

# **Лекарство от душевной боли. Исцеляем психотравмы**

Жизнь — это стресс, твердят нам отовсюду. И предлагают временное решение проблем: считать до десяти и глубоко дышать, повторять перед зеркалом бесполезные аффирмации и покупать дорогостоящие успокоительные. В результате все это работает так же, как маленький пластырь, которым пытаются заклеить огромную пробоину в трубе.

Да, жизнь — это стресс. И главное в борьбе с ним — выявить источник. Но найти источник душевной боли не так просто. Токсичное окружение и созависимые отношения, страх одиночества и боязнь бросить нелюбимую работу, психологические зависимости и усталость от общения с родственниками — у стресса может быть множество причин. И каждая причина требует индивидуального решения. Татьяна Трофименко поможет разобраться в непростых стрессовых ситуациях и навсегда завершить депрессивный эпизод вашей жизни. Как выявить скрытые стрессы Родительское давление и манипуляции — почему так происходит Как пережить разрыв отношений и боязнь одиночества Борьба с эмоциональным выгоранием и переутомлением и манипуляции Что делать с неоправданными ожиданиями и завышенными требованиями к себе

Татьяна Трофименко



**ЛЕКАРСТВО  
ОТ ДУШЕВНОЙ БОЛИ**  
ИЩЕЛЯЕМ ПСИХОТРАВМЫ



Татьяна Трофименко

**ЛЕКАРСТВО  
ОТ ДУШЕВНОЙ БОЛИ  
ИЩЕЛЯЕМ ПСИХОТРАВМЫ**

ХАРЬКОВ  **КЛУБ  
СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА**  
2021



Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»  
2021

ISBN 978-617-12-8529-3 (epub)

Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

**Электронная версия создана по изданию:**



УДК 159.9  
Т76

Издательство не несет ответственности за возможные последствия выполнения приведенных рекомендаций. Книга не может заменить консультации квалифицированного специалиста

Дизайнер обложки *Анастасия Попова*

ISBN 978-617-12-8335-0

© Трофименко Т. Г., 2020

© Depositphotos.com / VectorMine, обложка, 2021

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2021

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2021

## ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Книга была задумана как помощь людям, переживающим душевную боль. Однако когда я ее написала, поняла, что этот информационный массив, называемый книгой, может оказать такое информационное воздействие на процессы в организме читателя, что многие почувствуют себя лучше и физически. Я не могу обещать исцеления всем. Это невозможно. Но так мне шел информационный поток, что я почувствовала: книга может помочь и по физическому здоровью. Почему — я изложила это в тексте. Может случиться так, что вы в один прекрасный момент поймаете себя на том, что беспокоившей вас боли больше нет. И вы можете подумать, что это произошло само по себе. Однако само по себе ничего не бывает. Данная книга — это тот информационный толчок, который может сдвинуть информационные процессы в вашем организме к свойственной именно ему норме. А в силу того, что человек — информационная система, работа органов которой зависит напрямую от имеющейся в организме информации, очень даже вероятно, что произойдет нормализация физического самочувствия. Такая вот получилась книга. Такая мне пришла сильная информация для ее написания. Книга написана, что называется, в потоке — было ощущение, что мне просто идет информационный поток, возможно, из инфополя, а я только записываю. Это всего лишь ощущение. Конечно, при написании текста работают и сознание, и подсознание автора. Но я делюсь с читателями ощущениями, чтобы было понятно, что это за книга и почему я утверждаю те или иные вещи. Книга настолько увлекательна, что даже мне, автору, было интересно ее перечитать после написания. Да, я перечитала, хотя обычно я свои книги не перечитываю перед сдачей в издательство. В этот раз перечитала — была такая потребность. И этот текст произвел на меня сильное воздействие. Я получила помощь от этого текста, несмотря на то что сама же его и написала. Дописываю это после того, как закончила последнюю главу. А дальше — уже то, что я хотела сказать в предисловии ранее.

