



# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	7
Коллективная травма .....	13
Раздел I: ЖИЗНЬ ПЕРЕД ЛИЦОМ МАСШТАБНОЙ КАТАСТРОФЫ .....	23
Мне нельзя радоваться жизни .....	24
Мои проблемы не считаются, когда тут такое .....	31
Я боюсь потерять работу .....	38
У меня убили планы на будущее .....	46
Крушение надежд .....	53
Ко мне это не относится, я стараюсь спасти себя .....	63
Я не чувствую свободы .....	73
Я больше не могу делать мир лучше .....	79
Раздел II: БЫТОВОЕ, ВНУТРИСЕМЕЙНОЕ .....	87
Боюсь, что сына отправят воевать .....	88
Мои родители меня не понимают .....	95
Разрыв отношений, попытка суицида .....	102
Одиночество. Друзья уехали .....	112

Родительство в трудные времена. . . . .	117
Меня бесит моя жена. . . . .	126
Разлад с друзьями. . . . .	138
Мир вокруг рухнул, а я беременна. . . . .	145
Раздел III: ОБ ЭМИГРАЦИИ. . . . .	153
Хочу уехать — не хочу уезжать. . . . .	154
Жизнь «с нуля» в другой стране. . . . .	162
Я виноват в том, что я русский? . . . . .	170
Боюсь не увидеть близких — живу в другой стране. . . . .	177
Раздел IV: СИТУАЦИИ С РЕАЛЬНОЙ УГРОЗОЙ ЗДОРОВЬЮ. . . . .	185
Я — агрессор. . . . .	186
Некуда бежать от мужа. . . . .	194
Я только выбрался из депрессии, и вот. . . . .	202
Фобии: я постоянно читаю новости, я всего боюсь. . . . .	210
Переедание — скрытая агрессия. . . . .	220
Хотел бы бросить пить, да не могу. . . . .	227
Я — мама особенного ребенка. . . . .	237
Вместо заключения: взгляд со стороны психолога. . . . .	246

## ВВЕДЕНИЕ

«Я не могу перестать читать новости, просыпаюсь ночью —  
вдруг там что?..»

«А сейчас вообще можно радоваться жизни?»

«Перестала общаться с родителями — они меня  
не понимают»

«У меня убили планы на будущее, и что теперь?»

## МЫ — РАНЕННЫЕ

В конце февраля 2022 года мир шагнул в новую реальность. Мир-то шагнул, а вот нас туда попросту бросили, не спросив, хотим ли мы этого. Паника, тревога, страх — общество получило коллективную травму. И никто не был к этому готов. Кто-то кинулся закупать тушенку и сахар, кто-то рассорился с друзьями в пух и прах, кто-то снова начал курить («Черт, вот только в декабре же бросил, ну!»).

Мы все оказались в тисках тревоги. Почему-то стало нормальным просыпаться в четыре утра в холодном поту, думать о ядерных взрывах, спорить до посинения, бояться, задыхаться, злиться, ненавидеть. Испытывать целый калейдоскоп переживаний, которых психика просто не в состоянии вынести. Но зато она готова тащить все эти травмы в будущее, на годы вперед.

«Тут без психолога не обойтись», — скажете вы и будете правы. В пандемию коронавируса главными героями были медики, в 2022 году — психологи. Потому что самостоятельно удержать на месте «крышу» стало очень сложно. Случайная новость, ссора, принятое решение — и вот она уже снова собирается в путешествие. Потому что ничего еще не закончилось.

Но не все готовы идти к психологу. Да, может быть слегка некомфортно излить душу незнакомому человеку, вместе искать ответы. Или кто-то из родственников попал к «мозгоправу» и больше он к «этим шарлатанам ни ногой». Кто-то боится, что ничего не получится. Но внутри все равно продолжает копошиться что-то разрушительное и темное, ведь травма есть. И сама по себе она никуда не денется.

## КНИГА-ЛЕКАРСТВО

Книга, которая сейчас перед вами, — ваш карманный психолог по преодолению той самой коллективной травмы, которая случилась с миром в конце февраля 2022 года. К этому психологу не нужно записываться на прием, проговаривать вслух свои переживания или опасаться, что перед вами шарлатан.

Эта книга написана волонтерами Центра психологической помощи «НеТерпи». Мы приняли несколько сотен заявок в первые пару месяцев с момента, когда мир встал с ног на голову. Сотни мужчин и женщин всех возрастов, профессий, взглядов стали приходить в Центр со своей болью. У каждого из них — своя история.

Книга «Как нам это пережить» — это почти три десятка кейсов, которые помогают справиться с тревогой и страхами, перестать постоянно читать новости, помириться

с родственниками или объяснить ребенку, что происходит. Здесь собраны основные переживания, с которыми люди обращались в Центр в это тяжелое время. Через собирательные образы героев мы воссоздали приемы у психолога — все «клиенты» проживают свои травмы и, возможно, говорят вашими словами. Только «взаправду» вам ничего рассказывать не нужно — это удобно и совсем не страшно, правда? Мы уже разобрали ваши переживания на этих страницах.

Кейсы в этой книге — не просто истории. В каждой главе мы доходим до источников чувств и состояний, объясняем, почему герои (и вы) переживают ситуацию именно так. Ведь если предупрежден — значит, вооружен.

*Простой пример состояния, которое наверняка кому-то из вас знакомо: под завязку начитать страшных новостей в интернете, а потом поддаться панике. Чувствовать дрожь во всем теле и совершенно ничего не понимать — ведь мысли в голове мечутся, как ненормальные. Это происходит потому, что наш мозг не умеет отличать воображение от реальности. И мы реагируем на происходящее целиком, всем организмом: сразу подключаются гормоны. Тело воспринимает угрозу из новостей как что-то, происходящее **с ним здесь и сейчас**. Поэтому текут слезы, сердце бешено колотится, а руки сжимаются в кулаки. А мы всего-то почитали новости.*

*Как с этим справиться? Легко — пойти от обратного, «заземлиться» через тело. Мозг мы уже потревожили, он навоображал себе угрозу и следом привел в состояние паники весь организм. Теперь нам нужно «показать» телу, что все в порядке и никакой угрозы нет. Можно использовать простое упражнение «Пятерка ощущение»*

ний». Сначала назовите пять предметов, которые вы видите вокруг себя. Любые: лампа, телефон, кружка и тому подобное. Затем – четыре предмета, которые вы можете потрогать. Три звука, которые вы слышите прямо сейчас. Два запаха. И один вкус (можно просто облизать губы). Это упражнение вернет вашему телу ощущение «здесь и сейчас», и уже оно передаст сигнал в мозг: «Успокойся, приятель. Угрозы нет». И вы вдруг обнаружите, что сердце теперь бьется ровно, а ладони больше не потеют.

