

Настасья Андриадзе, Анастасия Геласимова, Василина Карякин,  
Александра Малахова, Екатерина Никольская, Евгения Сапункова,  
Татьяна Орлова, Ксения Иванова, **Тери Аболевич**



# Как нам это пере- жить

Экспресс-помощь от опытных  
психологов, когда вам трудно,  
тревожно и страшно

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

**Настасья Андриадзе  
Анастасия Геласимова  
Ксения Иванова  
Александра Малахова  
Евгения Сапункова  
Екатерина Никольская  
Татьяна Игоревна Орлова  
Тери Аболевич  
Василина Карякин**

**Как нам это пережить.  
Экспресс-помощь от опытных  
психологов, когда вам  
трудно, тревожно и страшно  
Серия «Искусство самопринятия»**

*текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68448181](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68448181)*

*Тери Аболевич. Как нам это пережить: экспресс-помощь от опытных психологов, когда вам трудно, тревожно и страшно: Эксмо; Москва;*

*2023*

*ISBN 978-5-04-177104-1*

## Аннотация

Мы не можем отменить происходящее. Но мы способны сохранить свое психическое здоровье. Ради детей, друзей, единомышленников и самого себя, в конце концов.

Эта книга написана командой опытных психологов Центра «НеТерпи». Несколько месяцев они поддерживают тех, кто не может поверить в реальность последних событий. В книге вы найдете несколько десятков историй с рекомендациями, которые помогут вам справиться с угнетающей тревогой, паническими атаками и коллективной травмой.

Благодаря этой книге вы:

- поймете, почему ваши родные делают «другой» выбор,
- усмирите беспокойные и назойливые мысли,
- узнаете, как объяснить ребенку, что происходит в мире,
- научитесь держать психологический купол, который поможет все это пережить.

В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Введение	7
Коллективная травма	14
Раздел I	25
Мне нельзя радоваться жизни	26
Мои проблемы не считаются, когда тут такое	35
Конец ознакомительного фрагмента.	37

**Тери Аболевич**  
**(автор-составитель)**  
**Как нам это пережить:**  
**экспресс-помощь от**  
**опытных психологов,**  
**когда вам трудно,**  
**тревожно и страшно**

© Тери Аболевич, автор-составитель, текст, 2022 Иванова К., Андриадзе Н., Карякин В., Малахова А., Никольская Е., Орлова Т., Сапункова Е., Геласимова А., Иванова К.

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет за собой уголовную, административную и гражданскую ответственность.

\* \* \*

Когда происходят масштабные перемены, все мы испытываем стресс, который ставит под угрозу жизнь и здоровье каждого. Их можно выдержать и стать лучше. Книга – наглядное пособие для тех, кто хочет справиться с психологической травмой. Авторы проводят анализ реальных жизненных ситуаций, предлагают эффективные, проверенные практикой инструменты самопомощи. В итоге получилась полезная книга, особенно актуальная в сложные времена.

*АНДРЕЙ КУЗНЕЦОВ, психолог, сексолог, психотерапевт,  
эксперт журнала Psychologies*

# Введение

**«Я не могу перестать читать новости, просыпаюсь ночью – вдруг там что?..»**

**«А сейчас вообще можно радоваться жизни?»**

**«Перестала общаться с родителями – они меня не понимают»**

**«У меня убили планы на будущее, и что теперь?»**

## Мы – раненые

В конце февраля 2022 года мир шагнул в новую реальность. Мир-то шагнул, а вот нас туда попросту бросили, не спросив, хотим ли мы этого. Паника, тревога, страх – общество получило коллективную травму. И никто не был к этому готов. Кто-то кинулся закупать тушенку и сахар, кто-то рассорился с друзьями в пух и прах, кто-то снова начал курить («Черт, вот только в декабре же бросил, ну!»).

Мы все оказались в тисках тревоги. Почему-то стало нормальным просыпаться в четыре утра в холодном поту, думать о ядерных взрывах, спорить до посинения, бояться, задохнуться, злиться, ненавидеть. Испытывать целый калейдоскоп переживаний, которых психика просто не в состоянии вынести. Но зато она готова тащить все эти травмы в буду-

щее, на годы вперед.

«Тут без психолога не обойтись», – скажете вы и будете правы. В пандемию коронавируса главными героями были медики, в 2022 году – психологи. Потому что самостоятельно удержать на месте «крышу» стало очень сложно. Случайная новость, ссора, принятое решение – и вот она уже снова собирается в путешествие. Потому что ничего еще не закончилось.

Но не все готовы идти к психологу. Да, может быть слегка некомфортно изливать душу незнакомому человеку, вместе искать ответы. Или кто-то из родственников попал к «мозгоправу» и больше он к «этим шарлатанам ни ногой». Кто-то боится, что ничего не получится. Но внутри все равно продолжает копошиться что-то разрушительное и темное, ведь травма есть. И сама по себе она никуда не денется.

