



# Оглавление

Введение .....	9
ГЛАВА 1. Крошечные травмы и почему они важны. . . . .	14
ГЛАВА 2. И жили они недолго и несчастливо. . . . .	48
ГЛАВА 3. Комфортное оцепенение. . . . .	69
ГЛАВА 4. Рожденные, чтобы быть в стрессе . . . . .	93
ГЛАВА 5. Парадокс перфекционизма. . . . .	121
ГЛАВА 6. Люди не те, кем кажутся. . . . .	145
ГЛАВА 7. Питание и страдания. . . . .	167
ГЛАВА 8. Как любовь связана с КТ? . . . . .	187
ГЛАВА 9. Сон и сновидения. . . . .	212
ГЛАВА 10. Перемены, перемены, перемены . . . . .	237
ГЛАВА 11. Прыгать, а не смотреть в пропасть: как держать КТ под контролем всю жизнь . . . . .	260
Заключение . . . . .	286
Список использованной литературы. . . . .	287
Благодарности . . . . .	299



*Посвящается моему заботливому  
и доброму папе. Как же я по тебе скучаю!*



# Введение

Кажется, что не произошло ничего важного, ничего серьезного. Вы даже не можете точно сказать, в чем дело, но при этом чувствуете себя «недо-»: недоэмоциональными, недооцененными, недолюбленными. У вас вполне хорошая семья, вполне нормальная работа (в конце концов, работа и не обязана делать вас счастливыми), вполне надежные друзья. У вас есть еда на столе, крыша над головой и центральное отопление, поэтому ваши потребности удовлетворены в достаточной степени. Тем не менее вы не чувствуете себя С-Ч-А-С-Т-Л-И-В-Ы-М-И. А ведь именно эту цель навязывает нам общество? Родители, учителя, друзья, коллеги — все говорят о счастье.

В вашей жизни не произошло ничего ужасного, но в этом все и дело: нас приучили игнорировать крошечные травмы, которые медленно и коварно создают внутри пустоту. Они приводят к постоянной меланхолии и искоркам беспокойства, вызванным чужими «идеальными» жизнями.

Подавляющее большинство моих клиентов не получили в детстве таких тяжелых травм, как сексуальное или физическое насилие, жизнь в зоне военных действий или смерть родителей либо опекунов. Тем не менее на пути каждого человека встречаются небольшие преграды и ухабы, которые оставляют отпечаток. Маленькие раны, которые мы практически не замечаем из-за навязанной обществом нормы молчать и двигаться дальше, накапливаются внутри нас, словно проценты долга по кредитной карте. В итоге эти скопления «психологического ила» отрицательно сказываются на нашем благополучии. Хотя негативные чувства в таких случаях не являются всепоглощающими, многие замечают, что они приводят к усталости, тревожности и неуверенности. Мы

на свой страх и риск игнорируем крошечные травмы, и это грозит многими современными проблемами с психическим и физическим здоровьем.

К счастью, большинство людей не подвергается регулярно серьезным травмам или абьюзу, которые могут привести к психическим заболеваниям.

Мы потеряем близких, половина разведется, и многие столкнутся с физическими травмами или болезнями. Да, серьезные травмы могут привести к диагностируемым проблемам с психическим здоровьем, таким как тревожность и депрессия. Однако этот механизм не объясняет того, что я наблюдаю у своих клиентов изо дня в день. Заставляют опускать руки и не желать что-либо менять обычно менее глобальные переживания: непонимание со стороны родителей, насмешки друзей, унижения в школе, нестабильность, вызванная частыми переездами (влекущими смену школы или работы), культура достижений или постоянные финансовые трудности. К сожалению, плохое самочувствие, вялость, высокофункциональная тревожность и дезадаптивный перфекционизм — это не те симптомы, которые врач общей практики станет диагностировать и лечить: они не соответствуют четким критериям, описанным в медицинских энциклопедиях. И если врач спросит вас, пережили ли вы тяжелые события в прошлом году, можете ответить «нет». Люди остаются один на один со своими не особенно серьезными, но при этом ухудшающими качество жизни проблемами, потому что мы не распознаем коварное воздействие крошечных травм.

Обычно я коротко называю крошечные травмы «КТ». Эти КТ настолько распространены, что следовало бы говорить о них чаще. Одни мелочи делают нашу жизнь значимой, другие в то же время истощают жизненную силу, энергию и потенциал. Осознав свои КТ, мы можем использовать их, чтобы создать крепкий психологический иммунитет, способный за-

щитить нас от разрушительного воздействия будущих больших травм.

Вы имеете значение. Послушайте меня: вы имеете значение, причем гораздо большее, чем вам сейчас кажется. К концу книги вы поверите в это и заметите, как ваши тревоги и разочарования начинают таять. Поверьте мне, ведь я психолог, пусть и не такой, каким вы меня представляете. Никаких кушеток, осуждающих кивков и бороды. Мы не должны стыдиться своих ошибок, жизненного опыта или даже самых мрачных мыслей. В этой книге говорится о том, что я поняла более чем за 20 лет исследований и практики. Каждый человек, с которым мне довелось работать, имеет КТ в той или иной форме. Последствия КТ, как правило, принимают знакомые формы, и в этой книге я расскажу вам об общих «темах» КТ, которые я выделила. Я использую слово «темы», потому что КТ не являются заболеваниями, но при этом воздействуют на людей похожим образом. Скорее всего, одна или несколько тем покажутся вам знакомыми, и у вас может возникнуть ощущение, что вы единственный, кто страдает от этого. Однако я здесь и хочу сказать вам, что эти темы, или недуги — в общем, скопления признаков и симптомов, описанные в каждой главе, — очень распространены. В связи с отсутствием медицинских определений я не могу точно сказать, сколько процентов людей чувствуют себя так же, однако могу сказать по своему опыту и наблюдениям: если у вас нет КТ, то у кого-то из ваших близких наверняка есть.

