



Я не знаю,  
что со мной

Anna Sat

18+

# Анна Сатюкова

# Я не знаю, что со мной

*<https://litres.ru/74101796>*

*SelfPub; 2026*

## Аннотация

Я не знаю, что со мной». Наверное, это самая честная фраза, которую можно сказать себе, когда внутри боль, а снаружи — обычная жизнь. Эта книга про то, как перестать винить себя за реакции, которые когда-то помогли выжить. Про то, как тело помнит то, что голова пытается забыть. И про то, что прошлое не обязано управлять настоящим. Автор — психолог Anna Sat — говорит с читателем без менторства и сложных терминов, с надеждой: даже то, что кажется частью вас, можно изменить. Потому что вы — не ваша травма.

# Анна Сатюкова

## Я не знаю, что со мной

### Оглавление

1. Предисловие автора

2. Введение

3. Глава 1. Что со мной происходит?

4. Глава 2. Что такое психологическая травма?

5. Глава 3. Как читать эту книгу безопасно

6. Глава 4. Почему тело помнит, даже когда голова всё понимает

7. Глава 5. Самооценка, стыд и страх быть собой

8. Глава 6. Личные границы: где заканчивается терпение

9. Глава 7. Почему мы выбираем знакомую боль

10. Глава 8. Доверие, близость и страх снова быть раненым

11. Глава 9. Травма и сексуальность

12. Глава 10. Перемены, одиночество и повторение сценария

13. Глава 11. Почему понимания недостаточно

14. Глава 12. Что происходит в терапии и переработке травмы

15. Глава 13. ДПДГ простыми словами

16. Глава 14. Когда становится легче, тяжелее и снова воз-

вращается прошлое

17. Глава 15. Новая жизнь: отношения, дети, тело и доверие миру

18. Эпилог

## Предисловие автора

Я пишу эту книгу не как человек, который смотрит на травму со стороны. Я пишу её как специалист, который много раз видел, как прошлое продолжает жить в сегодняшнем дне человека: в отношениях, в теле, в сексе, в самооценке, в способности доверять и просто спокойно просыпаться утром.

Мне важно говорить об этом простым человеческим языком. Не языком диагнозов и не языком учебника. Потому что большинство людей приходят не с формулировкой «у меня травматический опыт». Они приходят с другими словами: «я устала», «я всё понимаю, но не могу по-другому», «я снова выбираю не тех», «я не чувствую желаний», «я боюсь остаться одна», «я не понимаю, что со мной».

Эта книга не обвиняет родителей, партнёров или самого человека. Она помогает увидеть связи. Понять, почему реакции, которые сегодня мешают жить, когда-то могли быть способом выжить. И почему человек не обязан оставаться в

этих реакциях навсегда.

За годы работы у меня накопилось огромное количество материалов о психологической травме, отношениях, сексуальности и восстановлении после тяжёлого опыта. Сначала это были отдельные статьи, посты, рилсы, лекции и ответы на вопросы клиентов. Каждый такой материал помогал людям лучше понять себя, но со временем я поняла, что этого уже недостаточно.

Информация получалась разрозненной. Кто-то видел ролик про тревогу, кто-то читал пост про отношения, кто-то находил материал о сексуальности. Но редко кому удавалось увидеть всю картину целиком.

Именно поэтому появилась эта книга.

Мне хотелось собрать всё самое важное в одном месте. Не просто дать отдельные советы, а показать, как психологическая травма влияет на разные сферы жизни: отношения, самооценку, доверие, сексуальность, выбор партнёра, ощущение безопасности и даже реакции собственного тела.

Я хочу, чтобы, прочитав эту книгу, человек перестал думать: «Со мной что-то не так». Чтобы он понял, почему реагирует именно так, откуда берутся его чувства и почему од-

ни и те же жизненные сценарии повторяются снова и снова.

Эта книга не заменяет терапию. Но я надеюсь, что она поможет вам лучше понять себя, перестать обвинять себя за свои реакции и увидеть главное: многое из того, с чем вы живёте сегодня, — это не ваш характер и не ваша слабость. Это последствия опыта, который когда-то пришлось пережить.

За годы работы я всё больше убеждаюсь в одной простой мысли: очень многие люди принимают свои травматические реакции за особенности характера.

Они говорят: «Я просто очень тревожный человек». «Я не умею доверять». «Я всё время ревную». «Наверное, я такая по характеру». Но очень часто это вовсе не характер. Это травматическая реакция.

