


Светлана Патрушева

РЕМОНТ  
КРЫШ  
 И  
КРЫЛЬЕВ

Психологический стендап  
о том, как починить себя

**Светлана Владимировна Патрушева**  
**Ремонт крыш и крыльев.**  
**Психологический стендап**  
**о том, как починить себя**  
**Серия «Хиты саморазвития»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70058335](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70058335)*

*Ремонт крыш и крыльев: психологический стендап о том, как починить себя: Эксмо; М.; 2024  
ISBN 978-5-04-196041-4*

### **Аннотация**

Порой нам нужно получить разрешение стать «плохим» и послать весь мир к черту!

Эта книга – набор инструментов для починки крыши и наведению порядка во внутренней «детской». Написанная опытным психологом и преподавателем тренингов Светланой Патрушевой, она учит отрачивать опоры стойкости, переживать травмы и отпускать обиды. Учит возвращаться к жизни, где вы просто наблюдаете за горизонтом, не принимая лень за дурную привычку. Полная практических инструментов и методик, эта книга учит расправлять крылья и лететь туда, где тепло и уютно.

Сохранен издательский макет.

# Содержание

Введение	6
«Красная кнопка», или когда пора начинать ремонт?	6
Что вас ждет?	15
Глава 1. Кажется, это торчит старая... травма	17
Как появляется травма	17
Какие они, травмированные взрослые?	22
Травмы питаются стрессом	27
Последствия психотравмы	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32



**Светлана Владимировна  
Патрушева**

**Ремонт крыш и крыльев.  
Психологический стендап  
о том, как починить себя**

© Патрушева С. В., текст, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

*Мои родные – самые удивительные люди на планете. Я*

не шучу. Если бы не они и все, что они мне дали, включая трудный и счастливый опыт, я никогда не стала бы собой. Да и вообще меня бы не было.

Папа научил меня критическому мышлению, уважению к труду. Он показал мне, как сохранять любовь к жизни, даже если она тебя чем-то не устраивает.

У мамы по-настоящему сильный дух. Она говорила мне: «Движение – жизнь» и вдохновляла, лечила, учила. Иногда мне кажется, что она преодолела непростой путь.

Мои родители выросли в семьях, которые пережили репрессии, нищету, войну и многое другое, о чем не расскажешь. Умение шутить, заботиться о ближнем и наслаждаться жизнью я переняла от них. Я была сложным ребенком, той еще занозой. Впору просить прощения у мамы и папы, что доводила их до родительской травмы! Но со временем мы смогли измениться и принять уроки и подарки от жизни.

Когда я сказала: «Мама, я буду рассказывать про свое детство многим людям. Мне надо объяснить работу психолога и возникновение травмы», она ответила: «Это твое детство. Делай с ним что хочешь и прости меня». Мировая мама.

А еще я хочу, чтобы однажды мою книгу прочитал сын. Его здравомыслие и доброта – то, чему я учусь. Эта интонация теперь звучит в моем взгляде на жизнь.

# Введение

*Чем ниже старт, тем выше взлет.*

*Пробивая стеклянный потолок, убедись, что крылья и крыша останутся цельными.*

*Размах крыла не тот гарант, что удержат тебя сумеет.*

*Лишь тот летун, лишь тот гигант, кто мягко шмякаться умеет.*

*Светлана Патрушева*

## **«Красная кнопка», или когда пора начинать ремонт?**

Может прозвучать странно, но на мое решение стать психологом повлияла смерть друзей. Первого января моя подруга совершила самоубийство. Она оставила записку, в которой написала, что завещает квартиру маме и никого не винит в своей гибели. Написала, что не выдержит еще один год...

Мы были с ней близки настолько, что я могла доверить ей своего сына и ключи от дома. В разговорах за чашкой чая на крыльце ее дома она периодически говорила о своей депрессии. Тогда я не понимала всю серьезность ее состояния и не знала, как помочь. Да и, честно говоря, она не искала помощи. Со временем у нее появилось пристрастие к алко-

голю. Это был ее «законный» способ заглушить свои мысли. И хотя она не была больна или бедна, жизнь не приносила ей радости.

Как и многие, она думала, что боль, грусть и раздражение скоро пройдут. Нужно только подождать. Люди часто совершают эту ошибку – терпят психологический дискомфорт, усугубляют свое гнетущее эмоциональное состояние, а потом принимают его за норму. Она могла бы жить, обрести спокойствие и счастье, если бы решилась на терапию.

