

The background is a dark, textured space filled with numerous thin, golden-yellow lines that radiate from a central point, creating a starburst or cross-like effect. These lines are composed of many smaller, overlapping strokes, giving them a sense of motion and depth. The central area where the lines converge is a bright, glowing orange-yellow, resembling a small explosion or a source of intense light. The overall color palette is dominated by dark browns and blacks, with the golden-yellow lines providing a stark contrast.

Живущий На
Земле

От Эдема и обратно

Живущий Земле От Эдема и обратно

<https://litres.ru/74255053>

SelfPub; 2026

Аннотация

Со второго класса смотрела на людей и видела: мы ломаемся, но не замечаем. А когда замечаем - уже поздно. Мы наказываем, когда могли бы спасти.

Я психолог. И я предлагаю систему - психологическую гигиену как основу общества. В школах, полиции, администрациях. Без страха, без стукачества, без клейма. Суд, который не мстит, а понимает. Боль, которую замечают до того, как она стала ненавистью.

Пишу это на скорую руку, потому что ждать некогда. Идея сырая, но если не сказать сейчас — не скажу никогда.

Живущий На Земле От Эдема и обратно

от Эдема и обратно

Прогрессивный социализм

Книга-направление

Введение

С самого детства я чувствовала неутолимую жажду исправить себя ,людей и мир вокруг . Живя вне понимания черствости и безразличия общества. Каждый забившийся в угол своих проблем смирившись но не стараясь исправить ничего кроме финансового положения. Мир, где мы не уничтожаем друг друга из за территорий религий споров все это от непощения и разделения идеологий. Я знаю как знаю что руки мои пишут это что каждый способен остановиться на пороге гнетущего чувства, что толкает к разрушению.

Со 2 класса я наблюдала за обществом изучая его не экономической точки зрения а с точки их эмоционального интеллекта и поведения это меня натолкнуло на осознание что именно эта часть не доработана от того мы и создавали создаем системы превращающий в цикл наше безумное состо-

ание. Обучаясь на психолога, я всё яснее видела: эта наука молода. Мир освоил математику, биологию, физику — но психология остаётся последней, недостающей деталью. Нам не хватает осознанности понимания себя ближнего и мира. Не хватает умения принимать решения не из страха, не из гнева, а из понимания себя.

Каждый из нас старается стать лучше удаляя один травмирующий элемент заменяя другим. Но некоторых мир всё же ломает от того как он не понял себя или неправильно распределил баланс чувств где в конечном итоге он сломался потерялся. .

В этой книге я хочу предложить идею как систему, которую я называю «Прогрессивный социализм». Ранее это сочетание крутилось на языке с твердым чувством что такое может быть и в этом есть правда. я не знала, как он выглядит. Но рассуждая из своих старых записях я пришла к данному выводу как этот режим порядка, где общество принимает решения осознанно, двигаясь к исцелению психики. Где власть принадлежит не человеку, а правилам, этике и прозрачности. Где психологическая гигиена встроена в фундамент общества как факт матери или явления как семья.

Мир с недавних времен уже движется в эту сторону — неосознанно. Психологов становится больше. После войн,

пандемий и кризисов государства вынужденно вводят программы психологической помощи. Спрос рождает предложение. Но количество не гарантирует качество. Если не создать систему, внутри которой будут работать все эти специалисты, — мы рискуем получить очередной хаос вместо исцеления.

Так же как это каждая цель нас человек тянется к своему идеалу внутри себя на комплексное решение комплексная психологическая гигиена возможно может привести массово мир к чувству к которому стремиться каждый из нас как исцеление от боли.

Я предлагаю систему, где психологи встроены во все ключевые сферы: школа, полиция, государственный аппарат, семья, здравоохранение. Не как надзиратели, а как специалисты по психическому здоровью. Система где ведется мониторинг чс экстрим случаев и педиатр идет наравне с психологом.

В этой системе есть вертикаль: школьный психолог-педагог, главный супервизор по сектору, коллегия из психиатра, нейропсихолога и супервизора. Отчёты идут не только начальству которое имеет знание о происходящем, но профессиональной команде отчет и решение по тому как вести выбор методик . Решения принимаются коллегиально и пуб-

лично, без имён, без клейма.

Я предлагаю публичные советы, где разбираются сложные случаи — от школьников до чиновников. Без имен, только факты, анамнез, методы и решения. Это не шоу. Это образовательный институт, который учит общество отличать боль от опасности.

