

12+

Елена Паули



СНЕГ, КОТОРЫЙ НАС СПАСАЛ

Почему травма замораживает
жизнь — и как её растопить

Елена Паули
Снег, который нас спасал.
Почему травма замораживает
жизнь — и как её растопить

<https://litres.ru/74285863>

ISBN 9785007075152

Аннотация

Травма — это снег, который спасает психику от невыносимой боли. Но однажды приходит время оттаивать. Десятки упражнений — чтобы вернуть себе жизнь, голос и тепло. Эта книга станет вашей картой из зимы в весну.

Содержание

Аннотация	5
Введение	8
Часть первая. Застывшее время: почему психика выключает свет, чтобы вы выжили	11
Часть вторая. Поезд, мчащийся в пропасть: почему мы не выходим, даже когда двери открыты	17
Часть третья. Лабиринт, который вы построили сами: почему блуждание кажется безопаснее выхода	26
Конец ознакомительного фрагмента.	37

**Снег, который нас спасал
Почему травма
замораживает жизнь
— и как её растопить**

Елена Паули

© Елена Паули, 2026

ISBN 978-5-0070-7515-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Аннотация

Эта книга — карта территории, которую большинство из нас старается обходить стороной. Территории травмы, потери себя, внутреннего льда и той тишины, которая наступает, когда боль становится невыносимой.

Тринадцать глав — тринадцать шагов от состояния разбитой шкатулки к целостности, которая не отрицает трещин, а включает их в свой узор.

Вы узнаете:

— Почему травма — это не событие, а внутренняя ловушка, останавливающая время.

— Как «снежный покров» анестезирует психику и что делать, когда он начинает таять.

— Почему мухи продолжают летать в радиусе убранной банки — и как перестать быть этой мухой.

— Как построить «родовое гнездо» — внутреннее пространство, куда не проникает негатив.

— Как простить себя и превратить осколки опыта в драгоценные камни.

Эта книга — не учебник. Это разговор. Иногда жёсткий, иногда бережный, но всегда — честный. Она для тех, кто устал биться о стекло, наблюдая за жизнью со стороны. Для тех, кто готов выйти из круга травмы в круг жизни.

«Вы — не разбитая шкатулка. Вы — мозаика. И каждый

осколок вашего опыта — уникального, болезненного, драгоценного — занимает своё место в общем узоре.»

Книга содержит практические упражнения и техники самопомощи.

Благодарности

Эта книга не была бы написана без людей, которые прошли этот путь вместе со мной — до, во время и после.

Моим клиентам.

Вы — главные учителя в моей жизни. Каждая встреча с вами — меняла меня. Вы доверили мне самую хрупкую часть себя, свою боль, свои тайны, свои осколки. И каждый раз, когда вы уходили, расправив плечи, я училась заново верить в то, что исцеление возможно. Спасибо за ваше мужество. Эта книга — ваш голос, записанный моими словами.

Моим учителям.

Тем, кто был до меня. Тем, кто закладывал основы, писал учебники, создавал теории, на плечах которых я стою. Тем, кто лично передавал мне знания: супервизорам, наставникам, старшим коллегам. Вы научили меня не только ремеслу, но и отношению к человеку — бережному, уважительному, честному. Спасибо за то, что не боялись передавать сложное и не упрощали живое.

Моим коллегам.

Тем, с кем мы делили кабинеты, супервизии, ночные обсуждения сложных случаев. Тем, кто подставлял плечо, ко-

гда я выгорала. Тем, кто читал черновики этой книги и говорил: «Это нужно написать». Ваша поддержка, ваша критика — то, без чего эта книга осталась бы набором заметок в столе. Спасибо, что вы есть.

Моим студентам.

Тем, кто приходил на лекции с горящими глазами. Тем, кто задавал неудобные вопросы. Тем, кто потом писал: «Ваши слова изменили мой взгляд на профессию». Вы заставляли меня формулировать чётче, думать глубже, не прятаться за общими фразами. Вы — те, кто понесёт эти знания дальше. Спасибо за вашу жажду понимать.

Моей семье и близким.

Тем, кто ждал меня дома после тяжёлых сессий. Тем, кто не обижался, когда я уходила в работу с головой. Тем, кто кормил, обнимал, напоминал дышать. Вы — мой дом жизни. Без вас я бы не справилась.

Тем, кто держит эту книгу в руках.

Вам — отдельная благодарность. За то, что дошли до этого места. За то, что не побоялись заглянуть в свою боль. За то, что выбрали исцеление. Эта книга существует для вас.

И наконец — себе.

За то, что не сдалась. За то, что прошла свой собственный лёд. За то, что решила написать эту карту, чтобы другим было легче.

Спасибо всем, кто был на этом пути.

Введение

Прежде чем вы перевернёте страницу и погрузитесь в текст, я хочу сказать несколько слов о том, как эта книга появилась на свет и кому она предназначена.

