

What Happened  
to You?  
Conversations  
on Trauma,  
Resilience, and  
Healing

Opra Winfrey,  
Bruce D. Perry



# Что с тобой случилось?

О травме, устойчивости и исцелении

Опра Уинфри, Брюс Перри

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг

Smart Reading

**Ключевые идеи книги: Что с тобой случилось? О травме, устойчивости и исцелении.  
Опра Уинфри, Брюс Перри**

«Смарт Ридинг»

2022

## Smart Reading

Ключевые идеи книги: Что с тобой случилось? О травме, устойчивости и исцелении. Опра Уинфри, Брюс Перри / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2022 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг)

Это саммари – сокращенная версия книги «Что с тобой случилось? О травме, устойчивости и исцелении» Опри Уинфри и Брюса Перри. Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. Знаменитая телеведущая Опра Уинфри и детский психиатр Брюс Перри обсуждают, как на нас влияет травматический опыт и недостаток заботы и принятия со стороны родителей. Они разбирают непростой детский опыт самой Опри и яркие кейсы из практики психиатра, объясняя, как устроена психологическая травма, кто ей сильнее подвержен и как создать условия, способствующие исцелению. В формате PDF А4 сохранён издательский макет.

## Содержание

Сделать мир безопасным	6
Что такое психологическая травма	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **Ключевые идеи книги: Что с тобой случилось? О травме, устойчивости и исцелении. Опра Уинфри, Брюс Перри**

**Авторы:**

Opra Winfrey, Bruce D. Perry

**Оригинальное название:**

What Happened to You? Conversations on Trauma, Resilience, and Healing

[www.smartreading.ru](http://www.smartreading.ru)

## Сделать мир безопасным

Опра Уинфри пережила абьюз в детстве и на протяжении всей своей карьеры поднимала тему абьюза в своих шоу. Она исследовала влияние расизма, сексуального абьюза, горя от потери, разных форм насилия и других травматических событий на психику и биографии своих героев. Эту книгу она написала совместно с детским психиатром Брюсом Перри, чтобы популяризировать тему травмы и рассказать читателям о текущем мнении западного научного сообщества по этому вопросу. Название «Что с тобой случилось?» не случайное – оно отражает могущественное влияние прошлого на нашу жизнь и показывает, как важно с вниманием и эмпатией относиться к чужому опыту, который может отличаться от нашего.

Каждый год в мире рождаются 130 миллионов детей, и все они имеют разный генетический, социальный и культурный бэкграунд. Но ни один младенец не мучается вопросами: «Достаточно ли я хорош? Заслуживаю ли я того, чтобы жить?» ***В начале жизни мы все воспринимаем себя как должное, но по мере взросления, если мы не получаем достаточно поддержки и тепла, наше ощущение меняется.***

*Опра Уинфри родилась в результате случайной связи. Ее родители не жили вместе, и отец не интересовался дочерью до подросткового возраста. Мать, вынужденная в одиночку обеспечивать троих детей, была слишком занята на работе и не могла уделять им много внимания. Все свое детство Опра чувствовала себя ненужной и нежеланной. Несмотря на это, она выросла успешным человеком и даже стала олицетворением американской мечты. Теперь Опра Уинфри считает, что ее миссия – помочь тем, кто пережил травму, и сделать мир более безопасным для будущих поколений детей.*

## Что такое психологическая травма

### Травма – это чрезмерный стресс

На развитие человеческого мозга влияет множество факторов, и это влияние начинается еще до рождения. В течение девяти месяцев внутриутробной жизни мозг развивается очень быстро, временами скорость возникновения новых нейронов достигает 20 тысяч в секунду. (Для сравнения, у взрослого человека в насыщенный день может появиться около 700 новых нейронов.) Образ жизни матери, пережитый во время беременности стресс, употребление наркотиков, алкоголя и никотина – все это отражается на жизни человека.

*Рождение само по себе и дальнейшее взаимодействие новорожденного человека с миром – стрессовый процесс.* Покой материнской утробы, в которой все потребности автоматически удовлетворяются, сменяется новой средой, где удовлетворение потребностей зависит от действий взрослых.

Если родители хорошо заботятся о ребенке, постоянно контактируют с ним, ласкают и успокаивают, стресс от изучения мира оказывается полезным и закаляющим. Но если заботы и поддержки недостаточно, то стресса оказывается больше, чем ребенок может выдержать. И тогда стресс может стать травмой, необратимо меняющей психику. *Травма формирует нездоровые и вредные паттерны взаимодействия с миром и другими людьми* – например, неспособность доверять, холодность и отстраненность или, наоборот, постоянный эмоциональный голод и неуверенность в себе и мире.

### Ранний опыт и травма

Часто люди думают, что совсем маленькие дети «ничего не понимают», поэтому конфликты взрослых их не затрагивают. Но Брюс Перри подчеркивает, что это не так. Кора головного мозга, которая отвечает за когнитивные функции – такие как речь, планирование, рациональное поведение, – формируется у человека позже других отделов мозга. Младенцы действительно не умеют мыслить по-настоящему – строить фразы или делать умозаключения, но они постоянно оценивают окружающий мир с точки зрения безопасности и чутко реагируют на невербальные сигналы. *Еще не научившись мыслить, ребенок познает мир с помощью ощущений, и эти ощущения в дальнейшем становятся важной частью жизненного опыта.*

Даже новорожденный ребенок вполне в состоянии почувствовать конфликт или плохое настроение родителя. И если опасность продолжает присутствовать в жизни (например, конфликты регулярно повторяются), ребенок приучается ассоциировать ее с контекстом ситуации.

*Отец мальчика бьет маму. Со временем ребенок начинает рефлексивно испытывать страх и злость, сталкиваясь с мужчинами, внешне похожими на отца. Даже запах может быть важен – Брюс Перри приводит историю мальчика, который плохо учился в школе из-за того, что учитель пользовался тем же дезодорантом, что и его отчим-бьюзер. Мальчик был уверен, что учитель его ненавидит, хотя и не понимал почему. Но он чувствовал страх и агрессию всякий раз, когда учитель к нему приближался. После того как учитель сменил дезодорант, их отношения заметно потеплели.*

***Когда травматическое воспоминание активируется, не только ребенок, но и взрослый человек регрессирует*** – то есть теряет способность вести себя рационально и контролировать эмоции. Кора головного мозга в случае опасности отключается первой – будучи самой энергоемкой частью мозга, она передает управление нашим поведением более древней лимбической системе, которая отвечает за рефлексы и за поведение «сражайся или беги». И мозгу неважно, реальная ли опасность нам угрожает или мы вдруг вспомнили, как папа бил маму в нашем детстве.

Нарративная память – то есть воспоминания в виде рассказа о событиях – начинает формироваться у детей после трех лет. Более ранние воспоминания – обычно набор бессвязных, но ярких ощущений. Поэтому взрослый человек, получивший раннюю травму, часто не может объяснить свои «странные» реакции на определенные триггеры и сам себя считает неадекватным.

## **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.