Каждый кейс в этой книге – практический. Во всех историях есть ответ на вопрос: «Что делать в такой ситуации?» Мы собрали здесь техники, упражнения, советы и другие инструменты, чтобы вы сами могли себе помочь, когда чувствуете что-то похожее.

10

Горюете о том, что ваши планы на будущее разрушены? Вы сможете построить новые, главное – найти для этого опоры. А мы подскажем, где их искать. Не знаете, как рассказать ребенку о случившемся? Разобрали в отдельном кейсе, как сделать это аккуратно, доступно и понятно. Вы утратили чувство свободы? Не волнуйтесь, не утратили – мы его для вас уже нашли. Часто злитесь и хотите кого-нибудь ударить? Из книги узнаете, как выразить свою агрессию экологично<sup>1</sup>. Кстати, вы в курсе, что агрессия – естественная и здоровая реакция, и она считается у психологов «хорошей»? Да-да, не удивляйтесь – наличие злости показывает, что у вашей психики есть силы справиться со стрессом. Надо только направить ее в верное русло.

---

<sup>1</sup> Экологичное общение – это общение, основанное на принципах уважения к себе и партнеру. Такое общение развивает, раскрывает потенциал личности и лучшие стороны друг друга.

## ЦЕНТР «НЕТЕРПИ»

Изначально Центр психологической помощи «НеТерпи» создавался для борьбы с домашним насилием. Статистика неутешительная – в России проблема абьюза<sup>1</sup> так или иначе всплывает в каждой 4–10 семье. Точнее сказать сложно, ведь проблема латентная: «Не выноси сор из избы» – так нас всех учили в детстве? А еще: «Стерпится – слюбится», «Бьет – значит, любит», «Да все нормально». Не нормально. Абьюз – это не нормально. Поэтому миссией Центра всегда было снижение уровня насилия в обществе. А когда мир перевернулся с ног на голову, насилие в глобальном понимании буквально заполнило всех нас. Люди так или иначе примерили на себя разные роли – свидетеля, пострадавшего или даже автора насилия. Так работает коллективная травма – она меняет общество изнутри.

Конечно, мы, психологи-волонтеры, решили, что с этим надо что-то делать. Поэтому уже 25 февраля открыли прием заявок для тех, кто находится в состоянии шоковой травмы, – и люди потекли к нам рекой. В первые недели мы приняли в команду 50 человек, обученных оказанию кризисной помощи, – чтобы работа была быстрой, эффективной и профессиональной. Это чрезвычайно важно в условиях масштабного кризиса.

Когда мы уже немножко сошли с ума от количества заявок, от бесконечного потока людей с тревогами, страхами и горестями, мы поняли, что нужна книга. Такая, которая даст ответы хотя бы на самые популярные вопросы, закроет болезненные травмы, даст опоры там, где они терялись у наших клиентов чаще всего. До психологов

---

1 Отношения, в которых присутствует модель «агрессор – жертва». Жертва находится в зависимости от агрессора, который в процессе абьюза эту зависимость еще усугубляет.



доходят не все. Но непроработанная травма готова нацепить на себя ярлык со знаком бесконечности. Запрятанная тревога останется внутри, будет тлеть и может разгореться заново через месяц, год или десять лет. Поэтому очень важно, чтобы как можно больше людей прожили все, что они чувствуют сейчас, от чего страдают. Ведь однажды вы войдете в прекрасное и светлое «далеко» — и тогда не захочется ничего там испортить.

Никто из нас не был готов к таким переживаниям. Но никто не должен оставаться с ними один на один, поэтому мы написали эту книгу. И желаем вам найти на ее страницах силы на счастье — не терпи.

*Команда Центра психологической помощи «НеТерпи»*

# КОЛЛЕКТИВНАЯ ТРАВМА

«...Когда рвется ткань мировосприятия»

**Татьяна Орлова**

Обычная московская квартира. Кухня – сердце дома, там всегда душевно посидеть, приятно попить чаю и поболтать с близкими. Это понимает и семилетний Мишка. Он живет с родителями и бабушкой – семья как семья. Мишка любит свой дом, но недавно в нем как будто что-то треснуло, что-то невидимое. И на кухне стало не так радостно и тепло, как раньше.

Хлопнула входная дверь. Это бабушка, Мария Харитоновна, пришла из магазина. Опять. Зачастила – ходит почти каждый день, забивает полки сахаром, гречкой и спичками. Мишка недавно полез в кухонный шкаф за кукурузными хлопьями, и выпавшая оттуда пачка сахара больно треснула его по лбу.

– Ба, ну зачем нам столько? Я не хочу до конца жизни есть гречку с сахаром.

Доставая продукты из авоськи, Мария Харитоновна проворчала:

– Маленький ты еще, Мишутка. Не поймешь всего. Но поверь – потом спасибо скажешь. И родители твои. Когда есть нечего будет.

— Как это нечего? — Мишка застыл. Он и правда был маленький и понять, что значит «нечего есть», не мог.

— Мать, хватит уже ребенка пугать. Есть ей нечего будет, — в проеме возник папа. — Любка в новостях торчит круглые сутки, ты сахаром обложились. Сумасшедший дом, ей-богу.

Что же происходит в Мишкином доме?

Его домочадцы попали в травмирующую ситуацию, вызвавшую у каждого много сложных чувств и реакций. Вследствие какого-то события, разового или длящегося, человек может столкнуться с **психологической травмой**. Человек переживает его как эмоционально вредное или угрожающее и в результате получает долгосрочные негативные последствия: психические, физические, социальные, духовные. Травма бьет по всем сферам жизни, и среагировать на нее можно целым «букетом» нарушений — от бессонницы и тревоги до превращения в агрессора или заикленного на контроле человека.