Я пишу эти строки, оглядываясь на два десятилетия практики. За моими плечами — сотни клиентов, тысячи часов терапии, судебных, прочитанных вместе с теми, кто доверил мне свою боль.

И всё это время я задавала себе один и тот же вопрос: как передать то, что рождается в пространстве терапии, — тому, кто прямо сейчас не знает, как справиться с собой? Эта книга — мой ответ.

Она не родилась за один день. Она собиралась годами — из метафор, которые приходили во время работы, из техник, которые рождались в общении со студентами, из историй клиентов, которые согласились поделиться своим опытом, из моих собственных падений и подъёмов.

Я не буду обещать вам, что после прочтения этой книги боль исчезнет навсегда.

Я не буду обещать, что вы станете «идеально здоровы» и никогда больше не встретитесь со своей травмой. Но я обещаю вам другое.

Я обещаю, что к концу этой книги у вас будет карта. Карта территории, на которой вы живёте. Карта тех мест, где вы

застреваете, и тех тропинок, которые ведут к выходу.

Я обещаю, что у вас будет набор инструментов — метафор, практик, упражнений, — которые вы сможете применять каждый раз, когда туман сгущается. Я обещаю, что вы узнаете себя в этих главах — не идеальную версию себя, а настоящую, живую, противоречивую.

И, возможно, впервые за долгое время вы скажете себе: «Я не один. Я не сошёл с ума. С этим можно справиться».

Эта книга написана от лица психолога, но я старалась избегать излишней академичности.

Здесь нет сложных терминов без объяснений, нет абстрактных теорий, которые невозможно применить в реальной жизни. Каждая глава заканчивается практическим заданием — мостиком между пониманием и действием.

Вы можете читать эту книгу последовательно, глава за главой. А можете открывать её в любой момент, когда чувствуете, что «накрывает», — и находить ту технику, которая нужна прямо сейчас. Она устроена так, чтобы быть и путеводителем, и аптечкой первой помощи.

И последнее. Эта книга — о возвращении. О возвращении голоса, который был отобран. О возвращении тела, которое было заморожено. О возвращении желаний, которые были похоронены. О возвращении себя — того единственного человека, с которым вам предстоит прожить всю свою жизнь.

Вы не разбитая шкатулка. Вы мозаика. И каждый осколок вашего опыта — уникального, болезненного, драгоценного

— занимает своё место в общем узоре.
Давайте начнём это путешествие.

Часть первая. Застывшее время: почему психика выключает свет, чтобы вы выжили

Представьте человека. Он дышит, ест, ходит на работу, отвечает на сообщения и ложится спать. Внешне его жизнь неотличима от жизни миллионов других людей. Но если при-смотреться — он не чувствует вкуса еды. Он не видит красок вокруг. Он биологически жив, но психически — застыл во времени.

Как вы думаете, что с ним происходит? Почему его мозг, этот удивительный инструмент выживания, решил «выключить свет», обездвижить волю и заблокировать чувства? Ответ, как это часто бывает, лежит в парадоксе: чтобы защитить нас от смерти, психика иногда приговаривает нас к «жизни без жизни».

Всё дело в травме.

Травма — это не просто «плохой день» или «неприятное воспоминание». Это опыт, который выходит за рамки переносимости. Это событие (или череда событий), которое вызывает настолько мощный ужас, что психика не может его «переварить», «уместить» в привычную картину мира.

В этот момент человек оказывается один на один с тем, что превышает его ресурсы. Здесь кроется ключевой мо-

мент, который я, как практик, вижу в каждой второй истории: травма — это опыт, с которым человек не справился, потому что в момент бедствия он был одинок. Никто не пришел на помощь. Никто не разделил этот ужас. Никто не сказал: «Я здесь, ты не один».

В этот момент психика принимает фундаментальное, судьбоносное решение. Она не обсуждает его с нами, она просто записывает его на уровне тела и бессознательного: «Бессмысленно просить о помощи. Ты одинок. Ты можешь полагаться только на себя». В этом есть жестокая логика выживания. Цена этого решения колоссальна.

Оно лишает человека главного ресурса — связи с другими людьми и, как следствие, связи с самим собой.

Чем больше такого невыносимого, непрожитого опыта, тем меньше у нас ресурсов. Тем тусклее становится жизнь. Тем жестче становятся наши внутренние выводы: «Мне нельзя доверять другим», «Я сам за себя», «Мир опасен», «Меня бросят». Мы начинаем жить из травмы, а не из жизни.

Травма — это состояние, в котором человек перестаёт чувствовать себя по-настоящему живым. Справиться с травмой — значит не забыть прошлое, а научиться выдерживать те сложные, пугающие эмоции, которые вы когда-то выключили, потому что не могли их вынести. Это значит вернуть себе те части личности, которые ваш собственный мозг спрятал в бессознательном, чтобы вы не сошли с ума от боли.