Важный момент. Нормой является: любопытство, желание играть, способность обучаться, развиваться, достигать целей. Состояние удовольствия, интерес к общению и творчеству. Высокий уровень энергии и адекватность реагирования. Человек без травмы, когда ему страшно, будет убегать, а если что-то ему понравится, он сократит дистанцию и начнет взаимодействовать. Травмированный человек, наоборот, пойдет туда, где страшно и неприятно, будет жить с агрессором и терпеть дискомфорт, а еще убежит от того, кто понравился.

Травма задает сценарий наказания за «лучший кусок», «заботу о себе». Например, если травмированному человеку уступить место в общественном транспорте, он до последнего будет отказываться и в итоге проедет весь путь стоя, даже если очень устал. Во-первых, если он сядет, то будет еще долго ругать себя за то, что доставил кому-то неудобства или проявил слабость. А во-вторых, для него норма – не обра-

щать внимание на свои желания.

**Соккрытие своих истинных эмоций тоже можно назвать «антизаботой» о себе.**

У меня в юности, до терапии, была привычка смеяться или улыбаться, когда я нелепо стукалась, падала, запинаясь или что-то роняла прилюдно. В общем, я испытывала стыд за свою неловкость. Люди так улыбаются, когда бегут за автобусом и не догоняют. Но вместо проявления грусти или злости, что было бы адекватно ситуации, они смущаются. И высмеивают свою неудачу. Но со временем, с помощью терапии, я перестала прикрывать боль стыдливой улыбкой. Эмоции стали соответствовать ситуации. Если больно – можно плакать. Это помогает получить помощь и показать серьезность ситуации.

Еще один пример неадекватной реакции – испытывать стыд и стеснение за любовь, комплименты и благодарность. А еще обесценивать другого и себя: «Что вы, что вы! Не стоило! Это не про меня». Но это не значит, что надо ругать себя или слушать советы подруги о том, как правильно принимать комплименты. Совет «себя надо любить», как и риторический вопрос «что же ты так себя не любишь?» – это обесценивание и пассивная агрессия, в которой собеседник самоутверждается.

Вернемся к истории. В этом же месяце умер еще один друг. Накануне я, будто предчувствуя трагичное событие, хотела приехать к нему и узнать, как дела. Но не успела. Буд-

дист, актер, потрясающе талантливый и добрый человек повесился в своей квартире. Так же, как и подруга. И причина та же – нежелание жить. Были стрессы, проблемы в семье и, видимо, что-то сломалось окончательно.

В фильмах, видя такое, я считала это малодушием. Покончить с собой? Какое дурное решение! И, честно говоря, первая мысль после новостей о гибели тоже была осуждающая. Зачем? Неужели не было другого выхода? Затем я злилась и горевала. Возможно, вы тоже теряли близких людей и понимаете это состояние.

Однако спустя какое-то время я осознала, что в каких-то моментах тоже «терплю» свою жизнь, и начала понимать выбор самоубийц. Я испугалась. Своих мыслей. Своего отношения к себе. Своего желания прекратить пытаться себя угнетающими эмоциями. Ремонт мне был необходим, чтобы остаться, ведь на то была весомая причина – мой ребенок.

Мне было всего двадцать три. Тогда я и решила все поменять. Сделать так, чтобы моя жизнь начала приносить мне удовольствие. Не потому, что терапия – это модно, или мне нужно было срочно поменять окружение и начать жить успешную жизнь. Все было серьезнее. Я каждый день чувствовала себя несчастной и думала: с меня хватит! Моя жизнь невыносима!

Но, глядя на печальный опыт своих друзей, я решила пойти по другому пути. Первое внутреннее правило, которое меня спасло, звучало так: «И у дверей смерти уважай жизнь».

Если дышишь – значит, можешь что-то изменить. Выбрать жизнь – это уже потрясающая терапия. Тогда жизнь тоже выбирает твою сторону. Из липкого и опасного болота берет тебя за шкуру и перетаскивает туда, где сухо и есть помощь. Так, будучи разбитой и вдохновленной на то, чтобы все изменить, я нашла своего первого психолога и наставника.

