

ОСОЗНАННАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Полина Серебрякова

МНЕ

18⁺

не

БОЛЬНО

Как помочь себе жить дальше
после ПТСР и психологических травм
и начать доверять жизни

Осознанная психология

Полина Серебрякова

**Мне не больно. Как помочь
себе жить дальше после ПТСР
и психологических травм
и начать доверять жизни**

«Издательство АСТ»

2026

УДК 159.92
ББК 88.53

Серебрякова П. А.

Мне не больно. Как помочь себе жить дальше после ПТСР
и психологических травм и начать доверять жизни /

П. А. Серебрякова — «Издательство АСТ», 2026 — (Осознанная
психология)

ISBN 978-5-17-188658-5

Честный разговор о том, как тяжелый травматический опыт меняет работу мозга и почему классическое сочувствие не способно вылечить последствия психологического насилия. Автор — клинический психолог, знающая о комплексной травме изнутри, переводит сложные законы нейробиологии на язык, понятный каждому. Внутри — научно обоснованная база для работы с последствиями психологических травм и ПТСР. Вы узнаете, почему тело годами остается в режиме выживания, как психика изолирует невыносимые воспоминания в «темных комнатах», и что требуется нервной системе для завершения стрессовой реакции. Автор предлагает последовательный алгоритм действий: от понимания физиологии страха до восстановления целостной идентичности и выстраивания безопасных личных границ. Верните себе надежду и опору: последствия травмы — это нормальная реакция психики на ненормальные обстоятельства. И как бы ни было трудно оглядываться назад, человек всегда больше, чем то, что с ним однажды сделали.

УДК 159.92
ББК 88.53

ISBN 978-5-17-188658-5

© Серебрякова П. А., 2026

© Издательство АСТ, 2026

Содержание

Предисловие	7
Глава 1. Что такое травма?	9
Что такое травма и чем она отличается от стресса	9
Какие события вызывают травму	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Полина Серебрякова
Мне не больно. Как помочь себе жить
дальше после ПТСР и психологических
травм и начать доверять жизни

© Серебрякова П., 2026

© Мелехина А., фотография на обложке, 2026

© ООО «Издательство АСТ», 2026

* * *

Предисловие

Когда издательство «АСТ» предложило написать книгу, на выбор было несколько тем. Я, почти не раздумывая, взяла тему травмы и расстройств, связанных с травматическим опытом. Это был зов души как человека и как специалиста.

Как только договор с издательством был подписан, начались сомнения, какой именно должна быть книга. В детстве мир книг был для меня параллельной вселенной, куда всегда можно было сбежать от того, что происходило в семье. Позже читательский интерес перерос в желание писать самой. Уже в первом классе я завела личный дневник, где каждый день старательно записывала вещи, важные для семилетнего человека. Но однажды я обнаружила свою тетрадь в помойке. Не знаю, почему этот чудовищный поступок мамы не остановил моих намерений. Писательство продолжилось, но было обесценено. Разве можно поверить в ценность того, что самый важный человек в твоей жизни так вот запросто отправил в мусорное ведро?

Сейчас вы можете подумать: *«Ну вот, опять эти психологи во всем винят родителей»*. Нет, речь не о вине. Просто есть причины и последствия. Если монетку подкинуть вверх, она упадет вниз. В главе 4 я буду подробно объяснять, как формируется наш характер. Травма – это опыт, который меняет нас сильнее всего. Так уж устроен мозг, что считает негативные события наиболее важными. Многим удобнее отрицать влияние детства на их будущее, это такая защита. Моя книга не только про личный и клиентский опыт – современная психотерапия все больше пересекается с нейронауками, основываясь на причинно-следственных связях между негативным опытом и характером.

В защиту родителей (и для точности картины) скажу, что не **только они – причина всех бед**. Окружающая среда и общество приносят вреда не меньше, а иногда и больше.

Забросив мечту о писательстве, я время от времени соблазнялась идеями, что уж если писать, то только что-то великое и достойное Пулитцеровской премии. Но никогда не находилось чего-то такого, чем я могла бы поделиться. В глубине души казалось, что писатель из меня – в меру глупый, неинтересный, бездарный.

Ключевая мысль, к которой мы будем возвращаться снова и снова: травма – не слабость. Это самая лучшая реакция, которую наша психика смогла найти в невыносимый момент. Мой детский мозг, столкнувшись с обесцениванием, сделал логичный вывод: *«То, что ты чувствуешь и создаешь, не имеет ценности. Спрячь это. Чтобы не злить маму, ты должна либо не высовываться, либо стать гением»*. Этот бессознательный механизм не раз помогал мне, когда я стремилась быть самой лучшей в чем-либо, чтобы заслужить одобрение других. И проблема не в самом механизме, а в том, что он, как заевшая пластинка, продолжает играть одну и ту же мелодию: *«Все или ничего»*.