Это, в конечном счёте, превращение тяжелого опыта в ис-

точник тихой, зрелой силы.

Но давайте будем честны. Если бы я прямо сейчас дала вам волшебное зеркало, которое показывает не ваше лицо, а вашу самую глубокую, потаённую боль — посмотрели бы вы в него? Почему большинство из нас, даже страдая, отводит взгляд? Что именно, по-нашему, может случиться ужасного, если мы заглянем туда?

Страх этот не случаен. Травма — это не архивированное воспоминание в пыльном шкафу. Это активный, живущий внутри нас процесс. Это состояние, когда психика на пике стресса говорит: «Это слишком. Отключаем эмоции. Выключаем левое полушарие. Критическое мышление сейчас только помешает».

И выключение происходит. Мгновенно. Человек теряет способность принимать решения. Он перестаёт ощущать вкус еды и радость от солнечного света. Он как будто заколдован. Внутри него всё замирает. Тело, которое никогда не ложёт, сохраняет это напряжение и этот крик о помощи в каждом зажатом позвонке, в каждом вздохе-полу вздохе, в спазмированной диафрагме.

Пока мы не вернёмся в тело, не «включим» его заново, не почувствуем его границы и его жизнь, мы останемся в тени прошлого. Травма уводит нас в жизнь, где человек существует, но не живёт. Он в позиции маленького ребенка, брошенного в «лабиринт кривых зеркал», где каждое отражение — пугающая проекция его собственной боли, а выход

да он не видит.

Тело — наш первый и самый честный индикатор. Оно не обманывает. Оно сохраняет следы переработанного опыта. И именно через него лежит путь.

Давайте посмотрим на травму не как на патологию, а через древнюю, мудрую метафору. В шаманских традициях, чтобы стать целителем, человек должен пройти через «шаманскую болезнь». Это невероятная, сокрушительная боль, когда мир рушится, а кости словно выворачивает наизнанку. Духи (или, если хотите, сама жизнь) проверяют: выстоишь ли ты? Способен ли ты вместить в себя и тьму, и свет, не разрушившись?

В ритуале инициации шамана символически разрывали на части и разбрасывали в разные стороны света. Духи местностей «переваривали» эти части. А потом происходило чудо — соединение переработанных частей создавало новое, целое, наполненное силой тело шамана.

Чувствуете эту параллель? Травматик — это сильный человек, проходящий инициацию. Вопрос лишь в том, присвоил ли он эту силу, или она разрушает его изнутри.

Травма — это и есть та самая «шаманская болезнь». Когда боль слишком велика, психика «разбрасывает» нас по разным сторонам света, чтобы спасти ядро личности. Мы теряем куски себя. Где вы оставили часть себя? В старых, токсичных отношениях? В проекте, который провалился, и вы сгорели? В детстве, когда вас предали самые близкие?

Исцеление — это путешествие за потерянными частями себя. Это не побег от боли, а возвращение к себе. Найти их, встретиться с ними, понять, что именно мы оставили в том прошлом, и собрать себя заново. Только так рождается не прежняя, а новая целостность. Только так человек, прошедший через ад травмы и вернувшийся, обретает уникальную способность видеть других, чувствовать их боль и помогать им.

Здесь самое важное правило, которое я прошу вас запомнить: не спешите.

Если вам страшно погружаться в свои переживания — остановитесь. Это не трусость, это мудрость. Вы должны чувствовать, что у вас достаточно опоры, чтобы выдержать то, что вы увидите.

Попробуйте представить, что вы стоите на краю тёмной пропасти вашего бессознательного. Вы хотите спуститься, чтобы найти свои потерянные сокровища — те самые части души, которые вы спрятали. Там страшно. Там эхо прошлых криков. Но знайте одну вещь: у этой пропасти есть дно.

Вы обязательно на что-то встанете. Вы найдёте точку опоры. Травма заканчивается тогда, когда мы перестаём висеть в пустоте, в бесконечном падении, и начинаем твердо стоять на ногах. Когда мы перестаём бороться со своей историей и принимаем её как часть своей силы.

Давайте начнём это путешествие. С дном, которое существует. С опорой, которую мы найдём. И с возвращением к

жизни, где есть вкус, цвет и свобода принимать решения.

Часть вторая. Поезд, мчащийся в пропасть: почему мы не выходим, даже когда двери открыты

Закройте глаза. Всего на минуту. Представьте свою жизнь как длинную линию, уходящую в прошлое и в будущее. Найдите на этой линии место, где вы чувствуете пустоту. Может быть, это темное пятно, провал, зона молчания. Не пугайтесь. Мысленно спуститесь туда.

