, которые я выделила. Я использую слово «темы», потому что КТ не являются заболеваниями, но при этом воздействуют на людей похожим образом. Скорее всего, одна или несколько тем покажутся вам знакомыми, и у вас может возникнуть ощущение, что вы единственный, кто страдает от этого. Однако я здесь и хочу сказать вам, что эти темы, или недуги – в общем, скопления признаков и симптомов, описанные в каждой главе, – очень распространены. В связи с отсутствием медицинских определений я не могу точно сказать, сколько процентов людей чувствуют себя так же, однако могу сказать по своему опыту и наблюдениям: если у вас нет КТ, то у кого-то из ваших близких наверняка есть.

Я проведу вас через «горячие точки» КТ, такие как легкая паника или ощущение, что вы всегда недостаточно хороши, а также через проблемы со здоровьем вроде бессонницы, набора веса и хронической усталости. Я расскажу о практических способах справиться со всем этим, вернуть контроль над своей жизнью и перестать быть рабом КТ. Сегодня получить доступ к службам психологической помощи довольно сложно, но исследования показали, что библиотерапия (вы проходите ее прямо сейчас, читая эту книгу) помогает ослабить симптомы.

Поскольку все мы сталкиваемся с глобальными и обыденными жизненными трудностями, я постаралась все максимально упростить. Я предлагаю использовать трехступенчатый метод, нацеленный на решение проблем.



## Подход ОПД

- **ШАГ 1: ОСОЗНАНИЕ.** Откройте свое уникальное сочетание КТ и поймите, какое влияние оно оказало на вашу жизнь. Это необходимо, чтобы взять ее под контроль.
- **ШАГ 2: ПРИНЯТИЕ.** Как правило, это самый сложный шаг, и многие люди пытаются его пропустить, однако без принятия КТ продолжат влиять на вашу жизнь.
- **ШАГ 3: ДЕЙСТВИЕ.** Принятия, однако, недостаточно. Чтобы прийти к той жизни, о которой вы мечтаете, нужно действовать.

В самом начале, когда вы только знакомитесь с процессом, очень важно совершать эти шаги последовательно. Я часто вижу людей, которые испытали сильнейшую фрустрацию, потому что начали сразу с третьего шага. Это все равно что наклеить лейкопластырь на глубокий кровоточащий порез до того, как промыть его. Грязь останется внутри, и рана воспалится – повреждение станет лишь еще более серьезным. Без осознания КТ и принятия того, что произошло в вашей жизни, польза от действий будет кратковременной. Некоторые люди обладают впечатляющей осознанностью, особенно если они попробовали разные психологические техники, в том числе самопомощи, однако от этого мало толку, если переходить от осознания к действиям, пропустив принятие. Это вовсе не характеризует человека с плохой стороны: мы живем в стремительно меняющемся обществе и привыкли сразу получать выгоду, поэтому вполне логично, что мы ждем решения проблемы за пару минут. Как это бывает при формировании любых навыков, вы привыкнете к процессу и будете с легкостью переходить от одного шага к другому.

Позвольте мне сказать еще кое-что, прежде чем мы примемся за дело. Меня часто спрашивают, сколько времени займет исцеление, и я всегда отвечаю, что это индивидуально. Эмоциональное и психологическое восстановление, как и физическое, требует времени. Чем больше у вас КТ и чем они сильнее, тем дольше придется работать. Да, это значительные усилия, но я уверяю вас: они того стоят. *Вы этого достойны.*

Это подводит нас к суровой правде: хотя КТ – это не ваша вина, только вы можете что-то с ними сделать. Прямо сейчас вы совершили важный первый шаг на пути к преодолению трудностей, с которыми клиенты обращаются ко мне каждую неделю, и я буду рядом с вами в этом путешествии. Вы не одни.

Итак, поговорим подробнее о том, что такое КТ и почему они имеют значение, чтобы приступить к первому шагу ОПД – осознанию.

## **Глава 1**

### **Крошечные травмы и почему они важны**

В этой главе мы рассмотрим:

- влияние травмы на физическое и психическое здоровье;
- разницу между большими и крошечными травмами;
- многочисленные и разнообразные источники крошечных травм;
- психологическую иммунную систему;
- использование крошечных травм в качестве психологических антител.

Сначала мы рассмотрим разницу между большими и крошечными травмами, поскольку любой полученный опыт формирует нас и отрицать это бессмысленно. Это отчасти объясняет, почему многие люди паршиво чувствуют себя большую часть времени. Мы также поговорим о многочисленных источниках КТ и приведем примеры из реальной жизни, чтобы в контексте рассмотреть эмоциональное насилие, которое часто остается незамеченным (это одна из причин, по которым оно может быть настолько разрушительным).