Когда-то психике пришлось приспособиться к тяжёлым обстоятельствам, и способы выживания постепенно стали восприниматься как часть личности.

Именно поэтому для меня так важно говорить о травме.

Пока человек считает свои реакции особенностями характера, он пытается изменить себя силой воли. Он убеждает себя меньше ревновать, больше доверять, перестать бояться,

научиться расслабляться. Но эти попытки редко приносят результат, потому что причина находится гораздо глубже.

Травматический опыт способен влиять практически на все сферы жизни: отношения, самооценку, доверие, сексуальность, ощущение безопасности рядом с другим человеком и даже реакции собственного тела.

Именно поэтому в своей работе я всегда стараюсь найти не только симптомы, но и их причину.

Я не считаю, что человеку обязательно нужно переработать абсолютно всё, что произошло в его жизни. Но я точно знаю: пока самые болезненные переживания продолжают управлять настоящим, двигаться вперёд очень сложно.

На первый взгляд кажется, что люди приходят ко мне с совершенно разными проблемами. Кто-то жалуется на сложности в сексуальной жизни. Кто-то переживает болезненное расставание. Кто-то не может выстроить личные границы. Кто-то устал от постоянных конфликтов с партнёром или детьми. Кто-то приходит с тревогой, ревностью, страхом близости или чувством вины.

Но за годы работы я заметила одну закономерность. Очень часто за совершенно разными жизненными трудно-

стями скрывается один и тот же механизм — непрожитый травматический опыт.

Именно поэтому работа нередко развивается совсем не так, как человек ожидал. Например, он приходит с жалобой на ревность, постоянные конфликты или потерю сексуального желания. Кажется, что работать нужно именно с этим. Но постепенно становится понятно, что сегодняшняя проблема — лишь вершина айсберга.

Когда удаётся переработать травматический опыт, меняются не только отдельные симптомы. Человек начинает иначе реагировать на привычные ситуации. Там, где раньше возникала вспышка агрессии, появляется возможность спокойно поговорить. Там, где раньше была паника из-за молчания партнёра, появляется ощущение безопасности. Там, где раньше хотелось всё контролировать, появляется доверие.

Очень часто меняется не только сам человек. Меняются его отношения с окружающими. Когда человек перестаёт жить в постоянном напряжении, люди рядом тоже начинают реагировать на него иначе.

Поэтому я редко работаю только с отдельной проблемой. Мне важно найти её источник. Потому что, когда меняется причина, постепенно начинает меняться вся жизнь.

О чём эта книга и чего в ней не будет

Эта книга не даёт волшебных решений. Она не обещает, что после прочтения вы проснётесь другим человеком. Она не учит «позитивному мышлению» и не предлагает забыть прошлое. Но она даёт другое.

Она помогает понять, почему вы реагируете именно так, а не иначе. Почему одни и те же сценарии повторяются в отношениях, в теле, в сексуальности, в самооценке. Почему вы устаёте, даже когда отдыхаете. И почему попытки «просто взять себя в руки» редко срабатывают.

Эта книга — не замена терапии. Это карта. И если вы готовы не торопиться, она может стать первой остановкой на пути к себе.

## Введение

Почему одни события проходят через нашу жизнь и постепенно становятся воспоминаниями, а другие продолжают жить внутри так, будто всё произошло только вчера? Почему взрослый человек может понимать, что опасности больше нет, но всё равно вздрагивать от знакомой интонации, бояться отказа, ждать предательства или чувствовать вину там,

где он ни в чём не виноват?

Эта книга начинается не с диагноза. Она начинается с простого человеческого вопроса: почему мне так трудно жить спокойно?

Очень многие люди годами пытаются стать «нормальными»: спокойнее, сильнее, увереннее, удобнее, терпеливее. Они борются с тревогой, обидой, стыдом, ревностью, телесным напряжением, потерей желания. Но иногда за этой борьбой стоит не слабость характера, а боль, которую человек слишком долго носил внутри.

Мне важно, чтобы во время чтения у вас появлялось не ощущение безысходности, а узнавание. Не мысль «со мной всё плохо», а другая: «теперь я понимаю, почему так происходило». Понимание не заменяет терапию и не решает всё сразу, но оно часто становится первым местом, где человек перестаёт воевать с собой.