Я проведу вас через «горячие точки» КТ, такие как легкая паника или ощущение, что вы всегда недостаточно хороши, а также через проблемы со здоровьем вроде бессонницы, набора веса и хронической усталости. Я расскажу о практических способах справиться со всем этим, вернуть контроль над своей жизнью и перестать быть рабом КТ. Сегодня получить доступ к службам психологической помощи доволь-



но сложно, но исследования показали, что библиотерапия (вы проходите ее прямо сейчас, читая эту книгу) помогает ослабить симптомы.

Поскольку все мы сталкиваемся с глобальными и обыденными жизненными трудностями, я постаралась все максимально упростить. Я предлагаю использовать трехступенчатый метод, нацеленный на решение проблем.

## Подход ОПД

- **ШАГ 1: ОСОЗНАНИЕ.** Откройте свое уникальное сочетание КТ и поймите, какое влияние оно оказало на вашу жизнь. Это необходимо, чтобы взять ее под контроль.
- **ШАГ 2: ПРИНЯТИЕ.** Как правило, это самый сложный шаг, и многие люди пытаются его пропустить, однако без принятия КТ продолжают влиять на вашу жизнь.
- **ШАГ 3: ДЕЙСТВИЕ.** Принятия, однако, недостаточно. Чтобы прийти к той жизни, о которой вы мечтаете, нужно действовать.

В самом начале, когда вы только знакомитесь с процессом, очень важно совершать эти шаги последовательно. Я часто вижу людей, которые испытали сильнейшую фрустрацию, потому что начали сразу с третьего шага. Это все равно что наклеить лейкопластырь на глубокий кровоточащий порез до того, как промыть его. Грязь останется внутри, и рана воспалится — повреждение станет лишь еще более серьезным. Без осознания КТ и принятия того, что произошло в вашей жизни, польза от действий будет кратковременной. Некоторые люди обладают впечатляющей осознанностью, особенно если они попробовали разные психологические техники, в том числе самопомощи, однако от этого мало толку, если

переходить от осознания к действиям, пропустив принятие. Это вовсе не характеризует человека с плохой стороны: мы живем в стремительно меняющемся обществе и привыкли сразу получать выгоду, поэтому вполне логично, что мы ждем решения проблемы за пару минут. Как это бывает при формировании любых навыков, вы привыкните к процессу и будете с легкостью переходить от одного шага к другому.

Позвольте мне сказать еще кое-что, прежде чем мы примемся за дело. Меня часто спрашивают, сколько времени займет исцеление, и я всегда отвечаю, что это индивидуально. Эмоциональное и психологическое восстановление, как и физическое, требует времени. Чем больше у вас КТ и чем они сильнее, тем дольше придется работать. Да, это значительные усилия, но я уверяю вас: они того стоят. *Вы этого достойны.*

Это подводит нас к суровой правде: хотя КТ — это не ваша вина, только вы можете что-то с ними сделать. Прямо сейчас вы сделали важный первый шаг на пути к преодолению трудностей, с которыми клиенты обращаются ко мне каждую неделю, и я буду рядом с вами в этом путешествии. Вы не одни.

Итак, поговорим подробнее, что такое КТ и почему они имеют значение, чтобы приступить к первому шагу ОПД: осознанию.

## ГЛАВА 1

# Крошечные травмы и почему они важны

В этой главе мы рассмотрим:

- влияние травмы на физическое и психическое здоровье;
- разницу между большими и крошечными травмами;
- многочисленные и разнообразные источники крошечных травм;
- психологическую иммунную систему;
- использование крошечных травм в качестве психологических антигел.

Сначала мы рассмотрим разницу между большими и крошечными травмами, поскольку любой полученный опыт формирует нас, и отрицать это бессмысленно. Это отчасти объясняет, почему многие люди паршиво чувствуют себя большую часть времени. Мы также поговорим о многочисленных источниках КТ и приведем примеры из реальной жизни, чтобы в контексте рассмотреть эмоциональное насилие, которое часто остается незамеченным (это одна из причин, по которым оно может быть настолько разрушительным).

Психология — это относительно новая дисциплина, которая активно осваивалась только на протяжении последнего столетия, поэтому люди обратили внимание на КТ так поздно. Так что для начала нам нужно удостовериться, что психологи действительно изучают то, что является четким отражением человеческой жизни. Итак, давайте приступим к делу.

## Большие травмы и здоровье

До относительно недавнего времени исследователи и психологи были в основном сосредоточены на значимых негативных событиях в жизни людей. Это имеет смысл, поскольку такие происшествия приводят к острым психическим расстройствам, требующим медицинского вмешательства (в некоторых случаях они опасны для жизни): большому депрессивному расстройству, генерализованному тревожному расстройству, посттравматическому стрессовому расстройству и множеству других проблем. Все они зафиксированы в «библии» психического здоровья под названием «Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам» (DSM). В актуальном и более ранних изданиях этого руководства большие травмы (БТ) упоминаются как причины вышеперечисленных состояний. БТ — это ужасные жизненные ситуации, которые часто приводят к проблемам с психическим и физическим здоровьем. Примерами БТ могут служить жизнь в зоне военных действий; сексуальное, физическое или эмоциональное насилие в детстве; изнасилование или домогательства; попадание в стихийные бедствия, такие как пожары, землетрясения, торнадо и ураганы; акты жестокости, например, вооруженное ограбление или терроризм.

В актуальном пятом издании «Руководства» (DSM-5) выделены 157 диагностируемых расстройств, а это более чем