## **Книга-лекарство**

Книга, которая сейчас перед вами, – ваш карманный психолог по преодолению той самой коллективной травмы, которая случилась с миром в конце февраля 2022 года. К этому психологу не нужно записываться на прием, проговаривать вслух свои переживания или опасаться, что перед вами шарлатан.

Эта книга написана волонтерами Центра психологической помощи «НеТерпи». Мы приняли несколько сотен за-

явок в первые пару месяцев с момента, когда мир встал с ног на голову. Сотни мужчин и женщин всех возрастов, профессий, взглядов стали приходить в Центр со своей болью. У каждого из них – своя история.

Книга «Как нам это пережить» – это почти три десятка кейсов, которые помогают справиться с тревогой и страхами, перестать постоянно читать новости, помириться с родственниками или объяснить ребенку, что происходит. Здесь собраны основные переживания, с которыми люди обращались в Центр в это тяжелое время. Через собирательные образы героев мы воссоздали приемы у психолога – все «клиенты» проживают свои травмы и, возможно, говорят вашими словами. Только «взаправду» вам ничего рассказывать не нужно – это удобно и совсем не страшно, правда? Мы уже разобрали ваши переживания на этих страницах.

Кейсы в этой книге – не просто истории. В каждой главе мы доходим до источников чувств и состояний, объясняем, почему герои (и вы) переживают ситуацию именно так. Ведь если предупрежден – значит, вооружен.

*Простой пример состояния, которое наверняка кому-то из вас знакомо: под завязку начитаться страшных новостей в интернете, а потом поддаться панике. Чувствовать дрожь во всем теле и совершенно ничего не понимать – ведь мысли в голове мечутся, как ненормальные. Это происходит потому, что наш мозг не умеет отличать воображение от*

реальности. И мы реагируем на происходящее целиком, всем организмом: сразу подключаются гормоны. Тело воспринимает угрозу из новостей как что-то, происходящее с ним здесь и сейчас. Поэтому текут слезы, сердце бешено колотится, а руки сжимаются в кулаки. А мы всего-то почитали новости.

Как с этим справиться? Легко – пойти от обратного, «заземлиться» через тело. Мозг мы уже потревожили, он навообразил себе угрозу и следом привел в состояние паники весь организм. Теперь нам нужно «показать» телу, что все в порядке и никакой угрозы нет. Можно использовать простое упражнение «Пятерка ощущений». Сначала назовите пять предметов, которые вы видите вокруг себя. Любые: лампа, телефон, кружка и тому подобное. Затем – четыре предмета, которые вы можете потрогать. Три звука, которые вы слышите прямо сейчас. Два запаха. И один вкус (можно просто облизать губы). Это упражнение вернет вашему телу ощущение «здесь и сейчас», и уже оно передаст сигнал в мозг: «Успокойся, приятель. Угрозы нет». И вы вдруг обнаружите, что сердце теперь бьется ровно, а ладони больше не потеют.

Каждый кейс в этой книге – практический. Во всех историях есть ответ на вопрос: «Что делать в такой ситуации?» Мы собрали здесь техники, упражнения, советы и другие инструменты, чтобы вы сами могли себе помочь, когда чувству-

ете что-то похожее.

Горюете о том, что ваши планы на будущее разрушены? Вы сможете построить новые, главное – найти для этого опоры. А мы подскажем, где их искать. Не знаете, как рассказать ребенку о случившемся? Разобрали в отдельном кейсе, как сделать это аккуратно, доступно и понятно. Вы утратили чувство свободы? Не волнуйтесь, не утратили – мы его для вас уже нашли. Часто злитесь и хотите кого-нибудь ударить? Из книги узнаете, как выразить свою агрессию экологично<sup>1</sup>. Кстати, вы в курсе, что агрессия – естественная и здоровая реакция, и она считается у психологов «хорошей»? Да-да, не удивляйтесь – наличие злости показывает, что у вашей психики есть силы справиться со стрессом. Надо только направить ее в верное русло.

## Центр «HeTerпи»

Изначально Центр психологической помощи «HeTerпи» создавался для борьбы с домашним насилием. Статистика неутешительная – в России проблема абьюза<sup>2</sup> так или иначе всплывает в каждой 4–10 семье. Точнее сказать сложно, ведь

---

<sup>1</sup> Экологичное общение – это общение, основанное на принципах уважения к себе и партнеру. Такое общение развивает, раскрывает потенциал личности и лучшие стороны друг друга.

<sup>2</sup> Отношения, в которых присутствует модель «агрессор – жертва». Жертва находится в зависимости от агрессора, который в процессе абьюза эту зависимость еще усугубляет.