Не бойтесь падения — помните, о чем мы говорили в первой главе: у пропасти есть дно. Вы не потеряетесь. Ищите там не боль, а что-то ценное. Символ. Знак. Частицу вашей силы, которую вы когда-то спрятали, чтобы выжить. Заберите ее. Это безопасно, если вы помните главное: прямо сейчас вы — наблюдатель. У вас есть контроль. Вы дышите. Вы здесь, в настоящем, а не там, в прошлом.

Что мы делаем с этим найденным опытом?

Мы не выбрасываем его и не закапываем обратно. Мы переписываем его. Раньше внутренняя история звучала так: «Со мной случилось что-то ужасное, значит, я плохой, слабый, неправильный». Эта история стала приговором, по которому вы живете годами. Но теперь у вас есть выбор. Теперь мы говорим иначе: «Это случилось. Да, это было тяжело. Но я выжил. И у меня есть силы, о которых я даже не

подозревал».

Травма становится просто историей. Частью биографии, а не клеткой, в которой вы заперты. Мы присваиваем этот опыт как ресурс. Шаман не боится своего прошлого — он использует его мудрость. Он не отрицает свою «шаманскую болезнь», он говорит: «Я прошел через это, и теперь я вижу то, чего не видят другие».

Травма лечится не забыванием, а переосмыслением.

Нужно достать из бессознательного старый, разрушительный смысл («я плохой», «мир опасен», «доверять нельзя») и переписать его на новый: «это случилось, но я справился. Это не делает меня сломанным. Это делает меня опытным. Это мой ресурс».

Здесь мы сталкиваемся с главной ловушкой. Человек в травме находится в подвешенном состоянии. Он как бы «не в теле» и «не в жизни». Он есть, но его нет. Фоновое состояние такой жизни — тревожность.

Она возникает не потому, что вокруг реально опасно, а потому что у человека нет почвы под ногами. Чем меньше заземления, чем меньше ощущения «я здесь и сейчас», тем выше тревожность. Тело мечется, не находя опоры, и мозг интерпретирует это как сигнал опасности.

Природа в этом смысле — ваш лучший союзник. Она возвращает нас в тело через простые ощущения: шум ветра, холод воды, тепло солнца, запах земли. Когда мы соприкасаемся с природой, мы переключаем внимание из бесконечного

внутреннего монолога в реальность. Мы начинаем ощущать границы своего тела, а значит, возвращаем себе почву.

Травма — это тишина и молчание. В момент, когда случилось непереносимое, психика приняла решение: «Надо замереть. Надо молчать. Если я заговорю, меня накажут. Если я проявлю себя, будет больно». Это молчание становится частью личности. Человек перестает творить, говорить правду, заявлять о своих желаниях.

Выход из травмы всегда равен возвращению способности говорить и творить: не замирать, а двигаться; не молчать, а говорить; не прятаться, а проявляться.

В состоянии травмы человек часто лишен уважения к себе. Ему кажется, что он не заслуживает принятия. Его чувство собственной ценности разбито, как зеркало. И тогда он начинает «чинить» себя единственным известным способом — через внешние достижения.

«Хорошее» поведение — это ловушка травмы. Чем удобнее вы становитесь для других, тем больше вы теряете себя.

Исцеление начинается не с «исправления», а с принятия. С права быть несовершенным, злым, уставшим, слабым. И именно в этот момент приходит настоящая сила.

Мировоззрение травмы: Поезд, который не останавливать

Травма формирует свою систему координат. Свою карту мира, по которой вы ориентируетесь. Я называю это «травматическим мировоззрением».

Это набор ограничивающих убеждений, записанных прямо в тело: «Мир несправедлив. Ты одинок. Всё плохо. Всё сложно. Помощи ждать неоткуда».

Человек с таким мировоззрением бессознательно ищет подтверждение своей правоте. Психика пытается снова и снова пережить травму, чтобы на этот раз взять контроль, попадая в один и тот же сценарий: отношения, которые заканчиваются предательством, работа, которая высасывает все силы, друзья, которые предают.

Каждый раз человек говорит: «Я знал. Мир опасен. Я был прав».

Представьте поезд. Вы сидите в вагоне. Вы точно знаете, что поезд мчится в пропасть. Двери открыты. Вы можете выйти. Прыгнуть на ходу. Но вы не выходите. Почему? Спросите себя честно.

Потому что там, снаружи, темно. Холодно. Страшно. Там неизвестность. А здесь, в этом поезде, хоть и плохо, но знакомо. Вы знаете эти кресла, этот запах, этот ритм. Боль привычна. Она стала вашей территорией. А неизвестность пугает больше, чем пропасть.

Кто из вас хоть раз сидел в таком поезде? Поднимите руку, хотя бы мысленно.

Саботаж жизни, который мы наблюдаем у людей с травмой — это не лень. Это не слабость характера. Это отсутствие ресурса и сбитые настройки психики.

