

Травма отвержения

Как жить

если вас не замечали



Надежда Карпова

Терапия травмы

Надежда Карпова

**Травма отвержения: как
жить, если вас не замечали**

«Автор»

2026

Карпова Н.

Травма отвержения: как жить, если вас не замечали /
Н. Карпова — «Автор», 2026 — (Терапия травмы)

Одно неотвеченное сообщение — и мир рушится. Вы чувствуете себя лишним в комнате, полной людей. Устали доказывать свою нужность на работе, в любви, в семье. Когда в детстве любовь была условной, мозг учится считывать угрозу даже в молчании. Тишина партнёра превращается в приговор. Вы привыкаете ждать удара или уходить первыми, чтобы опередить боль. Здесь вы найдёте честный разговор, научные методы и бережные практики, которые действительно меняют жизнь. Вы узнаете: - почему нейтральные сигналы превращаются в катастрофу и как вернуть себе спокойствие; - какие методы исцеляют травму отношений — схема-терапия, EMDR, рескриптинг; - как восстанавливать самооценку изнутри, опираясь на себя; - как строить близость, в которой можно дышать свободно. Представьте утро, когда вы просыпаетесь с лёгкостью в груди. Когда вы знаете: ваша ценность живёт внутри вас, а не в чужих ответах. Эта жизнь возможна. И она начинается с первого шага — с этой книги.

© Карпова Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. «Я есть. Но это не точно»	5
Глава 1. Что такое травма отвержения	7
Глава 2. Прислушаться к себе: вопросы для честного разговора	11
Глава 3. Когда боль становится частью тебя: как работает КПТСР	12
Глава 4. «С тобой одни проблемы»: родительские послания, которые становятся убеждениями	15
Глава 5. Эмоциональное пренебрежение — самая невидимая травма	18
Глава 6. Родители-дети: когда опоры не было	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Травма отвержения: как жить, если вас не замечали

Введение. «Я есть. Но это не точно»

Вам знакомо чувство, когда телефон лежит экраном вниз, потому что «прочитано» без ответа сжимает желудок ледяным комом? Или когда вы пятый раз переписываете сообщение другу, боясь показаться навязчивым?

Если вы:

На работе: соглашаетесь на любую задачу и остаетесь до ночи, потому что в голове стучит: «Если я незаменим — меня не уволят».

С друзьями: смеетесь над всеми шутками, даже если вам грустно, лишь бы вас снова позвали в компанию.

В любви: уходите первыми, чтобы не пережить ту боль, когда бросают вас.

С родителями: чувствуете себя вечной нянькой для мамы, которая звонит пожаловаться на давление, но никогда не спросит, как дела у вас...

С собой: засыпаете с телефоном в руках, скролля ленту, лишь бы не оставаться наедине с тишиной. Или не можете назвать, чего хотите, потому что привыкли хотеть то, что хотят другие.

Эта книга для вас.

Мне знакома ваша боль. Я психолог с более чем двадцатилетним стажем. Я вижу её каждый день в своём кабинете. Но и изнутри её знаю — я носила её в себе долгие годы. Ваша история уникальна, а вот это чувство знают тысячи людей. У него одно лицо. Лицо ребёнка, который ждал, что его заметят. И не дождался.

Это была ваша реальность долгие годы. Вы привыкли к ней и научились выживать. Иногда становитесь удобным — как старый продавленный диван. Иногда прячетесь в панцирь — как отшельник на далёком острове. А иногда сами отталкиваете людей первыми, чтобы не ждать удара. Внутри, под всеми масками, живёт один и тот же голод: по любви, принятию, заботе.

Важно научиться замечать свои реакции до того, как они захлестнут вас девятым валом паники или гнева. Или выдерживать боль близости, сохраняя себя настоящего — живого, иногда слабого, иногда злого, иногда грустного.

Мы не будем пытаться переделать вас. Вас чинили всю жизнь, и вы становились только несчастнее. Это не сборник аффирмаций «я самая обаятельная и привлекательная». Здесь мы пойдем другим путем.

Как устроено ваше путешествие Чтобы вам было спокойнее идти, я разметила маршруты:

Увидеть: снять маски Угодника и Отшельника.

Вспомнить: найти корни голода в детстве.

Прочувствовать: вернуть голос телу и слезам.

Впустить: научиться доверять людям.

Жить: стать опорой себе и выбрать работу для радости.

Эта карта выглядит прямой дорогой, но исцеление работает иначе — оно идет по спирали. Сохраняйте спокойствие, если при чтении о «Новой жизни» вас внезапно накроет слезами из этапа «Встреча с болью». На каждом новом витке вы смотрите на рану более взрослым взглядом.

После этой книги вы сможете:

Замечать свои реакции до того, как они захлестнут вас.

Перестать ждать одобрения от каждого.

Строить отношения без страха, что вас бросят.

Растить детей, передавая им тепло, а не свою боль.

