

Там, где болит без синяков

РАЗГОВОР ОБ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ УЩЕРБЕ



ЮЛИЯ НИКИТИНА

Юлия Никитина

**Там, где болит без
синяков. Разговор об
эмоциональном ущербе**

«Автор»

2026

Никитина Ю.

Там, где болит без синяков. Разговор об эмоциональном ущербе /
Ю. Никитина — «Автор», 2026

«Что такое эмоциональный ущерб, как отличить острую рану от травмы, почему мы стыдимся своей уязвимости и куда девается боль, о которой нельзя говорить?» — на эти вопросы нет пошаговых ответов. Но есть живой, честный разговор. Вы узнаете, почему «взять себя в руки» не работает с тем, что живет вне времени. Почему установка «будь проще» ранит глубже, чем кажется. И как отличить привычную неловкость от страха повторного отвержения, а перфекционизм — от попытки контролировать хаос. Автор не ставит диагнозов и не дает рецептов. Вместо этого она предлагает приглашение — подумать о своей боли без паники и стыда. Узнать себя в описаниях. Перестать требовать от себя «быстрого исцеления» и разрешить себе просто быть — с тем, что есть. Для тех, кто устал от токсичной позитивности и хочет наконец честно поговорить о невидимых рубцах.

© Никитина Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Что такое эмоциональный ущерб. Определение на пальцах	8
Как мы вообще узнаём, что что-то не так?	12
Рана или травма? Первое приближение	16
Главное отличие: время	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Юлия Никитина

Там, где болит без синяков.

Разговор об эмоциональном ущербе

Введение

И если вы открыли эту книгу в поисках пошаговой инструкции «Как за шесть недель избавиться от эмоциональной травмы», – я вынуждена вас огорчить. Такой инструкции здесь не будет. Но, возможно, это именно то, что вам на самом деле нужно.

Потому что современная популярная психология переполнена рецептами. Нас приучили к мысли, что любое душевное состояние – это проблема с кнопкой «решение». Чувствуешь тревогу? Есть три техники. Страдаешь от отношений? Вот пять шагов к сепарации. Пережил тяжелое детство? Схема-терапия за десять сеансов. Вся эта логика безупречна ровно до тех пор, пока человек остается набором функций. Но человек – не функции. И душевная боль не всегда похожа на сломанный кран, который достаточно повернуть правильным ключом.

Я, как многие из вас, человек, который носит в себе собственный эмоциональный ущерб. Я знаю, как звучит внутри голос, который говорит: «Ничего страшного не случилось, а болит почему-то». Я знаю, каково это – сравнивать себя с другими и находить, что у других «причины» весомее, а значит, и право на боль сомнительно. Я знаю, как трудно подобрать слово для того, что не диагноз, не драма, но и не ерунда. Эта книга родилась из моего личного и читательского опыта, из долгого взглядывания в художественную литературу, философскую эссеистику и те редкие книги по психологии, которые не сводят живое горе к алгоритму.

Именно поэтому я пишу не как терапевт. Потому что у меня нет обязательства «чинить». Нет профессиональной привычки переводить вашу боль на язык симптомов. Я могу позволить себе роскошь просто быть рядом – на расстоянии печатного листа, – пока вы думаете о своем. И мне кажется, такой разговор тоже нужен. Может быть, даже важнее, чем еще одна книга с упражнениями.

Давайте сразу договоримся о главном. Эта книга не заменяет терапию. Я не смогу распознать у вас клиническую депрессию, посттравматическое стрессовое расстройство или пограничное состояние. Более того, я сознательно не буду пытаться это делать. Потому что в популярной психологии сегодня есть опасная мода: каждый пишущий чувствует себя вправе ставить «предположительный диагноз» по двум-трем описаниям. Мне кажется, это форма насилия над читателем. Вы приходите с реальной болью, а вам вручают ярлык – часто пугающий, часто неточный, почти всегда упрощающий.

Я не хочу этого делать. Вместо этого я предлагаю честный разговор о границах. Вот что я могу: описывать. Сравнить. Искать живые слова для того, что обычно называют «психотравмой», «эмоциональным ущербом», «непроработанными чувствами». Я могу поделиться тем, как разные авторы – от психологов до поэтов – пытались говорить о невидимых ранах. Я могу задавать вопросы, которые, возможно, вы боитесь задать себе сами. Но я не буду давать советы вида «сделайте раз, сделайте два». Не потому что я ленивая или высокомерная. А потому что давать такие советы, не зная вас, не видя вашей жизни, не имея терапевтического контракта, – с моей стороны было бы безответственно. Более того, это может быть опасно. Некоторые техники, прекрасно работающие в кабинете у специалиста, в самостоятельном исполнении способны закрепить травму, а не исцелить ее.

Итак, моя компетенция – это компетенция думающего, чувствующего, читающего и пишущего человека. Я эксперт в одной-единственной области: в том, как пытаться удерживать сложные вещи в языке, не сводя их к психологическим штампам. И я предлагаю вам разделить со мной это исследование – без ложного обещания, что в конце вас ждет «полное исцеление».

У нашего времени есть одно замечательное и одновременно мучительное свойство. У нас есть слова почти для всего. Для сексуальных ориентаций, для гендерных идентичностей, для политических позиций. Есть десятки терминов для описания рабочих процессов и сотни – для гаджетов. Но когда дело доходит до внутренней жизни, мы часто оказываемся в странной нищете. У нас есть либо бытовой язык («грустно», «плохо», «не по себе»), либо клинический («тревно-депрессивное расстройство», «ПТСР», «комплексная травма»). А что между? Где слово для того, что длится годами, не достигая уровня диагноза, но и не проходя само? Где слово для ежедневной усталости, у которой нет медицинского объяснения, но есть биография?

Я называю это состояние «территорией между». Это не грусть – грусть приходит и уходит. Это не болезнь – болезнь имеет критерии, пороги, протоколы. Это что-то третье. След от прожитого, который не мешает вам вставать по утрам, но каждый раз в определенных обстоятельствах дает о себе знать. Реакция, которая чуть сильнее, чем «нормально», но чуть слабее, чем «патология». И главная проблема этой территории в том, что у нее нет своего языка. Приходится заимствовать слова у соседей: у быта – тогда кажется, что вы просто «нытик». У психиатрии – тогда вам ставят диагноз, к которому вы, возможно, не подходите.

Мне кажется, задача честной популярной психологии – создать этот промежуточный язык. Не клинический, не бытовой, а именно человеческий. Такой, который признает сложность и не требует немедленного лечения. В этой книге я буду пробовать строить этот язык. Слово за словом. Там, где это получится – отлично. Там, где нет – мы хотя бы поймем, как именно трудно говорить о невидимом.