Мы будем говорить о травме простыми словами. О том, как она влияет на тело, отношения, сексуальность, самооценку, границы, выбор партнёра, родительство и способность доверять. А потом — о том, как человек постепенно выходит из этого состояния и начинает жить не только прошлым, но и настоящим.

Эта книга не обещает чудес. Она не обещает, что после чтения исчезнут все страхи и жизнь станет идеальной. Но она может дать другое: больше понимания, больше опоры, больше уважения к собственной истории. Иногда именно с этого начинается путь к тому, чтобы стало легче.

---

## Глава 1. Что со мной происходит?

Наверное, это самый важный вопрос, который человек может однажды задать самому себе. Не потому, что он знает ответ. А потому, что впервые перестаёт делать вид, будто всё в порядке.

На первый взгляд жизнь может выглядеть совершенно обычной. Есть работа. Есть семья. Есть дети. Есть друзья. Есть планы. Человек смеётся. Ходит в отпуск. Празднует дни рождения. Покупает продукты. Пьёт кофе по утрам. Живёт той жизнью, которую живут миллионы других людей.

И при этом почти каждый день внутри него происходит что-то, чего не видит никто. Он тревожится. Обижается сильнее, чем хотел бы. Бойтся потерять отношения. Не может расслабиться рядом с любимым человеком. Испытывает

чувство вины после любого отказа. Постоянно думает, что сделал что-то не так. Боится ошибиться. Боится быть отвергнутым. Боится показаться неудобным. Боится сказать правду. Боится разочаровать. Боится остаться один.

Самое удивительное заключается в том, что очень часто человек не связывает эти чувства между собой. Ему кажется, что каждое из них существует отдельно. Сегодня проблема в отношениях. Завтра — на работе. Послезавтра — с ребёнком. Через неделю — снова тревога. Потом бессонница. Потом раздражение. Потом ощущение полного бессилия. Кажется, будто жизнь постепенно разваливается на десятки маленьких проблем.

Но что, если это только кажется? Что, если все эти чувства — не отдельные истории, а ветви одного дерева, корень которого находится намного глубже?

Три истории, которые кажутся разными

История первая. Женщина, сорок два года. У неё хорошая работа, любящий муж, замечательная дочь. Она заботится о семье, улыбается коллегам, встречается с друзьями. Со стороны жизнь выглядит вполне счастливой. Но почти каждый вечер она ложится спать с одним и тем же ощущением: она недостаточно хорошая. Недостаточно старается.

Недостаточно любит. Недостаточно делает. Если устала — виновата. Если отказала — виновата. Если заболела — виновата. Если решила уделить время себе — снова виновата.

Она читает книги. Смотрит лекции. Пытается мыслить позитивно. Повторяет аффирмации. Но чувство вины никуда не исчезает. Тогда она делает вывод, который делают очень многие: «Наверное, я просто такой человек».

Но правда в том, что человек почти никогда не рождается с чувством постоянной вины. Этому мы когда-то учимся. Чаще всего — очень рано.

История вторая. Мужчина, который давно мечтает сменить работу. Каждое утро ему тяжело заставить себя выйти из дома. Он знает, что больше не хочет оставаться в этой компании. Но проходит месяц, потом ещё один, потом ещё год. Он остаётся. Каждый вечер обещает себе начать искать новое место. И каждый раз находит причины подождать: «Сейчас не время», «Нужно потерпеть», «Вдруг будет хуже», «У меня семья».

Со стороны кажется, что ему просто не хватает смелости. Но если прислушаться внимательнее, дело не в смелости. Его пугает не увольнение. Его пугает неизвестность. Нервная система воспринимает перемены как опасность, хотя разум уже

давно понимает: оставаться там, где плохо, намного тяжелее.

История третья. Молодая женщина, которая снова влюбилась. Она очень хочет быть счастливой. Доверяет мужчине. Он заботится о ней, никогда не повышает голос, не унижает, не контролирует. Но стоит ему однажды задержаться на работе и не ответить на сообщение несколько часов, как внутри начинается буря: «Наверное, он меня разлюбил», «Наверное, он встретил другую», «Наверное, всё заканчивается».

Она понимает, что это нелогично. Она сама говорит себе: «Успокойся». Но тревога не исчезает. Почему? Потому что тревога редко подчиняется логике. Она подчиняется прошлому опыту.

Эти три истории кажутся совершенно разными. Но если посмотреть глубже, их объединяет одна мысль: каждый из этих людей живёт так, словно опасность всё ещё рядом. Хотя в настоящем её может уже не быть.