Я сама пережила много психотравм и душевной боли. И, поскольку помочь мне было некому, я искала поддержки в публикациях блогеров, в том числе и психологов, в Интернете. Я читала тексты, смотрела видео и понимала, что это пишут и говорят люди, которые сами

не пережили душевной боли и не побывали в таких ситуациях, в которых побывала я. Их речи были сухи, безэмоциональны и с позиции сверху — поучительные: «с вами все очень просто, я знаю, как это исправить, вам всего лишь нужно думать так-то, делать так-то, и все наладится; я умнее вас; если вам не хватает денег, то вы неправильно живете и вообще не слишком умны, а вот у меня много денег; вы хотите того, чего хотеть нехорошо, осознанные люди *такого* не хотят, *осознайте*, осознайте всё; правила жизни такие-то; женщина в отношениях должна делать то-то, мужчина должен делать то-то, а если вы так не делаете, то вы неполноценные и не заслуживаете любви, у вас ее никогда не будет; не нервничайте, тревога — это слабость; другие *могут* чего-то там достичь, а вы *не можете*, значит, вы неполноценный; другим еще хуже; сделайте то, сделайте это, расскажите о своих проблемах друзьям (интересно как, если друзей нет?), сделайте такие-то упражнения» и т. д. и т. п. Сухие пункты людей, обращающихся к *логике*. А когда у человека болит душа, то это — *эмоции*. И логикой тут не поможешь. Поможешь *пониманием*. Больную душу может понять только такая же больная душа, то же самое пережившая. Все не так просто, как это нам подают психологи. И одного лишь «перестаньте думать так-то, а подумайте вот так-то», «перестаньте жить так, а живите теперь вот так» недостаточно. У человека душевная боль! Понимают ли они, что это такое, раздавая свои советы, как нам думать и что нам делать? Бывают такие состояния, что человек не может вот так просто взять и начать думать по-другому и действовать по-другому. Не может он! Это не перепрограммируемый робот, знаете ли, а человек. И вот они, блогеры, очень часто советуют «рассказать друзьям». А знают ли они, что бывает и так, что никаких друзей нет, вообще никого нет, кому бы ты мог хоть что-нибудь рассказать? Блогеры, в том числе психологи, предлагают нам какие-то психологические упражнения. А знают ли они, что бывает так плохо и ощущается такая нехватка сил, что человек не может делать никакие упражнения? И писать он ничего не может. И анализировать. Ему очень плохо. И ему нужны просто добрые слова, похвала, ему надо, чтобы кто-то сказал ему, какой он хороший и как его любят. А некому это сказать! Вообще поговорить даже о погоде не с кем. И хочется, чтобы кто-то обнял, пусть молча, или даже лучше — молча. Или за руку подержал, посидел рядом. Но



некому! Ты один в этом мире. И работа. Изматывающая. И не бросить ее, потому что не на что будет жить. Знают ли эти психологи, что такое каждое утро просыпаться с душевной болью и не хотеть жить? Я знаю. Я многое пережила. То, что я читала и слушала от психологов и других блогеров, совершенно не откликалось в моей душе. Ну *не попадает!* Не попадает оно в мои больные места души, не проливает на них бальзам. Надеюсь, что я смогу *попасть* в ваши болевые точки — не ударом и пинком, конечно, а целебным настоем из выстраданного мной. Я не буду корить вас за ошибки и сравнивать вас с кем-то не в вашу пользу. Вы — такой человек, какой вы есть. Если бы вы жили по указке какого-то гуру, вы бы не были самим собой. И вы не сделали ошибок. Вы просто *жили*. Я хочу помочь, насколько это возможно. Есть такая боль, которую нельзя унять. Я не могу обещать вам какое-то райское наслаждение. Я предлагаю вам разговор по душам с понимающим вас человеком. Возможно, никто не поймет вас лучше, чем я. Я чего только не пережила! В моей душе нет живого места — она вся в ранах. Разговор с понимающим вас человеком — это очень нужное лекарство. Оно может помочь. Я не говорю, что вы забудете о боли. Я не могу такое обещать. Но вы сможете лучше понять себя, понять, что и почему с вами произошло, на какие-то вещи вы сможете посмотреть уже спокойнее, что-то, сильно вас тревожившее и мучившее, станет менее значимо. Я сделаю то, что *реально* сделать. Знайте, что я пишу от чистого сердца. И своей израненной душой.