Вы не можете «просто взять и начать», если ваше тело за-

морожено, а мозг выключен. Когда ресурсы начинают возвращаться — через заземление, через принятие, через поддержку, — саботаж перестает быть автоматической реакцией. Он становится осознанным выбором. И от этого выбора нужно учиться отказываться.

Нарушенные опоры: Уважение, принятие, ценность

Травма разрушает три фундаментальные опоры, на которых держится психика здорового человека: уважение к себе, принятие себя и чувство собственной ценности.

Без них человек не может стоять прямо. Он шатается, ищет опору вовне, становится зависимым от чужого мнения, от похвалы, от подтверждения своей «хорошести».

Задача любой терапии, любой глубинной самопомощи — восстановить эти опоры. Не сделать человека «идеальным», а вернуть ему право быть собой. Право уважать свои границы. Право принимать свои теневые стороны. Право чувствовать свою ценность не за достижения, а за сам факт существования.

Ядро травмы, ее самая глубокая сердцевина — это тотальное одиночество.

Убеждение, что помощь получить невозможно, что в этом мире ты сам за себя. Это убеждение формирует травматическое мировоззрение и выученную беспомощность. Человек перестает даже пробовать, потому что заранее знает: «Всё равно не получится. Всё равно никто не поможет».

Сны как голос бессознательного

Травма «любит» сны. Ночью, когда контроль сознания ослабевает, у травмы есть возможность заговорить с человеком. Но этот разговор обычно не случается, потому что он страшен. Человеку в травме снятся кошмары: погони, нападения, падения, невозможность выбраться из темной комнаты, бесконечные коридоры без выхода.

Эти образы — не просто «плохие сны». Это зашифрованные послания. Символы внутреннего сопротивления изменениям. Страх перед выходом из привычного состояния — даже если это состояние боли. Сон говорит: «Ты боишься своей силы. Ты боишься свободы. Ты боишься, что, выйдя из поезда, упадешь в пустоту».

Анализ таких снов позволяет выявить ключевые страхи, назвать их по имени и начать процесс переосмысления.

Практика «Тотем силы»

Давайте прямо сейчас попробуем одну глубокую практику. Закройте глаза. Представьте лес. Не абстрактный, а конкретный: пахнет хвоей или прелой листвой, под ногами мягкая земля или хруст веток. Вы стоите на поляне.

А теперь представьте, что из леса выходит животное. То, которое вызывает у вас сильные чувства. Может быть, уважение. Может быть, страх. Не выбирайте умом — пусть образ придет сам.

Если это страх — подойдите к животному. Посмотрите ему в глаза. Спросите себя: «Что я чувствую на самом деле?». Чаще всего за страхом скрывается отцепленная сила.

Часть вас, которую вы боитесь принять. Агрессия, которая на самом деле является здоровым напором. Мощь, которую вы спрятали, потому что когда-то за нее наказали.

Если это уважение — попросите защиты или совета. Представьте, что это животное встает позади вас. Огромное, теплое, дышащее. Почувствуйте изменения в теле. Особенно в спине — туда, где часто живет страх предательства, страх удара со спины. С этим животным вы защищены.

Представьте, что сзади вас стоит двухметровый медведь. Чувствуете, как меняется ваше состояние? Спина становится прямой, дыхание глубже. Страх отступает. Если вы боитесь медведя — это не случайно. Это страх вашей собственной силы. Не отворачивайтесь от него. Подружитесь с ним. Попросите его о защите. Здоровая агрессия — это не разрушение, это способность отстаивать свои границы.

Ворон и Филин — это мудрость, связь с бессознательным, духовное зрение. Если вы не знаете, что делать, спросите совета у Ворона. Он сидит на ветке и видит всё поле целиком. Он знает ответ. Все ответы уже есть внутри вас. Ворон и Филин — ваша внутренняя интуиция, которая всегда говорит тихо, но никогда не лжет.

Эта книга — ваша работа. Заведите тетрадь. Назовем ее «Ресурсная тетрадь». В течение недели уделяйте ей 5—10 минут в день, лучше вечером:

— Наблюдайте за моментами, когда вы или знакомые вам люди «едете в поезде травмы». Когда вы замечаете, что дей-

ствуєте по старому сценарію: замираєте, терпите, угоджаєте, боїтесь сказати правду, відчуваєте безнадійність. Запишіть три таких моменти за тиждень.

— Яке тваринно-архетип могло б допомогти вам в цій ситуації? Якщо вам не вистачає сміливості сказати «ні» — позовіть Медведя. Якщо ви заплуталися і не знаєте, куди йти, — спитайте поради у Ворона. Запишіть, який відповідь ви отримали.