Экстремизм — не просто идеология. Это часто следствие травмы, которую не заметили вовремя. Чувство несправедливости, вина, подавленная ярость — они ищут выход и находят его в разрушительных паттернах. Мы не можем гарантировать здоровое будущее, пока сами не пришли к осознанности — пока подавлены хроническим стрессом и не проработанными травмами.

Старые модели не работают.

Карательная система реагирует на последствия: человек сломался — его наказали. Но тюрьма часто не лечит, а углубляет травму, создавая новую цепочку боли: вина, ненависть к системе, рецидив.

Тоталитарно-цифровая система наблюдает за следствиями: лайк, поисковый запрос, подписка. Но в голову невозможно залезть. Обе системы работают с поверхностью, не

уничтожая корень.

Я предлагаю другое: работать с причиной. С травмой, прежде чем она стала действием. С болью, прежде чем она стала ненавистью.

Прогрессивный социализм — не про государственную собственность, не про уравниловку и не про казарму. Он про единые правила для всех. Чиновник не может купить психолога. Подросток не может быть наказан за то, за что чиновник остаётся безнаказанным. Психолог не может злоупотребить властью, потому что его решения разбирают публично. Это порядок, основанный на осознанности, а не на страхе.

Я не знаю, внедрят ли эту систему при моей жизни. Возможно, нет. Я бросаю зерно. Если кто-то подхватит и доработает — я буду рада.

Потому что мне важно не прославиться. Мне важно — спасти психики для здорового общества.

Глава 1. Травма и экстремизм: как боль становится насильем

Экстремизм — это не просто идеология. Это часто крик. Завёрнутый в ненависть, одетый в лозунги, но в основе —

боль.

Когда я говорю о травме, я имею в виду не только единичное событие — теракт, нападение, ракетный удар. Это классическое ПТСР. Но есть и другое — комплексное ПТСР, КПТСР. Оно растёт из длительной, повторяющейся боли: буллинг в школе, унижения, хроническая бедность, голод, жизнь в атмосфере страха.

Психика человека устроена удивительно. Она умеет защищаться. У одних травма уходит в депрессию — это способ нервной системы сохранить себя, замереть, спрятаться. У других — в агрессию. Это поиск справедливости, поиск ответа на вопросы «Почему я?», «За что?». И если этот поиск не находит здорового выхода, он превращается в экстремистский импульс. Не потому, что человек злой. А потому, что его психика нашла единственный доступный способ снять невыносимое бремя.

Проблема в том, что агрессивный ответ на травму гораздо опаснее депрессивного. Депрессивный разрушает себя. Агрессивный — и себя, и других. И если мы не умеем замечать травму на ранней стадии, мы встречаемся с ней уже в форме теракта, расстрела, погрома.

Существующие системы реагируют именно на этой ста-

дии — когда всё уже случилось. Мы ставим камеры, мониторим соцсети, сажаем в тюрьмы. Мы боремся с последствиями. Но корень остаётся нетронутым.

Травма не делает человека экстремистом автоматически. Но она делает его уязвимым к вербовке. Потому что экстремистская идеология даёт то, чего травмированный лишён: чувство принадлежности, справедливости и контроля. Исследования показывают, что до 44% радикализированных людей имели симптомы ПТСР или депрессии до того, как попали в поле вербовщиков. Подростки с опытом насилия в 3-4 раза более восприимчивы к экстремистским призывам. Это не оправдание террора. Это объяснение. И указание на то, где мы должны работать

Я предлагаю посмотреть в корень. Туда, где боль ещё не стала действием. Где подросток рисует черные рисунки не потому, что он будущий террорист, а потому, что его травят в школе. Где чиновник принимает жесткие решения не потому, что он садист, а потому, что его психика сломана властью и страхом.

Если мы научимся видеть травму до того, как она стала экстремизмом, — мы перестанем бороться с призраками и начнём лечить живых.

Глава 2. Почему старые методы не работают

Человечество испробовало два основных подхода к борьбе с экстремизмом. Оба провалились.

Первый — карательный. Человек совершил преступление — его наказывают. Логика простая: есть вина, есть наказание. Но тюрьма, особенно для молодого человека с неокрепшей психикой, редко лечит. Чаще она углубляет травму. Она говорит ему: «Ты — зло. Ты — ошибка». И он выходит отсюда либо сломленным, либо ещё более озлобленным. Цепочка не прерывается. Она замыкается.

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.