## Как читать эту книгу

У каждого из нас своя боль. Кто-то захочет прочитать только ту главу, название которой как-то связано именно с его болью. Однако данная книга не является сборником отдельных глав «по проблемам». Это не справочник. Это единый организм, цельный информационный процесс, оказывающий определенное воздействие на читателя. И информация, которая может помочь в вашей проблеме, есть во всех главах. Если, к примеру, перед вами не стоит проблема душевной боли от разрыва отношений, то это не означает, что не надо читать соответствующую главу. Надо читать! Потому что у многих болей есть одинаковые причины, и понимание этих причин усиливается по мере углубления знакомства с ними. Вы можете читать главу, которая по названию не совпадает с вашей проблемой, и вас вдруг озарит: «Вот оно! Вот почему мне так больно!» Это единый информационный процесс — то, что я вам даю здесь! Его нельзя разорвать, и разбивка на главы условна. Фрагменты текста по отдельности не работают. Работает вся книга вместе, за счет синергетического эффекта от суперпозиции всех изложенных здесь идей. Это как автомат Калашникова. Если его разобрать на части, то каждая из его частей не стреляет и оружием не является, но если собрать их вместе, то вот уже и имеем оружие против врагов. Так и текст книги. Отдельные фразы, отдельные главы не являются оружием против вашей боли, а все вместе работает. Или, например, если вы посмотрите только фрагмент фильма, это же не то, что посмотреть фильм целиком, не так ли? И нельзя вырывать какие-то фразы из контекста и по ним судить о книге в целом. Каждую фразу я пишу с учетом того, что было сказано до нее и будет сказано после нее в этой книге.

Воздействие книги на человека нельзя оценить количественно, например некоторым доходом в денежном выражении. Воздействие книги на человека оценивается тем *впечатлением*, которое она на него производит. И вот именно произведением сильного впечатления хорошая книга отличается от плохой. Что, например, дает такое произведение, как «Мастер и Маргарита» Булгакова? Оно что, дает вам столько-то процентов прибыли на вложенную в его покупку сумму денег? Нет! Эта книга дает *впечатление*! Которое даже сложно описать. Это можно только *почувствовать*! И вот именно ради этого

впечатления нужно читать книги. Именно такие книги, воздействие которых *ощущается, а описано быть не может*, и являются самыми сильными. Потому что они *приближаются по сложности к человеку — сложной системе, соответствуют определению сложных систем*, к которым может быть отнесен человек как личность, как живой организм. Можно еще и так объяснить: я показываю, как можно пережить душевную боль на каком-то примере, допустим, на примере боли от разрыва отношений, но тот же самый ход мыслей применим и в других ситуациях. Короче говоря, чтобы понять то *мировоззрение*, которое я вам этой книгой предлагаю, нужно прочитать ее от начала до конца, ничего не пропуская. Читается легко.

*Особое предупреждение*: если вы имеете привычку читать книгу с конца, в этот раз, пожалуйста, так не делайте — не читайте заключение, не прочитав всю книгу. Заключение написано с учетом всего предшествующего ему текста, и, чтобы его воспринять с пользой для себя, нужно уже получить помощь от книги, нужно уже быть подготовленным.

Я написала целых два заключения — для различных состояний читателей, — да еще и послесловие. Я никак не могла расстаться с читателем. Такого еще не было! Вот нужно уже было заканчивать книгу, объем рукописи и так уже превысил планируемый издательством, а я все никак не могла остановиться, и мне все было и было что еще сказать. И многое из того, что я еще хотела сказать, не вошло в эту книгу, так как книга не может быть бесконечной по объему. Возможно, это — лучшая из моих книг, так как погружается глубже других в душу человека и доходит до таких душевных тайн, которые люди в себе носят, но о которых ничего не знают. И написана книга не сухим научным языком с точки зрения каких-то психологических схем, а моей душой. Это реальные переживания реального человека — мои переживания. Это моя боль. Я о ней не слышала от клиентов на психологическом приеме. Я *это* пережила. И рассуждаю я не теоретически и не на основе психологических теорий. Я приглашаю вас, можно сказать, в мою душу. Я излагаю свои переживания и свой ход мыслей. Зачем? А затем, что я *пережила тяжелые ситуации и нежелание жить, а то, что я пишу на этих страницах, помогло мне*. И я вот до сих пор жива

и являюсь автором многих книг — смогла получить творческую самореализацию.