Травмирующие события могут быть разные: природные катаклизмы, войны и конфликты, насилие, потери, экономический кризис, даже отсутствие заботы.

А теперь попробуйте возвести травму в тысячную степень. Когда случается настолько масштабное событие, что оно затрагивает миллионы жизней. Когда что-то нарушает нормальное функционирование общества и дает бурную эмоциональную реакцию всех слоев населения, возрастов, национальностей. Это и есть *коллективная травма*.

## ПРО ГРУППОВУЮ ИДЕНТИЧНОСТЬ

При коллективной травме огромное число людей вынуждено наблюдать за публичным насилием — это может

быть война, пандемия, стихийное бедствие. Несмотря на то, что чисто физически не все общество вовлечено в травмирующее событие (никто из семьи не участвует в боевых действиях, никто не пострадал от землетрясения, никто не заболел коронавирусом), эмоции затягивают в травму практически всех. Все, кто является свидетелем, испытывают беспомощность, бессилие, страх и отчаяние. Глобальные события меняют общенациональную идентичность, и она оказывается под вопросом, ведь насилие противоречит групповым ценностям.

У любого человека есть своя система ценностей, представления о мире и о том, что такое «хорошо», а что такое «плохо», такая же система есть и у общества. Большим коллективным разумом оно понимает, где его место в мире, что значит «жить нормально», как взаимодействовать с соседями, в какое светлое будущее мы движемся и какими способами. Они всегда позитивные и жизнеутверждающие — любой народ осознает себя как действующий разумно и справедливо. Функционировать под другим «флагом» большое число людей просто не может, иначе вся структура взаимодействий развалится. И то, что проживает народ, воспринимается как «общая судьба» — это особенно заметно, когда появляется коллективная угроза.

Есть такие события, которые не нарушают общественной идентичности. Например, если случилось крупное землетрясение или наводнение, люди сплотятся и станут вместе помогать пострадавшим и восстанавливать города. И это укрепит идентичность: «Мы молодцы, наш народ силен, вместе мы справимся». Одновременно с болью и ужасом люди получают совместный опыт преодоления, поддержки, и это облегчает травму.

А может случиться и иначе. Бывают события, которые ставят под угрозу чувство общности, порождают внутренние конфликты — и тогда возникает *кризис групповой идентичности*.

## КРИЗИС ГРУППОВОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ

Случается что-то, что меняет привычную жизнь. Человек продолжает ходить на работу к 9:00, готовить ужины и по выходным выбираться на выставки или в парк. Но помимо этого фоном во внешнем мире происходят глобальные события, которые в перспективе могут угрожать его жизни и здоровью. Тогда те, кто имеет отношение к этим внешним событиям, обосновывают, почему так происходит. И здесь мы можем наблюдать несколько вариантов реакций.

**У одних людей эти обоснования вписываются в ценности и групповую идентичность и делают происходящее справедливым.** Но все же тревога подспудно присутствует, и им не удастся избежать травмы. Так же, как и остальным, этим людям приходится жить в новом, непонятном и неуправляемом мире. Они редко приходят к психологу, ведь обоснования происходящего частично «закрывают» их тревогу. Но реальность меняется для всех.

**Другие противятся предлагаемому обоснованию события — оно не вписывается в их мораль и систему ценностей.** Они видят происходящее чем-то, что подрывает их идентичность, — этой группой травма переживается сильнее. Низкая мотивация, гнев от несправедливости, непонимание, как дальше применять себя в будущем. Представьте себе домик из детского конструктора, построенный из маленьких цветных деталек. И вдруг один из кубиков остается не у дел — его просто некуда применить. Да еще и оказывается, что он из другого набора и просто не подходит к этому домику. Так ощущается потеря общенациональной идентичности.

Будет и такая группа, которая **отстранится от происходящего и оставит все это за кадром:** «Нет-нет, вы

там сами разбирайтесь, а у меня работы полно, на даче огород не пахан, не до вас». Чтобы остаться в стороне от глобальных мировых событий, надо затрачивать много ресурсов на защитные механизмы — на то они и глобальные, чтобы просачиваться в жизнь каждого человека, так или иначе. Таким образом повышается тревожность.

**Вернемся в Мишкину квартиру — туда, где бабушка Мария Харитоновна уже сделала запас гречки на три года вперед.**

— Просто сумасшедший дом. Люба! — Мишкин папа крикнул в соседнюю комнату. На кухню пришла мама — осунувшаяся, бледная. Она уже давно такая, и Мишке за нее тревожно.

— Чего ты орешь?

— А чего ты все в новостях-то своих? Что ты там услышать хочешь? Так тебе и скажут по ящику, что и как.

Мама подошла к столу и устало взяла в руки очередную пачку с гречкой.

— Ничего я не жду. Как сказали, так и будет. Надо будет — пойду и поддержу, как скажут. Я им доверяю. Иначе если не им — то кому? И так бардак кругом. Ужин я не приготовила, простите уж. Чувствую себя неважно, как будто заболеваю. Дрожит все внутри. Ну, всегда можно наварить гречки. С сахаром. Да, мам?

Мария Харитоновна фыркнула.

— Это тебе говорят, что все нормально, все под контролем. Как же. Жили всю жизнь по-своему, а теперь все с ног на голову. Разлад пошел там, где не ждали. Готовиться надо к худшему. Еще поблагодарите, — бабушка взяла из шкафа небольшой пузырек, и по кухне разнесся горький запах корвалола. — Все равно спать не могу ни днем, ни ночью. Надо же делать что-то. Соседка вон бензина накупила в 5-литровых канистрах. На всякий случай. А мы все сидим.

— *Мать, снова ты заладила, ну хватит! То ли завхоз, то ли партизанка. Корвалол она пьет. Давай лучше «беленькой» накатим. Успокоимся.*

*Папа довольно хлопнул и потер ладони.*

— *Ты уже накатыл вчера, не хватило?*

— *Я, Люба, вопросы деловые решал. Так уж заведено на встречах. В отличие от вас, я о насущном думаю: как бизнес поддержать и где теперь запчасти закупать. Это вы с матерью все в каких-то фантазиях. Новости-шно-ности. И без них забот полно.*

*Мишке стало неуютно. Сейчас совсем разругаются — такое уже случалось и на прошлой неделе, и на позапрошлой. Что-то невидимое треснуло в Мишкином доме. И как это исправить, он не знал.*

## РЕАКЦИИ НА КОЛЛЕКТИВНУЮ ТРАВМУ

Случившееся в Мишкиной квартире — пример того, как выглядят три типа реакций на коллективную травму.