проблема латентная: «Не выноси сор из избы» – так нас всех учили в детстве? А еще: «Стерпится – слюбится», «Бьет – значит, любит», «Да все нормально». Не нормально. Абыюз – это не нормально. Поэтому миссией Центра всегда было снижение уровня насилия в обществе. А когда мир перевернулся с ног на голову, насилие в глобальном понимании буквально заполнило всех нас. Люди так или иначе примерили на себя разные роли – свидетеля, пострадавшего или даже автора насилия. Так работает коллективная травма – она меняет общество изнутри.

Конечно, мы, психологи-волонтеры, решили, что с этим надо что-то делать. Поэтому уже 25 февраля открыли прием заявок для тех, кто находится в состоянии шоковой травмы, – и люди потекли к нам рекой. В первые недели мы приняли в команду 50 человек, обученных оказанию кризисной помощи, – чтобы работа была быстрой, эффективной и профессиональной. Это чрезвычайно важно в условиях масштабного кризиса.

Когда мы уже немножко сошли с ума от количества заявок, от бесконечного потока людей с тревогами, страхами и горестями, мы поняли, что нужна книга. Такая, которая даст ответы хотя бы на самые популярные вопросы, закроет болезненные травмы, даст опоры там, где они терялись у наших клиентов чаще всего. До психологов доходят не все. Но непроработанная травма готова нацепить на себя ярлык со знаком бесконечности. Запрятанная тревога останет-

ся внутри, будет тлеть и может разгореться заново через месяц, год или десять лет. Поэтому очень важно, чтобы как можно больше людей прожили все, что они чувствуют сейчас, от чего страдают. Ведь однажды вы войдете в прекрасное и светлое «далеко» – и тогда не захочется ничего там испортить.

Никто из нас не был готов к таким переживаниям. Но никто не должен оставаться с ними один на один, поэтому мы написали эту книгу. И желаем вам найти на ее страницах силы на счастье – не терпи.

*Команда Центра психологической помощи «НеТерпи»*

# Коллективная травма

*«...Когда рвется ткань мировосприятия»*

*Татьяна Орлова*

*Обычная московская квартира. Кухня – сердце дома, там всегда душевно посидеть, приятно попить чаю и поболтать с близкими. Это понимает и семилетний Мишка. Он живет с родителями и бабушкой – семья как семья. Мишка любит свой дом, но недавно в нем как будто что-то треснуло, что-то невидимое. И на кухне стало не так радостно и тепло, как раньше.*

*Хлопнула входная дверь. Это бабушка, Мария Харитоновна, пришла из магазина. Опять. Зачастила – ходит почти каждый день, забивает полки сахаром, гречкой и спичками. Мишка недавно полез в кухонный шкаф за кукурузными хлопьями, и выпавшая оттуда пачка сахара больно треснула его по лбу.*

*– Ба, ну зачем нам столько? Я не хочу до конца жизни есть гречку с сахаром.*

*Доставая продукты из авоськи, Мария Харитоновна проворчала:*

*– Маленький ты еще, Мишутка. Не поймешь всего. Но поверь – потом спасибо скажешь. И родители твои. Когда есть нечего будет.*

– Как это нечего? – Мишка застыл. Он и правда был маленький и понять, что значит «нечего есть», не мог.

– Мать, хватит уже ребенка пугать. Есть ей нечего будет, – в проеме возник папа. – Любка в новостях торчит круглые сутки, ты сахаром обложилась. Сумасшедший дом, ей-богу.

Что же происходит в Мишкином доме?

Его домочадцы попали в травмирующую ситуацию, вызвавшую у каждого много сложных чувств и реакций. Вследствие какого-то события, разового или длящегося, человек может столкнуться с **психологической травмой**. Человек переживает его как эмоционально вредное или угрожающее и в результате получает долгосрочные негативные последствия: психические, физические, социальные, духовные. Травма бьет по всем сферам жизни, и среагировать на нее можно целым «букетом» нарушений – от бессонницы и тревоги до превращения в агрессора или заикленного на контроле человека.

Травмирующие события могут быть разные: природные катаклизмы, войны и конфликты, насилие, потери, экономический кризис, даже отсутствие заботы.

А теперь попробуйте возвести травму в тысячную степень. Когда случается настолько масштабное событие, что оно затрагивает миллионы жизней. Когда что-то нарушает нормальное функционирование общества и дает бурную

эмоциональную реакцию всех слоев населения, возрастов, национальностей. Это и есть *коллективная травма*.

## **Про групповую идентичность**

При коллективной травме огромное число людей вынуждено наблюдать за публичным насилием – это может быть война, пандемия, стихийное бедствие. Несмотря на то, что чисто физически не все общество вовлечено в травмирующее событие (никто из семьи не участвует в боевых действиях, никто не пострадал от землетрясения, никто не заболел коронавирусом), эмоции затягивают в травму практически всех. Все, кто является свидетелем, испытывают беспомощность, бессилие, страх и отчаяние. Глобальные события меняют общенациональную идентичность, и она оказывается под вопросом, ведь насилие противоречит групповым ценностям.