# ЧАСТЬ 1

## Что такое скрытые стрессы

Скрытые стрессы — это стрессы, которые мы *не осознаем*. Мы можем на них реагировать физически в виде слез, повышенной нервозности, тремора рук и головы, нервного тика, навязчивых беспокойных мыслей и т. п. Причем реакция может быть недолгой, организм быстро «берет себя в руки». Но чаще мы не реагируем вышеописанными способами. Мы держимся так, словно ничего не произошло. И самое интересное, что мы не придаем событию большого значения и *не понимаем, что эта психотравма реально опасна для нашего здоровья и судьбы*. При этом мы можем понимать, что произошло нечто в какой-то степени неприятное. Ну да, не очень хорошее событие, но ничего такого особенного. И мы относимся к этому событию бодро, веря в себя, свои силы, веря, что нам это все нипочем и мы справимся. А вот наш организм считает по-другому, и мы получаем болезнь на физическом уровне, а заодно еще и какое-то нарушение психики, например сильную душевную боль, суицидальные мысли (это совсем не безобидно, это действительно может очень плохо закончиться, если у человека нет рядом никого, о ком он должен заботиться). Кроме того, к сожалению, эти неосознанные психотравмы приводят нас к необдуманным поступкам (нервная система же пострадала, психика пострадала, вот и процесс принятия решений нарушился). А в результате неверных поступков мы имеем изрядно испорченную жизнь.

Существует такое явление: у человека случилось несчастье, а он этого не осознает, его психика отказывается это принять и прочувствовать как что-то опасное, страшное, непоправимое. Бывает, что человек настолько сосредоточен на выполнении какой-то задачи, что не чувствует физической боли от сильной физической травмы. Бывает, что он ее не чувствует просто от болевого шока или стресса. Так вот, аналогично, в силу разных факторов, человек может не ощущать психотравму — он в результате испытывает какую-то ментальную и душевную анестезию, образно говоря. Он не отдает себе отчета, что случилось, ничего не предпринимает, чтобы облегчить свое душевное состояние, и продолжает жить как ни в чем не бывало. Не принять меры при получении психотравмы — это все равно что идти

со сломанной ногой, не чувствуя (из-за серьезной сверхзадачи или стресса) боли.

Я бы сказала, что скрытые стрессы — это не до концаотреагированные стрессы. Это как снаряд, оставшийся в земле после давней войны. Он может рвануть в любой момент. Организм не отреагировал на стресс, как положено. И он свое возьмет — он отреагирует, да только это может случиться в ответ на совершенно невинное воздействие какого-то важного для вас человека, например начальника или возлюбленного. Или же просто кто-то из коллег на работе что-то не так скажет и случайно попадет в неотреагированную психотравму. И ваша психика, образно говоря, вспыхнет огнем. Вам сказали что-то, что вас не должно было бы травмировать. Но это — если бы у вас не было той давней, неотреагированной до конца травмы, неотгореванного горя, невыплаканных слез. Образно говоря, вы живете с нарывом в вашей психике, который не вскрылся вовремя и который стал уже слишком болезненным. К нему даже слегка прикоснуться больно. Вам так больно, что вы не можете терпеть и говорите начальнику, возлюбленному(ой), коллеге те слова, которых говорить нельзя. В результате вы получаете конфликт и, возможно, теряете работу или хорошие, близкие отношения. Вот так работает скрытый стресс, скрытая психотравма — неотгореванное, невыплаканное горе, не полученное вовремя сочувствие окружающих. А бывает и по-другому. Вы просто на основе этой даже не осознаваемой вами боли, с которой живете, принимаете не то решение. Иной раз одно-единственное решение ломает человеку жизнь. Боль, которую вы ни с кем не обсудили, никому не высказали, диктует вам ложное мнение о себе, резко сниженную самооценку, на основе чего вы, к примеру, идете учиться не в тот вуз или связываете жизнь не с тем человеком. А бывает и так, что у вас, в силу каких-то жизненных обстоятельств, так искажена картина мира, что вы просто не понимаете, что некоторые ситуации, вроде потери работы, например, могут быть опасны. Вы живете в мире «позитивного мышления» и думаете, что все равно найдете средства к жизни, что бы с вами ни случилось. А знаете, это может быть и не так. Что бы вы там ни думали. И нужно осознавать и воспринимать какие-то ситуации как очень опасные, чтобы инстинктивно их избегать. Но у некоторых людей нет этого чувства и понимания, а инстинкт самосохранения