Именно это делает психологическая травма. Она не заставляет постоянно вспоминать прошлое. Она заставляет жить так, словно прошлое ещё не закончилось.

Ни один из этих людей не сказал: «У меня психологическая травма». Они говорили иначе: «Я устала», «Я не пони-

маю, что со мной», «Я всё понимаю, но ничего не меняется». Именно поэтому люди годами ищут проблему в характере, в силе воли, в мотивации — и не находят. Потому что причина лежит глубже. Не на поверхности, а в фундаменте.

## Метафора библиотеки

Я часто сравниваю нашу психику с огромной библиотекой. Каждый прожитый день оставляет в ней свою книгу. Большинство этих книг мы однажды закрываем и ставим на полку. Они становятся частью истории. Мы можем открыть их снова, вспомнить какие-то события, улыбнуться или немного погрустить.

Но есть книги, которые так и остаются открытыми. Их страницы постоянно перелистывает ветер. Мы можем не думать о них неделями. Но стоит чему-то напомнить о произошедшем — похожему голосу, запаху, ситуации, взгляду, словам, — и эта книга словно сама раскрывается. И человек снова испытывает те же чувства, что когда-то пережил.

Именно поэтому многие люди говорят: «Я не понимаю, почему меня так сильно накрыло». А дело не в сегодняшней ситуации. Сегодняшняя ситуация лишь открыла книгу, которую человек так и не смог когда-то закрыть.

Именно об этом мы будем говорить дальше. Не о слабости. Не о плохом характере. Не о том, что с вами что-то не так. А о том, почему человеческая психика иногда продолжает защищать нас даже тогда, когда опасность уже давно закончилась. Потому что, когда начинаешь понимать механизм происходящего, страх постепенно уступает место любопытству. А любопытство очень часто становится первым шагом к внутренней свободе.

Почему одни отпускают, а другие — нет

Вы можете подумать: «Если всё это действительно связано с прошлым опытом, тогда почему одни люди переживают трудности и идут дальше, а другие годами не могут отпустить случившееся?»

Это очень хороший вопрос. Дело в том, что травма определяется не только самим событием. Гораздо важнее другое: что происходило с человеком в тот момент внутри.

Представьте двух детей. Оба потерялись в большом торговом центре. Оба испугались. Оба плакали. Через несколько минут родителей нашли. Ситуация на первый взгляд одинаковая. Но один ребёнок после этого быстро успокоился. Потому что мама крепко обняла его и сказала: «Я рядом. Всё закончилось. Ты в безопасности». Нервная система получи-

ла самое важное сообщение: опасность закончилась.

Другой ребёнок слышал совсем другое: «Сам виноват», «Я же говорила не отходить», «Сколько проблем ты нам создал». И хотя внешне событие уже закончилось, внутри него всё только началось. Вместо безопасности — стыд. Вместо поддержки — одиночество. Вместо утешения — чувство вины.

Именно поэтому психологическая травма — это далеко не всегда само событие. Очень часто это отсутствие человека, рядом с которым можно было бы пережить это событие. Ребёнок не умеет справляться со всем один. Ему нужен взрослый. Не идеальный. Не тот, кто никогда не ошибается. А тот, кто способен помочь ему почувствовать: «Я рядом», «Ты не один».

## Практический блок к Главе 1

Вопросы для размышления:

1. В каких ситуациях вы замечали, что реагируете сильнее, чем сами ожидали?
2. Если бы ваша реакция могла заговорить, что бы она сказала? Что она пытается защитить?
3. Бывает ли, что вы называете «характером» то, что на

самом деле повторяется годами и мешает жить?

Мини-упражнение:

Возьмите лист бумаги и запишите 3 ситуации, которые повторяются в вашей жизни (в отношениях, на работе, в семье). Не оценивайте их — просто запишите. Посмотрите на список. Есть ли между ними что-то общее? Например, чувство вины, страх быть отвергнутым, желание всё контролировать. Это не диагноз — это первый шаг к тому, чтобы увидеть закономерность.

---

Глава 2. Что такое психологическая травма?

Когда люди слышат слово «травма», большинство представляет себе что-то очень страшное: автомобильную аварию, войну, катастрофу, тяжёлое насилие, смерть близкого. Безусловно, такие события действительно могут стать тяжелейшим испытанием для психики. Но если бы психологическая травма возникала только после подобных событий, эта книга была бы намного короче.