И она даст вам компанию на этом пути. Я буду рядом с вами на каждой странице. Как попутчик, который сам прошёл через эти дебри и нашёл дорогу.

Разрешите себе перескакивать главы и возвращаться к прочитанному. Ваш личный ритм всегда остается единственно верным выбором. Одна страница, прожитая со слезами наедине с собой, даст больше, чем вся книга ради галочки.

Вы заслуживаете жизни, где одиночество — это выбор для отдыха души, а не защита. Отношений с доверием и теплом. Счастья, в котором нет фоновой тревоги «когда всё это рухнет».

Приглашаю вас сделать первый шаг.

Глава 1. Что такое травма отвержения

Вы когда-нибудь сидели в комнате, полной людей, смеялись над чужими шутками, поддерживали разговор... и чувствовали себя абсолютно, оглушающе одиноким? Словно между вами и всеми остальными выросла стеклянная стена. Вы здесь, вы физически присутствуете, но вас как будто нет. Мир проходит сквозь вас.

Это чувство приходит снова и снова. Оно было всегда. С самого детства.

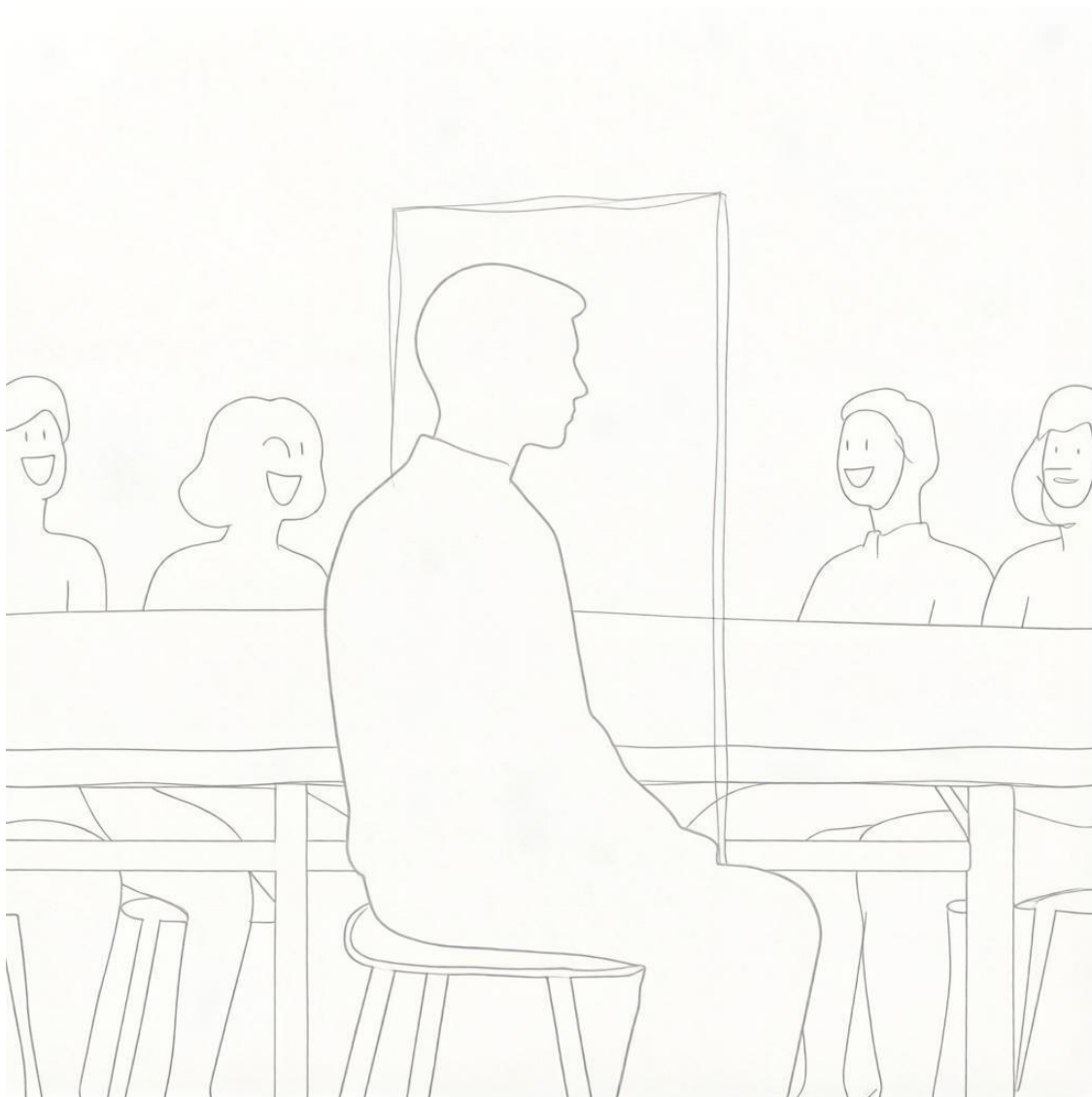
Травма отвержения — глубокое внутреннее состояние, можно сказать мировоззрение. Оно возникает, когда ребёнка не принимают, игнорируют или не любят самые важные люди. Он тянется к ним — они заняты. Хочет поделиться радостью — его не замечают. Ему страшно — его не обнимают.