У любого человека есть своя система ценностей, представления о мире и о том, что такое «хорошо», а что такое «плохо», такая же система есть и у общества. Большим коллективным разумом оно понимает, где его место в мире, что значит «жить нормально», как взаимодействовать с соседями, в какое светлое будущее мы движемся и какими способами. Они всегда позитивные и жизнеутверждающие – любой народ осознает себя как действующий разумно и справедливо. Функционировать под другим «флагом» большое число лю-

дей просто не может, иначе вся структура взаимодействий развалится. И то, что проживает народ, воспринимается как «общая судьба» – это особенно заметно, когда появляется коллективная угроза.

Есть такие события, которые не нарушают общественной идентичности. Например, если случилось крупное землетрясение или наводнение, люди сплотятся и станут вместе помогать пострадавшим и восстанавливать города. И это укрепит идентичность: «Мы молодцы, наш народ силен, вместе мы справимся». Одновременно с болью и ужасом люди получают совместный опыт преодоления, поддержки, и это облегчает травму.

А может случиться и иначе. Бывают события, которые ставят под угрозу чувство общности, порождают внутренние конфликты – и тогда возникает *кризис групповой идентичности*.

## **Кризис групповой идентичности**

Случается что-то, что меняет привычную жизнь. Человек продолжает ходить на работу к 9:00, готовить ужины и по выходным выбираться на выставки или в парк. Но помимо этого фоном во внешнем мире происходят глобальные события, которые в перспективе могут угрожать его жизни и здоровью. Тогда те, кто имеет отношение к этим внешним событиям, обосновывают, почему так происходит. И здесь мы

можем наблюдать несколько вариантов реакций.

**У одних людей эти обоснования вписываются в ценности и групповую идентичность и делают происходящее справедливым.** Но все же тревога подспудно присутствует, и им не удастся избежать травмы. Так же, как и остальным, этим людям приходится жить в новом, непонятном и неуправляемом мире. Они редко приходят к психологу, ведь обоснования происходящего частично «закрывают» их тревогу. Но реальность меняется для всех.

**Другие противятся предлагаемому обоснованию события – оно не вписывается в их мораль и систему ценностей.** Они видят происходящее чем-то, что подрывает их идентичность, – этой группой травма переживается сильнее. Низкая мотивация, гнев от несправедливости, непонимание, как дальше применять себя в будущем. Представьте себе домик из детского конструктора, построенный из маленьких цветных деталек. И вдруг один из кубиков остается не у дел – его просто некуда применить. Да еще и оказывается, что он из другого набора и просто не подходит к этому домику. Так ощущается потеря общенациональной идентичности.

Будет и такая группа, которая **отстранится от происходящего и оставит все это за кадром:** «Нет-нет, вы там сами разбирайтесь, а у меня работы полно, на даче огород не пахан, не до вас». Чтобы остаться в стороне от глобальных мировых событий, надо затрачивать много ресурсов на

защитные механизмы – на то они и глобальные, чтобы просачиваться в жизнь каждого человека, так или иначе. Таким образом повышается тревожность.

**Вернемся в Мишкину квартиру – туда, где бабушка Мария Харитоновна уже сделала запас гречки на три года вперед.**

*– Просто сумасшедший дом. Люба! – Мишкин папа крикнул в соседнюю комнату. На кухню пришла мама – осунувшаяся, бледная. Она уже давно такая, и Мишке за нее тревожно.*

*– Чего ты орешь?*

*– А чего ты все в новостях-то своих? Что ты там услышать хочешь? Так тебе и скажут по ящику, что и как.*

*Мама подошла к столу и устало взяла в руки очередную пачку с гречкой.*

*– Ничего я не жду. Как сказали, так и будет. Надо будет – пойду и поддержу, как скажут. Я им доверяю. Иначе если не им – то кому? И так бардак кругом. Ужин я не приготовила, простите уж. Чувствую себя неважно, как будто болеваю. Дрожит все внутри. Ну, всегда можно наварить гречки. С сахаром. Да, мам?*

*Мария Харитоновна фыркнула.*

*– Это тебе говорят, что все нормально, все под контролем. Как же. Жили всю жизнь по-своему, а теперь все с ног на голову. Разлад пошел там, где не ждали. Готовиться на-*

до к худшему. Еще поблагодарите, – бабушка взяла из шкафа небольшой пузырек, и по кухне разнесся горький запах корвалола. – Все равно спать не могу ни днем, ни ночью. Надо же делать что-то. Соседка вон бензина накупила в 5-литровых канистрах. На всякий случай. А мы все сидим.

– Мать, снова ты заладила, ну хватит! То ли завхоз, то ли партизанка. Корвалол она пьет. Давай лучше «беленькой» накатим. Успокоимся.

Папа довольно хлопнул и потер ладони.

– Ты уже накатил вчера, не хватило?