сломан и плохо работает. Вот это тоже скрытые стрессы. Человек не понимает и не знает, что у него накапливается ошибка в *процессе* «инстинкт самосохранения». (В нашем мире сейчас очень распространены компьютеры, которые по способам взаимодействия с информацией подобны человеку, а в компьютере есть такое понятие — *процесс*. И, например, когда ваш компьютер виснет, может помочь остановка всех процессов. А также в каждом из процессов обработки информации в сложных компьютерных системах может накапливаться ошибка, и хорошо, если она в пределах нормы, но бывает, что и нет). И он не знает, откуда эта ошибка взялась. Он даже не задумывается об этом. И так и живет, делая ошибку за ошибкой и попадая во все более и более тяжелые ситуации. А хорошо бы разобраться во всем этом: почему же люди не воспринимают по-настоящему опасные ситуации как опасные. И хорошо бы дать этим людям информацию, как можно все-таки этих опасных ситуаций избегать. Это как, к примеру, если бы человек плохо видел, а ему дали бы очки, чтобы помочь увидеть. Коррекция зрения. А мы поговорим о коррекции инстинкта самосохранения.

Среди нормальных людей, при нормальных человеческих взаимоотношениях принято сочувствовать и пытаться помочь людям, потерявшим близких или работу. Люди, у которых душа не забита шапкозакидательскими лозунгами интернет-гуру, понимают, что смерть или тяжелая болезнь близкого человека — горе, и потеря работы, если это был единственный заработок и тем более если человек одинок и ему некому помочь, это тоже горе. Да, в кризис, когда идет массовое сокращение, когда зарплаты мизерны и могут еще и задерживаться, это горе. Это в какой-то степени схоже с потерей продуктовых карточек или работы во время блокады в Ленинграде. Потерял карточки — умрешь с голоду, потерял работу — тоже умрешь с голоду. Ну хорошо, сейчас нигде такого ужаса, как в блокаду, нет. Но потеря работы — это реальное несчастье. Особенно если по состоянию здоровья или по возрасту человек не может работать на любой работе.

Однако, как ни странно, бывает так, что человек развит и интеллектуально, и духовно, но когда с ним случается реальное горе или серьезный, действительно влияющий на здоровье стресс, он испытывает что-то вроде анестезии и не осознает, что случилось. У него начинаются проблемы с физическим здоровьем, с памятью,



с принятием решений, у него начинает рушиться судьба, как картонный домик. А он не понимает, почему это происходит и что нужно делать. Последние, может быть, деньги уходят на врачей и лекарства, а человеку все хуже и хуже. Ну, это в крайнем случае. А бывает и просто душевная боль. Или, к примеру, головная боль, которая не снимается никакими обезболивающими. Или живот болит без конца. А бывает такая усталость, что даже зубы почистить — тяжелейшая задача.

Понять, что происходит и почему, можно, только взглянув на жизнь этого человека со стороны. Находясь внутри этой сложной системы под названием «жизнь данного человека», разобраться крайне сложно. Нужна помощь извне. И в силу того, что люди по ряду причин испытывают эту душевную анестезию, не понимая степени опасности постигшей их ситуации, они не обращаются ни к психологу, ни хотя бы к разумному другу за помощью. А даже если и хотят обратиться к психологу, так денег таких нет: стоимость сеанса у психолога — это просто сумасшедшие деньги для большинства граждан. Вы можете платить по сто евро за час? Лично я не могу и даже не знаю лично никого, кто может. А друг тоже не всегда может дать нужный совет. Друг — это друг, но он не всегда может проанализировать ситуацию и подсказать именно то, что поможет. Да и друг есть не у каждого!

Что делать?

Я предлагаю нам вместе проанализировать, *почему наш мозг не воспринимает достаточно тяжелые жизненные ситуации как опасные*. Почему не загорается красная лампочка тревоги или загорается, но ненадолго и как-то тускло? Понимаете, если бы человек знал не теоретически, а именно практически, своим организмом знал бы, что такие-то ситуации реально опасны, он, скорее всего, их не допустил бы. Например, многих ситуаций потери работы можно было бы не допустить, если бы человек воспринимал их как очень опасные и угрожающие его жизни. А ведь это так и есть! Многие ситуаций психологического и физического насилия можно было бы не допустить, если бы человек своим организмом знал, что это действительно опасно и может стоить жизни. И так во многом. Но организм данного человека не знает или просто не включает знание о том, что такая-то ситуация является угрожающей жизни. Поэтому он ее допускает. А когда она случается, он держится молодцом, потому

что просто не осознает, какой ужас с ним случился. Ну, это одна из глубинных причин.