Трещины в общественной идентичности запускают целые эпидемии депрессии и тяжелых последствий для психического здоровья. Постепенно в обществе формируется травмоцентричная культура. Кто-то больше не способен печалиться — эмоций столько, что человек в них уже захлебывается. Кто-то становится подозрительным и погружается в конспирологические теории. Кто-то видит кругом врагов, кто-то не хочет видеть вообще никого. Покрываются туманом планы на будущее, мы защищаемся мыслями: «Вот завтра я проснусь, и все будет, как раньше».

Эти и многие другие реакции — наша защита от травмы на индивидуальном и коллективном уровне.

**Первое, что происходит, — активизируются наши страхи.** Случилось что-то глобальное, что произойдет

с будущим — непонятно. И как тут быть? Как правило, в этот момент мы начинаем опираться на общество, на групповую идентичность. Но когда в нем наблюдается раскол, это становится крайне сложно делать. Это похоже на предательство близкого человека — оно шокирует, ошеломляет, сбивает с ног. И уже трудно, а иногда и невозможно, опираться на привычные вещи: теряются ориентиры, появляется сильная тревога и неуверенность в базовых процессах.

Страхи могут запускать иррациональное мышление и вызывать беспокойство, сильное эмоциональное возбуждение, тревоги. Например, люди массово бегут закупать туалетную бумагу, сахар или спички. Дефицита этих товаров нет и не предвидится, но страх гонит нас в магазин, потому что, во-первых, «Все побежали!», а во-вторых, «Вдруг нечего будет есть, как после войны или как в 90-е?»

**Второй этап — приспособиться, привыкнуть к свежей реальности, научиться жить в новых смыслах, выстроить иное мировоззрение. На пути к этому люди могут столкнуться с переживанием коллективной вины и взаимными обвинениями.** Это напрямую вытекает из раскола общественной идентичности. Первая группа, успешно вписавшая себя в новые реалии, кидается с обвинениями на тех, кто с ней не согласен. Вторая группа, которая никак не может провести параллель между своими внутренними убеждениями и новыми ценностями, погружается в коллективное чувство вины. Они ощущают несправедливость происходящего и одновременно свою неизбежную причастность (ведь они — часть общности), что и дает в итоге вину. Третья группа, которая отстраняется от происходящего, пытается снять с себя ответственность, изолируясь ото всех, кто имеет какую-то позицию, — и это лишь добавляет трещин в народное единство.



Пока взрослые ругались, у Мишки зазвонил телефон. «Генка» — высветилось на экране. Его одноклассник.

— Привет, — Мишка ответил тихо и вышел в коридор, — ты извини, тут мои ругаются.

— А, — сказал Генка, — знакомо. Может, пойдём тогда во двор, мяч погоняем или в войнушку?

— Да у меня ба даже автомат отобрала. Говорит, и без меня стрелялок хватает. Давай попозже, мне сейчас не отпроситься.

Генка грустно засопел в трубку.

— Я думал, только у меня родки с ума сошли, тоже ругаются. К папе друзья приходят, сидят, постоянно что-то обсуждают.

— Странные все стали, — согласился Мишка, — ничего не объясняют. По телеку и правда одни стрелялки. Хуже всего перед сном — меня спать отправляют, думают, что я ничего не слышу. А я слышу, и потом сны страшные снятся. Они даже у меня во сне ругаются.

— Вот и у меня так же. Витька тоже что-то такое рассказывал. Знаешь, Миш, похоже, сейчас все взрослые такие... Плохо с ними.

Общество, проживающее коллективную травму, меняется изнутри: по отношению друг к другу, к себе, к общественным институтам и государству. Последствия травмы бывают не только психические, но и социальные, экономические, политические. Этакий купол, который накрывает общество, и оно начинает вариться в токсичных соках травмы. Если ее не переработать, она может проявиться даже в следующих поколениях.

Социум в целом реагирует на травму как созидательными практиками, так и разрушительными. Позитивные реакции — это, например, помощь друг другу, создание фондов, волонтерские движения, участие в группах поддержки. Все те сферы, где люди могут поддержать тех,

кто не справляется. Разрушительные – доносы, подозрения, запрет инакомыслия, игнорирование насилия и лжи. Это лишь повышает токсичность под куполом коллективной травмы.

На уровне отдельного человека также проявляются разные реакции. Кто-то перенесет это легко и не утащит последствия в долгосрочную перспективу. Кого-то же это может сломать. Мы все разные – со своим социальным и культурным фоном, финансовыми возможностями, застарелыми шрамами. И чем больше у человека опор, тем быстрее и проще он сможет переработать травму.

Задача психолога – помочь обнаружить эти опоры. Об одних вспомнить, другие заметить, какие-то создать. Человек приносит на встречу свои переживания и надеется найти ответы, но на самом деле все ответы уже есть у него внутри. Психолог лишь помогает их найти.

И если бы Мишка знал, что его близкие люди переживают коллективную травму, он бы наверняка сказал им:

**– Взрослые! Не ругайтесь. Сходите к психологу.**

A large, gray, stylized letter 'I' with a wide top and bottom bar and a narrow central stem. The word 'РАЗДЕЛ' is printed across the narrow stem.

РАЗДЕЛ

# **ЖИЗНЬ ПЕРЕД ЛИЦОМ МАСШТАБНОЙ КАТАСТРОФЫ**

**МНЕ НЕЛЬЗЯ РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ**

---

**МОИ ПРОБЛЕМЫ НЕ СЧИТАЮТСЯ,  
КОГДА ТУТ ТАКОЕ**

---

**Я БОЮСЬ ПОТЕРЯТЬ РАБОТУ**

---

**У МЕНЯ УБИЛИ ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ**

---

**КРУШЕНИЕ НАДЕЖД**

---

**КО МНЕ ЭТО НЕ ОТНОСИТСЯ,  
Я СТАРАЮСЬ СПАСТИ СЕБЯ**

---

**Я НЕ ЧУВСТВУЮ СВОБОДЫ**

---

**Я БОЛЬШЕ НЕ МОГУ ДЕЛАТЬ МИР ЛУЧШЕ**

---

## МНЕ НЕЛЬЗЯ РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ

— Я не могу больше радоваться жизни. Как будто нельзя, что ли. У меня день рождения был недавно, хотел в бар с друзьями сходить, но отменил.