Психология – это относительно новая дисциплина, которая активно осваивалась только на протяжении последнего столетия, поэтому люди обратили внимание на КТ так поздно. Так что для начала нам нужно удостовериться, что психологи действительно изучают то, что является четким отражением человеческой жизни. Итак, давайте приступим к делу.

## **Большие травмы и здоровье**

До относительно недавнего времени исследователи и психологи были в основном сосредоточены на значимых негативных событиях в жизни людей. Это имеет смысл, поскольку такие происшествия приводят к острым психическим расстройствам, требующим медицинского вмешательства (в некоторых случаях они опасны для жизни): большому депрессивному расстройству, генерализованному тревожному расстройству, посттравматическому стрессовому расстройству и множеству других проблем. Все они зафиксированы в «библии» психического здоровья под названием «Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам» (DSM). В актуальном и в более ранних изданиях этого руководства большие травмы (БТ) упоминаются как причины вышеперечисленных состояний. БТ – это ужасные жизненные ситуации, которые часто приводят к проблемам с психическим и физическим здоровьем. Примерами БТ могут служить жизнь в зоне военных действий; сексуальное, физическое или эмоциональное насилие в детстве; изнасилование или домогательства; попадание в стихийные бедствия, такие как пожары, землетрясения, торнадо и ураганы; акты жестокости, например вооруженное ограбление или терроризм.

В актуальном пятом издании «Руководства» (DSM-5) выделены 157 диагностируемых расстройств, а это более чем на 50 % больше, чем в первом издании 1952 года. Означает ли это, что стало больше самих расстройств? Возможно. Однако основная причина увеличения списка заключается в том, что ученые стали лучше распознавать и определять человеческие страдания и опыт. Сегодня известно, что ранее не бравшиеся в расчет события, многие из которых весьма распространены, могут привести к эмоциональным и функциональным проблемам.

## **Значимые жизненные события, с которыми большинство из нас рано или поздно столкнется**

К счастью, большинство из нас не столкнется со страшными ситуациями, вызывающими БТ, однако все мы когда-нибудь потеряем близких людей, многие разведутся. Даже радостные события, такие как рождение детей, свадьбы и рождественские ужины, могут быть связаны с сильным стрессом. Психиатры Томас Холмс и Ричард Рей объединили все перечисленное термином «значимые жизненные события». Ученые проанализировали медицинские данные более 5000 пациентов, чтобы проверить, влияли ли стрессовые ситуации в жизни людей на возникновение проблем со здоровьем. Холмс и Рей составили список, который начинается с наиболее травматичных жизненных событий (например, смерть супруга) и заканчивается менее травматичными, но все равно стрессовыми событиями: например, нарушение правопорядка (кого из нас не штрафовали за нарушение правил дорожного движения?). Каждому событию были присвоены баллы, показывающие, насколько сильно оно меняет жизнь. Оказалось, что здоровье зависит не только от серьезности ситуаций, но и от общего их числа. Психиатры пришли к выводу, что 300+ баллов в год – это высокий риск проблем со здоровьем, 150–299 баллов – умеренный риск, а 149 и ниже – невысокий риск [1].

Таким образом, определенные жизненные события (особенно если они возникают в течение короткого периода времени) делают нас более подверженными физическим и психическим заболеваниям. Тем не менее это не вся картина. Хотя многие исследования подтверждают теорию Холмса и Рея, некоторые ученые убеждены, что проблемы вполне могут возникать у людей, набирающих и не очень много баллов. Почему одни и те же жизненные события могут подорвать здоровье одного человека и практически не сказаться на здоровье другого? Именно здесь в игру вступают КТ.



## Крошечные травмы – недостающее звено?

В начале своей академической карьеры я была участницей Группы по исследованию хронических заболеваний. Мы проводили исследования на тему того, как всевозможные заболевания влияют на пациентов. Собственно, так я и начала писать книги. Дело в том, что студенты, обучающиеся на программе «Психология физических заболеваний», обычно имели хронические проблемы со здоровьем или были подавленными и встревоженными (впрочем, это естественно для третьекурсников!). Заметив это, мы с коллегами стали писать книги для широкой аудитории, а не просто статьи для пыльных научных журналов. В то время я начала осознавать, что БТ и значимые жизненные события, о которых говорили ученые, не могут объяснить многие заболевания, которые я изучала. Я знала о крошечных травмах из работ психолога Фрэнсин Шапиро, которая наиболее известна созданием метода десенсибилизации и переработки движением глаз (ДПДГ). Доктор Шапиро расширила понятие травмы до опыта, который характерен для большинства людей (эмоциональное пренебрежение, равнодушие, социальное унижение, семейные проблемы и т. д.), но при этом не является достаточно серьезным, чтобы соответствовать критериям БТ или значимых жизненных событий. В своей исследовательской деятельности и практике доктор Шапиро заметила, что этот менее значимый опыт тоже приводит к долгосрочным эмоциональным и/или физическим проблемам. Хотя их иногда называют маленькими травмами, я предпочитаю термин «крошечные травмы» и буду использовать его в этой книге. В академических базах данных мне не удалось найти словосочетания «маленькие/незначительные/крошечные травмы» в статьях, историях болезни и даже популярных публикациях. Тема крошечных травм, как и многие другие важные темы, была проигнорирована и замечена под ковер. Теперь все изменилось.