А смерть? Вот умер близкий человек, и это составляет для вас психотравму. Но вы как ни в чем не бывало идете на работу или учебу и даже не рассказываете никому, что у вас горе. Вы лишаете себя той поддержки, которую, возможно, вам оказали бы. А потом, через какое-то время, у вас начинаются проблемы и по здоровью, и по событийному ряду. Почему вы не отгоревали, когда вам это, в конце концов, положено? Да тоже, если копнуть совсем уж глубоко, по той причине, что вы не представляете себе, насколько тяжела для вашего организма и для вашей души потеря близкого человека. Вы считаете, что вы не заслуживаете послаблений и должны работать или учиться как ни в чем не бывало. Да, у вас горе, но вы не имеете права... В общем, ни на что не имеете права, даже на горе, не так ли? И точно так же вы не имеете права на болезнь. Вам сделали операцию, вы, вместо того чтобы взять больничный и отлежаться, идете с болью на работу или, если уж совсем не можете встать, решаете рабочие вопросы по телефону, даже не сказав, что вы, собственно говоря, только что отошли от наркоза. В этом случае вы тоже не осознаете последствий для себя такого поведения. Почему?

Почему же человек не осознает, что с ним случилась-таки проблема, когда она реально есть и любой здравомыслящий человек со стороны эту проблему увидел бы? И эта проблема — сильный стресс, психотравма. Даже если вы тяжело заболели физически и перенесли операцию, это уже само по себе психотравма, а то, что вы от коллег не получили сочувствия, а получили при этом втык за то, что вы что-то не так сделали, — это еще бóльшая психотравма. Понимаете, если у вас ЧП со здоровьем или горе от потери близкого или квартиры, а вы не ставите об этом в известность свое начальство и коллег, то вы рискуете на фоне этого уже имеющего место стресса получить еще и какой-то нагоняй за то, что вы что-то не так сделали или не сделали вовсе. Идеальных людей, идеальных работников нет. А другие люди — это живые люди, и они могут на вас срываться. Почему же вы не ставите в известность о своей проблеме тех людей, которые могли бы вам помочь или хотя бы не грузить, когда вам сложно? Да вы просто не осознаете тяжести ситуации, в которую попали. А почему? Почему у вас душевная анестезия? Она подобна анестезии от

физического болевого шока: боль слишком велика, чтобы ее чувствовать.

У таких состояний есть множество психологических причин. Если их понять, то вы будете бережней относиться к себе и избежите тех роковых ошибок, которые могли бы допустить и которые могли бы искалечить вам судьбу. Почему я решила об этом написать? Да потому что я сама не осознавала, что со мной происходит, и совершила массу ужасных ошибок, которые привели меня к страшным последствиям — к такому положению дел, что оно угрожало моей жизни. А все началось еще в детстве. Это, конечно, как всегда. Но что поделать? Ребенок — это практически пустой блок памяти, в который родители вносят свою программу. Это с возрастом ПЗУ (постоянное запоминающее устройство) человека заполняется, и туда уже сложно втиснуть что-то новое. А в детстве все прекрасно программируется. И потом, заложенная родителями или теми, кто вас воспитывал, программа руководит вами всю жизнь. Поэтому прежде всего надо разбираться с этой программой. Ну и, конечно, проанализировать дальнейшие поступки, типичные для людей, не осознающих свои психотравмы.

В основном человек, даже если он имеет на это моральное право, даже если, допустим, на работе все остальные сотрудники делают это, не ставит окружающих в известность о своей боли, о случившемся с ним несчастье, лишая себя возможной моральной и даже материальной поддержки, потому что ему в детстве внушили, что он не имеет права на сочувствие и на страдания тоже не имеет права. Такой человек не может вслух заявить и о своих желаниях, даже если это необходимо сделать. Например, мужчина может привести женщину на обед в какое-то неприятное ей заведение общепита, где к тому же нет нравящейся ей еды, но она не скажет мужчине, что ей здесь не нравится, что и еда здешняя ее не интересует, что она хотела бы поесть в каком-то другом месте. Молчит. Почему? Так приучили ее родители: не беспокоить их высказыванием своих желаний. Она должна быть удобной — делать то, что положено, что от нее хотят, и ничего не желать и не требовать для себя. Родителям так было удобно: минимум заморочек с ребенком, минимум беспокойства. Ребенок — хорошо управляемый, легко подчиняемый, не сложный и не затратный в содержании. Эмоционально холодные родители,