Я хочу пригласить вас к совершенно особому способу чтения. Обычно, когда мы берем книгу по психологии, мы включаем «потребительский режим». Мы ищем: что мне с этим сделать? Где кнопка? Какое упражнение? Это естественно – мы живем в культуре результата, и любая боль воспринимается как неисправность, требующая починки. Но что, если на время отложить этот режим? Что, если подойти к своей душевной жизни не как к проекту, а как к ландшафту? Вы же не чините гору или лес, когда идете по ним. Вы их рассматриваете. Вы замечаете, где тени гуще, где ручей звонче, где тропинка обрывается. Иногда вы просто идете и смотрите – и это само по себе что-то меняет.

Я предлагаю вам именно такое «рассматривание» эмоционального ущерба. Без обязательства «проработать». Без дневников для записи чувств и гайдов по самопомощи. Мы просто будем вместе думать. О том, как рана отличается от травмы. О том, почему одно событие оставляет поверхностный след, а другое меняет структуру души. О том, как отличить то, что заживет само, от того, что нуждается в чем-то бережном присутствии. И о том, как вообще – жить, когда внутри есть что-то незажившее, но ты не хочешь делать из этого свою главную историю.

Размышление – это не слабость и не бездействие. Это самый древний способ взаимодействия с реальностью. Западная философия началась с удивления, а не с инструкций. Психоанализ, по сути, – тоже долгое совместное размышление. Просто потом оно обросло терминами и протоколами. Я предлагаю вернуться к истоку: два человека (я за текстом, вы за чтением) думают о том, что такое душевная боль. Без страха не найти ответ.

Есть соблазн сделать эту книгу академичной. Определить «эмоциональный ущерб» как «совокупность дезадаптивных когнитивно-аффективных паттернов, возникших вследствие интерперсональной травматизации». Звучит умно. И абсолютно бесполезно для человека, который лежит ночью и не может уснуть, потому что внутри «что-то не так», а снаружи – тишина.

Я сознательно отказываюсь от войн терминов. В современной психологии их и так слишком много. ПТСР, КПТСР, травма привязанности, депривация, фрустрация, эмоциональное насилие, токсический стыд... За каждым термином стоит реальность. И я ни в коем случае не призываю отказываться от научного языка – он нужен специалистам для точной коммуникации. Но я пишу не для специалистов. Я пишу для вас. А вам, скорее всего, не нужна еще одна дефиниция. Вам нужно – чтобы вас поняли. Без перевода на латынь.

Поэтому в этой книге я буду пользоваться самым обычным русским языком. Там, где это возможно – даже разговорным. Я буду сравнивать душевную боль с болью физической не для того, чтобы упростить, а для того, чтобы сделать ее более осязаемой. Я буду использовать образы – потому что образы часто говорят правду, недоступную понятиям. Я буду иногда противоречить сама себе, потому что живой опыт противоречив. И я не буду требовать от вас запоминать термины и правильно их употреблять.

Живой язык – это язык, на котором разговаривают на кухне поздно вечером, когда гости ушли, а свои остались. Когда можно сказать: «У меня как будто трещина внутри, и я не знаю, откуда она». И собеседник не спросит: «Вы уточните, это диссоциативная трещина или соматизированный конфликт?» Собеседник помолчит, кивнет и, возможно, скажет: «Я знаю, о чем ты. У меня тоже есть что-то такое». Вот этот кивок и есть главное, что может дать книга в жанре популярной психологии – узнавание. Не диагноз, не лекарство, не рецепт. А просто: я не один такой. И об этом можно думать вслух.

Именно к этому кивку я вас и приглашаю. Дальше будет пятнадцать глав. В них я попробую ответить на вопрос, вынесенный в название: что такое эмоциональная рана и чем она отличается от травмы? Попробую понять, как вообще устроено наше внутреннее повреждение – без желания его немедленно устранить. И, возможно, вместе с вами я найду несколько ответов. Или хотя бы несколько хороших вопросов. Потому что хороший вопрос в разговоре о душе иногда важнее любого ответа.

Договорились? Тогда начнем.

Что такое эмоциональный ущерб. Определение на пальцах

Прежде чем мы начнем говорить о ранах и травмах, об их сходстве и различии, о том, как одно перетекает в другое, а другое маскируется под третье, – нам нужно остановиться у самого порога. И договориться о том, с чем именно мы имеем дело. Потому что «эмоциональный ущерб» – это не юридический термин, хотя слово «ущерб» часто мелькает в исках о моральном вреде. И не медицинский диагноз, хотя врачи иногда употребляют что-то похожее в описательных характеристиках. Это слово из другого словаря. Из словаря человеческого, бытового, но при этом очень точного. Того, где мы пытаемся назвать вещи своими именами, не прячась за латынь.

Итак, давайте попробуем дать определение. Но не то определение, которое выучивают наизусть. А то, которое можно пощупать мысленно. Я предлагаю так: эмоциональный ущерб – это след от душевного события, которое не прошло бесследно. Оно не убило вас, не разрушило вашу жизнь до основания. Оно оставило вмятину. Не пробоину, не руины, а именно вмятину. И вы с этой вмятиной живете дальше. Иногда о ней забываете. Иногда натываетесь на нее невзначай и с удивлением обнаруживаете, что она все еще здесь.

«Вмятина на душе» – это не метафора из поэтического сборника. Это почти буквальное описание того, как ощущается ущерб изнутри. Представьте себе лист металла. Ровный, блестящий. На него падает тяжелый предмет – не настолько тяжелый, чтобы пробить лист насквозь, но достаточно тяжелый, чтобы оставить заметный след. Поверхность больше не идеальна. Она несет на себе историю этого удара. И если вы проведете по ней рукой, вы почувствуете неровность. Она не мешает листу быть листом. Он не перестал выполнять свою функцию. Но он изменился. И изменился навсегда – даже если вмятину выправят, останется микроскопическое изменение структуры металла.

Вот так и с нами. Эмоциональный ущерб – это изменение душевного ландшафта, которое не отменяет нашей способности жить, любить, работать, радоваться. Но оно меняет рельеф. И в некоторых местах этот рельеф оказывается более чувствительным, чем остальная поверхность.

Чем эмоциональный ущерб отличается от повседневного стресса

Здесь важно не запутаться. Потому что современный человек привык к стрессу как к фоновому шуму жизни. Мы говорим: «стресс на работе», «стресс в отношениях», «стресс из-за ремонта». Стресс стал настолько привычным, что почти перестал ощущаться как что-то отдельное – он растворился в воздухе, которым мы дышим. Но эмоциональный ущерб – это не стресс. И отличие здесь принципиальное.

Стресс – это реакция на текущее давление. Вы попали в пробку – вы в стрессе. У вас дедлайн – вы в стрессе. Вы поссорились с близким человеком – вы в стрессе. Стресс приходит и уходит. Он, как правило, привязан к ситуации: закончилась пробка – закончился и стресс (ну, или почти закончился). У стресса есть начало, середина и конец. Даже если стресс хронический, вы можете проследить его источник: начальник-самодур, больной ребенок, кредиты. Источник здесь и сейчас.