В итоге мне все же удалось найти научную статью о том, как БТ и КТ влияют на людей с синдромом раздраженного кишечника. Я ожидала увидеть привычные результаты: БТ вызывали более выраженные симптомы и сильнее влияли на жизнь пациентов. К моему удивлению, исследователи пришли к выводу, что на интенсивность симптомов больше влияли КТ, а не БТ или жизненные события, которые психологи обычно связывают с развитием заболеваний [2]. Дети холодных и отстраненных родителей чаще страдали синдромом раздраженного кишечника, чем люди, пережившие насилие или полное пренебрежение со стороны родителей. Эта статья меня поразила. Вам знакомы моменты, когда у вас в голове будто бы начинается фейерверк? КТ оказались не просто важны – они оказались БОЛЕЕ ЗНАЧИМЫМИ, ЧЕМ БТ! В этот эвристический момент я стала одержима КТ и их способностью объяснить многие проблемы, которые я наблюдала сначала у своих студентов, а затем и клиентов.

Хотя в «Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам» описаны 157 диагнозов, нельзя сказать, что тема психических расстройств полностью изучена. Большинство людей, которых я вижу в своей клинике, не соответствуют абсолютно всем критериям определенного диагноза. Но значит ли это, что они не нуждаются в помощи или не заслуживают ее? Я отвечу на данный вопрос громогласным «НЕТ». Всем иногда нужна помощь, однако мы лишь царапаем поверхность разговорами о психическом здоровье. Как и любая другая дисциплина, психология начинается с самых очевидных и суровых примеров. В исследованиях мы, ученые, склонны обращаться к менее поразительным, но не менее значимым проявлениям интересующей темы – в данном случае эмоциональной боли и неуравновешенности.

## **Не раскачивай лодку, детка**

Чтобы объяснить, почему незначительные события могут оказывать большое влияние на жизнь человека, мне бы хотелось использовать следующую аналогию. Представьте, что ваша жизнь – это лодка, на которой вы плывете год за годом. Время от времени она ударяется о камни, попадает в шторм и подвергается атакам морских обитателей. Износ, вызванный этими факторами, не является проблемой, особенно если вы знаете о повреждениях и имеете под рукой инструменты для их устранения. Тем не менее вы очень заняты и можете не заметить протечку, особенно если лодка раскачивается на ветру во время дождя. Как правило, вы осознаете наличие проблемы, только когда она уже проявилась. Вы теряете ценное время и сами не знаете почему. По сути, это и есть принцип влияния КТ.

## **Путь к пониманию крошечных травм**

Держа в голове эту аналогию, я начала сопоставлять между собой переживания, которые оказались особенно неприятными для людей – пусть даже не сами по себе, а в сочетании с другими КТ и общественным давлением. Примеры, приведенные в этой главе, не исчерпывающие (в противном случае книга получилась бы слишком объемной!), но я описала КТ, с которыми чаще всего имею дело.

Как и значимые жизненные события, КТ случаются на каком-то этапе, и после появления первой психологической «вмятины» небольшая травма часто усугубляется с годами. Это приводит к возникновению шаблонов, связанных с психическим здоровьем или поведением. Это и есть темы КТ, о которых было сказано во введении, и мы будем изучать их до конца книги. Пока, однако, давайте рассмотрим некоторые распространенные КТ, которые могут оказаться вам знакомы.

## **Крошечные травмы из детства**

Исследование травм в значительной степени сосредоточено на раннем жизненном опыте, и это логично: именно в детстве формируются нейронные связи, и происходящее оказывает на нас наибольшее влияние. Никто не пережил детство совершенно невредимым, и это нормально, поскольку полученный опыт нас формирует.

На многих людях события, произошедшие очень давно, оставили неизгладимый след. Приведем несколько примеров КТ, которые могут быть знакомы вам или вашим близким.