– Я, Люба, вопросы деловые решал. Так уж заведено на встречах. В отличие от вас, я о насущном думаю: как бизнес поддержать и где теперь запчасти закупать. Это вы с матерью все в каких-то фантазиях. Новости-шновости. И без них забот полно.

Мишке стало неудобно. Сейчас совсем разругаются – такое уже случилось и на прошлой неделе, и на позапрошлой. Что-то невидимое треснуло в Мишкином доме. И как это исправить, он не знал.

## **Реакции на коллективную травму**

Случившееся в Мишкиной квартире – пример того, как выглядят три типа реакций на коллективную травму.

Трещины в общественной идентичности запускают целые эпидемии депрессии и тяжелых последствий для психиче-

ского здоровья. Постепенно в обществе формируется травмоцентричная культура. Кто-то больше не способен печалиться – эмоций столько, что человек в них уже захлебывается. Кто-то становится подозрительным и погружается в конспирологические теории. Кто-то видит кругом врагов, кто-то не хочет видеть вообще никого. Покрываются туманом планы на будущее, мы защищаемся мыслями: «Вот завтра я проснусь, и все будет, как раньше».

Эти и многие другие реакции – наша защита от травмы на индивидуальном и коллективном уровне.

**Первое, что происходит, – активизируются наши страхи.** Случилось что-то глобальное, что произойдет с будущим – непонятно. И как тут быть? Как правило, в этот момент мы начинаем опираться на общество, на групповую идентичность. Но когда в нем наблюдается раскол, это становится крайне сложно делать. Это похоже на предательство близкого человека – оно шокирует, ошеломляет, сбивает с ног. И уже трудно, а иногда и невозможно, опираться на привычные вещи: теряются ориентиры, появляется сильная тревога и неуверенность в базовых процессах.

Страхи могут запускать иррациональное мышление и вызывать беспокойство, сильное эмоциональное возбуждение, тревоги. Например, люди массово бегут закупать туалетную бумагу, сахар или спички. Дефицита этих товаров нет и не предвидится, но страх гонит нас в магазин, потому что, во-первых, «Все побежали!», а во-вторых, «Вдруг нечего будет

есть, как после войны или как в 90-е?»

**Второй этап – приспособиться, привыкнуть к свежей реальности, научиться жить в новых смыслах, выстроить иное мировоззрение. На пути к этому люди могут столкнуться с переживанием коллективной вины и взаимными обвинениями. Это напрямую вытекает из раскола общественной идентичности. Первая группа, успешно вписавшая себя в новые реалии, кидается с обвинениями на тех, кто с ней не согласен. Вторая группа, которая никак не может провести параллель между своими внутренними убеждениями и новыми ценностями, погружается в коллективное чувство вины. Они ощущают несправедливость происходящего и одновременно свою неизбежную причастность (ведь они – часть общности), что и дает в итоге вину. Третья группа, которая отстраняется от происходящего, пытается снять с себя ответственность, изолируясь ото всех, кто имеет какую-то позицию, – и это лишь добавляет трещин в народное единство.**

*Пока взрослые ругались, у Мишки зазвонил телефон. «Генка» – высветилось на экране. Его одноклассник.*

*– Привет, – Мишка ответил тихо и вышел в коридор, – ты извини, тут мои ругаются.*

*– А, – сказал Генка, – знакомо. Может, пойдём тогда во двор, мяч погоняем или в войнушку?*

*– Да у меня ба даже автомат отобрала. Говорит, и без*

*меня стрелялок хватает. Давай попозже, мне сейчас не отпроситься.*

*Генка грустно засопел в трубку.*

*– Я думал, только у меня родаки с ума сошли, тоже ругаются. К папе друзья приходят, сидят, постоянно что-то обсуждают.*

*– Странные все стали, – согласился Мишка, – ничего не объясняют. По телеку и правда одни стрелялки. Хуже всего перед сном – меня спать отправляют, думают, что я ничего не слышу. А я слышу, и потом сны страшные снятся. Они даже у меня во сне ругаются.*

*– Вот и у меня так же. Витька тоже что-то такое рассказывал. Знаешь, Миш, похоже, сейчас все взрослые такие... Плохо с ними.*

Общество, проживающее коллективную травму, меняется изнутри: по отношению друг к другу, к себе, к общественным институтам и государству. Последствия травмы бывают не только психические, но и социальные, экономические, политические. Этакий купол, который накрывает общество, и оно начинает вариться в токсичных соках травмы. Если ее не переработать, она может проявиться даже в следующих поколениях.

Социум в целом реагирует на травму как созидательными практиками, так и разрушительными. Позитивные реакции – это, например, помощь друг другу, создание фондов, волон-

терские движения, участие в группах поддержки. Все те сферы, где люди могут поддержать тех, кто не справляется. Разрушительные – доносы, подозрения, запрет инакомыслия, игнорирование насилия и лжи. Это лишь повышает токсичность под куполом коллективной травмы.