По видеосвязи дозванивается новый клиент. Молодой парень, взъерошенный, в футболке с пингином на доске для серфинга. В голове сразу возникает диссонанс — разве можно печалиться в такой-то футболке? Можно. Взгляд у Кирилла и правда поникший.

— Я вообще больше смыслов в жизни не вижу, все куда-то ушло. Радостей нет, но я сам их ликвидировал — такое чувство, что получать удовольствие теперь стыдно. Я выхожу из дома на работу, и мне неловко. Я просто живу своей обычной жизнью, хожу по делам, солнышко светит — погода-то отличная! И от этого всего мне почти физически неловко, неудобно.

Кирилл делает паузу и смотрит в сторону. Как будто ему дискомфортно прямо сейчас, в эту минуту — неловко просить постороннего человека о помощи.

— Я прихожу в офис, начинаю заниматься рабочими делами, и тут меня накрывает: сижу тут, деньги зарабатываю. Мне же надо себя обеспечивать. Жениться хочу. А у кого-то, там, больше нет будущего. Хочу заказать

себе ланч в перерыве, выбираю между салатами цезарь и оливье, и снова накатывает: а где-то там люди без еды сутками, дети, старики. Я читал, как в одном из подвалов детей несколько дней кормили солеными помидорами, потому что больше ничего не было. И мне есть свой ланч уже совсем невкусно, хотя он хороший.

Кирилл — начинающий системный аналитик в крупной компании. У него хорошая, перспективная работа, понятное желание завести семью — но когда он говорит о мирной части своей жизни, в его голосе чувствуется вина. Как будто даже простое проговаривание вызывает у него неловкость.

— Или вот еще: я люблю свою квартиру — в ней уютно, я сам ремонт делал, всё по своему вкусу. А теперь прихожу туда вечером и не могу расслабиться: сажусь на любимый диван, а думаю о том, что где-то люди по подвалам сидят, там холодно, жестко, темно и даже не помыться толком. То, что есть у меня, — несправедливо по отношению к ним.

Знакомо?

Когда с миром случаются масштабные катаклизмы, многие люди жалуются на подобное. Как это — выкладывать красивые фоточки в соцсетях? Как это — выбирать себе новые классные ботинки (которые давно хотелось, между прочим)? Как это — смотреть сериалы (вышел же новый эпизод, так ждал, что будет дальше)? Ведь там...

## **О МЕХАНИЗМЕ СЛИЯНИЯ**

*Все, что чувствует Кирилл, — это естественное переживание. Это нормально, это отражает ценности гуманизма и сострадания. Это самое человеческое, что в нас есть. Если чувствуете такое — тест пройден, и в вашу душу не надо «тыкать палочкой», чтобы проверить, живая ли она вообще.*

*Когда мы сталкиваемся с чужой болью и страданием, особенно с массовыми, в нас запускается механизм слияния — мы как бы присоединяем свои переживания к этой сторонней боли. Где мы берем эти свои переживания? Обычно (но не обязательно) в прошлом. Как правило, мы откликаемся именно на ту часть страдания, которую когда-то задела в нас самих, и мы ее не прожили.*

Вместе с Кириллом мы сначала прошлись по тому, что скрывается под его неловкостью от радостей жизни. Ведь то, что мы определяем как проблему, — обычно лишь верхний слой.

Оказалось, что под чувством несправедливости спряталось ощущение тотального бессилия по отношению к ситуации там. Кирилл понял, что ему очень важно действовать, когда у кого-то случается беда, и, размахивая супергеройским плащом, куда-то бежать и быть там полезным. Если бы Кирилл в этот момент находился в среде, где он действительно может себя применить, он был бы занят реальной помощью. Но сейчас, в настоящей точке своей жизни, он практически бессилён.

Пока мы это обсуждали, Кирилл вдруг перестал и говорить, и слушать, о чем-то задумавшись. Такие «зависания» важны, мозг пытается вытащить на поверхность что-то очень важное.

— Я вспомнил, — заговорил Кирилл, — что у меня в детстве умер дядя, мамин брат. Трагически ушел, с грохотом — разбился на автомобиле. Машина всмятку, дяде чуть ли голову не оторвало. Я тогда был совсем маленький — лет семи. Оставить дома меня было не с кем, и мы вместе с родителями поехали на похороны в деревню.

Когда Кирилл проваливается в это воспоминание, в его теле появляется какая-то ледяная скованность: его плечи напряжены, он смотрит только в сторону. Порой даже хочется хлопнуть его по руке и сказать: «Ототри!», как в детской игре.

— Там был ад, честно говоря, — продолжает Кирилл про похороны дяди, — не потому, что все дико горевали, я этого тогда даже не понимал толком. Но на меня постоянно «шикали», шпыняли — не мешайся, не шуми, не бегай. Мама тогда постоянно плакала и вообще на меня внимания не обращала, и меня все от нее отгоняли. Мол, видишь, как мама переживает, отойди, не лезь. Там был мой двоюродный брат, тоже ребенок, мы иногда вроде начинали баловаться, но нас тут же «затыкали». А у меня тогда восприятие было простое: если все грустят, надо их как-то расшевелить, рассмешить, и снова будет можно играть и радоваться. Конечно, я понимал, что дядя умер и это грустно, но, как умел, старался помочь взрослым. Но все было не так и не то.

Ситуация, в которую попал Кирилл, не дала ему ничего, кроме чувства растерянности. Родные не показали ему, как следует справляться с потерей, что такое горевать, не объяснили, что чувствует мама и почему смеяться сейчас неуместно. Его загнали в угол, где он постоянно ощущал себя помехой.