### **Родительская ловушка**

Связи, которые мы формируем с главными опекунами (как правило, это мать и отец, но могут быть приемные родители, тетя, дядя или любой другой человек, который воспитывает ребенка), приводят к определенному стилю привязанности. В конце 1950-х, а также на протяжении 1960-х и 1970-х годов знаменитые психологи, в том числе Джон Боулби и Мэри Эйнсворт, заметили, что у детей развивается одна из четырех моделей поведения и темперамента в ответ на окружающую среду [3]. (Мы подробнее поговорим об этом в Главе 8, посвященной любви.) Стили привязанности изучались во многих экспериментах, и они показали следующее: реакция опекуна на ребенка определяет, насколько защищенным последний себя чувствует. Надежный тип привязанности встречается в семьях, где дети получают последовательную и чуткую обратную связь на свои действия. Избегающий тип привязанности формируется в том случае, если родители отстранены или отвлечены. Это важно, поскольку мы переносим детские шаблоны поведения в свои взрослые отношения. Иногда это хорошо, а иногда нет, поскольку любой стиль привязанности, кроме надежного (тревожный или избегающий), может привести к субоптимальным ситуациям, из-за которых мы большую часть времени чувствуем себя плохо.

Именно благодаря воспитанию КТ могут передаваться из поколения в поколение. У наших опекунов может быть множество КТ, которые не было возможности исследовать. Некоторые бытовые факторы могут привести к тому, что дети периодически чувствуют себя одинокими. Например, многие из нас приходили домой из школы в пустой дом и занимались своими делами, пока взрослые не возвращались с работы. В этом нет БТ: многим родителям приходится работать полный день, чтобы оплачивать счета. Тем не менее именно так общество наносит людям КТ.

Прежде чем некоторые начнут критиковать «неженок», я хочу уточнить: одного этого недостаточно для развития сильного психологического дистресса. Тем не менее подобные бытовые ситуации имеют значение, поскольку некоторые детские модели поведения проявляются во взрослых отношениях, причем не только романтических, но и дружеских. Но, зная основы программирования, можно поменять скрипт, вызывающий проблемы.

Вполне возможно, что вы и ваши опекуны – совершенно разные люди. Некоторым кажется, что их родители похожи скорее на инопланетян, чем на близких людей. Представьте себе отца-экстраверта, который таскает сына по футбольным матчам и походам, хотя ребенку хочется писать рассказы под одеялом с фонариком. Никто не назовет такого отца плохим, и многие скажут, что выведение ребенка из зоны комфорта полезно. Однако исследования показывают, что подобное несовпадение приводит к крошечным царапинам на чувстве привязанности [4]. Очень важно чувствовать, что тебя любят и принимают таким, какой ты есть.

Таким образом, ранние годы жизни формируют нас бесчисленным количеством способов, но важно запомнить одну важную вещь: в большинстве случаев родители не являются пренебрежительными, жестокими или плохими. Просто их стиль воспитания не соответствует



уникальным особенностям личности и темперамента ребенка. Осознать свои КТ крайне важно, поскольку опыт, контекст и отношения с другими людьми могут оказать на нас негативное влияние даже без каких-либо явных проблем. Без осознания этого (помните, что это первый шаг подхода ОПД) мы застрянем в странном состоянии, которое нельзя назвать ни плохим, ни хорошим, и будем тратить время впустую.

## **Нам ни к чему образование: КТ, полученные в школе**

Школу можно любить или ненавидеть, но бессмысленно отрицать, что она играет важнейшую роль в развитии человека. Возможно, в школе вы были Феррисом Бьюллером<sup>1</sup>. Школьный секретарь Грейс говорит Эду Руни, директору школы и врагу Ферриса: «Спортсмены и умники, дураки, простаки, болваны, нюхачи, нытики, лентяи – все они его обожают. Все считают его классным парнем». Или, может быть, вы были «качком, байкером или гиком»? Школа – это микрокосм, где нас часто классифицируют, причем делают это не только сверстники, но и зарождающаяся самоидентификация [5].

КТ являются результатом скорее повседневных взаимодействий, чем конкретного насилия, например травли. Последняя может нанести серьезную травму, и многие дети, к сожалению, сталкиваются с ней. Другие получают КТ в результате менее очевидной жестокости сверстников, неспособности вписаться в окружение, насмешек в спортивном зале, стресса, вызванного экзаменами, и заикливания на отметках, а не на процессе обучения.