Я пишу это с целью напомнить, что, если тяжелые эмоции слишком интенсивны и длительны, – это повод начать ремонт. Обратиться за помощью. Когда ты давно сидишь один в разгромленной комнате, вернуться в свет бывает сложно. Я регулярно заглядываю в свою «детскую» и «юношескую» комнаты в роли мастера по психологическому ремонту. Возвращаюсь назад в свою прошлую жизнь, чтобы направить себя и людей. Кому-то помочь «передумать» и полюбить себя, кого-то вдохновить, с кем-то просто поговорить по душам. Не обязательно хлопать дверью. Можно переписать этот тяжелый опыт в своем сознании, чтобы он не влиял на наше состояние и решения.

Что же случилось тогда с моими друзьями? Если посмотреть со стороны, у них была вполне сносная жизнь, лучше, чем у многих, а по факту совсем не то, чего они сами хотели. Так случается, если внутренние несущие опоры сломаны. Именно потеря близких подтолкнула меня к поиску причин и решений. Нужно было найти что-то вместо самоубийства.

**К сожалению, жестокость к себе проявляется гораздо чаще, чем любящее принятие.**

И комок боли в психике формируется вместе с физическим телом. Он растет и развивается много лет, но ключевой сценарий психологической травмы запускается в раннем возрасте. Исходя из условий и среды, в которой формируется ребенок, принимаются решения о жизни и о себе. Сначала появляются такие вопросы как: Хорош ли я? Хорош ли мир? Грозит ли мне опасность? Есть ли здесь ресурсы? Затем появляются сценарии и убеждения. Полезные и не очень. Затем мы встречаемся с потерями, катастрофами, насилием. Там, в том забытом детстве, хранится трафарет поведения взрослого человека в стрессе. Поэтому, чтобы поменять то, что вам не нравится сейчас, нужно вернуться в детскую комнату и попытаться помочь себе там.

Если не «починить» психотравму и не убрать стресс, то настроение будет плохим. Настолько плохим, что жизнь может перестать радовать. Неумение и нежелание работать со своим состоянием может довести до реального или эмоционального «самоубийства».

Работать с состоянием часто мешает травма, вытесненная в бессознательное. Травма (поломка) может проявиться в жизненной сценарии, например, «много работать», «выбирать не тех мужчин», «не получать всего, что хочешь», «ждать приглашения», «не высовываться».

Сценариев много. Например, если вы чувствуете, что перерабатываете и у вас не остается сил на личную жизнь, недостаточно просто отказаться от идеи «много работать».

Потому что в рамках сценария нужно понять свои истинные желания и проработать это с помощью терапии.

**Для того, чтобы отремонтировать поломку, нужно трансформировать болезненный опыт прошлого.**

Важная мысль! Мы привыкли считать «мелочами» перепады настроения, усталость, раздражительность, апатию. Для нас эти чувства стали нормальными. Но именно они ведут нас к острым кризисам и характеризуют режим «дожития» – когда жизнь не нравится, но в то же время не хочется что-то кардинально менять. За потерей энтузиазма и интереса к жизни всегда стоит психотравма. Прелесть в том, что ее можно исцелить.

Есть еще одна хорошая новость. Мы учимся на ошибках и опыте других людей. Это проклятье – впитывать дурной пример, но это и великий дар, потому что поступки других могут вдохновлять и помогать. На чужую победу можно отреагировать завистью и самобичеванием, а можно сказать себе: «Если один прошел, значит, пройдут и другие». И если у нас есть возможность замечать хорошее, можно смело ею пользоваться, чтобы сделать внутренний мир безопасным и радостным. И чтобы никогда не захотелось уйти из жизни. Даже мысленно.

Не могу сказать, что я прекратила внутренние работы, потому что теперь в моей жизни все идеально. Порой на «нейтрально-вежливый» вопрос «Как жизнь?» мне хочется отве-

тить так: «Как закончится, пойму, сейчас еще в процессе. Мне нравится». В общем, я к чему это? Периодически у меня тоже что-то ломается. Моя коллекция всевозможных «поломок» удачно вписана в интерьер внутреннего мира. Развешана по стенам для уюта, самолюбования и в качестве выставки для редких гостей. Поэтому не страшно, если вы тоже с этим сталкиваетесь. Я думаю, именно эти поломки в дальнейшем формируют нашу личность и делают жизнь многогранной. Пока мы живы и реальность стучит градом по крыше – может случиться все. И лучше принять это и начать устранять проблемы, чем делать вид, что все в порядке, а внутри себя ощущать черную дыру, которая с каждым днем засасывает вас в депрессию.