В официальных классификациях психических расстройств термина «травма отвержения» нет. Это язык, на котором люди описывают своё состояние. И этот язык очень точен.

Рана, у которой есть имя

При травме отвержения человек чувствует себя непринятым, нелюбимым, ненужным. Это результат эмоциональной отстранённости, холодности родителей. А иногда просто их незрелости и неспособности дать то, что ребёнку нужно больше всего: ощущение, что он существует и его видят.

Она появляется преимущественно в возрасте до шести лет. В этом возрасте ребёнок ещё не может объяснить словами, что с ним происходит. Он не может сказать: «Мне плохо. Меня не замечают. Я чувствую себя никому не нужным». Он даже не знает, что в мире бывает по-другому. Ребёнок просто встраивается в мир родственников, а места ему там нет. В итоге он занимает место где-то с краю, лишь бы не мешать.



Основная причина — неудовлетворённые базовые детские потребности: близость, принятие, предсказуемость и безопасность. Ребёнку нужны объятия, когда страшно в темноте. Чтобы его похвалили, когда он старается. Чтобы на него посмотрели с теплом, а не с раздражением. И когда этого не происходит, он делает единственный вывод, который доступен его детскому уму: **«Меня не любят. Значит, я плохой».**

Этот вывод становится фундаментом для всей дальнейшей жизни.

Почему эти потребности так важны?

Психолог Джон Боулби доказал: ребёнок рождается с биологической потребностью в привязанности. Ему нужен взрослый, который станет надёжной базой — точкой опоры, от которой можно отталкиваться, исследуя мир, и к которой можно вернуться, когда страшно.

Когда родитель доступен, чуток и предсказуем, формируется безопасная привязанность. Ребёнок знает: меня любят просто так. Я могу ошибаться, и меня не бросят. Я могу быть слабым, и меня поддержат. Это знание становится внутренней опорой на всю жизнь. Когда родитель холоден, непредсказуем или отвергает, привязанность становится ненадёжной.

И тогда травма отвержения принимает разные обличья.

Один ребёнок вырастает с **тревожным типом** привязанности. Он не знает, получит ли тепло в следующий раз. Он постоянно проверяет: «Ты меня ещё любишь?» Он цепляется, боится, ревнует. Любое молчание — угроза, любая задержка — подтверждение страха. Это та самая маска Угодника, который мониторит каждое движение другого, чтобы удержать его рядом.

Другой — с **избегающим типом**. Он научился: «Близость небезопасна. Лучше не привязываться». Он уходит первым, не просит о помощи, держит дистанцию. Внешне — сильный, независимый. Внутри — тот же страх быть отвергнутым. Только теперь он прячется за броней. Это Отшельник.

Есть и третий — **дезорганизованный тип**. Самый тяжёлый. Формируется, когда родитель одновременно пугает и является единственным источником безопасности. Ребёнок не знает, как реагировать: бежать к нему или от него. Во взрослой жизни это хаос в отношениях — человек одновременно хочет близости и боится её до ужаса. Иногда он Бунтарь, иногда Жертва.

Безопасная привязанность — это то, к чему мы идём в исцелении. Там, где можно быть собой и не бояться, что тебя бросят. Там, где нейтральный сигнал не превращается в приговор.

Три маски травмы отвержения

Травма отвержения часто прячется за знакомым поведением.

Угодник — тот, кто всегда говорит «да». Кто берёт на себя слишком много и старается оправдывать ожидания. Кто боится обидеть отказом. Он думает: «Если я буду удобным — меня не бросят». Он мониторит настроение окружающих, чтобы предугадать, что нужно сделать, чтобы его приняли.

Отшельник — уходит в себя. Избегает близости, потому что «лучше не привязываться». Живёт один. Или в отношениях, но на дистанции. Доверяет с трудом и подсознательно ждёт, что его всё равно бросят, — и уходит первым, чтобы пережить это на своих условиях.

Бунтарь — тот, кто постоянно доказывает, что с ним так нельзя. Провоцирует конфликты, ломает отношения, создаёт хаос. Он говорит: «Я сам так хотел. Я сам ушёл. Вы меня не бросили».

Один человек может носить все три маски — в разное время, с разными людьми, в разных ситуациях. За каждой из них — один и тот же липкий детский страх.