— Меня надолго вышибло из привычной жизни. Когда мы вернулись из деревни, я еще неделю не ходил в школу, в доме были постоянно завешаны зеркала, все время приходили какие-то гости и все просто сидели за пустым столом и молчали. И тут я уже совсем потерялся, все, чего мне хотелось, — это вернуть знакомый мир, где можно играть и смеяться и где взрослые тоже умеют смеяться.

Маленькому Кириллу тогда не хватило поддержки и знания, как пережить утрату. Он видел, как всем плохо, и, как начинающий супергерой, решил это исправить. Но его методы взрослым не понравились. Мама постоянно плачет — это тяжело для ребенка. Плачет, а помочь он ей не может. Кирилл уверился в том, что он никак не может повлиять на эту трагедию, он бесполезен и недостаточно старается.



И ведь Кирилл это так и не прожил. Он помнит свои ощущения, но это чувство беспомощности и неприменимости осталось внутри него в «активной фазе».

Если бы можно было, как в фантастическом фильме, прямо сейчас оказаться перед тем мальчиком и сказать ему что-то от лица себя, повзрослевшего Кирилла, что бы это было?

— Наверное, я бы сказал ему, что он всего лишь ребенок. И он не должен брать на себя ответственность за горе взрослых и вообще что-то с этим делать. Они это проживут и справятся, и мама справится. Им нужно погоревать, это нормально. И еще я бы сказал ему, чтобы он достал свои игрушки и пошел играть. Я бы разрешил ему оставаться ребенком.

Как же это связано с тем, что Кирилл чувствует в настоящее время?

Он испытывает похожий опыт эмоционального переживания. Случилась глобальная ситуация потерь и потрясений. И Кирилл ощущает это так, будто перед ним снова собирательный образ матери, которая плачет и никак не может успокоиться. А он стоит перед ней, растерянный, и не знает, как себя применить. Еще и порой на него так же «шикают», только уже в иных масштабах. И играть он уже не хочет.

## **ЧТО ДЕЛАТЬ**

Перед лицом большой беды мы все становимся немного детьми. Потому что какими бы мы ни были крутыми специалистами, как бы ни хвастались своей стрессоустойчивостью, через какие огонь, воду и медные трубы мы бы ни проходили, все это меркнет по сравнению с настоящей катастрофой. И все детское сразу проявляется, и все подкроватные монстры напоминают о своем происхождении. Только теперь они размером с небоскреб.

В ситуации, похожей на случай Кирилла, можно сделать следующие шаги.

**1. Валидировать чувства.** Если проще — признаться в них себе, проговорить их и позволить им жить. Проблема, которую сформулировали, уже наполовину решена. Да, я сейчас нахожусь в таком состоянии, когда мне неловко. Да, я не хочу смотреть кино и не буду. Да, я взволнован и обескуражен, и это нормально: так я проживаю сложные чувства. Смысл любой терапии и самотерапии — **чувства надо прожить, а не подавить.**

**2. Отсоединить ту часть, которая отвечает за вину, и рассмотреть ее под лупой.** О чем говорит ваша вина? Кирилл ответил так: «Моя вина говорит мне, что если я себя ни в чем не ограничиваю и продолжаю жить, как и прежде, значит, мне наплевать на страдания людей (“Не балуйся, какие игрушки — видишь, мама плачет”). Моя вина как бы защищает меня от обвинений со стороны (веду себя тихо, не смеюсь — никто не ругает)».

**Как проработать вину:** спросить себя, а есть ли в действительности то, в чем вас можно упрекнуть? В какие такие «игрушки» вы играете, что на вас можно «шикнуть» и попросить не шуметь? Скорее всего, окажется, что ничего ужасного вы не делаете. И играть можно.

**3. Заметить ценность собственной жизни.** Под прессом большого потрясения и вины эта самозначимость сжимается до микроскопических размеров. Кирилл сумел нащупать эту ценность и развить ее: он не остался совсем уж безучастным, он поддерживает коллегу, чьи родственники в опасности на Украине. Он окружен людьми, разделяющими его точку зрения, и он чувствует себя в безопасности. Он не только выбирает между цезарем и оливье на обед, не только страдает, но и вообще-то его поддержка для коллеги действительно важна.

**4.** Очертить круг личной ответственности. Это то, о чем многие забывают, погружаясь в пучину переживаний от глобальных событий. Где-то там чуть ли не луна падает с неба, и от этого страшно. Но мы забываем, что здесь есть вещи, за которые мы по-прежнему отвечаем. **Круг личной ответственности — это зона прямого влияния человека на собственную жизнь.** Молодой человек вспомнил, что качество его жизни сейчас — это не повод чувствовать себя виноватым, а ответственность перед его девушкой. Потому что они хотят создать семью и завести детей. И своих детей Кирилл мечтает воспитать достойными и думающими людьми. Это то, что он может сделать и о чем не стыдно думать. До терапии он обесценивал этот круг личной ответственности, терзался от того, что ничего не может сделать для того далекого неопределенного круга лиц. А ответственность-то вот она, под самым носом.

**5.** Вернуть значимость существования, качества и продолжительности жизни. Когда Кирилл осознал, что многие зависят от его решений, он вспомнил и о том, что в любой помощи первостепенная задача — позаботиться сначала о себе. Как в инструкции по безопасности в самолете: прежде всего надеть маску на себя, а затем уже на ребенка. Потому что если вы первым потеряете сознание, ребенку помочь вы уже не сможете. Так что соблюдать привычный образ жизни не только не стыдно, но и полезно. Если не спать, не есть, забросить спорт и даже лишиться себя любимого сериала, нервозность и раздражительность никому не помогут, а то и навредят. **Заботиться о себе — не стыдно.**

В конце концов, Кирилл все-таки решил отметить день рождения. Не в баре и не шумно, как хотел поначалу, но в кругу близких, с кем можно тихо посидеть, поговорить о своих переживаниях и мечтах. Так он и сделал.

# МОИ ПРОБЛЕМЫ НЕ СЧИТАЮТСЯ, КОГДА ТУТ ТАКОЕ

По заявке кризисной помощи обратилась молодая девушка, Марина. Три года назад она приехала в Москву из небольшого сибирского города. Учеба в институте на заочном, собственный скромный бизнес, который вырос из хобби. Полгода назад она и ее парень Андрей решили съехаться и стали вскладчину снимать квартиру – симпатичную уютную «двушку» рядом с парком.