— Опишіть одне маленьке, конкретне дієслово, яке ви могли б зробити інакше. Не «стати іншою людиною», а просто трохи-трохи змінити реакцію. Промовчати, коли хочеться виправдовуватися. Сказати «ні», коли хочеться погодитися. Вийти з кімнати, коли стає душно. Одне маленьке переключення стрілки — і потяг поїде по іншому шляху.

Пам'ятайте: одужання — це не подвиг. Це процес включення в життя. День за днем. Ви не зобов'язані відчувати все одразу.

Якщо вам страшно — почніть з малого. Якщо ви не можете відчувати — почніть з дихання. Якщо ви не можете говорити — почніть з тексту. Пишіть. Діюйте. Відчувайте.

Ви не оди. За вашою спиною — Медведь. Над вашим плечем — Ворон. А в вашій груді — серце, яке пам'ятає, як битися в повну силу.

Ваша задача — не позбутися від травми. Ваша задача — повернути собі відчуття безпеки і стати своїм найкращим

другом.

Травма не исчезнет, как не исчезает шрам. Но она перестанет управлять вами. Вы перестанете быть пассажиром в поезде, мчащемся в пропасть. Вы станете машинистом. Автором своей новой истории.

Часть третья. Лабиринт, который вы построили сами: почему блуждание кажется безопаснее выхода

Представьте лабиринт, который человек строит для себя сам, камень за камнем, реакция за реакцией, выбор за выбором.

Травма — это лабиринт, в котором блуждающий одновременно является и пленником, и архитектором.

В чем главный парадокс лабиринта? В нем есть иллюзия движения. Человек идет, поворачивает, снова идет. Ему кажется, что он ищет выход. Но на самом деле он воспроизводит одни и те же маршруты, упирается в те же стены, переживает те же чувства беспомощности, брошенности, стыда и вины.

Лабиринт травмы не имеет выхода не потому, что его нет, а потому, что блуждающий бессознательно не хочет его найти.

Почему? Задайте себе этот вопрос. Почему человек, который страдает годами, который приходит в терапию с запросом «помогите выбраться», на самом деле сопротивляется выходу из лабиринта?

Люди с травмой предпочитают состояние неопределенности и поиска, потому что оно кажется им безопаснее, чем выход в реальную жизнь.

Лабиринт известен. Пусть в нем темно, пусть стены давят, пути путаются, но это — знакомое пространство. Реальность же за стенами лабиринта пугает неизвестностью. Там нужно выбирать. Там нужно заявлять о себе. Там нужно нести ответственность за свою жизнь.

Травмированный человек — это тот, у кого базовое чувство безопасности было разрушено в самом начале пути. Отсутствие этой опоры приводит к тому, что любое действие — открыть рот, заявить о потребности, выбрать направление — воспринимается психикой как смертельная угроза.

Лабиринт становится единственно возможным способом существования. Человек не живет — он выживает. Он не выбирает — он реагирует. Он не творит — он повторяет.

Основные симптомы этого состояния вам хорошо знакомы: чувство беспомощности, тотальное одиночество, стыд, вина, хронические страхи. Главное — это отсутствие контакта с собственной жизнью. Человек есть, но его нет. Он в лабиринте. Он ищет выход, но на самом деле боится его найти.

Теперь давайте спустимся на уровень тела. Травма живет не в мыслях — она живет в мышцах, в фасциях, в дыхании.

Тело травмированного человека не помнит безопасности. Оно помнит только опасность. Оно находится в состоянии тотального напряжения двадцать четыре часа в сутки, семь

дней в неделю.

Даже когда человек спит, его тело продолжает «стоять на посту», ожидая нападения. Это состояние — внутренняя война, которая никогда не заканчивается перемирием.

Посмотрите на дыхание. В травме оно становится поверхностным, прерывистым, зажатым. Это дыхание тревоги. Это дыхание зверя, который замер в кустах, потому что рядом охотник. Глубокое, расслабленное дыхание, когда воздух свободно входит в живот, наполняет легкие и так же свободно выходит — этот навык часто оказывается утерян.

Тело просто разучилось дышать иначе.

Здесь вступает главный защитный механизм травмы — диссоциация: вылетание из тела. Это способ психики избежать контакта с болью, которая хранится в каждом зажатом позвонке, в каждом спазмированном органе.

Человек «уходит в голову». Он живет в потоке мыслей, в бесконечном внутреннем диалоге, в анализе, в планировании. Он может быть блестящим интеллектуалом, но при этом не чувствовать своих стоп, не ощущать тепла или холода, не знать, голоден он или сыт.

Я часто спрашиваю клиентов: «Вы сейчас в теле или в голове?». И большинство честно отвечают: «В голове». Это и есть диссоциация. Состояние, которое я называю «сонным параличом наяву».

Тело мертво, а психика на войне. Человек живет в параллельной реальности, где время замирает, а психика, лишен-

ная реальных стимулов, создает галлюцинации и иллюзии — страхи, катастрофические сценарии, бесконечные «а что, если».