В реальной жизни всё происходит гораздо сложнее. Психологическая травма — это не только событие. Это то, что

произошло внутри человека в ответ на это событие.

Попробую объяснить очень простым примером. Представьте, что два человека одновременно попали под сильный дождь. Один промок до нитки, замёрз, но уже через час сидел дома с кружкой горячего чая и вспоминал произошедшее с улыбкой. Для другого этот дождь стал началом тяжёлой болезни. Сам дождь был одинаковым. Последствия — совершенно разными.

Точно так же происходит и с психологической травмой. Одно и то же событие может оставить очень разный след у разных людей. Именно поэтому невозможно измерять чужую боль словами: «Да это ерунда», «Со мной было хуже», «Другие переживают и не жалуется». Для психики не существует соревнований, кому было тяжелее. Есть только один вопрос: справилась ли нервная система человека с тем, что произошло?

Иногда люди говорят: «У меня не было никакой травмы. Меня же не били». И тогда я начинаю задавать совсем другие вопросы: вы могли плакать рядом с родителями? Вас утешали, когда вам было страшно? Можно было ошибаться? Можно было злиться? Можно было сказать: «Мне больно»? Можно было отказаться? Можно было быть собой?

Очень часто человек сначала отвечает: «Конечно». А потом надолго задумывается. И вдруг вспоминает: нет. Плакать было нельзя. За слёзы могли пристыдить. Ошибаться было нельзя. За ошибки наказывали. Возражать было нельзя. Это считалось неуважением. Бояться было нельзя. Нужно было быть сильным. Просить помощи было нельзя. Потому что говорили: «Сам справишься».

И тогда становится понятно: иногда травма рождается не из того, что произошло, а из того, чего очень не хватило. Не хватило безопасности. Не хватило поддержки. Не хватило ощущения: «Я не один».

Травма бывает в любом возрасте

Есть ещё одно распространённое заблуждение: люди думают, что психологическая травма всегда связана только с детством. Нет. Травматические события могут происходить в любом возрасте. Предательство любимого человека. Потеря ребёнка. Тяжёлый развод. Измена. Неожиданная смерть близкого. Сексуализированное насилие. Физическое насилие. Унижение. Военные действия. Тяжёлая болезнь. Любое событие, которое оказалось настолько сильным, что психика не смогла его спокойно переработать, может оставить глубокий след.

И всё же детские травмы занимают особое место. Не потому, что они всегда тяжелее. А потому, что именно в детстве человек только начинает узнавать мир. Ребёнок ещё не знает, каким должен быть мир. Он узнаёт это через взрослых.

Если рядом спокойные, принимающие, надёжные взрослые, ребёнок постепенно делает вывод: «Мир безопасен», «Мне помогут», «Меня любят», «Я важен». Но если ребёнок регулярно сталкивается со страхом, унижением, непредсказуемостью или эмоциональным одиночеством, выводы становятся совсем другими: «Нельзя доверять», «Любовь нужно заслужить», «Лучше молчать», «Я всё испорчу», «Со мной что-то не так».

Самое печальное: эти выводы редко звучат словами. Они становятся ощущением. Именно поэтому взрослый человек может искренне говорить: «Я понимаю, что никто не собирается меня бросать», — и одновременно испытывать панический страх быть оставленным. Разум знает одно. Тело чувствует другое. И в этом нет ничего странного. Потому что тело гораздо медленнее убеждается в безопасности, чем разум.

Травма — это не слабость, а приспособленность

Есть ещё одна вещь, которую очень важно понять. Психологическая травма не делает человека слабым. Она делает

его очень хорошо приспособленным к тем условиям, в которых ему однажды пришлось жить.

Если ребёнок рос рядом с непредсказуемым взрослым, он учился заранее угадывать настроение окружающих. Если дома нельзя было шуметь, он становился незаметным. Если любовь зависела от хорошего поведения, он учился быть удобным. Если любое несогласие заканчивалось конфликтом, он переставал говорить о своих желаниях.

Все эти способы когда-то помогли ему выжить. Именно поэтому я никогда не называю их слабостью. Я называю их старыми способами защиты.

Проблема начинается позже. Когда человек вырастает. Когда опасность уже закончилась. Когда рядом больше нет тех людей, которых он когда-то боялся. А способы защиты продолжают работать, словно ничего не изменилось. И тогда человек начинает жить не настоящим. Он начинает жить по правилам прошлого.