Страх, который стал фоном

Человек с травмой отвержения живёт в постоянном ожидании, что его бросят, уволят, разлюбят, обманут или все посмеются над ним. Прямой связи с реальностью здесь нет. Но есть особенность в обработке событий: нейтральные стимулы считываются как угроза. Партнёр задержался на двадцать минут — «он меня разлюбил». Начальник нахмурился — «меня уволят». Друг не ответил на сообщение — «я ему надоел». Это целая система. В детстве поведение родителей не поддавалось объяснению. Посыл «мне не до тебя, я решаю свои проблемы» для ребёнка означал: «я не важен, я не нужен». Человек с травмой отвержения боится отказов, болезненно реагирует на критику, зависит от чужого мнения. Ощущение ненужности мешает сохранять здоровые отношения, делать выбор в свою пользу и доверять себе. Его кидает от

одного полюса к другому: от огромного желания быть любимым и нужным до глубочайшего ощущения одиночества и ненужности.

Парадокс успешных людей

У травмы отвержения есть одно коварное свойство. Она часто прячется за идеальным фасадом. Человек с травмой отвержения может быть очень успешным. Даже сверхуспешным. Он много работает, достигает высот и становится незаменимым. Ему кажется: «Если я буду лучшим — меня будут держать». «Если я буду незаменимым — меня не уволят». «Если я буду идеальным — меня полюбят». Он строит карьеру и зарабатывает деньги. Он выглядит сильным. Но внутри — он всё тот же ребёнок, который ждёт похвалы. Который каждую минуту ждёт разоблачения. Страшно, что его заметят и увидят все несовершенства. Снаружи — успех. Внутри — паника. Это и есть лицо травмы отвержения.

В этой главе вы познакомились с самой сутью травмы отвержения. Следующая поможет вам честно ответить себе на вопросы, которые вы, возможно, никогда не задавали.

Глава 2. Прислушаться к себе: вопросы для честного разговора

Мы редко смотрим внутрь. Потому что там либо неприятные ощущения, либо пустота, которую мы заполняем делами, сериалами, чужими ожиданиями.

Эта глава — приглашение остановиться на несколько минут и честно ответить себе на несколько вопросов. Здесь нет правильных и неправильных ответов. Есть только ваша правда.

Вопросы для самодиагностики

Ответьте «да» или «нет» на эти десять вопросов.

В детстве:

Я часто чувствовал, что родителям до меня нет дела.

Мне приходилось быть «удобным», чтобы меня любили.

В отношениях:

Я боюсь, что меня бросят, даже если всё хорошо.

Мне нужно, чтобы партнёр постоянно доказывал свою любовь.

Я ухожу первым, чтобы не ждать, пока уйдут от меня.

В работе и в жизни:

Мне нужна постоянная похвала и поддержка, чтобы чувствовать себя уверенно.

Я боюсь, что меня уволят, даже если нет причин.

Я работаю на износ, чтобы доказать свою нужность.

Внутренний голос:

Я всё время мониторя, что думают обо мне другие.

Мне кажется, что я «не такой, как все».

Ваши ответы показывают те места, где травма отвержения оставила свои следы. Чем больше ответов "да", тем сильнее травма влияет на вашу жизнь — на отношения, на работу, на то, как вы видите себя.

Глава 3. Когда боль становится частью тебя: как работает КПТСР

Помните, как бывает больно от чьих-то слов? Обидно. Грустно. Хочется, чтобы этот человек извинился. Требуется время для возвращения в устойчивое состояние, когда вы снова можете дышать свободно. В норме эмоция пришла и ушла.

Но есть боль, которая не уходит. Она остаётся внутри вас и со временем меняет ваше тело, мысли.

Вот это уже не просто эмоциональная реакция, это травма.

Травма — это когда одно или тысяча маленьких событий меняют структуру личности. Эти события встраиваются в нервную систему, становятся фильтром, через который вы смотрите на мир. Теперь на этой опоре разворачивается вся ваша жизнь.

Травма отвержения — это хроническая травма. Повторяющаяся, длительная. Вы падали каждый день. И никто не подходил, чтобы помочь встать.

ПТСР и КПТСР: в чём разница

Я уже писала, что в классификации болезней нет такого диагноза как травма отвержения. Давайте разберемся, куда же она относится у врачей, чтобы вы могли говорить со специалистами на одном языке.

Острая (шоковая) травма и диагноз посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) — реакция на одно событие: авария, нападение, война. Один удар, который перевернул весь мир. Лечение ПТСР часто работает быстро: достаточно пережить одно воспоминание заново — и оно перестаёт быть таким страшным.

Хроническая травма и диагноз комплексное посттравматическое стрессовое расстройство (КПТСР) — реакция на длительную травму. Годы унижений, пренебрежения. Годы жизни в семье с алкоголиком, с тяжело больным, или оставленным бабушке, или когда вас просто не замечали. Это тысячи маленьких ран, которые сложились в один большой шрам.

Травма отвержения входит в КПТСР. Официальные диагнозы (ПТСР, КПТСР) может ставить только врач-психиатр.