не умеющие проявить сочувствие к боли и интерес к желаниям ребенка. Либо это просто сильно измотанные работой или другими тяжелыми обстоятельствами родители, и им тоже уже *не до чего*. И все, что родители хотят от этого ребенка, кроме выполнения его функций — учебы и помощи по дому, это чтобы заткнулся и не беспокоил их. Ни своей болью, ни своими успехами, ни своими просьбами, вообще ничем. Чтобы он дал им отдохнуть дома от какой-то изматывающей их ситуации. Либо просто чтобы дал отдохнуть. Либо им внутренний мир и проблемы этого ребенка неинтересны. Да, и такое бывает. Произвели на свет ребенка, чтобы все было как у всех. Или по залету. Или хотят, чтобы ребенок реализовал какие-то их несбывшиеся мечты, например, чего-то достиг, получил Нобелевскую премию или еще что-то в таком духе. Выполняет ребенок свою функцию, учится на отлично? Ну и ладно. Остальное — не важно. Ребенка приучают либо осуждением, либо игнором не говорить о своих проблемах, переживаниях и желаниях. Живя в такой *управляющей* его поведением *ситуации*, человек привыкает молчать о своих даже очень существенных проблемах, не высказывать своих желаний, потребностей. Причем он настолько привыкает, что об этом надо молчать, что это никому не интересно, что даже сам уже не обращает внимания на свои потребности и сам себе отказывает в их удовлетворении. Привычка так закрепляется, что человек может даже перестать осознавать, что у него есть такое-то желание, такая-то потребность, что он испытывает душевную боль, горе, нуждается в помощи. Из него воспитали удобный в использовании функционал — он ощущает себя какой-то *условной единицей* неопределенного пола для выполнения таких-то функций, например для работы по дому, для учебы, для зарабатывания денег. Выполнения этих функций от него хотели и, возможно, до сих пор хотят родители, а все остальное — не важно. Но это же не функция, это живой человек! Как бы там его ни воспитывали. И у него есть чувства, есть физиологические потребности, есть желания его души, ему можно причинить и физическую, и душевную боль, и ему будет больно. Но его так воспитали с детства — что об этом нельзя говорить, это нельзя показывать. Почему? Потому что родителям так удобно. Кстати, и остальным так удобно: когда вы — безотказный механизм для работы, а не живой человек, у которого есть потребности, желания

и душа, которую можно ранить неосторожным словом и жестоким обращением.

## Сами ли мы выбираем душевную боль

Человек обращается к психологу по поводу страдания, например от одиночества. Человек говорит, что ему очень плохо, что у него душевная боль, может, даже говорит, что уже и жить не хочется. А психолог отвечает: «Так это же был ваш собственный выбор!» В смысле, странно, что вы страдаете, странно, что вам больно. По идее, вы должны радоваться, вы же получили то, что выбрали, — боль и страдание. Разве не этого вы хотели в своей жизни?

Правда логично? По идее, конечно, человек всегда осуществляет какой-то выбор, как ему действовать и даже как ему думать, и его будущее, конечно, зависит от его выбора. Но! Разве это тактично — говорить страдающему человеку, причем страдающему так сильно, что даже заплатил психологу, чтобы тот выслушал его, что этот человек сам виноват? Такие слова причиняют очень сильную боль! А человек и так обратился к специалисту с болью. Или не к специалисту обратился. К другу или подруге обратился. Не важно, от кого прозвучали обвиняющие слова. От друга или подруги такое услышать еще больнее, чем от постороннего человека — психолога. Это значит, что тебя не понимают! Не хотят понять, что тебе очень больно!

А ведь решения человек принимает не просто так! Человек принимает решения всегда на основании действующих на него обстоятельств и своих, во многом данных от природы, свойств личности! Вы были этим человеком, чтобы судить его? У вас точно такие свойства личности, такой же тип нервной системы, у вас были точно такие родители, вы жили в точно таких обстоятельствах? Какое право вы имеете утверждать, что человек сам виноват? Он пришел к вам за помощью и говорит о своей боли!

Я хочу сказать сейчас всем, кому очень больно на душе и кто когда-либо слышал такие злые слова в свой адрес, что «вы сами виноваты, вы притянули это и т. п.», что вы ни в чем не виноваты! Так у вас сложилась жизнь. Жизнь не бывает без боли. У вас — *такая*. Так получилось. Давайте теперь разбираться, что нам сделать, чтобы облегчить ваше состояние.