Несколько лет назад я работала с человеком, которого все называли бы невероятно успешным. Он был высокооплачиваемым топ-менеджером в счастливом браке и воспитывал двух чудесных детей. Мо был душой любой компании, у него было множество друзей, великолепный дом, спортивный автомобиль и немало других благ. Казалось, такой человек должен быть полностью доволен жизнью, однако Мо набирал килограмм за килограммом без видимой причины и не мог остановить этот процесс. Мо объяснял прибавку в весе обедами с клиентами и возможностью покупать первоклассные продукты и вино, однако такое объяснение не казалось правдоподобным ни ему, ни мне, поэтому я спросила его:

«Какое событие или переживание сильно повлияло на вас, но при этом вы всегда считали его недостаточно значимым, чтобы о нем говорить?»

Я прибегаю к этому упражнению практически со всеми клиентами на первых занятиях и почти всегда выявляю травму в той или иной форме. У некоторых людей данный вопрос вызывает положительные воспоминания, однако неприятные события задерживаются в глубине нашего сознания дольше, поэтому в большинстве случаев это упражнение позволяет выявить КТ.

Вот что ответил Мо:

*«Когда мне было девять лет, у моего брата диагностировали СДВГ<sup>2</sup>. В то время отношение к этому было совсем другим. В школе все отказывались говорить об этом диагнозе и принимать его. Другие родители и сообщество в целом считали, что Ван [брат Мо] был плохим и непослушным ребенком, который всегда пытался привлечь внимание. В школе я постоянно присматривал за братом, чтобы никто его не травил, включая учителей. Драк не было, но я привлекал всеобщее внимание шутками. Я, вне всяких сомнений, был школьным клоуном. Чем чаще другие дети и учителя смеялись, тем меньше внимания они обращали на Вана. Возможно, именно поэтому я смеюсь даже в сложных ситуациях [смеется]. Однако*

---

<sup>1</sup> Герой популярного американского фильма 1986 г. «Феррис Бьюллер берет выходной», режиссер Джон Хьюз. По сюжету школьник Феррис симулирует болезнь, чтобы прогулять школу, а директор Эд Руни, подозревая об этом, пытается вывести его на чистую воду.

<sup>2</sup> Синдром дефицита внимания и гиперактивности. – Прим. науч. ред.

*мне кажется неправильным говорить об этом, ведь Ван не виноват в том, что я поправился. Ван вообще ни в чем не виноват».*

Мы с Мо явно наткнулись на что-то очень важное и задели больное место. Мы начали изучать, как жизненный опыт и поведение иногда приводят к бесполезным, а порой даже разрушительным чувствам и действиям. К тому моменту у моего клиента уже была гипертония, и врач предупредил его о преддиабете. Мо знал: необходимо что-то предпринять, чтобы прекратить бездумное потребление калорийной пищи и напитков.

## КТ накопительные и обусловленные контекстом

Когда Мо в следующий раз пришел ко мне в кабинет, он не был в типичном для него веселом расположении духа. Он сел, сгорбился и уставился на пол. По его словам, он поверить не мог, что всего один вопрос мог «зажечь так много лампочек» в его голове, и он чувствовал себя подавленным. Ему было очень трудно признать, что диагноз брата оказал на него влияние, поэтому нам пришлось пробираться через лабиринт КТ и смотреть, как можно собрать пазл.

Во введении я говорила о подходе ОПД (осознание, принятие и действие). Мо пытался перескочить сразу к принятию, что вызывало у него эмоциональный дистресс. Нам требовалось поработать над осознанием, чтобы заложить основу для второй стадии, поскольку Мо не замечал корреляции между СДВГ Вана и своим растущим обхватом талии. Конечно, это понимание было слишком упрощенным, и нам нужно было исследовать один из фундаментальных принципов КТ: **НАКОПИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ**.

В этом и заключается огромная разница между БТ и КТ. БТ – это, как правило, четкое и легко идентифицируемое происшествие (или их серия, например жестокое обращение), которое всеми признается губительным для разума и тела. КТ – это сочетание менее значимых событий, которые происходят в определенном контексте и накапливаются со временем.

По словам Мо, если бы они с Ваном сейчас были подростками, то их опыт был бы совершенно другим. Знания об СДВГ и других расстройствах накапливаются с течением времени, и сегодня мы гораздо лучше умеем поддерживать пациентов и их близких. Ситуация была совсем другой 40 лет назад, поэтому мы должны помещать КТ в исторический и хронологический контекст. Это позволило Мо изменить свой ход мышления и перестать думать, что в наличии у него КТ виноват его любимый брат. Осознание контекста КТ позволяет изменить ситуацию и выделить место для второго этапа ОПД: принятия.