Поэтому психологическая травма — это не история о прошлом. Это история о том, как прошлое продолжает незаметно участвовать в сегодняшнем дне.

Почему старые защиты начинают мешать

Если наши реакции когда-то помогали выжить, почему потом они начинают мешать? Потому что жизнь меняется. А способы защиты остаются прежними.

Представьте человека, который однажды сломал ногу. Несколько месяцев он ходил с костылями. Костыли были необходимы. Без них было невозможно. Но представьте, что нога давно срослась, а человек продолжает ходить с костылями ещё десять лет. Не потому, что он этого хочет. А потому, что привык.

Однажды костыли перестают помогать. Они начинают мешать.

С психологической травмой происходит очень похожая история. Когда-то контроль помогал чувствовать себя в безопасности. Когда-то недоверие защищало от новой боли. Когда-то молчание помогало избежать наказания. Когда-то привычка всё делать самостоятельно спасала от разочарования.

Но проходят годы. Жизнь становится другой. Люди рядом становятся другими. А привычные способы защиты продолжают работать автоматически. Не спрашивая человека, нужны ли они ему сейчас.

Поэтому многие взрослые живут так, словно опасность может появиться в любую минуту. Хотя объективно вокруг давно безопасно.

Попробуйте вспомнить, сколько раз вы говорили себе: «Не расслабляйся», «Не доверяй слишком сильно», «Не показывай свои чувства», «Не проси помощи», «Лучше сделать всё самому», «Не высовывайся», «Лучше промолчи». Очень многие даже не замечают этих внутренних правил. Они становятся частью личности. Человеку кажется: «Это просто мой характер».

Но если начать наблюдать за собой, постепенно становится понятно, что большинство этих правил появились не случайно. Когда-то они действительно были нужны.

Именно поэтому я очень не люблю фразу: «Просто изменись». Представьте, что человеку, который двадцать лет ходил с костылями, вдруг скажут: «Да брось ты их. Просто иди». Скорее всего, он испугается. Не потому, что не хочет ходить. А потому, что его мозг ещё не уверен, что это безопасно.

С психологией происходит точно так же. Невозможно приказывать себе перестать тревожиться. Невозможно запре-

тить себе бояться. Невозможно просто решить начать доверять. Если бы это работало, миллионы людей давно стали бы совершенно счастливыми.

Но человеческая психика устроена мудрее. Она никогда не отказывается от защиты, пока не почувствует, что опасность действительно закончилась.

Именно поэтому изменения происходят постепенно. Не через борьбу. А через новый опыт. Через ощущение безопасности. Через понимание. Через проживание того, что когда-то осталось незавершённым.

### Реакции честнее воспоминаний

Многие считают, что если они редко вспоминают детство, значит, оно никак на них не влияет. На самом деле влияние прошлого проявляется не в воспоминаниях. Гораздо чаще оно проявляется в реакциях.

Например, человек не вспоминает, как в детстве его постоянно критиковали. Но каждое замечание начальника воспринимает как катастрофу. Женщина давно не думает о своём первом болезненном расставании. Но каждый раз, когда любимый человек становится немного холоднее, внутри мгновенно появляется паника. Мужчина почти не вспоми-

нает отца, который никогда его не хвалил. Но всю жизнь живёт с ощущением, что бы он ни сделал, этого всё равно недостаточно.

Понимаете, что объединяет все эти истории? Не воспоминания. Реакции.

Именно реакции становятся самым честным рассказчиком о нашем прошлом. Они появляются быстрее мыслей. Быстрее логики. Быстрее объяснений. Сначала тело чувствует. И только потом разум начинает искать объяснение.

Именно поэтому человек иногда говорит: «Я сам понимаю, что это глупо...» — но продолжает испытывать страх. Не потому, что разум слабее эмоций. А потому, что эмоции рождаются в тех отделах мозга, которые отвечают за безопасность, а не за логику.

Запомните одну простую мысль. Если ваши реакции кажутся вам чрезмерными, это не означает, что вы слабый человек. Возможно, это означает лишь то, что когда-то вашему организму действительно приходилось жить в условиях, где именно такая реакция помогала сохранить безопасность.

И тогда вместо вопроса «Что со мной не так?» появляется совсем другой: «От чего именно моя психика столько лет

пыталась меня защитить?» И, как показывает жизнь, именно с этого вопроса часто начинается путь к настоящим изменениям.