Эмоциональный ущерб устроен иначе. Он часто не привязан к актуальной ситуации. Вы можете сидеть в тихой, безопасной комнате, пить чай, за окном щебечут птицы – и вдруг почувствовать, как внутри что-то сжалось. И непонятно, почему. Вроде все хорошо. А сжалось. И это сжатие – голос ущерба. Он не говорит словами. Он говорит телом, настроением, внезапной тяжестью в груди.

Можно сказать так: стресс – это реакция на то, что происходит сейчас. Эмоциональный ущерб – это последствие того, что произошло когда-то. И оно живет своей жизнью, не спрашивая у нас разрешения.

Второе важное отличие – интенсивность. Стресс может быть очень сильным. Паника, страх, гнев – все это стрессовые реакции. Но они, как правило, мобилизуют. Заставляют действовать. Эмоциональный ущерб, напротив, часто действует как тормоз. Он не кричит. Он шепчет. Или вообще молчит, но вы чувствуете, как что-то тянет назад, когда вы пытаетесь сделать шаг вперед. Это не мобилизация, это обесточивание. Не «бей или беги», а «замри и не дыши». И в этом его коварство. Сильный стресс вы замечаете сразу. Эмоциональный ущерб можно годами не замечать, списывая его на усталость, возраст, погоду, «просто настроение не очень».

Метафора занозы, которая заросла кожей, но иногда ноет

Мне кажется, самая точная метафора для эмоционального ущерба – это заноза. Не гвоздь, не кинжал, не пуля. А именно заноза. Маленькая, почти незаметная, неопасная. Вы можете жить с ней годами. Кожа вокруг нее заживет, загрубеет, приспособится. Вы перестанете ее замечать. Но в определенных обстоятельствах – при перемене погоды, при неудачном движении, при нажатии на нужную точку – заноза напоминает о себе. Ноет. Тянет. Саднит. Не сильно, не невыносимо. Но достаточно, чтобы вы поморщились и подумали: «А, это опять оно».

Отличие занозы от открытой раны в том, что рану вы лечите сразу. Она болит, она кровоточит, она требует внимания. Занозу же можно игнорировать. Можно привыкнуть. Можно выстроить всю систему движений так, чтобы не наступать на болезненное место. И эта система станет вашей второй натурой. Вы даже забудете, что когда-то было иначе. Вы будете думать, что всегда ходили, чуть подворачивая стопу. Что всегда избегали резких поворотов. Что всегда спали на одном боку. А потом случайно – неловкое движение, душ после бани, новый массажист – и заноза напоминает: я здесь. Я была здесь все время. Ты просто научился со мной жить.

Эмоциональный ущерб – это такая же заноза. Только не в пальце, а в психике. Что-то, что вошло когда-то – может быть, сказанное слово, может быть, совершенное действие, может быть, наоборот, – несовершенное, недоданное. Оно зажило сверху. Вы можете выглядеть совершенно нормальным человеком. Вы можете быть совершенно нормальным человеком. Но в определенных обстоятельствах – когда кто-то повышает голос, когда вас несправедливо обвиняют, когда вам кажется, что вас не слышат, – внутри включается тот самый ноющий сигнал. И вы понимаете: не зажило. Или зажило, но неправильно.

Ущерб как результат отношений, а не событий

Это, наверное, самое важное, что я хочу сказать в этой главе. Эмоциональный ущерб – это почти всегда результат отношений. Не событий, а именно отношений. Событие само по себе – наводнение, землетрясение, авария – может оставить глубокий след. Но это будет, скорее, травма. Травма в классическом понимании: нечто ужасное, что произошло внезапно, неконтролируемо, угрожало жизни или здоровью. От такой травмы лечатся специальными методами. Это отдельная история.

Эмоциональный ущерб – это что-то другое. Он рождается из отношений с другими людьми. Из того, как с нами обходились. Из того, что нам говорили или не говорили. Из того, как на нас смотрели. Из того, что от нас ожидали. Ущерб – это всегда про человеческий контекст. Событие может быть ничтожным с точки зрения внешнего наблюдателя: не купили мороженое, забыли поздравить с днем рождения, сказали «отстань, я занят». Но если это встраивается в длинную историю отношений – с родителями, партнером, значимым взрослым, – оставляет след. Не потому что событие большое. А потому что отношения важные.

Я приведу совсем простой пример – не кейс, а скорее схему. Ребенок приносит из школы рисунок. Он старался, выводил каждую линию. Он показывает рисунок маме. Мама смотрит и

говорит: «Молодец, только вот здесь неаккуратно, и цвета странные, и вообще пора уже лучше рисовать». Она не ругает, не бьет, не кричит. Она просто – комментирует. Одно событие. Ничтожное. Но если это повторяется изо дня в день, из года в год – если любой порыв, любое творчество, любое «посмотри, что я сделал» встречается не радостью, а оценкой и поправкой – формируется ущерб. Человек вырастает и вдруг обнаруживает, что ему страшно показывать кому-либо результаты своего труда. Он не понимает, почему. Вроде никто его сильно не критиковал. А боится. И это страх родом из тех тысяч мелких взаимодействий, которые не были насилием, но и не были любовью.

Поэтому я и говорю: ущерб – это результат отношений. И поэтому его так трудно осознать. Потому что нет одного события, на которое можно указать пальцем. Нет злодея с ножом. Есть сеть повседневных, обыденных, «нормальных» взаимодействий, которые в сумме оставили свой след. И человек часто винит себя: «Со мной же ничего особенного не случилось, почему мне так плохо?» А потому, что ущерб не требует «особенного». Он требует повторяемости. И значимости другого человека.

Почему про ушибы тела говорить принято, а про ушибы психики – почти стыдно

И последнее, о чем нужно договориться в этой первой главе. Почему нам так трудно говорить об эмоциональном ущербе? Почему человек с гипсом на ноге вызывает сочувствие, а человек с «вмятиной на душе» – скорее недоумение или раздражение? Почему мы сами прячем свои душевные синяки, как будто это что-то постыдное?

Здесь есть несколько причин. И первая – культурная. Нас веками учили, что душа – это что-то невидимое, нематериальное, а значит, непроверяемое. Если у вас болит нога, можно сделать рентген. Если у вас болит душа – рентгена нет. Нет объективного доказательства вашей боли. А без доказательства боль как бы не совсем настоящая. «Вам кажется». «Вы накручиваете». «Это все от безделья». Мы живем в культуре, которая доверяет только тому, что можно измерить. Душевную боль измерить нельзя. Следовательно, она – подозрительна.