В официальной классификации КПТСР описывается через четыре группы симптомов.

Как это ощущается в жизни

Эмоции накрывают. Тревога, страх, стыд приходят волной. Вы реагируете слишком сильно на мелочи. Партнёр забыл про годовщину — вы чувствуете себя ненужным. Начальник не поздоровался утром — вы уже ищете объявление о вакансии на своё место.

«Я плохой». Внутри вас живёт устойчивое убеждение — с вами что-то не так. Вы хуже других. Вы не заслуживаете любви. Вы ни на что не годны. Это убеждение существует отдельно от ваших реальных достижений. Вы можете быть успешным, богатым, любимым — а внутри всё равно звучит этот голос: «Это всё случайность».

Проблемы в отношениях. Вы с трудом доверяете людям. Или доверяете слишком быстро, а потом разочаровываетесь. Вы боитесь близости. Или цепляетесь за партнёра так, что

он задыхается. Вы ждёте, что вас бросят. Или уходите сами, чтобы избежать боли. В любом случае — близость приносит страдания.

А также все **симптомы ПТСР**: Ночные кошмары, внезапные воспоминания, сильная реакция на отдельные триггеры.

При КППТСР страдает память о событии, самоощущение, способность быть в отношениях и чувствовать себя в безопасности.

Как отвержение встраивается в нервную систему

Когда ребёнок чувствует себя отвергнутым, его мозг включает защиту.

Поскольку эта система формируется в детстве и работает на уровне выживания, она функционирует автоматически, независимо от вашего желания.

В норме эти отделы мозга работают в связке. Однако хронический стресс меняет их функции.

Отдел мозга	Его работа в норме	Что происходит при травме отвержения	Результат для вас
Миндалевидное тело	Бьет тревогу только при реальной опасности (огонь, нападение).	Становится параноиком. Видит угрозу в молчании, задержке сообщения или нахмуренных бровях.	Постоянный выброс адреналина. Жизнь в режиме «бей или беги».
Гиппокамп	Помечает воспоминания датами: «Это было давно».	Теряет календарь. Поднимает старые записи и выдаёт их за текущие новости.	Флешбэки. Тело реагирует физически (дрожь, тошнота), хотя разум говорит, что угрозы нет.
Префронтальная кора	Успокаивает охранника: «Показалось, ложная тревога».	Ослабляет хватку. Не может перекричать панику.	Невозможность успокоиться самостоятельно. Навязчивые мысли по кругу.

Таблица 1. Как отвержение встраивается в нервную систему

Как видно из таблицы, происходит рассинхронизация: эмоциональный мозг (Миндалевидное тело и Гиппокамп) берет верх над рациональным (Кора). Именно поэтому травматические воспоминания ощущаются как реальность настоящего момента.

Что это значит

То, что с вами происходит, — это работа вашего мозга.

Он создал эту защиту, чтобы вы сохранили себя в детстве.

Но теперь этот механизм создаёт трудности. Она превращает нейтральное в опасное и заставляет вас тревожиться, ждать отвержения там, где его нет.

Хорошая новость: мозг можно переучить. Нервная система пластична и она умеет меняться. Это доказано наукой и это возможно для каждого.

Глава 4. «С тобой одни проблемы»: родительские послания, которые становятся убеждениями

Ребёнок приходит в этот мир с одной потребностью — быть любимым. Ему нужен взрослый, который смотрит на него с теплом, радуется его появлению. Который говорит: «Ты здесь — и это хорошо».

Но не все дети получают это послание.

Иногда вместо тепла — холод, вместо радости — раздражение, вместо «ты нужен» — тишина.

Поговорим про родительские послания, которые могут приходиться через слова, через дела, через молчание.

Эмоциональный отклик и реакция родителей для ребёнка даже важнее, чем физический удар. Потому что они говорят ребёнку о его ценности и месте в этом мире.

Прямые послания: слова, которые ранят

Бывают слова, сказанные прямо. В момент усталости, раздражения, бессилия. Родители не всегда хотят причинить боль. Они просто говорят то, что чувствуют, или что им говорили родители. Но ребёнок слышит это иначе.

«Ты мне жизнь испортил».

«Лучше бы тебя не было».

«Ты как отец».

«За что мне такое наказание».

«С тобой одни проблемы».

Ребёнок не знает, что родитель устал или сам травмирован. Что эти слова сказаны не про него. Ребёнок слышит только одно: «Я лишний. Меня не должны были рожать. Я плохой».

Эти слова становятся внутренним голосом. Они звучат внутри десятилетиями. Даже когда родителей уже нет рядом.

Косвенные послания: дела, которые говорят громче слов

Родители могут говорить правильные слова. «Я тебя люблю». «Ты моя гордость». Но дела говорят другое.

Ребёнок приходит с рисунком. Родитель смотрит в телефон.

Ребёнок хочет рассказать о своём дне. Родитель перебивает: «Потом, я занята».