Лично я стараюсь ради внутреннего уюта и ощущения счастья. Это основной результат и цель психологического ремонта. У вас могут появиться и другие достижения, под ваши запросы. Одно можно сказать точно – отремонтировать свою жизнь, «крыши» и «крылья» приходится каждому человеку.

### **В этой книге я расскажу:**

- откуда берутся травмы, конфликты, страхи и как они проявляются;
- как исцелять психологическую травму;
- как работать со своим мышлением и состоянием;
- как построить комфортный внутренний мир;

- как быть счастливым и эффективным, даже если существует множество причин не быть таковым.

# Что вас ждет?

Вас ждет что-то вроде телепередачи «Школа ремонта», где вы в реальном времени увидите процесс трансформации и возьмете самые удачные решения себе на заметку. Только вместо ремонта квартиры речь пойдет о психике и мышлении. Наблюдая за шоу, вы сможете поправить свой внутренний мир, если захотите.

В ваших руках своеобразная инструкция по психологическому ремонту и лаконичный набор правил для создания радостной жизни. Простым языком, в стиле психологического стендапа, я расскажу о том, как устроен внутренний мир, мышление, психика, и отвечу на вопрос, почему в нас периодически что-то ломается.

Вы спросите, зачем вам нужны эти знания? Ответ прост – я хочу помочь. Я знаю, что порой отчаяние забирает нас у нас самих. Доводит до состояния, когда кажется, что лучше уже не будет. Когда нет сил и желания что-то изменить. Когда нужна дружеская или профессиональная поддержка. А она вам нужна. Ведь вы потрясающий человек, с которым тоже случалось всякое.

Эта книга – шанс изменить сценарий и качество жизни к лучшему. Возможность починить то, что сломалось еще в раннем возрасте, периодически ломается и влияет на «здесь и сейчас». Просто читая ее, вы уже сможете пройти через

исцеляющую трансформацию. Я добавила в книгу жизненные истории, описания процесса терапии, авторские методики работы с сознанием и бессознательным, а также собрала лучшие практики для самостоятельной работы и универсальные инструменты для ремонта «крыш» и «крыльев».

Станет легче. Правда. Появится понимание себя и жизни. Давайте рискнем исцелить прошлый болезненный опыт, страх ошибки и наказания и найдем силу и смелость жить по собственному дизайн-проекту!

# Глава 1. Кажется, это торчит старая... травма

## Как появляется травма

Иногда я разглядываю людей. О, не подумайте, я делаю это совершенно без злого умысла. Просто люди мне безумно интересны, а еще они восхищаются своей красотой. Мне нравится наблюдать за их лицами, реакцией, за тем, как они выбирают образы и одежду, чтобы рассказать о себе окружающим.

Ведь все, от серебряной запонки до серой шапки из искусственной шерсти, может поведать нам о ценностях, мировоззрении и мышлении человека. Выражение лица, манера поведения и движения говорят о базовом настроении, эмоциях. Характере. И травме. Я не бегаю за людьми, выдавая диагнозы. Травмы я воспринимаю как индивидуальные особенности и даже в них вижу красоту. Но точно знаю, что жизнь без травм становится счастливее и свободнее.

Мне, как телесно-ориентированному психологу, заметны следы ударов «маминой руки» или «папиного ремня». Тело запоминает места «стресса». И порой долгие годы сохраняет их напряженными и испуганными. Например, привыч-

ка прятать грудь от насмешек одноклассников в зрелом возрасте проявляется в искривлении позвоночника. Так возникает телесный зажим. Через некоторое время он может привести даже к трансформации внутренних органов.

Самые заметные «телесные метафоры» выражают раздражение, страх, стыд, уныние и боль. У человека, которого награждали подзатыльниками, голова втянута в плечи. Заблокированный от ударов или стыда таз практически не двигается во время танцев. Неконтролируемое постукивание ногой во время скучной беседы очень похоже на желание пнуть или убежать.