Вторая причина – страх слабости. Телесный ушиб – это случайность. С кем не бывает. С ним ничего не надо делать, кроме как ждать, пока заживет. Душевный ушиб часто воспринимается как наша личная неудача. «Раз я так остро реагирую, значит, я слишком чувствительный/чувствительная». «Раз меня это задело, значит, во мне есть что-то уязвимое, а уязвимость стыдно показывать». Мы научились путать уязвимость со слабостью. А слабость в мире, где ценятся сила и продуктивность, – это приговор. Признаться в душевном ушибе – значит признаться в том, что ты не справляешься. Не дотягиваешь. Слаб.

Третья причина – язык. У нас нет хороших слов для душевной боли. Телесная боль богата оттенками: ноющая, острая, режущая, пульсирующая, тупая. А душевная? Какая она? Чаще всего мы говорим «мне плохо». Или «мне больно». Но «больно» – это слово и про зуб, и про разрыв сердца. Оно неспецифично. У нас нет словаря для тонких душевных состояний, кроме поэтического. А в быту поэзия как-то не принята. Вот и получается: либо молчишь, либо говоришь банальности, либо используешь психологические термины, которые звучат как диагноз. Ни один вариант не облегчает разговор.

Четвертая причина – сравнение. Включите новости. Там война, голод, катастрофы. Миллионы людей страдают по-настоящему. На этом фоне ваш эмоциональный ущерб кажется чем-то несерьезным, недостойным внимания. «Вон у людей дом сгорел, а ты переживаешь из-за того, что мама не похвалила». И вы соглашаетесь. Вы затыкаете себя. Вы говорите себе: «Да, ерунда, не буду ныть». Но заноза-то остается. И сравнение с чужим горем – один из самых действенных способов обесценить собственную боль. Парадокс в том, что боль не знает арифметики. Ей нет дела до того, что у кого-то дом сгорел. Она есть или ее нет. И если она есть – она требует внимания. Но мы запрещаем себе это внимание, потому что «другим хуже».

Я не знаю, как отменить культурные запреты одним абзацем. Но я могу предложить вам простую вещь: в рамках этой книги у нас нет запрета на разговор о душевных ушибах. Здесь они не стыдны, не смешны, не преувеличены. Здесь они – просто факт. Такая же реальность, как дождь за окном или хлеб на столе. Вы вправе говорить о своей вмятине. Вы вправе не знать, как она образовалась. Вы вправе не знать, что с ней делать. Все это – нормально.

Потому что эмоциональный ущерб – это не дефект личности. Это не признак слабости. Это не выдумка. Это естественное последствие того, что мы – существа социальные, зависимые от других, чувствительные к отношению. И если вы живете среди людей, вы неизбежно будете нести на себе их следы. Как и они – ваши. Вопрос не в том, есть ли у вас ущерб. Вопрос в том, как вы с ним обходитесь. Замечаете ли вы его. Признаете ли вы его право на существование. И можете ли вы о нем говорить – хотя бы с самими собой.

В этой главе мы определили, что такое эмоциональный ущерб, на самом простом, «пальцевом» уровне. Ущерб – это вмятина, заноза, след отношений. Он не равен стрессу, хотя может с ним соседствовать. И он почти никогда не бывает результатом одного большого события – скорее тысяч мелких.

В следующей главе мы сделаем следующий шаг и поговорим о том, как мы вообще узнаем, что внутри что-то не так. Потому что ущерб умеет прятаться. Он маскируется под усталость, под черты характера, под «просто я такой человек». И чтобы с ним хоть как-то обходиться, нужно сначала его распознать. А это не так просто, как кажется. Особенно если вы привыкли не жаловаться и «держат лицо».

Как мы вообще узнаём, что что-то не так?

В первой главе мы говорили о том, что такое эмоциональный ущерб. Обозначили его границы, отличили от стресса, нашли для него образные определения. Но остался один очень важный вопрос, без которого всё предыдущее обсуждение повисает в воздухе. Вопрос звучит так: если ущерб не кричит, если он не кровоточит, если он не сковывает нас по рукам и ногам – как мы вообще узнаём, что он есть?

Казалось бы, что тут сложного? Если что-то не так, мы это чувствуем. Но в том-то и дело, что эмоциональный ущерб часто не имеет прямого чувства «что-то не так». У него нет симптомов в медицинском смысле – тех, которые бьют в лоб и заставляют идти к врачу. У него есть признаки. А признаки эти настолько вписаны в нашу повседневность, что мы их не замечаем. Мы живём с ними годами, считая их частью своего характера, погоды, возраста или «просто жизни». Мы не подозреваем, что повторяющаяся бессонница, навязчивые мысли перед звонком матери или странное напряжение в плечах – это не «норма», а голоса давних событий, которые не нашли выхода.

В этой главе я хочу предложить вам не список симптомов – это было бы слишком похоже на медицинский справочник. Я хочу предложить пять неочевидных сигналов. Пять звоночков, которые могут говорить о том, что внутри есть незажившее. Они не являются диагнозом – я уже говорила, что не ставлю диагнозов. Но они могут быть поводом остановиться и спросить себя: «А что это было? Откуда это во мне?» Не для того, чтобы немедленно лечить. А для того, чтобы просто – заметить.

Первый сигнал: повторяющиеся сны, которые не являются кошмарами

Когда мы говорим о «психологической травме», многие сразу вспоминают кошмары. Да, при тяжёлых посттравматических состояниях людям снятся ужасные сны – с точным воспроизведением события или его символическими вариациями. Но эмоциональный ущерб часто проявляется иначе. Это не кошмар, от которого вы просыпаетесь в холодном поту. Это сон, который возвращается. С одним и тем же сюжетом, с одними и теми же деталями, с одним и тем же неуловимым чувством в конце.

Вам может сниться, что вы опаздываете на поезд. Или что вы ищете какую-то вещь и не можете найти. Или что вы стоите перед закрытой дверью, а за дверью голоса. Или что вы летите – не в полёте свободы, а в полёте без контроля, когда земля уходит из-под ног и не за что уцепиться. Эти сны не пугают до крика. Но они оставляют после себя странный осадок. Тревожность, которая не привязана ни к чему конкретному. Ощущение, что во сне было что-то важное, а что – не помните.

Повторяющиеся сны – это язык, на котором с нами говорит то, что не было сказано днём. Во сне защитные механизмы ослабевают. Те части опыта, которые мы успешно вытеснили, прячут, объяснили рациональными доводами («ну ничего страшного», «все так живут», «я уже это переросла»), выходят на поверхность. Им не нужны слова – им нужны образы. И они берут эти образы из нашего собственного архива.

Обратите внимание: если один и тот же сюжет приходит к вам снова и снова – это не «просто сон». Это сигнал. Не паника, не срочный звонок психотерапевту. Но вопрос: чей голос говорит со мной из этого сна? Чего хочет эта повторяющаяся история? Что в моей дневной жизни я отказываюсь замечать, что мой ночной мозг вынужден проигрывать на повторе?