Ребёнок плачет. Родитель говорит: «Хватит ныть, иди делом займись».

Ребёнок боится. Родитель не обнимает.

Ребёнок делает уроки сам. Родитель даже не спрашивает, как дела.

Ребёнок укладывает спать папу алкоголика. Папа улыбается: «Ты мое солнышко». Получил любовь.

Ребёнок приносит пятерку. Родитель хвастается успехами родственникам: «Мой учится на отлично без помощи». Получил признание.

Эти маленькие моменты складываются в большое послание: «Ты не важен. Твои чувства не имеют значения. Но если будешь стараться, мы тебя примем».

А ребёнок быстро учится, ведь его задача получить одобрение родителей любой ценой. Он перестаёт делиться чувствами или просить помощи. Потому что кто-то когда-то показал

ему: его внутренний мир никому не нужен. Зато он знает, что умеет спасать родителей или достигать успехов.

Молчаливые послания: когда не замечают

Тихие послания приходят через отсутствие контакта.

Ребёнок ждёт маминого взгляда — она смотрит в окно. Ждёт папиной похвалы — он молчит. Ждёт объятий — руки остаются опущенными.

Это послание «ты не существуешь» — самое глубокое. Потому что оно говорит: тебя нет. Ты не заслуживаешь внимания. Ты не имеешь права занимать место.

Ребёнок начинает сжиматься. Становится меньше. Тише. Незаметнее. Он учится быть невидимым. Чтобы не напоминать о своём существовании. Чтобы не раздражать.

Как ребёнок искажает факты

Детская психика работает просто. Если родитель не проявляет любовь — значит, я недостойн любви. Если родитель игнорирует меня — значит, я неважен. Если родитель раздражён — значит, я сделал что-то плохое.

Ребёнок маленький, мама — весь мир. И он не способен осознать: «Моя мама устала. Моя мама сама не справляется. Моя мама не умеет любить, потому что её никто не любил».

Ребёнок делает другой вывод: «Я плохой. Со мной что-то не так. Меня не за что любить».

Это искажение фактов. Логическая ошибка, которую совершают дети. Но эта ошибка становится убеждением, на котором строится вся дальнейшая жизнь.

Кейс. «Ты как отец»

Ко мне пришёл мужчина. У него был успешный бизнес, красивая жена, дети. Всё, что должно делать человека счастливым.

Вместо счастья была тревожность и напряжение. Он боялся каждого дня и ждал, что совершит ошибку. Что подведёт близких. Что однажды сделает что-то непоправимое — и тогда все увидят, какой он на самом деле. Он боялся, что в нём живёт предатель. И что однажды этот предатель выйдет наружу.

Мы начали искать корень.

Его мать постоянно говорила ему: «Ты как отец». Отец ушёл из семьи, когда мальчику было три года. Мать носила эту обиду всю жизнь. И транслировала её сыну.

«Ты как отец» — для неё это означало: ты тоже предашь. Ты тоже уйдёшь. Ты тоже ни на что не годен.

Мать видела в нём не его самого, а отца, которого ненавидела.

Он не видел в маме разбитую женщину, которая не справлялась с бытом и воспитанием и проецировала свою боль на него. Он не осознавал, что ушёл по не имеющим к ребёнку отношения причинам.

Он знал только одно: «Я как отец. Я плохой. Глубоко в душе я предатель и все об этом узнают. Я не достоин жены, друзей».

Это убеждение управляло его жизнью сорок лет.

А реальную свою сущность он даже не успел узнать, жил мировоззрением мамы.

Как послания становятся убеждениями

Ребёнок получает послание и делает вывод. Вывод становится убеждением. Убеждение начинает управлять его жизнью.

«Ты мне жизнь испортил» «Я обуза».

«Ты как отец» «Я предатель».

«Посмотри на Иру» «Я хуже других».

«Не плачь» «Мои чувства не важны».

«Отстань, я занята» «Я никому не нужен».

Эти убеждения остаются с человеком на всю жизнь, звучат внутри и создают сценарии. Они заставляют ждать отвержения там, где его нет.

Что с этим делать

Первый шаг — увидеть эти послания. Понять, что они были и они не были правдой о вас. Они были правдой о ваших родителях. Об их боли. Об их ограничениях.

Вы не были обузой. Вы были ребёнком, который нуждался в любви.

Вы не были хуже других. Вы были ребёнком, которого сравнивали с другими.

Вы не были никому не нужны. Вы были ребёнком, которому не дали пространства принятия.

Со временем, через усилия и встречу с болью, эти убеждения можно изменить.

Потому что сейчас вы не ребёнок. Вопросы к родителям — до 18 лет. А дальше ваша жизнь — ваша ответственность. Вы взрослый человек, который может дать себе то, чего не дали родители. Вы можете сказать себе: «Я важен. Я имею право быть. Я заслуживаю любви».