И перед написанием книги я столкнулась именно с этой двойственностью: одна часть меня хотела создать не менее выдающееся произведение литературы, чем «Война и мир», а другая откладывала начало работы изо дня в день под самыми разными предлогами. *«Книг о травме и ПТСР много, почему люди должны будут выбрать именно мою? Чем она будет лучше других?»* – если бы я не осознала, что это говорит моя травма, мы бы никогда не встретились с вами на этих страницах.

Моя книга не должна быть лучше или хуже, она ценна тем, что она – моя. И, забегая далеко вперед, я хочу сказать вам: все, что вы делаете, – важно, просто потому, что это делаете именно вы. Делайте.

Из книги вы узнаете, как травма по-разному себя проявляет. Словно через невидимые нити, тянущиеся из прошлого в будущее, она управляет нашими чувствами, мыслями и поступками.

Я не хотела, чтобы моя книга напоминала нудный учебник. Можно прочитать сотни книг и быть очень эрудированным, но при этом не будет никакой практической пользы. Отсюда и рождаются жалобы: «*Я все знаю, но ничего не меняется*», «*В книгах одна вода*» и «*Читал – не помогло*». Если вы хотите результата, читать нужно **через диалог**.

Диалог с автором и через автора – с самим собой: «*Столкни меня с тем, что я о себе еще не знаю*», «*Покажи мне то, что я еще в себе не видел*», «*Задай вопрос, на который у меня нет ответа*». Когда ощущаешь, как текст затронул нечто важное внутри и что-то в тебе изменилось. Именно такими, по моему мнению, должны быть книги психологов.

Моя задача – воссоздать ощущение присутствия рядом с вами. У меня есть диагноз КППТСР, и я как никто понимаю все противоречия, которые испытывают психически травмированные люди. Внутри разные чувства: с одной стороны – надежда, интерес и благодарность, с другой – раздражение, недоверие и неприязнь. Значительная часть моих клиентов с травмой не любят, когда к ним бережно относятся, жалеют и «сюсюкаются». Это как подойти к солдату в окопе с какао и теплым пледом. Жалость не только унижительна для тех, кто выжил ценой невероятной внутренней силы, но и неуместна. Особенно тяжело тем, чей травматический опыт уходит корнями в детство. Жизнь их научила никому не доверять. Доброта может восприниматься как ложь, манипуляция, «слащавость», за которыми стоит опасность. Поэтому на лечение уходят годы. Очень жаль терять время, но давайте прямо сейчас не будем торопиться. Ценность текста зависит не от количества пользы, а от того, случился резонанс или не случился.

Современный мир перекармливает нас информацией и возможностями. Но мы слишком торопимся это все «поглощать». Резонанс и «переваривание съеденного» требуют замедления. Один абзац может перевернуть жизнь, когда мы позволяем тексту открыть доступ чувствам. Нужно уметь делать остановки, позволить фразам «зависнуть», образу – обрести в голове ассоциациями, а мысли – задеть вас. Это не быстро. Это очень похоже на ощущение, когда кто-то говорит нам о важном и не делает паузы в речи – до вас что-нибудь дойдет так?

Я хочу обратиться к вашим внутренним переживаниям, которые редко бывают услышанными. Попробуйте прямо сейчас задуматься, как много в вашей жизни было болезненных, сложных, тяжелых ситуаций, проживать которые приходилось в одиночестве? Когда довериться было некому или страшно, а обсуждение с другими делало только хуже? Эти события мозг хранит в самых темных «комнатах». И в каждой «комнате» сидит человек – вы. Точнее, тот, кому пришлось это все проживать. Именно в этом суть **травмы** – опыт, который случился и остался «непереваренным».

Я дам вам не просто понимание, но и ясное направление: как двигаться, куда и зачем. Вы найдете здесь в том числе практические шаги и упражнения, которые помогут начать путь. Не просто сухие техники из учебников, а то, что я каждый день проделываю сама и вместе с клиентами на сессиях. Все это точно работает.

Я пишу не только для нас, живущих сегодня, в эпоху, когда слово «травма» перестало быть табу. Я пишу и поколениям наших родителей, бабушек и дедушек, которые выросли и прожили жизнь без понимания, что такое психология, уязвимость и забота о себе. Тем, кто нес свой груз молча, считая его просто жизнью, судьбой, долгом или своим «сложным характером». Это не попытка их изменить или чему-то научить, но способ расширить свои представления о себе, мире и других людях. Если книга вызовет отклик, напомнит о вашей личной истории, то пусть это станет разговором, которого вам не хватало.