У моего клиента Оксаны правая почка развернута и меньше левой. Все ее тело казалось немного “перекошенным” и развернутым. Во время практики, направленной на освобождение от телесных зажимов, этому органу мы уделяли особое внимание. Оксана вспоминала фрагмент из детства:

*«Мне лет восемь или девять. Я прижимаюсь спиной к старой входной двери в коридоре. Мама стоит прямо передо мной и долго кричит. Мне страшно, я замерзла после катания на горке. Было так весело, что я не заметила, что с момента ухода из дома прошло много времени. Уже подходя к двери подъезда, я поняла, что родители будут кричать. Но выхода нет – на улице холодно, ноги промокли, и, чтобы жить, мне надо зайти в тепло. Уже стемнело, и родители наверняка взволнованы. Тихонько стучу в дверь. Дома уже все с ума сошли.*

*В какой-то момент у мамы кончается терпение и садится голос. Потому что я не реагирую и не могу ответить на вопрос: совсем я дурная и умею ли следить за временем? Не знаю, что сказать, сознание тихонько отступает, в голове нет мыслей. Меня подташнивает и в животе холодеет. В этот момент мама резко берет меня за плечо, отрывает от двери, поворачивая правой стороной к себе, размахивается и бьет. Удары приходятся и по спине, и ниже...»*

Мы работаем с Оксаной, снимая напряжение и согревая место удара. Расслабляется «узел травмы». Так я метафорически называю ощущение в теле, куда постоянно стягивается внимание, место напряжения, пережитого в прошлом и незаметно переживаемого сейчас. Там, откуда почка потом попыталась «убежать» и сжаться.

Достаточно долгий телесный стресс формирует зажимы не только в психике, но и в теле.

Мы, конечно, не смогли сразу «развернуть почку». Такой цели не было, связь обнаружилась во время терапевтического процесса. Но болевой симптом через некоторое время прошел.

Это пример появления травматичного опыта.

**На формирование психики человека оказывает влияние вообще все, что происходит в период взросления.**

И даже состояние мамы, пока ребенок вынашивается.

Первые дни, впечатления, слова и интонации, действия, отношения. Травма может появиться из-за стресса при родах, при угрозе прерывания беременности. Даже мнимой угрозе.

Во время терапии с другим клиентом мы прорабатывали тревожность и иррациональный страх быть убитой. С помощью телесных ощущений и эмоций мы двигались от настоящего момента к детскому возрасту и дальше до зачатия. Я задавала вопросы о том, какие образы и ощущения приходят по мере углубления в прошлое. Когда мы дошли до перинатального периода, клиента охватил ужас, и она почувствовала спазм диафрагмы. Поскольку с мамой у нее были хорошие отношения, удалось выяснить, не было ли угрозы прерывания беременности или мыслей о прерывании. Мама клиента рассказала, что однажды она рассердилась на отца ребенка и сказала в сердцах, что ребенка не будет.

Всякое бывает. В том числе, импульсивные эмоции и решения, которые никто не собирался осуществлять. Но для живых клеток ребенка эта среда стала агрессивной и запустила сценарий травмы. «Мама меня убьет» – это заклинание мы и отменяли на сеансах. Во время терапии наступило расслабление, и многолетний стресс и страх смерти отпустили девушку. Поскольку «мир» перестал угрожать, у клиента получилось изменить стиль общения с людьми с опасяющегося и враждебного на дружеский, а также отменить режим выживания. Отношения с мамой тоже стали гораздо лучше, когда расслабился этот «узел травмы». Работая со

своим прошлым, мы можем многое поменять и в своем будущем, это ли не здорово?

Как еще узнать «поломку»? Вот пример уже не телесного взаимодействия, а вербального, которое тоже способно вгонять людей в стресс. Мой клиент Ольга с самого детства знала, что с ней что-то не так. Бесило все: высокий рост – Оля стояла между мальчиков на физкультуре, чем вызывала много насмешек, прыщики – в попытке от них избавиться лицо было неизменно расцарапано. Мама обсуждала Олю с подругами в ее присутствии и отсутствии. «Как думаете, это у нее пройдет или так и останется?» – так она говорила про Олин характер, прыщи и осанку. А девочке хотелось спрятаться. И она нашла способ – отрастила челку, начала сутулиться и опускать голову.

Угадайте, сколько раз в день Ольга слышала «убери челку», «не сутулься», «в кого ты такая» и «переоденься во что-нибудь нормальное»? А если учитывать, что это длилось много лет? Видеть такое развитие событий Ольге не слишком хотелось, и у нее появилась близорукость. Пришлось носить очки. Так она себе еще больше не нравилась и вдобавок получала новую порцию агрессивного оценивания – процесс запускался по кругу.