## Собирая пазл

Часто, когда мы только начинаем расследование КТ, картинка складывается очень быстро: словно детали сами друг к другу примагничиваются. Начав соединять КТ, Мо осознал, что он заедал свои чувства и страхи на переменах и после школы. Еда играла важную роль в его семье и ассоциировалась с любовью и комфортом, однако переедание было связано не только с этим. Набирая лишние килограммы, Мо приобрел образ весельчака, и это стало его суперсилой. Умение смешить людей защищало не только Мо, но и всех его близких от неприятных комментариев других людей. Казалось, что его все любили, и когда Мо окончил школу и устроился на первую работу в сфере продаж, он понял, что приглашение потенциальных клиентов на обед в дорогой ресторан – это лучший способ заключить контракт. Это была беспроигрышная ситуация! Или нет? Юмор и еда теперь не только защищали Мо от издевательств, но и приносили ему успех и финансовую стабильность. То, что сначала было КТ, превратилось в укоренившуюся модель поведения. Даже когда врач сказал Мо, что ему необходимо изменить питание и образ жизни, он подумал, что это невозможно.

Надеюсь, теперь вы понимаете, почему осознание КТ имеет большое значение, но при этом часто игнорируется. Во-первых, стыд, испытываемый при упоминании брата и влияния его диагноза на семью, мешал Мо осознать, что происходило. Он не придавал значения своим чувствам, потому что считал, будто должен испытывать гораздо меньшую боль, чем Ван. Люди с КТ часто считают себя недостойными любви и сострадания. Это психологическое искажение мешает им перейти от осознания к принятию в подходе ОПД, поскольку КТ *не кажутся* такими же серьезными, как БТ.

Гораздо проще указать пальцем на одну БТ и считать, что только тяжелые травмы или значимые жизненные события достойны внимания, однако на самом деле это не так. Мо пришел ко мне на прием не только из-за ситуации в школе – он, как и все мы, сложное существо. Тем не менее школьный опыт был важным и оказал большое влияние на последующие годы. Любовь к брату и желание его защитить привели к тому, что Мо стал гипербдительным по отношению к издевательствам. Ему было проще не выходить из роли школьного клоуна. Это объясняет, почему полезно начинать с конкретного эпизода жизни и отталкиваться от него. Обнаружение большего количества КТ тоже может принести пользу.



## Крошечные травмы, связанные с отношениями

КТ связаны не только с отношениями между нами и главными опекунами. Взрослые связи, включающие платонические и романтические отношения, тоже могут оставить на психике зарубки и порезы. Первая любовь никогда не забывается, так ведь? (Небольшое отступление: в этой книге много клише, но не по моей задумке, а потому, что клише имеют большое значение. Они отражают коллективное восприятие универсальных явлений, легко понимаемых и идентифицируемых.) Мы изучим влияние КТ на будущие отношения и успехи в Главе 8, а пока давайте рассмотрим наиболее распространенные КТ, связанные с отношениями.

### Тот, кто ушел

Способ, которым мы любим, также известный как тип привязанности, формируется в детстве, однако история не заканчивается на отношениях с родителями или опекунами. Но, хотя этот опыт часто влияет на привязанности во взрослом возрасте, детские сценарии не высечены на камне. Даже если человеку повезло сформировать крепкую и надежную связь с теми, кто заботился о нем в детстве, сложные отношения могут приводить к КТ и нарушать работу внутреннего компаса. Есть ли в вашей жизни человек, которого вы не можете забыть? Возможно, вы не следите за каждым его шагом в социальных сетях, но думаете о нем, особенно в трудные периоды. Даже если в ваших отношениях поставлена точка, у вас все равно могла остаться КТ, поскольку в любых близких отношениях приходится открываться и становиться уязвимыми. Возможно, когда вы приступили к чтению этой главы, у вас в памяти возникло какое-то событие. По какой бы причине ни завершились ваши отношения, вы всегда можете вынести ценный урок. В подобных ситуациях делать какие-либо выводы очень больно, поэтому будьте терпеливыми и относитесь к себе по-доброму.

На одной из консультаций Мо сказал, что самые большие трудности его взрослой жизни были связаны с отношениями. Он счастливо женат, однако в его сердце засела еще одна КТ:

*«Когда мне было немного за двадцать и я учился в университете, я встретил Сару. Мы были в одной группе, поэтому проводили много времени вместе и “нашли общий язык”, если вы понимаете, о чем я. Я думал, что мы встречаемся. Однажды вечером, выпив пива, я спросил, поедет ли она со мной к моим родителям. Я никогда не забуду выражение ужаса на ее лице. Затем она расхохоталась и сказала: “Знаешь, мы с девчонками составили рейтинг всех парней, и ты занял ПОСЛЕДНЕЕ место!” После этого я очень долго ни с кем не встречался».*

Мо был уверен, что девушка отвергла его из-за веса и роли клоуна в их социальной группе. Как это обычно бывает, эмоциональная боль привела к еще большему перееданию. Более того, отказ не только повлиял на отношения Сары и Мо, но и подтолкнул моего клиента отдалиться от этого круга друзей, пусть и постепенно.