И хочу предупредить: примеры из жизни и фильмов будут тяжелыми, но эффектными. Текст о травме не может быть стерильным, как бинт, которым ни разу не пользовались.

Глава 1. Что такое травма?

Что такое травма и чем она отличается от стресса

Что же такое травма, если отбросить метафоры? Можно сказать, что травма – это тяжелый негативный опыт, который происходит с человеком на протяжении всей его жизни. Но это будет не совсем верно, потому что непонятно тогда, в чем измеряется тяжесть опыта. Гораздо лучше понять суть травмы поможет знакомство с понятием **стресса**. Потому что как раз стресс можно измерить.

В психологическом смысле стресс – это напряжение, возникающее в ответ на любое воздействие. Когда что-то случается, наш организм напрягается, чтобы как-то отреагировать. Понятие стресса тесно связано с терминами **гомеостаз** и **адаптация**. Звучит сложно, но на деле куда проще, чем кажется.

Гомеостаз – это подвижное равновесное состояние психической или биологической системы, поддерживаемое за счет противодействия внешним и внутренним факторам, нарушающим баланс.

Например, все сдавали анализы крови. Есть определенные нормы, которые организм старается поддерживать, – уровень глюкозы, гормонов и так далее. Если нормы нарушаются – с организмом что-то не в порядке. Или еще пример. Представьте комнату, где есть термостат. В комнате температура +20 градусов. Открыли окно, зимний воздух опустил температуру в комнате до +10. Термостат это заметил и щелкнул – включился обогреватель. Комната снова прогрелась до +20 – обогреватель выключился. Это и есть гомеостаз – способность сохранять постоянство внутренней среды, несмотря на изменения среды внешней.

В нашем организме миллиарды таких термостатов. Они расширяют наши сосуды, когда мы потеем, включают чувство жажды, когда мало воды. Гомеостаз – цель номер один любого живого существа. Состояние покоя, равновесия, когда все системы работают ровно, все тихо и предсказуемо. А стресс – это то, что выводит нас из состояния гомеостаза.

Адаптация – это приспособление организма или психики к изменяющимся условиям среды для поддержания гомеостаза и выживания. Стресс, нарушая баланс, запускает адаптационные механизмы.

Простой пример, как это работает: за зеброй гонится хищник (стрессовое событие). Стресс поднимает кортизол и адреналин у зебры, в крови растет глюкоза, чтобы была энергия убежать, и повышается температура тела. Это нарушенный гомеостаз, то есть непривычное состояние для организма зебры. Адаптацией в такой ситуации будет реакция «беги». Когда ей удастся спастись, гормоны придут в норму и тело вернется к привычным показателям. Потому что мозг дает команду «отбой!» и равновесие постепенно восстанавливается. У нас, людей, то же самое происходит, например, во время экзаменов. Помните, как не спали в ночь перед важным проектом или контрольной? Когда стрессовое событие заканчивается, мы возвращаемся к обычной жизни, потихоньку приходим в себя, отдыхаем, спим и потом нормально себя чувствуем.

Стресс не всегда связан с негативными воздействиями. Приятные события тоже могут быть стрессом – рождение ребенка или переезд в новую квартиру. **Негативный стресс** – это когда требования в возникающей ситуации превышают адаптационные возможности или угро-

жают жизни, здоровью и благополучию. Проще говоря, ситуация патовая и нет ресурсов с ней справиться. И еще есть хронический стресс, при котором эпизода восстановления и отдыха длительное время не происходит. Стресс чрезмерной интенсивности ведет к травмам. А травма – это ситуации, с которыми наша психика и тело так до конца и не справились. Команды «отбой!» не было, и система зависает в режиме боевой готовности.

Почему так происходит?

В момент травмы мозг отключает высшие когнитивные центры (префронтальную кору), отвечающие за речь и логику, и передает управление более древним структурам (лимбической системе, мозговому стволу), которые отвечают за телесные реакции: бегство, замирание, борьбу. Если эта реакция не завершена (вы не убежали, не дали отпор, не пришли в себя после шока), энергия этого инстинктивного действия остается заблокированной в теле в виде хронического мышечного напряжения, измененного дыхания и гормонального дисбаланса. Ваш организм все еще ждет команды на завершение той самой реакции, которая была прервана много лет назад. Более подробно о влиянии травмы на организм я расскажу в главе 3 «Нейробиология травмы».

Психическая травма – это не диагноз, а вред, нанесенный психическому здоровью в результате одномоментного, шокирующего или длительного повторяющегося воздействия невыносимых стрессовых факторов (травматических событий), которые:

- 1) реально или субъективно угрожают жизни, физической целостности или психическому благополучию человека (или его близких);
- 2) превосходят способность психики к совладанию и интеграции – то есть нервная система не может переработать этот опыт обычным способом и вернуться в норму;
- 3) вызывают интенсивные чувства ужаса, беспомощности, страха или отвращения.