Вы узнали о родительских посланиях, которые стали внутренними убеждениями. Теперь мы обратимся к самой невидимой травме — эмоциональному пренебрежению.

Глава 5. Эмоциональное пренебрежение — самая невидимая травма

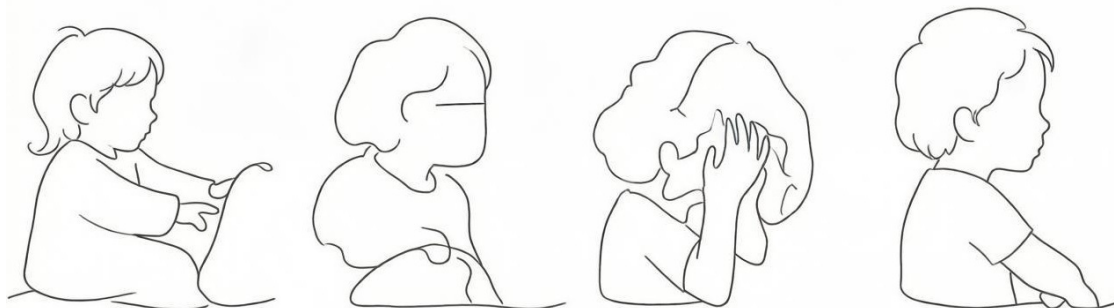
Ребёнок растёт в доме, где есть еда, одежда, крыша над головой. Материальное присутствует — всё есть. Родители выполняют обязанности: водят в школу, покупают игрушки, следят, чтобы он был сыт и одет.

Внешне — образцовая семья, в которой никто не голодает и не мёрзнет. Но их внимание обходит стороной его внутренний мир, его переживания и страхи. Они отводят взгляд, когда он говорит, держат дистанцию, когда ему страшно, молчат о его стараниях, когда он приносит рисунок или пятёрку.

Это эмоциональное пренебрежение. Самая невидимая травма. Её трудно заметить со стороны, она не оставляет синяков, не требует вызова скорой. Но внутри остаётся глубокий след — ровно настолько глубокий, насколько долго он остаётся незамеченным.

Самая тяжелая травма у ребёнка формируется от игнорирования.

Всем рекомендую посмотреть эксперимент «Застывшее (неподвижное) лицо» (Still Face Experiment). Когда я показываю его клиентам, у многих текут слезы.



В 1975 году психолог Эдвард Троник попросил матерей на несколько минут замереть с каменным лицом, не реагируя на младенца.

Сначала ребёнок улыбался, гулил, тянулся. Потом плакал, звал. Когда мать продолжала молчать, он сдавался — отворачивался, замирал, впадал в апатию. При длительном «застывшем лице» ребёнок переживал крушение вселенной — переставал искать контакт, будто ушёл в себя.

Этот эксперимент длился всего несколько минут. И даже за это короткое время ребёнок успевал пройти путь от попыток контакта до полного отчаяния и отказа от попыток.

А теперь представьте, что это длится не минуты, а годы. «Застывшее лицо» матери становится фоном жизни. Ребёнок понимает, что его усилия бесполезны, он никому не нужен и контакт невозможен.

Это и есть рождение травмы отвержения.

Алекситимия: когда нет слов для чувств

У ребёнка часто нет языка для описания своих чувств — внутри что-то происходит, но он не может это назвать, не знает, как именно.

Тревога, грусть, тоска, злость — всё смешивается в один тяжёлый ком, в пустоту. Это состояние называется алекситимия, когда человек с трудом распознаёт и описывает свои эмоции.

Он не может сказать: «мне страшно», «мне больно», «мне одиноко», — вместо этого: «я устал», «у меня болит голова», «всё надоело». Взрослый человек просто не знает описание чувств, да и родители не показывали пример.

Человек с алекситимией проходит тот же путь эмоции, но на каждом этапе происходит сбой. Сравнение нормального восприятия и алекситимии — в таблице 2.

Этап	Что чувствует человек НОРМАЛЬНО	Что происходит ПРИ АЛЕКСИТИМИИ
1. Внутреннее событие	«Сердце забилося, стало жарко, хочется плакать».	«Сердце забилося, стало жарко, хочется плакать».
2. Распознавание	Мозг сканирует тело и говорит: «Это тревога / Мне страшно».	Мозг видит телесный сигнал, но не находит названия. Образуется белое пятно.
3. Интерпретация	«Я тревожусь перед свиданием».	Мозг берет самое простое бытовое объяснение: «Наверное, я болеваю», «Я просто переутомился», «Я плохой человек».
4. Реакция человека	«Позвоню другу, поделюсь и попрошу поддержки».	Ложится под одеяло, пьет таблетку от головы, срывается на близких без причины.

Таблица 2. Путь эмоции при алекситимии

Чувства других важнее собственных

В атмосфере пренебрежения ребёнок учится одной вещи — читать других, становиться сверхчувствительным к настроению родителей, знать, когда мама злится, когда папа устал, когда лучше подойти, а когда — исчезнуть.