Второй сигнал: внезапное раздражение на пустом месте

Вы сидите за столом, пьёте чай, читаете новости или книгу. Всё спокойно. Внешних раздражителей нет. И вдруг – как будто иголкой кольнуло. Вас охватывает раздражение. Оно не направлено на кого-то конкретного. Оно вообще беспредметное. Просто «всё бесит». Или не

«всё», а что-то одно – но вы не можете понять, что именно. Звук за окном, неудачно стоящая кружка, сообщение от коллеги, которое на самом деле не содержит ничего обидного.

Такое раздражение легко списать на усталость, на гормоны, на «плохой день». И часто это действительно так. Но если беспредметное раздражение возникает с пугающей регулярностью – особенно в ситуациях, которые объективно безопасны и спокойны, – стоит прислушаться.

Эмоциональный ущерб, особенно связанный с подавленным гневом, любит маскироваться под раздражение. Когда-то, давно, у вас не было возможности рассердиться на того, кто вас задел. Возможно, вы были ребёнком, а обижал взрослый, и вы не могли ему возразить. Возможно, вы зависели от человека, который вас ранил, и боялись испортить отношения. Возможно, вас учили, что злиться – неприлично, нехорошо, «не по-христиански». И вы не рассердились. Вы проглотили гнев. Но гнев – это энергия. Он не исчезает. Он копится. И когда накапливается критическая масса, он ищет любой выход. Самый безопасный выход – раздражение на пустом месте. На кружку, на звук, на невинное сообщение.

Это не значит, что вы «злой человек». Это значит, что внутри есть непрожитая злость, которая не нашла своего адресата. И она бродит, как неприкаянный дух, и хватается за любую мелочь, чтобы хоть как-то проявиться. Задача не в том, чтобы подавить раздражение ещё сильнее – это только усугубит ситуацию. Задача в том, чтобы признать: да, я зол. Не на кружку, конечно. Но на кого-то или на что-то. И этот гнев имеет право на существование.

Третий сигнал: «оцепенение» перед звонком матери или партнёра

Это, пожалуй, один из самых красноречивых сигналов. Вы собираетесь позвонить матери. Или партнёру. Или начальнику в нерабочее время. Или близкому другу, с которым отношения в последнее время стали сложными. И вы ловите себя на том, что... не набираете номер. Вы откладываете телефон. Вы сначала выпьете чай. Потом перемоеете посуду. Потом посмотрите в окно. Потом найдёте ещё одно дело. Телефон лежит перед вами, контакт открыт, палец висит над кнопкой вызова – и не нажимает.

Это состояние сложно назвать страхом. Это именно оцепенение. Лёгкое оцепенение. Как перед прыжком в холодную воду – вроде и не страшно, но тело не слушается. Вы не думаете: «Я боюсь услышать что-то ужасное». Вы просто... застываете.

Оцепенение перед контактом с конкретным человеком – это классический признак того, что отношения с этим человеком оставили след. Не обязательно тяжёлый, не обязательно травматический. Но такой, после которого ваш организм выработал защитную стратегию: «прежде чем войти в контакт, нужно подготовиться». А поскольку подготовка никогда не бывает закончена, контакт откладывается.

Особенно часто это случается с теми, кто вырос в семьях с непредсказуемой эмоциональной реакцией взрослых. Когда вы никогда не знали, с каким настроением вас встретят – с любовью или с критикой, с радостью или с раздражением. Ваша психика выучила урок: лучше не звонить сразу, лучше сначала проверить почву, лучше семь раз отмерить. И этот урок остался с вами во взрослую жизнь. Даже если человек изменился, ваше тело помнит. И оцепенение перед звонком – это эхо того давнего «лучше не дёргаться».

Четвёртый сигнал: навязчивое сравнение себя с другими

«У неё получается лучше». «У него больше достижений». «Она счастливее меня, это видно по фотографиям». «А я всё ещё на том же месте». Навязчивое сравнение – это настолько распространённое явление в современной культуре, что мы перестали замечать, насколько оно мучительно. Социальные сети сделали сравнение постоянным фоном жизни. Мы сравниваем зарплаты, внешность, успехи детей, количество отпусков, качество отношений. И почти всегда – не в свою пользу.

Но есть тонкий момент. Сравнение бывает разным. Есть здоровое сравнение – оно помогает ориентироваться в мире, понимать свои возможности, ставить реалистичные цели. Это сравнение без боли. «У него машина дороже – ну и ладно, мне такая и не нужна». А есть навяз-

чивое сравнение, которое съедает изнутри. Оно не привязано к реальной потребности. Оно не ведёт к действию. Оно просто – болит.

Это сравнение часто растёт из почвы эмоционального ущерба. Когда в детстве вас сравнивали с другими – с сестрой, с соседским мальчиком, с отличницей из параллельного класса – не для того, чтобы поддержать, а для того, чтобы пристыдить. «Вот посмотри на Машу, она уже убралась в комнате, а ты?» «Вот Петя – молодец, а ты не тянешь». Сравнение как инструмент воспитания. И вы выросли. Но голос, который сравнивает, остался. Только теперь он внутри вас. И он не умолкает.

Навязчивое сравнение – это сигнал о том, что у вас не сформирована внутренняя опора на собственные критерии. Вместо того чтобы спрашивать себя: «Я доволен тем, что делаю? Мне хорошо? Я расту?» – вы смотрите на других. Потому что когда-то значимый взрослый научил вас, что ваше собственное мнение о себе ничего не стоит. Важно только то, как вы выглядите на фоне других. Этот урок мог быть усвоен без злого умысла, просто в силу обстоятельств. Но последствия его тяжелы. Навязчивое сравнение крадёт радость от собственных достижений. Оно делает вас заложником чужих жизней. И его появление – верный признак того, что внутри есть незажившее место, которое нуждается в признании: «Я имею право быть собой, независимо от того, как там у других».

Пятый сигнал: ощущение, что жизнь течёт не в том русле, но боли нет

Это самый тонкий и самый трудноуловимый сигнал. Человек внешне благополучен. У него есть работа, семья, дом, хобби. Он не страдает депрессией в клиническом смысле – у него есть энергия, интерес, планы. Но есть одно «но». Ощущение, что всё происходит немного не с ним. Что он смотрит на свою жизнь из зрительного зала, а на сцене – кто-то другой. Или что жизнь идёт по рельсам, которые проложил кто-то третий, и поезд мчится в пункт назначения, который вы не выбрали.

Это не боль, это именно – странное чувство непопадания. Вы делаете всё, что от вас ожидают. Вы успешны в общепринятом смысле. Но внутри – пустота. Не боль, а именно пустота. Или лёгкое недоумение: «И это всё? Столько лет бежала, и вот она, вершина... а ничего особенного».