**Это большая проблема, когда родитель решает, что ребенок не в порядке, и начинает критиковать его из желания что-то изменить или улучшить.**

## Какие они, травмированные взрослые?

«Ты зачем это надела», «такую растяпу никто замуж не возьмет», «перестань кривляться», «руки-крюки», «мальчики не плачут», «девочки так себя не ведут», «ты что, жади-на?», «неряха, когда ты наконец начнешь убирать за собой?», «лентяй»... Родители адресуют детям нескончаемое количество убивающей критики. Со временем эти фразы перестают расцениваться родителями как оскорбление, потому что становятся привычной формой общения с ребенком.

Результат такой травмы – бесконечное желание себя улучшить, соответствовать эталону, менять себя – показывает, насколько человек не в порядке. Он испытывает стыд за то, что у него такое лицо, руки, ноги, одежда, друзья и привычки. В будущем стыд мешает открытому общению, способности естественно проявляться в жизни, уверенности в себе. Вы можете даже не говорить ребенку, что он некрасивый. Достаточно культивировать сравнение и низкую оценку: «Смотри, какие у Наташи чистые и красивые туфельки, а у тебя опять ботинки, полные грязи». Так, кстати, насаждается ненависть к «Наташе», к себе, к маме и к творческим исследованиям луж. После чего наше бессознательное и эмоции связывают все в один комок и создают сценарий, спасающий от боли. Изолирующий от жизни и вообще от контак-

тов.

И, конечно, сценарии заправляются страхом снова услышать до боли знакомые слова. «Ты же с грязными ботинками. На танцы таких не приглашают», «Тебе никогда не стать сильным или красивым, можешь даже не пытаться». Человек, которого в детстве негативно оценивали и который мечтает стать художником, будет бояться развести грязь на белом холсте. Закомплексованная девушка никогда не подойдет к парню, который действительно нравится. Тот самый «грязнуля, который не умеет носить одежду» никогда не купит белую, дорогую, маркую одежду. Те, кого стыдили и осуждали, не могут всецело принимать себя. Свой вес, внешность, возраст и особенности характера. Стыд диктует им, как «правильно» себя преподносить.

Помните историю про «гадкого утенка»? Так вот, психотерапия помогает сократить сказку.

Выходя на улицу в обычный город зимой или осенью, посмотрите на цветовую палитру. Думаете, людям неприятны бирюзовый, золотистый, огненно-рыжий и карминовый? Они обожают грязно-черный и тускло-коричневый? Именно такие декорации помогают почувствовать вкус жизни? Попробуйте найти что-то яркое и теплое даже в самом хмуром дне. И пускай снаружи серые краски, попытайтесь включить свет внутри себя. Например, порадовать себя шопингом. Купите все то, что так долго откладывали в сохраненных фотографиях. Включая самые странные и фантастические наря-

ды. Может быть, даже красное шелковое кимоно.

Еще не закралась страхи и сомнения? Уже придумали, куда можно пойти в новом наряде? Ну не в офис же надевать это красное кимоно. И уж точно не на родительское собрание ходить. И в автобусе не поездить – засмеют. Или будут смотреть, бросая косые взгляды. Не боитесь? Сможете жить, не зажимаясь, не прячась и не воюя, и выражая себя как угодно? Тогда надевайте свое красное кимоно. Вносите в свою жизнь то, что вас радует. Готовы? Если да, то, значит, у вас получилось справиться со страхом и стыдом. Особенно если не включается адреналин победителя «серости» и желание бороться со всем миром, переодевая его в яркую одежду.

Другая сторона травмы – демонстрация своего превосходства и желание всех поучать. Я не такой, как все, и все остальные хуже меня. Это тоже проявление травмы и страха. Но выражается оно уже не через роль жертвы, а через синдром спасателя, высокомерие, обесценивание или преследование. Например, занимаясь изучением английского, травмированный человек будет на каждом углу говорить о том, как важно учить язык, и будет высмеивать тех, кому это неинтересно.

Поддерживать страхи выгодно.