На Марине самодельные украшения – серьги, брошь в виде большого бутона. Цветок блестит и переливается и очень подходит к цвету Марининых глаз.

– Я всегда любила что-то руками делать... Как приехала в Москву, кем только ни работала: – и курьером, и официанткой, и бариста. А потом подумала: я же умею классные броши делать, почему бы не попробовать? Стала мастерить украшения, продвигалась через Инстаграм<sup>1</sup>... Там очень удобно делать рекламу, – Марина на мгновение замолкает и добавляет: – Было.

---

<sup>1</sup> Социальные сети Facebook и Instagram запрещены на территории Российской Федерации на основании осуществления экстремистской деятельности.

Со временем бизнес пошел в гору, и вот Марина уже вышла на доход, которого вполне хватало на небогатую, но комфортную жизнь в столице. Ее броши ручной работы заказывали даже из-за границы. А потом Инстаграм заблокировали, и все рухнуло — буквально в один момент.

— Люди ушли из соцсети, активность снизилась... Рекламную кампанию запустить уже нельзя. Заказы резко упали еще и потому, что время такое — ну, кому нужны броши, когда мир рушится, а цены растут? Людям стало не до того... Многие заказывали из-за границы, а теперь непонятно, что с оплатой и логистикой. Вот так буквально за неделю-другую мой многолетний труд превратился в ничто.

Марина говорит небыстро, с перерывами. Как будто она впервые озвучивает свои проблемы и рассказывает о них самой себе: «Посмотри, что у нас случилось».

— И тут потянулось одно за другим. Источник дохода «накрылся», и пока непонятно, чем я буду платить за учебу. Этот семестр оплачен, а вот что дальше — под вопросом. Потом я узнала, что Андрей мне изменил, еще зимой, на корпоративе. Переспал со своей коллегой. Решения я еще не приняла... Он, конечно, извинялся, но разве можно дальше жить вместе после такого? А если разойдемся — мне одной придется снимать квартиру. На что? Денег-то нет...

На нервной почве у Марины обострился псориаз. Недаром говорят, что все болезни от нервов, — наше тело чутко реагирует на то, что творится у нас в голове.

— Конечно, я слежу за новостями. Меня все это как бы охватывает и затмевает то, что происходит в моей жизни. Ну скажите, какое право у меня есть сейчас на собственные проблемы, когда у других настоящая беда? Я расстраиваюсь из-за блокировки Инстаграма и думаю, на что мне прожить в Москве... А кто-то в это время прячется от бомб. Мои трудности сейчас — это просто нытье, когда там кто-то реально борется за выживание.

**ОБ ОБЕСЦЕНИВАНИИ СОБСТВЕННЫХ ПРОБЛЕМ**

Механизм обесценивания собственных трудностей встречается довольно часто и стоит в одном ряду с низкой самооценностью. Установка «я не имею права» распространяется не только на успехи и достижения («Я не имею права радоваться жизни, когда где-то происходит беда»), но и на осознание и допущение неприятностей.

Иногда этот способ помогает самообмануться и сместить фокус внимания на проблемы других людей в общемировых масштабах. Так мы отвлекаемся от своих бед и бережем энергию действия. Но вместе с этим может запуститься и «токсичный позитив»: «Да все у меня хорошо, посмотри вон, как у других-то плохо». Это никак не приближает нас к решению своих проблем, а наоборот, усиливает чувство беспомощности.

«Да подумаешь, что мне на аренду денег не хватает, в Африке вон люди голодают и живут круглый год в лачугах из ветвей и глины. Я-то в шоколаде по сравнению с ними».

«При чем тут то, что у меня кондиционер сломался, а новый не купить, когда вся планета страдает от глобального потепления. Вот это кризис, а у меня-то чего? Все нормально».

«Ох, любимый человек изменил. Сволочь, конечно, но у кого-то любимый человек погиб – вот проблема, не вернуть. А я все со своей ерундой».

Этот **способ отвлечения от собственной жизни** придумала природа, чтобы человеку было проще справляться с трудностями. Этот механизм призван сбавить остроту непереносимости своего бытия. Он работает за счет встроеной в нас эмпатии – способности глубоко сопереживать другим.

Но наш уровень развития цивилизации, культура, воспитание и общественные клише зачастую играют с этим механизмом злую шутку. И вот уже это «отвлече-

ние от себя» из помощника превращается во вредителя. Становится невозможно ни различить, ни присвоить собственные потери, и, как следствие — прожить все те чувства, которые возникают: боль, злость, печаль, горение. И тогда уже невозможно взять на себя ответственность за происходящее и начать искать ответы на вопрос: «А что я могу с этим сделать?». **Если проблемы не считаются проблемами, то и непонятно, как (и зачем) их решать.**

Для начала мы с Мариной отделили внешние общемировые проблемы от ее собственных. Зачастую они сливаются друг с другом, и тогда очень трудно отследить причинно-следственные связи. Мы поговорили о ценности и важности всего, что было в жизни Марины до того, как над миром сгустились тучи.

Оказалось, что радости было много — учеба, творчество, даже развитие бизнеса и бессонные ночи в попытках разобраться, как правильно настраивать рекламную кампанию в интернете. Марина с улыбкой рассказала, как важно для нее не просто продать красивое изделие, но и принести людям удовольствие, буквально вложить частичку своего тепла в брошь. В ее отношениях с Андреем тоже нашлось много личных смыслов, и, признав их, она увидела, что столкнулась с индивидуальным горем — изменой любимого человека. И это никак не связано с общемировой повесткой. Просто ее предал кто-то близкий, и это только ее боль. И проживать и решать это тоже придется ей самой.

После того как мы подсветили важность всего, что было в ее жизни, стало возможным протянуть мостик между «до» и «после» и заметить, что эта важность никуда не делась. И все то, что было — творчество, свое дело, отношения, — останется столь же важным и в будущем. Потому что это ее жизнь.