Так всегда и бывает с КТ: маленький порез на сердце могут оставить не только десятилетние отношения, но и мимолетная интрижка. Невозможно выделить более или менее значимые КТ, поскольку все зависит от того, как они повлияли на вас. Ваши чувства имеют первостепенное значение, поскольку травмы, что вы проносите через свою жизнь, не только влияют на ваше будущее, но и программируют (в некоторой степени, по крайней мере) повседневные и мимолетные эмоциональные состояния. К счастью, на протяжении нашего расследования Мо не только осознал свои КТ, но и принял тот факт, что определенные события, чувства и действия привели его в мир переедания. Соединение разрозненных КТ воодушевило Мо и стало для него скорее психологической тренировкой, чем грузом на шее. Я расскажу о том, как мой клиент перешел к этапу действий, в главе «Заедание проблем» (остальные главы книги посвя-

щены темам КТ и действиям, которые вы можете предпринять, чтобы контролировать свое прошлое, настоящее и будущее, а также процветать, а не просто выживать).

## **Дрянные девчонки и заклятые друзья**

Неразделенная любовь или расставание с возлюбленными, друзьями, знакомыми и коллегами способны не только причинить боль, но и нанести немало КТ. В своей практике я особенно часто сталкиваюсь с тем, как женская дружба влияет на эмоциональное состояние, причем и положительно, и отрицательно. На это есть эволюционная причина, однако она часто остается незамеченной из-за нашего стремления к равенству полов.

Стрессовая реакция «бей или беги» хорошо известна и активно обсуждается. Чтобы выйти живыми из схватки с хищником, нашим предкам приходилось либо бороться изо всех сил, либо бежать со всех ног. В нашем организме происходит сложный каскад физиологических процессов, повышающих шансы на выживание: сердце направляет больше крови к мышцам, уровень глюкозы повышается, чтобы обеспечить тело энергией, зрачки расширяются, чтобы опасность не ускользнула от взгляда. Однако это не единственный тип стрессовой реакции.

Подавляющее большинство ранних медицинских и психологических исследований, в том числе на тему стресса, проводились на мужчинах. В более поздних работах, однако, стали принимать участие разные группы населения, и ученые выяснили: хотя у женщин выражена реакция «бей или беги», они также следуют стратегии «заботься и дружи». В прошлом женщины выполняли традиционные задачи по воспитанию детей и укреплению социальных связей для обеспечения безопасности. Если женщина обижала другую, более высокого статуса в своей социальной группе, у нее могли возникнуть проблемы, вплоть до изгнания. Тогда это было катастрофой как для самой женщины, так и для ее близких. По этой причине женщины часто избегают прямой конфронтации и больше страдают из-за ссор с друзьями и родственниками. Постоянные тревоги, стремление угодить окружающим и хождение на цыпочках для поддержания социального порядка приводят к тому, что женщины скрывают чувства, которые не одобряются обществом, или даже подавляют свое истинное «я». Разумеется, мужчины иногда делают то же самое, но, поскольку мозг и нервная система женщин запрограммированы на реакцию «заботься и дружи» ради выживания в сложной групповой динамике, эта социально-поведенческая реакция гораздо более распространена среди них. Мужчины же могут поругаться, подраться, а затем вести себя так, словно ничего не произошло! Разумеется, это упрощенное представление, и я ни в коем случае не пытаюсь обесценить сложность человеческого поведения, однако оно объясняет некоторые интересные явления. Чтобы получить более детальную картину и понять, почему мы чувствуем себя и действуем определенным образом, можно добавить сверху слой КТ.

## **Слышен ли звук падающего дерева в лесу...**

Тем не менее и мужчины, и женщины являются социальными существами. Потребность принадлежать к группе и быть принятым окружающими так же важна для нашего выживания, как вода, воздух, пища и безопасность. Я не преувеличиваю, честное слово. Даже когда мы становимся достаточно взрослыми, чтобы самостоятельно позаботиться о себе, чувства идентификации и безопасности все еще основываются на взаимодействии с другими людьми. Вместо того, чтобы размышлять над философским вопросом «Слышен ли звук падающего дерева в лесу, если рядом никого нет?», я предлагаю вам задуматься над следующим вопросом: «Кем бы вы были, не имея возможности оценивать себя относительно других людей?»