Это не врождённая эмпатия, это выученный навык, навык выживания, потому что его собственные чувства никого не интересовали. И теперь он продолжает это делать во взрослой жизни: всё ещё читает лица, интонации, паузы, знает, что чувствуют другие, но не знает, что чувствует сам.

Из этого вырастает негласный лозунг, который становится внутренним законом:

«Чужие потребности важнее. Другие люди важнее, чем я».

Он управляет каждым решением. Сначала — в детстве, когда нужно было угадать желание родителей, чтобы не рассердить их. Потом — в отношениях, когда своё «хочу» отодвигается ради чужого «надо». Потом — на работе, когда свои границы стираются перед чужими ожиданиями.

Этот лозунг становится фоном жизни. Он заставляет выбирать других снова и снова.

Последствия

Развиваясь в атмосфере эмоционального пренебрежения, человек не узнает себя, свои потребности, желания, не знает, что ему нравится и что именно ему нужно.

Он умеет заботиться о других, угадывать желания партнёра, быть удобным, но не умеет заботиться о себе.

Ему трудно просить о помощи, трудно принимать заботу, трудно быть слабым, потому что в детстве его научили: его потребности не важны, его чувства не имеют значения, он должен справляться сам.

Поэтому один из шагов - работа с чувствами. Чтобы удовлетворять свои потребности, нужно их знать и называть другому.

Но есть и хорошая новость - в эксперименте Троника, когда мать снова «оживала» и возвращалась к ребёнку, контакт восстанавливался. Мозг ребёнка способен переучиваться. И наш мозг тоже. В этом — надежда всей этой книги.

Практика. Возвращение к себе в прошлом

Это упражнение поможет вам встретиться с той детской частью, которая ждала поддержки, и дать ей то, чего она не получила тогда.

Шаг 1. Вспомнить событие

Вспомните момент из детства, когда вам было грустно, страшно или одиноко. Кто был рядом? Что этот человек сказал? А что на самом деле было важно для вас? Что бы вы хотели услышать?

Шаг 2. Записать

Возьмите лист бумаги. Опишите ту ситуацию и напишите слова, которые вы хотели бы услышать тогда. Пишите свободно, как придёт.

Шаг 3. Прочитать вслух

Прочитайте написанное вслух — в одиночестве, чтобы никто не слышал. Слушайте свой голос. Замечайте, как отзывается тело.

Шаг 4. Сказать себе сейчас

А теперь скажите эти слова себе — тому ребёнку, которым вы были. Например: «Я вижу тебя. Ты имеешь право на свои чувства. Ты имеешь право быть слабым. Ты имеешь право просить о помощи. Ты важен, даже когда ты не "удобен"».

Повторите это несколько раз. Вслух или про себя.

Возможная сложность

Сначала слова могут казаться чужими, будто вы говорите искусственно. Это нормально, что голос поддержки звучит непривычно. Повторяйте эту практику в течение недели — каждый раз, когда вспоминается какое-то событие из детства. С каждым разом детская часть будет отзываться теплее.

Эта глава показала, как отсутствие эмоционального отклика в детстве оставляет более глубокие раны, чем физическое насилие. Дальше мы поговорим о родителях.

Глава 6. Родители-дети: когда опоры не было

Есть родители, которые сами пропустили детство, им пришлось взять на себя взрослые обязанности слишком рано.

Они дают своему ребёнку жизнь. Они кормят его, одевают, водят в школу. При внешней взрослости внутри они остались детьми навсегда — недолюбленными, испуганными, зависимыми, потерянными.

Таким родителям самим нужна опора. Они ищут её в партнёре, в работе, в алкоголе. В ком-то, кто позаботится о них. И в итоге они часто находят эту опору в своём ребёнке.

Кто такие родители-дети

Это родители, у которых самих в детстве не было взрослых, способных стать опорой. Они выросли в тяжелых условиях и не получили удовлетворения естественных детских потребностей.

Теперь они сами родители, но они не могут дать ребёнку то, чего у них нет. В их понимании они и так любят. Им искренне непонятно, как это делать бескорыстно и безусловно. Зато они как вакуум втягивают в себя любовь ребёнка и получается инверсия ролей.

Они могут быть:

Алкоголиками. Алкоголь становится их главной опорой и способом выживать. Он даёт иллюзию тепла, расслабления, забвения. Ребёнок видит, как пьяный родитель становится вдруг мягким, веселым, признается в любви и дарит подарки - ребёнок тянется к этой любви. Или, наоборот, родитель кричит на весь дом и крушит мебель — ребёнок жалеет и защищает остальных. Он остаётся один на один с миром, в котором нет взрослого. И втягивается в динамику Жертва-агрессор-спасатель, это создает ощущение нужности и своего места в семье. Спасать.

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.