— Мне теперь как-то неловко об этом говорить, но раньше я этого даже не замечала. Я ведь обесценивала не

только свои проблемы. Если кто-то из друзей жаловался на жизнь, у меня внутри сразу все закипало. Подружка вот говорит: «Как же мы теперь без брендовых магазинов, где одеваться? На рынках, что ли?» — а у меня сразу такое напряжение внутри. Эй, там люди голодают и умирают, а тебя беспокоит, что больше негде купить модную кофточку?

Так звучит голос злости на реакцию собственного бессилия перед глобальной несправедливостью. И этот голос звучит в том числе тогда, когда «свое» не отделено от «глобального» и все переживания свалены в кучу.

— Теперь-то я понимаю, — говорит Марина, — что все имеют право на индивидуальные проблемы, даже когда случается что-то большое и плохое. И если подружке нужно попереживать о модной кофточке — пускай. Наверное, даже такую мелкую тревогу нужно прожить, а не «заткнуть».

## **ЧТО ДЕЛАТЬ**

Чтобы распутать свалившиеся в кучу переживания, которые Марина разом обесценивала, нужно было их визуализировать. Когда проблема не только в нашей голове, но хотя бы на бумажке, мы глядим на нее со стороны, а значит, можем пристальнее рассмотреть.

Марина разложила все свои тревоги в метафорические коробочки и дала им названия. Вот здесь лежит измена Андрея, здесь — блокировка Инстаграма, а вот тут — мировые новости. И так дальше, пока каждая проблема не обрела свою «коробочку». Какие-то из них оказались ближе и важнее, какие-то получилось отодвинуть, чтобы вернуться к ним позже. С каждой коробочкой Марина провела «беседу»: выяснила, какие чувства она вызывает, чего требует и каких ресурсов лишает. Какую Марина несет ответственность за эту коробочку, и что можно с ней сделать. Оказалось, что до такой структуризации



девушка не могла сама определить многих чувств — те терялись в общем потоке. А теперь она с ними познакомилась и готова работать.

Еще Марина вспомнила, что ей всегда была важна поддержка родителей. Их теплые беседы придавали ей сил, вот только она не обращалась к ним за помощью, думая, что так лишь повесит на них свои трудности. Но разделить с кем-то беду вовсе не означает передать ее на баланс другого человека. Ответственность по-прежнему на вас. Но разве не лучше, когда ваш груз кто-то чуть-чуть поддержит, хотя бы одной рукой?

Различить и признать собственную боль в общем хаосе непросто. Но теперь Марине не нужно обесценивать ее и скрывать — и даже можно позвонить маме, поплакаться и получить слова поддержки. А может быть и вовсе съездить в гости — ведь в родительском доме всегда так тепло! И мама печет чудесный хлеб.

Каждый человек вправе проживать собственные чувства в пределах своих границ и возможностей. Что бы ни творилось в мире, то, что происходит лично с вами, — важно. И не перестанет быть важным никогда, пока вы живы.

### **ИНСТРУМЕНТ САМОПОМОЩИ: РАСКЛАДЫВАЕМ ПРОБЛЕМЫ ПО КОРОБОЧКАМ**

Для этого упражнения не обязательно нужны именно коробочки, достаточно цветных стикеров.

Первым делом назовите свои проблемы — выпишите каждую на отдельный стикер. Можно использовать цветовую градацию:

- розовые стикеры: самые сложные и пугающие проблемы, которые нужно решать уже сейчас;
- зеленые — проблемы, которые могут подождать, но их решение все же улучшит жизнь;

- желтые — такие трудности, на которые, как вам кажется, вы не можете повлиять.

Пока вы их называете, старайтесь уловить то, что вы чувствуете по отношению именно к этой конкретной проблеме, — так градация получится более полной. Может быть, в какой-то момент вы захотите разделить одну проблему на несколько поменьше или, наоборот, что-то объединить.

Дальше встаем на пол и мысленно очерчиваем вокруг себя круг. Можно даже сделать это буквально — положить веревку, обруч, скакалку, чтобы видеть этот круг. Размер — такой, чтобы вам было комфортно стоять внутри круга. Вот так мы визуальным образом отделили наш внутренний мир от внешнего.

А теперь разложите все стикеры так, как вы их воспринимаете — какие-то окажутся во внутреннем круге, какие-то уйдут во внешний. Кладите их по степени близости.

Так все проблемы получили свою «коробочку», каждая на своем месте. Теперь будем анализировать. Обратитесь к стикерам: почему вот эта проблема важна? Чего ей не хватает, за что она отвечает? Что вы чувствуете к ней, и главное — как вам прожить эти чувства? Что сейчас в ваших силах, чтобы попытаться ее решить, и к кому можно обратиться за помощью?

Напоследок посмотрите на проблемы во внутреннем круге и во внешнем. Сможете назвать разницу? Где критерий, по которому что-то пошло внутрь, а что-то наружу? Ответы на эти вопросы — ваши инструменты на будущее. Так вы сможете понять, какие трудности следует подпускать ближе и нести за них ответственность, а какие — признать «проблемами внешнего мира».

Разделяйте и властвуйте — с неприятностями это тоже работает!

## Я БОЮСЬ ПОТЕРЯТЬ РАБОТУ

Конец марта — смутное, словно ненастоящее ощущение скорой весны.

Новая заявка на психологическую помощь, от Оксаны: «Больше нет сил справляться с эмоциями, страшно потерять работу, кругом нервы. Уже месяц пытаюсь взять себя в руки — все без толку. У нас с мужем ипотека, двое детей-подростков — надо их кормить, одевать, у них институт скоро. Не сплю, забываю поесть, не знаю, как жить, — а жить надо. На днях случилась паническая атака. Переживания невыносимы, пожалуйста, помогите».

На прием Оксана пришла в слезах. Сидит как-то боком, кутается в шарф, в руках сжимает бумажный платочек. Всхлипывает.

— Вы простите, что я вот так, с порога и в рыданиях. Очень неудобно, перед незнакомым человеком-то.

На самом деле все удобно. Любые эмоции, которые вы проживаете, — ваши, и где их показывать, как не на встрече с психологом? Плачьте, кричите, молча смотрите в одну точку, если нужно, — наши реакции — это и есть мы, столкнувшиеся с проблемами.

— С мужем поругалась, — продолжает Оксана, — вот буквально только что. Все это время поддерживали друг