На уровне отдельного человека также проявляются разные реакции. Кто-то перенесет это легко и не утащит последствия в долгосрочную перспективу. Кого-то же это может сломать. Мы все разные – со своим социальным и культурным фоном, финансовыми возможностями, застарелыми шрамами. И чем больше у человека опор, тем быстрее и проще он сможет переработать травму.

Задача психолога – помочь обнаружить эти опоры. Об одних вспомнить, другие заметить, какие-то создать. Человек приносит на встречу свои переживания и надеется найти ответы, но на самом деле все ответы уже есть у него внутри. Психолог лишь помогает их найти.

И если бы Мишка знал, что его близкие люди переживают коллективную травму, он бы наверняка сказал им:

**– Взрослые! Не ругайтесь. Сходите к психологу.**

# **Раздел I**

## **Жизнь перед лицом масштабной катастрофы**

**Мне нельзя радоваться жизни  
Мои проблемы не считаются, когда тут такое  
Я боюсь потерять работу  
У меня убили планы на будущее  
Крушение надежд  
Ко мне это не относится, я стараюсь спасти себя  
Я не чувствую свободы  
Я больше не могу делать мир лучше**

# Мне нельзя радоваться жизни

– Я не могу больше радоваться жизни. Как будто нельзя, что ли. У меня день рождения был недавно, хотел в бар с друзьями сходить, но отменил.

По видеосвязи дозванивается новый клиент. Молодой парень, взъерошенный, в футболке с пингвином на доске для серфинга. В голове сразу возникает диссонанс – разве можно печалиться в такой-то футболке? Можно. Взгляд у Кирилла и правда поникший.

– Я вообще больше смыслов в жизни не вижу, все куда-то ушло. Радостей нет, но я сам их ликвидировал – такое чувство, что получать удовольствие теперь стыдно. Я выхожу из дома на работу, и мне неловко. Я просто живу своей обычной жизнью, хожу по делам, солнышко светит – погода-то отличная! И от этого всего мне почти физически неловко, неуютно.

Кирилл делает паузу и смотрит в сторону. Как будто ему дискомфортно прямо сейчас, в эту минуту – неловко просить постороннего человека о помощи.

– Я прихожу в офис, начинаю заниматься рабочими делами, и тут меня накрывает: сижу тут, деньги зарабатываю. Мне же надо себя обеспечивать. Жениться хочу. А у кого-то, там, больше нет будущего. Хочу заказать себе ланч в перерыве, выбираю между салатами цезарь и оливье, и снова на-

катывает: а где-то *там* люди без еды сутками, дети, старики. Я читал, как в одном из подвалов детей несколько дней кормили солеными помидорами, потому что больше ничего не было. И мне есть свой ланч уже совсем невкусно, хотя он хороший.

Кирилл – начинающий системный аналитик в крупной компании. У него хорошая, перспективная работа, понятное желание завести семью – но когда он говорит о мирной части своей жизни, в его голосе чувствуется вина. Как будто даже простое проговаривание вызывает у него неловкость.

– Или вот еще: я люблю свою квартиру – в ней уютно, я сам ремонт делал, всё по своему вкусу. А теперь прихожу туда вечером и не могу расслабиться: сажусь на любимый диван, а думаю о том, что где-то люди по подвалам сидят, там холодно, жестко, темно и даже не помыться толком. То, что есть у меня, – несправедливо по отношению к ним.

Знакомо?

Когда с миром случаются масштабные катаклизмы, многие люди жалуются на подобное. Как это – выкладывать красивые фоточки в соцсетях? Как это – выбирать себе новые классные ботинки (которые давно хотелось, между прочим)? Как это – смотреть сериалы (вышел же новый эпизод, так ждал, что будет дальше)? Ведь *там*...

## О механизме слияния

*Все, что чувствует Кирилл, – это естественное переживание. Это нормально, это отражает ценности гуманизма и сострадания. Это самое человеческое, что в нас есть. Если чувствуете такое – тест пройден, и в вашу душу не надо «тыкать палочкой», чтобы проверить, живая ли она вообще.*

*Когда мы сталкиваемся с чужой болью и страданием, особенно с массовыми, в нас запускается механизм слияния – мы как бы присоединяем свои переживания к этой стороне боли. Где мы берем эти свои переживания? Обычно (но не обязательно) в прошлом. Как правило, мы откликаемся именно на ту часть страдания, которую когда-то задела в нас самих, и мы ее не прожили.*

Вместе с Кириллом мы сначала прошли по тому, что скрывается под его неловкостью от радостей жизни. Ведь то, что мы определяем как проблему, – обычно лишь верхний слой.

Оказалось, что под чувством несправедливости спряталось ощущение тотального бессилия по отношению к ситуации там. Кирилл понял, что ему очень важно действовать, когда у кого-то случается беда, и, размахивая супергеройским плащом, куда-то бежать и быть там полезным. Если бы

Кирилл в этот момент находился в среде, где он действительно может себя применить, он был бы занят реальной помощью. Но сейчас, в настоящей точке своей жизни, он практически бессилён.