**Травмированный человек – лучший покупатель любой идеи и вещи, которая обещает счастье.**

Послушный и управляемый. Его нужно напугать и пока-

зять, как уменьшить напряжение. Достаточно просто говорить: «Понимаешь, ты ведь стареешь, и с этим нужно что-то делать! Знаешь, несмотря на прогресс и чудеса косметологии, женщинам все равно есть что улучшить». Все зависит от глубины травмы. Я не против самосовершенствования, когда оно рождается из творчества и самовыражения, а не из последней попытки выйти замуж. Или используется как средство для зависти, чтобы занять в иерархии место повыше. Или является спасением от самообесценивания и ненависти к себе.

У мамы баночки с кремом, а у тебя есть не только баночки, но и тюбики – общественное мнение формирует тренды в психике поколений. И естественно прекрасные женщины наращивают все что угодно, лишь бы быть лучше «Наташи» и ее чистых ботиночек. Грудь, ресницы, авторитет мужа и фанатов в социальных сетях. Но причины такого поведения – нервозность и неуверенность в своей идеальности. Когда от женщины общество негласно требует быть всегда красивой, перспектива не соответствовать пугает. И приходится обесценивать все вокруг, чтобы высоко ценить себя.

Помимо травмы и стресса, связанных с детским опытом, есть еще один мощный разрушительный фактор. Это информационное поле, которое лжет и манипулирует ради того, чтобы человек с проблемой не мог ее решить, и постоянно покупал таблетки. В социальном давлении много травмирующего начала. Есть очень простое правило. Боишься увидеть

свою ошибку – убеждай всех, что ошибаются они. Страх наказания и жажда власти заставляет врать все время. Жажда власти появляется из страха. Уводит от открытого общения и здравого смысла. Не позволяет действовать согласно самой результативной стратегии жизни, в которой ошибки – драгоценность и основа принятия правильных и полезных решений.

Казалось бы, проходи тесты, пробуй, обучайся, продолжай творить. И тут голос мамы: «Только попробуй испортить новое платье!» И вот запуганная девчонка до последнего будет прятать дырку и говорить, что это не она полезла через забор или защищала кошку от мальчишек. Она была паинькой. Платье само порвалось! Добро пожаловать в травматичный опыт. Именно сюда, на благодатную почву детской травмы, попадают общественные нормы и правила. Законы. Откровенная ложь и стандарты приличного поведения. Информационное поле диктует нам, как жить и что чувствовать. Религия, пропаганда и общественное мнение вмешиваются в эмоции. Диктуют чувства и запреты. Реклама, новости, фильмы, мнения звезд формируют мышление и составляют за нас список желаний. Штампы, ограничения, осуждения, иллюзии – все это забирает у нас возможность делать то, что хочется на самом деле, и вдобавок заставляет испытывать стресс.

# Травмы питаются стрессом

Говоря о причинах стресса, можно сказать, что ложь – одна из главных движущих сил стресса. Неосознанно уровень тревожности и страха быть пойманным активизирует телесный механизм блокировки энергии и свободы. Ровно до тех пор, пока тайное не становится явным и компенсированным.

Но само разоблачение вруна и ложь – это большая психологическая травма для того, кто обманывает. Тут стоит задуматься:

**если ваш ребенок вам врет, это означает, что он вас боится. Разоблачая и наказывая, можно лишь усилить недоверие и закрепить «дурную привычку» настолько, что, даже будучи взрослым, он продолжит вводить себя в этот стресс.**

И получается замкнутый круг. Затем ребенок будет врать себе. Это уже привычка бессознательного.

Существует также социальная ложь – это когда мы врет, чтобы сохранить отношения или чтобы помочь другому человеку. Такая ложь стала вполне привычной и одобряемой в обществе.

Вы встречали людей, которые искренне говорят о том, что думают и чувствуют? Согласитесь, они похожи на безумцев или святых. Не очень-то принято говорить, что мы на са-

мом деле думаем и чувствуем. Чего хотим. Это «незаконно» с точки зрения тети Наташи из соседней квартиры. Той самой, в чистых ботиночках.

Выйти из стресса, вызванного ложью, можно с помощью «узаконивания ошибок» и признания за собой права их совершать. Если вы имеете право обучаться, пробовать, набивать шишки и совершать глупости, то правду себе и другим говорить не страшно. Вас невозможно будет пристыдить.

Можно быть жадным, глупым, слабым, жестоким и направить эти качества на защиту границ, на получение опыта.