## Практический блок к Главе 2

### Вопросы для размышления:

1. Что в вашей жизни вы давно называете «характером», хотя это может быть старой защитой?
2. Были ли в вашем детстве ситуации, где вам не хватило поддержки, принятия или возможности быть собой?
3. Как вы думаете, если бы у вас была возможность дать себе тогда то, чего не хватало, — что бы это было?

### Мини-упражнение:

Запишите 3 внутренние фразы, которые вы часто говорите себе в трудных ситуациях. Например: «Со мной что-то не так», «Я должен справиться сам», «Лучше не показывать, что мне страшно». Посмотрите на них и спросите: «Откуда эта фраза? Кто впервые сказал мне это или заставил почувствовать?» Это не для того, чтобы обвинять, а для того, чтобы увидеть корень.

## Глава 3. Как читать эту книгу безопасно

Эта книга может быть очень бережной, но даже бережный текст иногда задевает больные места. Особенно если человек долго жил так, будто с ним всё в порядке, а потом внезапно узнаёт себя в нескольких строках.

Если во время чтения у вас поднимается тревога, появляются слёзы, злость, ощущение пустоты или желание закрыть книгу — это не значит, что вы читаете неправильно. Это значит, что внутри есть тема, которой стало важно быть замеченной.

Не нужно читать через силу. Не нужно доказывать себе, что вы выдержите всё. Иногда самая взрослая забота о себе — остановиться, отложить книгу, выпить воды, посмотреть вокруг и напомнить себе: сейчас я здесь, в настоящем.

Эта книга не заменяет терапию. Она может помочь понять себя, но если текст поднимает флэшбеки, сильную панику, воспоминания о насилии, желание исчезнуть или причинить себе вред, важно обратиться за живой помощью. С тяжёлой болью не нужно оставаться одному.

Что помнить во время чтения

Возможно, какие-то главы вызовут у вас грусть, тревогу, слёзы или воспоминания, к которым вы давно не возвращались. Это нормально. Но очень важно помнить две вещи.

Во-первых, всё, о чём вы вспоминаете, уже произошло. Это осталось в прошлом. Во-вторых, даже если этот опыт до сих пор влияет на вашу жизнь, это не означает, что так будет всегда. Травматический опыт можно переработать.

Если во время чтения вам становится слишком тяжело, сделайте паузу. Закройте книгу. Прогуляйтесь. Вернитесь к ней тогда, когда почувствуете, что готовы продолжить. Не нужно заставлять себя читать через силу.

И ещё очень важный момент: не каждое тяжёлое событие становится психологической травмой. Иногда психика самостоятельно справляется с пережитым. Особенно если рядом были люди, которые поддержали, помогли и дали ощущение безопасности.

Поэтому не стоит искать у себя травму после каждой неприятной истории. Гораздо важнее обратить внимание на другое: продолжает ли ваше тело реагировать так, словно всё происходит сейчас? Повторяются ли в вашей жизни одни и те же болезненные сценарии? Если ответ «да», возможно,

именно с этим опытом стоит поработать вместе со специалистом.

## Практический блок к Главе 3

### Вопросы для размышления:

1. Какие темы в этой книге вызывают у вас особенно сильный отклик — и почему?
2. Как вы обычно заботитесь о себе, когда становится тяжело? Есть ли у вас способы вернуться в настоящее?
3. Что для вас значит «безопасное чтение»? Как вы можете создать это пространство для себя?

### Мини-упражнение:

Перед тем как читать следующую главу, сделайте простую «заземляющую» практику: назовите вслух 5 предметов, которые вы видите вокруг, 4 звука, которые слышите, 3 ощущения в теле (например, «ступни касаются пола», «спина опирается на спинку стула»). Затем сделайте 3 спокойных вдоха и выдоха. Это поможет оставаться в настоящем, даже если текст задевает.

## Глава 4. Почему тело помнит, даже когда голова всё понимает

Если вы когда-нибудь говорили себе: «Я же всё понимаю, почему тогда продолжаю так реагировать?» — значит, эта глава для вас.

Этот вопрос вызывает у людей недоумение чаще всего. Человек может прекрасно понимать, что опасности больше нет. Знает, что рядом находится любящий человек. Знает, что начальник не собирается его унижать. Знает, что давно вырос и больше не зависит от родителей.