Психологи иногда называют это «синдромом самозванца» или «экзистенциальным вакуумом». Я не буду пользоваться этими терминами. Скажу проще: это ощущение, что вы живёте чужую жизнь. Не потому что вас кто-то силой заставил, а потому что вы никогда не останавливались и не спрашивали себя: «А чего на самом деле хочу я?» Или останавливались, но внутренний голос молчал – потому что его заглушили раньше, чем он научился говорить.

Эмоциональный ущерб, связанный с подавлением собственных желаний, часто не имеет острой боли. Он имеет форму хронической неудовлетворённости. Вы добиваетесь целей – и не радуетесь. Вы получаете признание – и вам всё равно. Вы вроде бы живёте – но не чувствуете вкуса жизни. И вы не можете пожаловаться, потому что «всё хорошо». И это «всё хорошо» становится самой большой преградой. Как жаловаться на то, что нет боли? На то, что всё слишком гладко? На то, что вы чувствуете себя роботом, который идеально имитирует человека?

Этот сигнал – один из самых важных. Он говорит не о конкретном событии в прошлом, а о целом способе существования, который был усвоен. О привычке не прислушиваться к себе. О запрете на собственные желания. О страхе отойти от проложенной кем-то колеи. И распознать этот сигнал труднее всего, потому что он не бьёт тревогу. Он просто – тихо живёт внутри, делая жизнь серой. Без красок. Без боли. Без радости. Среднеарифметической.

Телесные маркеры: напряжение без причины

Помимо пяти поведенческих и эмоциональных сигналов, о которых мы только что говорили, у эмоционального ущерба есть ещё один способ напоминать о себе. Это тело. Наше тело – удивительный регистратор всего, что с нами происходит. Оно не умеет врать. Оно не умеет

«держат лицо». И оно не разбирается в психологических терминах. Оно просто напрягается в ответ на угрозу – и не расслабляется, даже когда угроза давно прошла.

Напряжение без причины – это, пожалуй, самый распространённый телесный маркер эмоционального ущерба. Вы просыпаетесь утром, а плечи уже подняты к ушам. Вы сидите за рабочим столом и вдруг замечаете, что сжимаете челюсти. Вы ложитесь спать и не можете найти положения, в котором спина не болит. Вы идёте по улице и чувствуете, как застыла шея – как будто вы ожидаете удара сзади. Врачи говорят: «остеохондроз», «мышечный спазм», «сидячая работа». И это тоже может быть правдой. Но иногда за мышечным спазмом стоит не стул, а история.

Тело запоминает позы защиты. Если в детстве или во взрослой жизни вы долгое время находились в ситуации, где нужно было быть настороже – ждать окрика, избегать удара, предугадывать настроение другого человека – ваше тело выработало привычку держать мышцы в тонусе. Это был адаптивный механизм. Он помогал выжить тогда. Но теперь, когда угрозы нет, тело продолжает делать то же самое. Оно не получило команду «отбой». Оно всё ещё ждёт.

Особенно часто такое напряжение локализуется в верхней части спины, в плечах, в шее, в челюсти. Иногда – в диафрагме, и тогда это ощущается как неглубокое дыхание, невозможность сделать полный вдох. Иногда – в области таза, и это сказывается на походке, на осанке, на ощущении устойчивости.

Что делать с этим напряжением? В этой книге мы не даём методик, но я могу поделиться одним наблюдением. Первый шаг – не расслабиться. Первый шаг – заметить. Просто обратить внимание: «Ага, мои плечи снова подняты. Интересно, почему? Что сейчас происходит вокруг? Что происходит внутри?» Не падать в панику, не пытаться силой снять спазм. Просто – заметить. Потому что внимание само по себе иногда ослабляет хватку. А если не ослабляет – значит, у тела есть веская причина не доверять миру. И эту причину стоит исследовать не через мануальную терапию, а через разговор с самим собой. Возможно, с помощью психолога – но это уже за рамками нашей книги.

Итак, мы обсудили пять неочевидных сигналов и телесные маркеры. Повторяющиеся сны, беспредметное раздражение, оцепенение перед звонком, навязчивое сравнение, ощущение чужой жизни – это не диагнозы, не приговоры, не доказательства вашей «неполноценности». Это лишь указатели. Стрелки на обочине, которые говорят: «Возможно, здесь есть что-то, на что стоит посмотреть».

Ни один из этих сигналов сам по себе не означает, что у вас есть эмоциональный ущерб. Усталость, стресс, обычная жизнь дают те же проявления. Но если вы узнали себя в нескольких пунктах – если эти сигналы приходят снова и снова, если они не проходят после отпуска, после смены работы, после разговора по душам – возможно, они указывают на что-то более глубокое. На ту самую вмятину, о которой мы говорили в первой главе. На занозу, которая заросла, но иногда ноет.

В следующей главе мы поговорим о том, как отличить острую душевную рану от хронической травмы. Потому что, хотя в быту эти слова часто используют как синонимы, на самом деле за ними стоят разные реальности. И понимание этой разницы может очень помочь в том, чтобы перестать требовать от себя «быстрого исцеления» там, где нужно долгое восстановление – и наоборот, не драматизировать там, где достаточно просто времени и покоя.

Рана или травма? Первое приближение

До сих пор мы говорили об эмоциональном ущербе как о чем-то едином. Вмятина, заноза, след отношений. Но теперь пришло время сделать важное различие. То, что в быту мы часто называем одним словом, на самом деле имеет разную природу, разную глубину и, что самое важное, разный прогноз. Я говорю о словах «рана» и «травма». В повседневной речи они практически взаимозаменяемы. «У меня душевная травма с детства». «Это старая рана, она до сих пор болит». Кажется, что разница чисто стилистическая. Но это не так. И путать эти понятия – даже в быту, даже без претензии на научность – значит лишать себя важного инструмента понимания собственной душевной жизни.

Я предлагаю сделать первый шаг к различению прямо сейчас. Не окончательное и не исчерпывающее – целая глава, а потом и отдельные главы впереди. Но первое приближение, которое задаст направление всему нашему дальнейшему разговору.

Вы спросите: зачем нам, неспециалистам, различать то, что психологи и психиатры различают в своих руководствах? Разве нельзя оставить терминологию профессионалам, а нам пользоваться общим словом «боль»? Можно. И многие именно так и делают. Но я заметила одну закономерность. Когда человек не различает рану и травму, он начинает предъявлять к себе неадекватные требования. Он говорит: «Прошло уже три года, почему мне всё еще больно?» – не понимая, что если это травма, то три года – вообще не срок. Или наоборот: «У меня травма на всю жизнь, я сломан навсегда» – хотя на самом деле это рана, которая могла бы затянута при должном покое и времени.