Пока мы это обсуждали, Кирилл вдруг перестал и говорить, и слушать, о чем-то задумавшись. Такие «зависания» важны, мозг пытается вытащить на поверхность что-то очень важное.

– Я вспомнил, – заговорил Кирилл, – что у меня в детстве умер дядя, мамин брат. Трагически ушел, с грохотом – разбился на автомобиле. Машина всмятку, дяде чуть ли голову не оторвало. Я тогда был совсем маленький – лет семи. Оставить дома меня было не с кем, и мы вместе с родителями поехали на похороны в деревню.

Когда Кирилл проваливается в это воспоминание, в его теле появляется какая-то ледяная скованность: его плечи напряжены, он смотрит только в сторону. Порой даже хочется похлопать его по руке и сказать: «Отомри!», как в детской игре.

– Там был ад, честно говоря, – продолжает Кирилл про похороны дяди, – не потому, что все дико горевали, я этого тогда даже не понимал толком. Но на меня постоянно «шикали», шпыняли – не мешайся, не шуми, не бегай. Мама тогда постоянно плакала и вообще на меня внимания не обращала, и меня все от нее отгоняли. Мол, видишь, как мама переживает, отойди, не лезь. Там был мой двоюродный брат,

тоже ребенок, мы иногда вроде начинали баловаться, но нас тут же «затыкали». А у меня тогда восприятие было простое: если все грустят, надо их как-то расшевелить, рассмешить, и снова будет можно играть и радоваться. Конечно, я понимал, что дядя умер и это грустно, но, как умел, старался помочь взрослым. Но все было не так и не то.

Ситуация, в которую попал Кирилл, не дала ему ничего, кроме чувства растерянности. Родные не показали ему, как следует справляться с потерей, что такое горевать, не объяснили, что чувствует мама и почему смеяться сейчас неуместно. Его загнали в угол, где он постоянно ощущал себя помехой.

– Меня надолго вышибло из привычной жизни. Когда мы вернулись из деревни, я еще неделю не ходил в школу, в доме были постоянно завешаны зеркала, все время приходили какие-то гости и все просто сидели за пустым столом и молчали. И тут я уже совсем потерялся, все, чего мне хотелось, – это вернуть знакомый мир, где можно играть и смеяться и где взрослые тоже умеют смеяться.

Маленькому Кириллу тогда не хватило поддержки и знания, как пережить утрату. Он видел, как всем плохо, и, как начинающий супергерой, решил это исправить. Но его методы взрослым не понравились. Мама постоянно плачет – это тяжело для ребенка. Плачет, а помочь он ей не может. Кирилл уверился в том, что он никак не может повлиять на эту трагедию, он бесполезен и недостаточно старается.

И ведь Кирилл это так и не прожил. Он помнит свои ощущения, но это чувство беспомощности и неприменимости осталось внутри него в «активной фазе».

Если бы можно было, как в фантастическом фильме, прямо сейчас оказаться перед тем мальчиком и сказать ему что-то от лица себя, повзрослевшего Кирилла, что бы это было?

– Наверное, я бы сказал ему, что он всего лишь ребенок. И он не должен брать на себя ответственность за горе взрослых и вообще что-то с этим делать. Они это проживут и справятся, и мама справится. Им нужно погоревать, это нормально. И еще я бы сказал ему, чтобы он достал свои игрушки и пошел играть. Я бы разрешил ему оставаться ребенком.

Как же это связано с тем, что Кирилл чувствует в настоящее время?

Он испытывает похожий опыт эмоционального переживания. Случилась глобальная ситуация потерь и потрясений. И Кирилл ощущает это так, будто перед ним снова собирательный образ матери, которая плачет и никак не может успокоиться. А он стоит перед ней, растерянный, и не знает, как себя применить. Еще и порой на него так же «шикают», только уже в иных масштабах. И играть он уже не хочет.

## **Что делать**

Перед лицом большой беды мы все становимся немного детьми. Потому что какими бы мы ни были крутыми специа-

листами, как бы ни хвастались своей стрессоустойчивостью, через какие огонь, воду и медные трубы мы бы ни проходили, все это меркнет по сравнению с настоящей катастрофой. И все детское сразу проявляется, и все подкроватные монстры напоминают о своем происхождении. Только теперь они размером с небоскреб.

В ситуации, похожей на случай Кирилла, можно сделать следующие шаги.