Нет дружбы с телом. Нет доверия к телесным сигналам. И чем сильнее диссоциация, тем выше тревожность, потому что мысли, не подкрепленные телесным опытом, начинают жить собственной жизнью и пугать своего хозяина.

Если травма — это лабиринт, а диссоциация — это способ блуждать в нем, не касаясь стен, то заземление — это первый шаг к выходу.

Главная задача работы с травмой — не вернуть ощущение безопасности, а создать его заново. Потому что если тело никогда не знало безопасности (ранняя травма, травма развития), то возвращать просто нечего. Мы строим этот опыт с нуля, кирпичик за кирпичиком, через простые телесные ощущения.

Я хочу предложить вам одну из самых эффективных практик, которую я использую при работе с клиентами, и в своей личной жизни. Она называется «Низкая арка» и пришла к нам из биоэнергетического анализа Александра Лоуэна.

Встаньте удобно, если есть возможность. Ноги на ширине плеч, колени мягкие. Теперь медленно опустите голову вниз, подбородок к груди. Позвольте рукам повиснуть, как плети. Расслабьте шею. Согните колени чуть глубже. Почувствуйте, как позвоночник мягко растягивается. Дышите спокойно.

В этом положении тело не может быть в состоянии готов-

ности к атаке. Оно открыто, уязвимо — и именно это позволяет ему начать отпускать напряжение. Представьте, как жизнь, энергия, кровь начинают течь обратно в застывшие участки. Через вибрации, через покалывание, через тепло. Это тело начинает «оттаивать».

Что происходит в этот момент? Вы возвращаетесь из головы в тело. Вы перестаете думать и начинаете чувствовать. Вы заземляетесь. И вместе с заземлением уходит тревожность, потому что у вас появляется опора. Не метафорическая — реальная. Стопы на полу. Кости, принимающие вес. Дыхание, которое углубляется само собой.

Важно понимать: расслабление не приходит через усилие воли. Нельзя сказать себе «расслабься» и расслабиться.

Расслабление приходит через доверие и через правильное физическое положение.

Низкая арка — это положение доверия. Попробуйте. Уделите этому хотя бы минуту в день.

Тело начинает оттаивать. Дыхание становится глубже. Но что делать с психикой, которая все еще блуждает по лабиринту, перебирая одни и те же тревожные мысли?

Когда вы чувствуете, что «проваливаетесь» в травму, когда накрывает тревога, апатия, чувство безнадежности, когда лабиринт снова смыкается вокруг вас, спросите себя: «Сколько мне лет прямо сейчас?»

Этот вопрос — лазер, который пробивает иллюзию травмы. В травме нарушается восприятие времени. Человеку ка-

жется, что то, что случилось двадцать лет назад, происходит прямо сейчас. Он снова ощущает себя маленьким, беспомощным, покинутым.

Когда вы задаете этот вопрос, из глубин бессознательного часто всплывает конкретное число: три года, пять лет, семь. Это возраст, в котором произошло травматическое событие. Это та часть вас, которая застряла в лабиринте и продолжает блуждать.

Осознание этого — первый шаг к выходу. Вы смотрите на свои руки — это руки взрослого человека. Вы чувствуете стопы на полу — это стопы, которые могут уйти в любой момент. Вы делаете вдох — вы здесь, в настоящем, а не там, в прошлом.

Важно не просто осознать это, а физически заземлиться. Вернуть себя в тело через дыхание, через опору, через движение. Сказать себе: «Я здесь. Сейчас безопасно. Я могу выжить».

Ночью, когда контроль сознания ослабевает, бессознательное начинает говорить с человеком на своем языке — языке символов, образов, метафор.

Перед тем как лечь спать, мысленно обратитесь к своему «Создателю сновидений». Сформулируйте вопрос, который вас мучает. Тот самый «лабиринт», из которого вы не можете найти выход. Попросите ответа во сне. Не требуйте, не приказывайте — попросите, как просят мудрого старца.

Утром, сразу после пробуждения, не вставая с постели,

запишите сон. Каким бы странным, страшным или бессмысленным он ни казался. Символы сна улетучиваются в первые минуты бодрствования. Потеря символов — это потеря ключа к выходу из лабиринта.

Проблемы со сном — бессонница, кошмары, частые пробуждения — это признак того, что «Создатель сновидений» не может достучаться до сознания. Кошмары — это крик бессознательного: «Проснись! Посмотри! Выход здесь, но ты боишься на него взглянуть!»

Психика способна к самоисцелению. Когда человек начинает вести дневник снов, записывать их, анализировать символы, в его жизни начинают происходить изменения.

Лабиринт перестает быть бесконечным. Появляются повороты, которых раньше не было. Проявляется свет.