Путаница мешает не только самооценке. Она мешает выбирать стратегию обращения с собственной болью. К ране нужен один подход: покой, бережность, время, возможно, антисептик. К травме – другой: иногда иммобилизация, иногда операция, почти всегда долгая реабилитация, и никогда – «просто подождать». Если вы лечите перелом как ссадину, вы рискуете получить неправильно сросшуюся кость и хромоту на всю жизнь. Если вы лечите ссадину как перелом, вы рискуете провести полгода в гипсе, который вам не нужен, и вырастить в себе убеждение, что вы больны, хотя это не так.

Я не хочу, чтобы вы путали эти понятия, даже в быту. Не ради академической точности. А ради той самой бережности к себе, о которой мы говорили во Введении. Вы заслуживаете того, чтобы понимать природу своей боли. Не для диагноза. Для того, чтобы перестать требовать от себя невозможного или, наоборот, списывать себя со счетов там, где всё может зажить.

Рана: острое, понятное по источнику, с надеждой на заживление

Давайте начнем с раны. Что такое душевная рана? Я предлагаю такое описание. Это острое, относительно недавнее повреждение. У него есть источник. Вы можете указать пальцем: «Вот тогда, в тот день, после того разговора». Вы помните, что именно произошло. Возможно, помните даже слова. Источник раны не спутан с чем-то другим – он ясен, хотя бы в общих чертах.

Рана болит. Иногда очень сильно. Но в ее боли есть одна важная особенность: она не меняет структуру вашей личности. Вы остаетесь собой. Просто вам сейчас больно. Вы можете грустить, плакать, злиться, не спать по ночам – но вы узнаете себя в этих состояниях. Вы не стали кем-то другим. Ваше отношение к миру, ваши базовые убеждения («люди в целом добры», «жизнь имеет смысл», «я справлюсь») могут быть поколеблены, но не разрушены.

И самое главное – рана предполагает заживление. Не гладкое, не быстрое, не обязательно полное. Шрам остается почти всегда. Но активная боль уходит. И вы можете ей помочь: отдохнуть, побыть в безопасности, поговорить с тем, кто поймет, дать себе время. Не требуется

специальной терапии (хотя она может ускорить процесс). Достаточно обычных человеческих условий: тепла, тишины, отсутствия новых ударов по тому же месту.

Приведу очень простой пример из физического мира. Вы порезали палец. Остро, больно, кровь. Вы знаете, чем порезались: ножом, бумагой, осколком. Вы промыли рану, наложили пластырь, стараетесь не мочить. Через несколько дней боль утихает. Через неделю-две пластырь можно снять – под ним розовая, нежная, но уже целая кожа. Шрам может остаться, но он не мешает вам пользоваться пальцем. Вы не думаете о порезе постоянно. Он зажил.

Душевная рана устроена похоже. Есть событие, есть боль, есть процесс. Заживление может занять больше времени, чем заживление пореза на пальце – иногда месяцы, иногда год. Но траектория в целом понятна: со временем становится легче. Не линейно, с откатами, с «годами-без-слез-и-вдруг-накрыло». Но общая тенденция – к затуханию остроты.

Травма: структурное изменение психики, как перелом вместо ссадины

Теперь о травме. Это совсем другая история. Травма – это не порез, а перелом. Или, если пользоваться другой метафорой, – деформация. Внешнее воздействие было настолько сильным, длительным или непредсказуемым, что психика не просто пострадала – она изменила свою структуру. Приспособилась к ненормальным обстоятельствам. И это приспособление, которое помогло выжить тогда, теперь мешает жить.

Человек с травмой не просто «чувствует боль». Его способ воспринимать мир, других людей и самого себя изменился. Базовые убеждения, которые раньше были опорами, разрушены или сильно повреждены. «Мир безопасен» – нет, мир опасен. «Людам можно доверять» – нет, доверять нельзя. «Я справлюсь с трудностями» – нет, я беспомощен. Эти убеждения не являются результатом сознательного выбора. Они – последствия травмы. Они въелись в ткань психики.

Важнейшая характеристика травмы – источник может быть не очевиден. Не потому что событие забыто (хотя забывание и диссоциация тоже бывают). А потому что травма часто является результатом не одного удара, а длительного, хронического воздействия. Ребенок, который рос в семье с непредсказуемым эмоциональным климатом, не может указать на один день, в который «всё сломалось». Всё ломалось постепенно. Тысячи мелких взаимодействий, каждое из которых по отдельности не страшнее комариного укуса, в сумме изменили структуру его доверия к миру.

И еще одно важное отличие. Травма – это не то, что «проходит со временем». Время само по себе не лечит травму. Время может даже усугубить ее, если человек годами избегает всего, что напоминает о событии, и его мир постепенно сжимается до размеров клетки. Травма требует специальной работы. Не просто «покоя и тишины», а целенаправленного усилия по восстановлению разрушенных структур. Иногда – с помощью профессионала. Иногда – через отношения, которые оказываются «достаточно хорошими». Но это не пассивное заживление. Это активная, долгая, часто мучительная перестройка.

Живой пример: разбитая чашка и деформированная полка

Мне кажется, самая понятная метафора для различия раны и травмы – это разница между разбитой чашкой и деформированной полкой. Обе неприятности. Обе требуют внимания. Но последствия – принципиально разные.

Представьте, что вы уронили любимую чашку. Она разбилась. Осколки, сожаление, досада. Вы можете склеить ее – если вам дорога именно эта чашка, если осколки крупные. Но склеенная чашка уже не будет прежней. У нее останутся трещины, она будет хрупкой, возможно, не сможет держать горячий чай. Или вы можете выбросить осколки и купить новую чашку. В любом случае, вы имеете дело с последствием единичного события. Чашка не изменила свою природу – она осталась керамическим изделием. Ее можно заменить. Ее можно склеить. Она не перестала быть чашкой.

Это – рана. Вы остались собой. Вы изменились (как склеенная чашка меняется), но базовая структура вашей личности не разрушена. Вы можете «склеиться» – с помощью времени, поддержки, собственных усилий. Или можете «купить новую чашку» – не в буквальном смысле, а в смысле построить новую жизнь на основе старого опыта. Это трудно, но возможно.

Теперь представьте полку. Не чашку, а полку, на которой эти чашки стояли. Полка была закреплена на стене, она была ровной, надежной. Но однажды на нее поставили слишком тяжелый груз. Или ударили сбоку. Или она годами проседала под весом вещей, которые на нее складывали. И вот полка деформировалась. Она больше не ровная. Крепления расшатались. Если вы поставите на нее чашку – она упадет. Если повесите картину – перекосится. Полка внешне может выглядеть почти как раньше, но она не выполняет свою функцию. Ее геометрия нарушена.

Это – травма. Изменилась не отдельная деталь, а несущая конструкция. Ваши базовые способы взаимодействия с миром деформированы. Вы можете починить полку. Но это будет не «подождать, пока заживет». Это будет работа с уровнем креплений, с углом наклона, возможно – полная замена. И после починки полка будет другой. Возможно, более устойчивой, чем была. Возможно, наоборот, более хрупкой. Но она никогда не будет «просто прежней полкой». Как и психика после травмы не становится «просто прежней». Она становится психикой, пережившей травму. Со своим опытом, со своими уязвимостями, со своей, возможно, более сложной структурой.