## Крошечные травмы, связанные с работой

Ваша работа – это деятельность ради заработка, карьера или призвание? Если просто способ оплачивать счета, то вы наверняка менее счастливы, чем люди, которые строят карьеру или занимаются *своим* делом. Если вы не получаете удовольствия от того, что делаете, вполне возможно, большую часть рабочего дня вы мечтаете продавать ожерелья из ракушек на пляже, написать бестселлер или выиграть в лотерею, чтобы больше никогда не работать. Если это относится к вам, скорее всего, вы сталкиваетесь с КТ абсолютно... каждый... день...

Нам всем нужна крыша над головой, поэтому разница между карьерой и просто работой заключается в том, что, стремясь к высокой должности, вы делаете это для себя. А когда просто работаете, вы меньше контролируете свои амбиции и цели. Если вы нашли свое призвание, то ваши убеждения и чувство идентичности тесно связаны с занятием, приносящим доход. Как правило, мы думаем в таком ключе о врачах, священниках и других представителях профессий, задача которых заключается в помощи людям. К сожалению, даже эти люди выгорают на рутинной работе. Врач общей практики, страдающая хронической тревожностью, сказала:

*«Быть врачом – это моя жизнь, и я всегда об этом мечтала. Тем не менее я каждое утро просыпаюсь с ощущением ужаса – если, конечно, вообще спала, потому что у меня с этим проблемы. Рабочая нагрузка нереальная, и пациенты приходят ко мне очень злыми, потому что они вынуждены ждать приема несколько недель. В зале ожидания висит табличка, на которой написано, что на одной консультации можно обсудить только одну проблему со здоровьем, но некоторые ждут так долго, что не могут не рассказать мне все. Затем мне приходится заниматься бесконечной бумажной работой и ходить на встречи, на которые нам не выделяют время (и деньги). Мне все время кажется, что я тону, и я больше не чувствую себя врачом».*

Анита не только испытывала напряжение на работе и встала на путь ухудшения собственного здоровья, но и страдала КТ из-за болота бюрократии. В результате то, что должно было стать призванием или карьерой, превратилось в обычную работу, не приносящую удовлетворения. Я замечала то же самое у многих людей, включая преподавателей, журналистов, юристов, инженеров и т. д. Эти разрушительные метаморфозы привели к серии вызванных работой КТ, характерных для тех, кто работает без цели. Сегодня трудовая деятельность большинства из нас представляет собой конвейер: адвокаты отчитываются о каждой минуте своего времени, учителя имеют дело с огромным объемом документации, медсестры ставят галочки рядом с поставленными задачами, чтобы доказать свою профпригодность... Я могла бы продолжить, но вы наверняка меня поняли.

## Тайное становится явным

Что насчет тех людей, которым посчастливилось получать удовольствие от работы? Они плывут по жизни на всех парусах? Хм, не совсем. Поскольку продвижение по скользкой карьерной лестнице обычно связано с ростом в должности и повышением квалификации, ведущими к более высокому социальному статусу и заработку, оно может привести также и к специфической реакции на КТ: синдрому самозванца. Постоянные оценки (суждения), жесткая конкуренция и четкая иерархия представляют собой гремучую смесь, заставляющую людей думать, что они недостаточно хороши и что однажды об этом все узнают. Вполне вероятно, что человек, который кажется очень уверенным в себе и великолепно справляется со своими обязанностями, на самом деле в себе сомневается. Возможно, идеальный образ объясняется страхом, что кто-то узнает о профессиональной непригодности этого человека. Может быть, это относится и к вам. Многие из нас испытывают подобное, и КТ часто возникают из-за того, что мы

этого не осознаем, поскольку большинство боится говорить на данную тему. Синдром самозванца – настолько серьезная проблема, что я посвятила ей целую главу. Если у вас его нет, велика вероятность, что какие-нибудь ваши знакомые боятся, что их «вычислят».



## **Крошечные травмы, вызванные обществом**

Сказанное выше подводит нас к более обширным источникам КТ. В современном обществе много замечательных аспектов, и вряд ли кому-то хотелось бы вернуться на сто лет назад в отношении как физического, так и психического здоровья. Тем не менее сегодня существуют компоненты, способные спровоцировать КТ. Мы живем в условиях глобальной экономики, которая привела к повышению уровня жизни многих людей, однако у нее есть обратная сторона: мы теперь сравниваем себя не с миллионами, а с миллиардами других людей. Это, несомненно, ошеломляет, и я хочу заверить вас, что практические инструменты, представленные в данной книге, позволят вам обрести контроль над всеми источниками КТ.

### **Колесо борьбы**

«Я буду счастлив(а), когда...» – сколько раз эта мысль приходила вам в голову? «Когда я заработаю больше денег, когда получу повышение, когда найду идеального партнера, когда у меня будут дети...» Этот список можно продолжать бесконечно.

## **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.