Но стоит произойти чему-то похожему на старую ситуацию, как тело реагирует быстрее разума. Сначала появляется напряжение. Потом учащается сердцебиение. Становится трудно дышать. Сжимается живот. Перехватывает горло. Потеют ладони. Возникает желание убежать, замолчать или, наоборот, начать защищаться. И только потом разум пытается объяснить происходящее: «Наверное, я опять всё преувеличиваю», «Наверное, я слишком эмоциональный», «Наверное, мне просто показалось».

Но дело совсем не в этом.

Как работает механизм защиты

Наш организм устроен удивительно. Когда происходит что-то действительно опасное, у него нет времени рассуждать. Если бы древний человек сначала анализировал, действительно ли перед ним хищник, а уже потом убежал, у него не осталось бы времени ни на анализ, ни на спасение.

Поэтому природа придумала очень мудрый механизм: сначала реакция, потом размышление. Благодаря этому человечество смогло выжить. Но иногда этот прекрасно работающий механизм продолжает защищать человека даже тогда, когда реальной опасности уже нет.

Представьте дом, в котором однажды произошёл пожар. После ремонта в нём устанавливают очень чувствительную пожарную сигнализацию. Теперь достаточно небольшого количества дыма, чтобы сирена снова включилась. Она не знает, насколько серьёзна ситуация. Она не анализирует. Она просто выполняет свою работу — предупреждает. Иногда вовремя. Иногда слишком рано. Иногда без необходимости. Но её задача — сохранить жизнь.

Очень похожим образом работает и наша нервная система. Если однажды она пережила что-то настолько тяжёлое, что запомнила это как угрозу жизни или безопасности, позже она начинает внимательно следить за любыми похожими

сигналами.

Иногда достаточно интонации. Иногда — взгляда. Иногда — запаха. Иногда — нескольких слов. И организм уже реагирует так, словно опасность происходит прямо сейчас. Разум ещё ничего не понял. А тело уже приготовилось защищаться.

Наверное, именно поэтому многие люди говорят удивительную фразу: «Я понимаю, что бояться нечего, но всё равно боюсь». В этой фразе нет противоречия. Просто одновременно работают две разные системы. Одна говорит: «Сейчас всё спокойно». Другая отвечает: «Когда-то похожая ситуация закончилась очень больно. Лучше перестраховаться». И очень часто вторая оказывается быстрее.

Это не означает, что с человеком что-то не так. Это означает, что его организм честно выполняет свою работу. Он пытается не допустить повторения старой боли.

Тело помнит, даже когда голова молчит

Иногда человек рассказывает историю, произошедшую тридцать или сорок лет назад. Он не плачет. Не вспоминает её каждый день. Вообще почти никогда о ней не думает. Но стоит начать рассказывать подробности, как тело мгновенно

меняется: учащается дыхание, краснеет лицо, дрожат руки, перехватывает голос.

Иногда человек сам удивляется: «Странно... Я думал, что давно об этом забыл». Нет. Он не забыл. Он просто перестал часто вспоминать. Это совершенно разные вещи.

Память о событии могла стать далёкой. Но память тела продолжала жить своей жизнью. Именно поэтому иногда человек говорит: «Я не понимаю, почему меня так трясёт». А тело уже давно знает ответ. Оно помнит то, что однажды оказалось слишком тяжёлым, чтобы просто исчезнуть.

Именно поэтому мы будем уделять внимание не только мыслям человека, но и тому, что происходит с его телом. Потому что очень часто тело рассказывает историю раньше, чем человек успевает подобрать слова.

Триггеры: как прошлое касается настоящего

Наверняка вы знаете, как знакомый запах или случайно услышанная песня мгновенно возвращают вас в прошлое. Психологическая травма работает так же. Только вместо приятных воспоминаний активируется чувство опасности.

Триггер — не причина травмы. Он лишь напоминает

нервной системе о том, что когда-то уже происходило.

Представьте старый шрам. Большую часть времени он никак не напоминает о себе. Но стоит случайно прикоснуться именно к этому месту, как человек мгновенно ощущает боль. Не потому, что рана открылась снова. А потому, что это место остаётся чувствительным.

Психологические травмы похожи на такие шрамы. Большую часть времени человек может жить совершенно спокойно. Но одна ситуация, одна фраза, один взгляд способны вернуть его в состояние, которое кажется совершенно несоразмерным происходящему.

# 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.