Пассивная жизненная позиция и «негативные» эмоции тоже приводят к потере сил и вгоняют нас в состояние стресса. Если вы заметили за собой жадность, значит какой-то важный ресурс утрачен. Компенсируйте потерю самому себе, и щедрость станет приятной. Иначе можно превратиться в того самого недовольного молодежью, правительством, погодой и жизнью вредного старикашку, которого никто не любит. Важно устроить себе приятную жизнь, чтобы не искать виноватых. Негативные эмоции надо отделить от оценки себя в целом. Наличие гнева, апатии, жадности не означает того, что вы плохой человек. Просто кончается заряд батарейки, и пора пожить для себя, делая то, что действительно радует. Когда у тебя достаточно конфет, сил и любви – делиться легко.

Еще одна причина, по которой просыпается травма и мы испытываем «дискомфортные эмоции» – когда что-то идет

не по нашему плану. Иногда пробудить ее могут внешние напряженные условия.

Если крыша прохудилась, протирать от дождя хрустальную люстру, висящую под дырой, бессмысленно, да и сил не хватит. Лучше подумать над тем, как избавиться от раздражающих факторов.

Вот еще один пример. Мама постоянно делает замечания своему ребенку. «Не шуми, не вертись, встань ровно, отойди от меня, быстро иди ко мне». Это говорит о том, что ребенок не был желанной целью, а у самой мамы тоже не было в детстве опыта любви и принятия. А еще она совершенно не знает, как управлять отношениями, и чувствует себя в ловушке. Когда ребенок родился, стресс и травма обострились. Результат: раздражение и недовольство ребенком.

Другой пример – водитель автобуса, который не любит свою работу и пассажиров, а уволиться боится. Он обязательно будет ворчать и плохо управлять машиной. По движению общественного транспорта и атмосфере внутри можно сразу понять, ненавидит водитель свою работу или она ему нравится.

Я иногда хожу в магазин рядом с домом и наблюдаю, как раздраженно кассир скидывает продукты в пакеты, обслуживая покупателей. Ей явно что-то не нравится. Возможно, работа или люди. Что-то капает с крыши, и женщину это очень сильно раздражает. Это не просто дурной характер. Это боль от того, что живешь не так, как хочется. А как хочется, не

можешь. Или даже не знаешь.

В запущенной форме травма и стресс выплескиваются в виде войн. Что-то невыносимое скребется внутри человека, и он хочет вытащить свой внутренний конфликт наружу. Найти врага. А может быть, его не удовлетворяет жизнь в целом, и ему проще разрушить все и построить заново.

**Если у вас капает с потолка, то даже близкие люди и любимая работа начинают напрягать.**

Доброта спасет мир, если его не уничтожит детская неисцеленная психотравма. Вы спросите, причем тут психотравма, если с потолка капает? Ведь стресс исходит от внешнего мира, да и просто период такой, обстоятельства трудные! Просто водитель выбрал не ту работу, а маму достали дети.

Не будь «спрятанной» травмы, со стрессом можно было бы справиться без особых эмоций. Не застревая в них. Найти решение, и все. Договориться с детьми, научиться выстраивать взаимоотношения или вообще не заводить детей, если не хочется. И при этом не бояться общественного давления и одиночества. Уволиться с работы водителем и пойти на курсы живописи... Но ничего не происходит! Проблема не решается, напряжение растет. Длительная острая эмоциональная реакция на внешние раздражители и отсутствие реальных улучшений уровня жизни – признаки психотравмы.

# Последствия психотравмы

Психотравма порождает беспомощность, страх и непонимание того, как жить дальше. Она мешает действовать и воспринимать реальность адекватно. Травмированных людей легко заметить даже в сети. Они ничего не меняют, но выплескиваются в сердитых комментариях.

Люди с психотравмой избегают близости в отношениях. Они ищут такие отношения, в которых не будет страшно и больно. Ищут партнера, которого не жалко потерять. Или создают имитацию любви, например, начинают роман по переписке. Именно страх контакта с «заряженной» частью психики не дает человеку принять правильное решение. Дети тоже делают некорректные выводы в состоянии страха и стресса. Принимают решения, несовместимые со счастливой жизнью. Но впоследствии забывают этот болевой опыт и выбор. Например, наблюдая, как папа и мама ссорятся, ребенок решает, что лучше держаться от отношений подальше.

Давайте попробуем через метафору дома посмотреть, устраивает ли вас ваше внутреннее состояние?

# 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.