Практика: Исповедь травмы

Шаг первый. Представьте свою травму в виде конкретного образа. Кто она? Как она выглядит? У нее есть голос? Темперамент? Название? У одной моей клиентки травма представала в образе «Королевы» — величественной, холодной, требовательной. У другого — в образе бездомного пса, который одновременно кусает и просит защиты.

Шаг второй. Напишите от лица травмы ее исповедь. Не думайте, не редактируйте — пишите поток сознания. Что она чувствует? Чего она хочет на самом деле? Чего она боится? Этот текст часто оказывается шокирующим и исцеляющим одновременно.

Шаг третий. Выйдите из роли. Встряхнитесь. Сделайте несколько глубоких вдохов. Теперь напишите ответ от лица здоровой, взрослой части вашей личности. Не от лица травмы — от лица того, кто выбрал жить. «Я вижу тебя. Я знаю, что ты есть. Но ты — не я. Я выбираю жизнь».

Этот диалог создает пространство между вами и травмой. Вы перестаете быть травмой — вы становитесь тем, кто на нее смотрит. А это и есть первый шаг к свободе.

Практика: Запах травмы и запах жизни

Травма имеет свой запах. Это может быть запах сырости, гнили, закрытого помещения, больницы, страха. Он запускает триггеры мгновенно, минуя сознание.

Я прошу клиентов осознать этот запах. А затем найти запах-антипод — запах жизни. У каждого он свой: свежесть после дождя, апельсины, хвоя, морской бриз, свежее испеченный хлеб.

Ароматерапия в работе с травмой — мощный инструмент переключения. Вы вдыхаете запах жизни, и тело получает сигнал: «Я в безопасности. Я здесь. Я живу».

Используйте эфирные масла, ароматические палочки, просто запах вашего любимого фрукта. Это переводчик с языка травмы на язык жизни.

Визуализация выхода из лабиринта

Представьте себя в лабиринте. Вы блуждаете, вы устали, вы не видите выхода. Вы чувствуете беспомощность, которая знакома вам с детства.

А теперь представьте, что вы раздваиваетесь. Вы видите себя со стороны — но не текущего, а себя из будущего. Через год, через пять лет. Того, кто уже прошел лабиринт. Успешного, ресурсного, целостного. Посмотрите на него: как он стоит, как дышит, как он смотрит на мир.

«Я из будущего» входит в лабиринт. Он находит вас — запутанного, уставшего, испуганного. Он берет вас за руку. Он говорит те слова, которые вы так хотели услышать когда-то: «Ты справишься. Ты не один. Я здесь. Я уже прошел этот путь. И я выведу тебя».

Он ведет вас. Шаг за шагом. Стены расступаются. Лабиринт заканчивается. Вы выходите на свет. Вы чувствуете расслабление, тепло, безопасность. Вы — на свободе.

Откройте глаза. Это не фантазия. Это — ваш ресурс. Это — ваша будущая целостность, которая уже существует в поле возможностей. И она ждет, когда вы позволите ей проявиться.

Работа с травмой требует комплексного подхода, направленного на восстановление базового чувства безопасности и связи с телом.

Интеллектуальные методы часто оказываются недостаточными, потому что травма хранится на телесном уровне в виде напряжения и диссоциации.

Но есть три ключа, которые открывают дверь лабиринта. **Первый** — заземление. Регулярное выполнение телесных практик, которые снимают напряжение и возвращают

вас в тело. Низкая арка, дыхание, контакт стоп с полом. Без этого шага любой разговор о травме остается в голове и не доходит до глубины.

Второй — осознанность. Развитие навыка наблюдать за своими состояниями и задавать себе вопрос: «Сколько мне лет?». Это возвращает вас из иллюзии прошлого в реальность настоящего.

Третий — диалог с бессознательным. Через сны, через образы, через письменные практики. Создатель сновидений знает выход. Нужно только научиться слышать его голос и доверять ему.

И самое главное — принятие ответственности. Травма — это лабиринт, который вы построили когда-то, чтобы выжить. Но теперь вы — взрослый человек. И только вы можете решить, оставаться в нем или начать искать выход. Выход есть. Я знаю это. Я провела через него сотни людей. И каждый раз, когда кто-то выходит на свет, я чувствую ту же радость, что и в первый раз.

Я предлагаю вам не просто прочесть эту главу, а прожить ее в течение недели.

— Заведите дневник снов. Кладите его на тумбочку перед сном. Утром, сразу после пробуждения, записывайте все, что помните. Не оценивайте, не анализируйте — просто фиксируйте образы. В конце недели выберите один символ, который кажется вам ключевым, и попробуйте понять, о чем он говорит.

— Два раза в день — утром и вечером — выполняйте «Низкую арку» в течение минуты. Просто опустите голову, расслабьте шею, позвольте рукам висеть. Почувствуйте, как тело оживает. Замечайте изменения в дыхании.

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.