**1. Валидировать чувства.** Если проще – признаться в них себе, проговорить их и позволить им жить. Проблема, которую сформулировали, уже наполовину решена. Да, я сейчас нахожусь в таком состоянии, когда мне нерадостно. Да, я не хочу смотреть кино и не буду. Да, я взволнован и обескуражен, и это нормально: так я проживаю сложные чувства. Смысл любой терапии и самотерапии – **чувства надо прожить, а не подавить.**

**2. Отсоединить ту часть, которая отвечает за вину, и рассмотреть ее под лупой.** О чем говорит ваша вина? Кирилл ответил так: «Моя вина говорит мне, что если я себя ни в чем не ограничиваю и продолжаю жить, как и прежде, значит, мне наплевать на страдания людей (“Не балуйся, какие игрушки – видишь, мама плачет”). Моя вина как бы защищает меня от обвинений со стороны (веду себя тихо, не смеюсь – никто не ругает)».

**Как проработать вину:** спросить себя, а есть ли в действительности то, в чем вас можно упрекнуть? В какие та-

кие «игрушки» вы играете, что на вас можно «шикнуть» и попросить не шуметь? Скорее всего, окажется, что ничего ужасного вы не делаете. И играть можно.

**3.** Заметить ценность собственной жизни. Под прессом большого потрясения и вины эта самозначимость сжимается до микроскопических размеров. Кирилл сумел нащупать эту ценность и развить ее: он не остается совсем уж безучастным, он поддерживает коллегу, чьи родственники в опасности на Украине. Он окружен людьми, разделяющими его точку зрения, и он чувствует себя в безопасности. Он не только выбирает между цезарем и оливье на обед, не только страдает, но и вообще-то его поддержка для коллеги действительно важна.

**4.** Очертить круг личной ответственности. Это то, о чем многие забывают, погружаясь в пучину переживаний от глобальных событий. Где-то там чуть ли не луна падает с неба, и от этого страшно. Но мы забываем, что здесь есть вещи, за которые мы по-прежнему отвечаем. **Круг личной ответственности – это зона прямого влияния человека на собственную жизнь.** Молодой человек вспомнил, что качество его жизни сейчас – это не повод чувствовать себя виноватым, а ответственность перед его девушкой. Потому что они хотят создать семью и завести детей. И своих детей Кирилл мечтает воспитать достойными и думающими людьми. Это то, что он может сделать и о чем не стыдно думать. До терапии он обесценивал этот круг личной ответственности,

терзался от того, что ничего не может сделать для того далекого неопределенного круга лиц. А ответственность-то вот она, под самым носом.

5. Вернуть значимость существования, качества и продолжительности жизни. Когда Кирилл осознал, что многие зависят от его решений, он вспомнил и о том, что в любой помощи первостепенная задача – позаботиться сначала о себе. Как в инструкции по безопасности в самолете: прежде всего надеть маску на себя, а затем уже на ребенка. Потому что если вы первым потеряете сознание, ребенку помочь вы уже не сможете. Так что соблюдать привычный образ жизни не только не стыдно, но и полезно. Если не спать, не есть, забросить спорт и даже лишиться себя любимого сериала, нервозность и раздражительность никому не помогут, а то и навредят. **Заботиться о себе – не стыдно.**

В конце концов, Кирилл все-таки решил отметить день рождения. Не в баре и не шумно, как хотел поначалу, но в кругу близких, с кем можно тихо посидеть, поговорить о своих переживаниях и мечтах. Так он и сделал.

## Мои проблемы не считаются, когда тут такое

По заявке кризисной помощи обратилась молодая девушка, Марина. Три года назад она приехала в Москву из небольшого сибирского города. Учеба в институте на заочном, собственный скромный бизнес, который вырос из хобби. Полгода назад она и ее парень Андрей решили съехаться и стали вскладчину снимать квартиру – симпатичную уютную «двушку» рядом с парком.

На Марине самодельные украшения – серьги, брошь в виде большого бутона. Цветок блестит и переливается и очень подходит к цвету Марининых глаз.

– Я всегда любила что-то руками делать... Как приехала в Москву, кем только ни работала: – и курьером, и официанткой, и бариста. А потом подумала: я же умею классные броши делать, почему бы не попробовать? Стала мастерить украшения, продвигалась через Инстаграм<sup>3</sup>... Там очень удобно делать рекламу, – Марина на мгновение замолкает и добавляет: – Было.

Со временем бизнес пошел в гору, и вот Марина уже вышла на доход, которого вполне хватало на небогатую, но ком-

---

<sup>3</sup> Социальные сети Facebook и Instagram запрещены на территории Российской Федерации на основании осуществления экстремистской деятельности.

фортную жизнь в столице. Ее броши ручной работы заказывали даже из-за границы. А потом Инстаграм заблокировали, и все рухнуло – буквально в один момент.

– Люди ушли из соцсети, активность снизилась... Рекламную кампанию запустить уже нельзя. Заказы резко упали еще и потому, что время такое – ну, кому нужны броши, когда мир рушится, а цены растут? Людям стало не до того... Многие заказывали из-за границы, а теперь непонятно, что с оплатой и логистикой. Вот так буквально за неделю-другую мой многолетний труд превратился в ничто.

# 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.