Простыми словами, «непереваренный» нервной системой опыт, который продолжает жить своей жизнью. Он нарушает базовое чувство безопасности и контроля, создавая те самые «темные комнаты», где заперты части личности. **Сама по себе травма не является диагнозом.** Когда вы говорите: «У меня травма», вы, скорее всего, имеете в виду и само травмирующее событие, и его **последствия** для вашей психики сегодня. Более подробно об этих последствиях мы узнаем в главах 3 и 4.

Какие события вызывают травму

Все расстройства, описанные в моей книге, отличает то, что симптомы по своему происхождению, проявлениям и продолжительности, а также связанные с ними нарушения функционирования, возникают только в ответ на стрессовые события. Травма (событие) – это причина расстройств: «На меня напали», «Меня унижали в детстве». Сами расстройства – это следствие и диагноз.

Для постановки диагноза психиатр должен установить.

1. Факт травмы (было ли воздействие травматического события по критериям диагностических руководств).

2. Наличие конкретных симптомов (навязчивые воспоминания, избегание, гипервозбуждение и др.), которые длятся больше месяца и серьезно мешают жить.

Классификация травматического опыта

Травматические события можно условно разделить на три типа в зависимости от их **длительности, внезапности и контекста**. Эта классификация помогает понять, почему последствия различаются.

1. **Краткосрочное, внезапное или шоковое событие.** Событие происходит неожиданно, длится недолго, но обладает огромной разрушительной силой.

- Стихийные и техногенные катастрофы: землетрясения, наводнения, крупные аварии, пожары.

- Преступления и акты насилия: нападение, изнасилование, ограбление, террористический акт, внезапная смерть близкого.

- Несчастные случаи: тяжелое ДТП, падение с высоты.

Психика сталкивается с задачей справиться с последствиями одного чудовищного удара. Именно такие события чаще всего приводят к классическому ПТСР.

2. **Длительное, повторяющееся событие, от которого невозможно сбежать.** Угроза не разовая, а постоянная. Бегство невозможно физически или психологически.

- Плен, содержание в заложниках или концлагере.

- Длительные боевые действия (для военных и гражданских).

- Домашнее насилие (физическое, сексуальное), систематические издевательства.

- Травля (буллинг) в школе, армии, на работе.

Психика сталкивается с задачей выжить и адаптироваться к хронически невыносимым условиям. Это прямая дорога к комплексному ПТСР (КПТСР), где травмированы сами основы личности, доверия и самооценки.

3. **События, связанные с нарушением привязанности и пренебрежением.** Здесь часто нет одного «ужасного события». Травмой становится сама среда развития, в которой нарушены базовые потребности ребенка в безопасности, любви, признании и предсказуемости.

- Эмоциональное пренебрежение: родители холодны, безразличны, игнорируют эмоциональные потребности ребенка.

- Эмоциональное насилие: постоянное унижение, высмеивание, газлайтинг, манипуляции со стороны родителей или опекунов.

- Непредсказуемость и хаос: родители страдают зависимостями, имеют непредсказуемые вспышки ярости, создают атмосферу хронического страха («превентивные удары»).

- Ранняя разлука с фигурой привязанности (госпитализация, помещение в приют).

Психика сталкивается с задачей сформировать личность в условиях, где нет безопасной базы. Это основной источник комплексного посттравматического стрессового расстройства.

ства (КПТСР), который часто остается нераспознанным, потому что никто не бил и не насиловал. Но последствия (нарушенная самооценка, трудности в отношениях, хроническое чувство стыда) могут быть не менее тяжелыми.

Острая травма – это реакция психики на одно неожиданное событие, которое рушит мир в одночасье: катастрофа, нападение, внезапная смерть близкого. Психика получает колоссальную перегрузку в одной точке.

Хроническая (комплексная) травма – это длительное, повторяющееся воздействие, от которого невозможно сбежать: домашнее насилие, издевательства в школе, жизнь в зоне боевых действий, эмоциональное пренебрежение в детстве. Здесь угроза – не событие, а среда. Психике приходится не просто справляться с ударом, а перестраиваться для выживания в постоянной опасности.

Травматические события могут быть вызваны человеческим поведением (физическое и сексуальное насилие, войны, промышленные катастрофы) или природными явлениями (цунами, землетрясения, ураганы, снежные лавины). В результате таких событий человек воспринимает мир как небезопасный, непредсказуемый и несправедливый. При этом некоторые специалисты считают, что травмы, вызванные поведением других людей, оказывают на нас более разрушительное влияние, чем природные катаклизмы. Как думаете – почему?

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.