Обе неприятности – но последствия разные

Я подчеркиваю это снова и снова: и рана, и травма – это плохо. Ни то, ни другое не является «полезным опытом» или «уроком жизни». Я не верю в риторику «что не убивает, делает сильнее». Иногда делает слабее. Иногда просто – делает другим. Но в одном и том же слове «боль» скрываются две разные реальности. И относиться к ним нужно по-разному.

Если вы поранили душу – вам нужен покой. Вам нужно время, чтобы не трогать больное место. Вам нужно разрешение не быть продуктивным, не «расти над собой», не искать смыслы. Просто – зализать рану. Это нормально. Это не слабость. Заживление раны – естественный процесс, и ваша задача – не мешать ему.

Если вы травмированы – покой не поможет. Вернее, поможет, но недостаточно. Ваша психика нуждается не в пассивном заживлении, а в активной перестройке. Иногда – в профессиональной помощи. Почти всегда – в том, чтобы перестать избегать напоминаний о травме, потому что избегание только расширяет территорию страха. И всегда – в признании масштаба: вы пережили не просто «плохое событие», вы пережили событие, которое изменило вашу оптику. И к этому нужно относиться с соответствующим уважением.

Проблема в том, что снаружи рана и травма могут выглядеть одинаково. Человек плачет – и от потери любимого человека, и от ПТСР после аварии. Человек замыкается – и после болезненного разрыва, и после многолетнего эмоционального насилия. Внешний наблюдатель (и мы сами) легко путает одно с другим. Именно поэтому первое приближение к различению – не по внешним проявлениям, а по внутреннему ощущению структуры.

Спросите себя (не для диагноза, а для ориентира):

Я знаю, что именно со мной случилось, и могу рассказать об этом связно – или события как будто распадаются, в памяти провалы, я не могу собрать историю воедино?

Со временем становится легче – или боль не утихает, а принимает новые, иногда более странные формы?

Я остаюсь собой, просто мне сейчас больно – или я чувствую, что стал другим человеком, и не понимаю, кем именно?

Мне помогает покой и забота – или чем больше я отдыхаю, тем тревожнее мне становится, потому что в тишине приходят образы?

Эти вопросы – не тест. Нет правильных и неправильных ответов. Это просто ориентиры, чтобы понять, с чем вы имеете дело: с острой раной, которая заживет, если ей не мешать, или с травмой, которая требует более сложного подхода.

В следующих главах мы углубим это различие. Поговорим о том, как рана может превратиться в травму – и всегда ли это происходит. О том, что такое «достаточно хорошее заживление». И о том, почему в культуре так силен соблазн называть любую душевную боль травмой – и чем это опасно. А пока я предлагаю вам просто удержать в голове этот образ: разбитая чашка и деформированная полка. Обе – неприятность. Но первая – это потеря, а вторая – изменение конструкции. И относиться к ним надо по-разному, даже если и той, и другой больно.

Главное отличие: время

В третьей главе мы сделали первое приближение к различию между душевной раной и травмой. Сравнили разбитую чашку и деформированную полку. Поговорили о том, что рана – это острое повреждение с надеждой на заживление, а травма – структурное изменение психики. Но остался один вопрос, который, на мой взгляд, является самым главным. Самый глубокий. Тот, который позволяет отличить одно от другого не по внешним проявлениям, а по самой сути. Вопрос о времени.

Точнее, об отношении ко времени. О том, где находится переживание боли – в прошлом или в настоящем. О том, осталось ли событие позади или оно продолжается здесь и сейчас, внутри человека, независимо от того, что происходит снаружи. Это различие трудно переоценить. Оно меняет всё: от того, как мы понимаем свою боль, до того, какие стратегии помощи имеют смысл.

Рана живет в прошлом, травма – вне времени

Давайте начнем с раны. Человек с душевной раной – это человек, с которым случилось нечто болезненное. Это событие произошло. Оно оставило след. Но оно – в прошлом. Вы можете помнить его, можете возвращаться к нему в мыслях, можете плакать, когда думаете о нем. Но вы знаете, что оно закончилось. Между тем событием и сегодняшним днем есть дистанция. Иногда небольшая – неделя, месяц. Иногда значительная – год, десятилетие. Но эта дистанция существует. Вы можете сказать: «Это случилось тогда. Сейчас – другое время».

Что это значит для повседневной жизни? Это значит, что боль приходит не сама по себе, а в ответ на напоминание. Вы слышали песню, которая играла в тот день. Вы увидели похожего человека на улице. Вы зашли в место, где всё произошло. И тогда боль возвращается. Но в ней нет ощущения, что событие происходит заново. Вы помните, как было больно. Вы можете воспроизвести эту боль в памяти. Но вы не живете в ней постоянно. У вас есть убежище – знание того, что сейчас, в эту минуту, в этой безопасной комнате, ничего ужасного не происходит. И это знание дает вам опору.

Травма устроена иначе. Травма живет вне времени. Это, пожалуй, самое трудное для понимания и самое важное для признания. Человек с травмой – не тот, кто помнит, как ему было больно. Человек с травмой – тот, кто всё еще там. В том событии. В том месте. В том дне. Время не создало дистанции. Потому что травматическое событие не стало воспоминанием в обычном смысле слова. Оно не перешло в разряд «того, что случилось и прошло». Оно застряло. Оно продолжается.

Психика не смогла переработать событие в нарратив – в историю с началом, серединой и концом. Событие осталось фрагментом, который не укладывается в общую картину жизни. И этот фрагмент не имеет временной привязки. Он не «тогда» – он всегда «сейчас». Как заезженная пластинка, которая проигрывает один и тот же кусок. Как видео, которое зависло на одном кадре. Кадр этот – страх, ужас, беспомощность – воспроизводится снова и снова, независимо от того, что происходит в реальной жизни.

Человек с душевной раной помнит, как было больно. Человек с травмой всё еще там

Разницу между «помню, как было больно» и «всё еще там» невозможно передать словами в полной мере. Ее можно только почувствовать. Но я попробую приблизиться к ней через пример из физического мира. Представьте двух человек, которые пережили автомобильную аварию. Первый – он был в машине, которая врезалась в столб. Его сильно ушибло, он испугался, но отделался синяками и испугом. Проходит время. Он помнит, как это было. Он может рассказать: «Вот свернул не туда, вот удар, вот стекло посыпалось». Когда он садится в машину,

ему страшно. Особенно на том же перекрестке. Сердце колотится. Но он знает, что сейчас – не та авария. Сейчас он просто едет. Страх есть, но он привязан к ситуации. И он знает, что этот страх – из прошлого.

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.