## Отвержение и стремление к популярности

Человека отвергали и в детстве, а возможно, и дальше по жизни. Он хотел дружить, а вот с ним — не хотели. Он хотел, чтобы родители признавали его заслуги и восхищались им, а родители его достижения считали незначимыми и восхищались другими детьми. Отвержение родителей, конечно, могло выражаться и в более грубых формах, в таких формах, которым сами родители никакого значения не придают, на автомате говоря ребенку:

— Ты мне надоел!

— Я тебя не люблю!

— Любить не буду!

Ребенок такие слова может воспринять буквально и очень сильно запомнить.

Очень обидно ребенку также и то, что мать не помнит, как его зовут. Это уже такая степень отвержения своего ребенка, в которую сложно поверить! Но и такое бывает! Если мать не помнит даже имени своего ребенка и демонстрирует это, вслух перебирая разные имена и пытаясь вспомнить, то разве же этот ребенок будет ощущать себя любимым и принимаемым матерью?

А сколько таких ситуаций, когда ребенок от чистого сердца дарит матери какую-то свою поделку, рисунок, написанную им книжку, вышитую им салфеточку, связанный им шарфик и т. п., а в ответ получает полный отворачивания взгляд и полное отсутствие интереса к подарку! И потом, будучи уже взрослым, этот ребенок все пытается заслужить одобрение и признание матери, делая ей подарок за подарком. А она всем недовольна! Все ей не то! Ну никак не получить любви такой матери! Она *отвергает*! И так же почему-то отвергают и другие люди. Человеку тоже хотелось бы иметь друзей, как имеют их другие. Но никто с ним не хочет дружить, и как дружить — он этого не понимает. Он вроде бы делает то же самое, что другие, а результата нет. Возможно, это обусловлено как раз тем, что в родной семье ребенку не дали признания, и он потому чувствует себя недостойным любви и дружбы и транслирует эту свою низкую самооценку окружающим. Круг замыкается.

Разорвать этот порочный круг может случай, когда на жизненном пути такого человека встречается некто мудрый и интеллигентный.

И он по какой-то причине дает внимание этому лишенному внимания с детства человеку. Да, дозированно дает, но дает. Возможно, в обмен на какую-то работу. Ведь то, что человек не имеет друзей и любящих его людей, не означает, что он ничего не умеет и ничем не может быть полезен в обществе. Он может выполнять какую-то работу, за которую ему дадут то, чего он не имел никогда и в чем нуждается, — внимание. И от этого человеку станет лучше. Повысится его самооценка, он больше станет проявляться в социуме. Но все равно кто-то один добрый, умный, интеллигентный, кто помог, не сможет до конца компенсировать хроническую травму отвержения, которую человек имел. Но зато он поверит в свои силы и задумается о том, что ему не дал внимания ни один близкий человек, но это внимание ему может дать большая аудитория, если он будет ей интересен. И такой человек начинает свой путь к популярности. Он начинает завоевывать соцсети. И для него да, очень больно, когда под постом нет или мало лайков. Это так больно! Его же снова отвергают!

Продвижение в соцсетях — это самое простое, что можно предпринять для компенсации травмы отвержения. Да, это будет какое-то виртуальное внимание к вашему виртуальному образу, а не реальное внимание к вам как к реальному человеку. Но это — пластырь на вашу не заживающую с детства рану. И вы же можете предпринять больше! Вы начинаете то, что можно назвать серьезным профессиональным, а не любительским продвижением. Это может быть карьера артиста, писателя, политика, популярного психолога, тренера, спортсмена. При этом, конечно, вы еще можете быть и блогером. Но вы расширяете свою аудиторию и проявляетесь уже не просто как человек, а как профессионал. Вас уже *не отвергает* огромное количество людей! Они не только *не отвергают*, но и хотят с вами познакомиться! Они приходят на ваши выступления в реале и онлайн, они читают и лайкают ваши посты, просматривают и лайкают ваши видео, они, возможно, даже приобретают какие-то вещи с отпечатанными на них вашими портретами. В общем, тут *отвержения* уже нет! Уф! Казалось бы, можно перевести дух.

Но... У вас может быть поклонение толпы, у вас может быть внимание многих, но при этом вы все равно можете быть одиноки: у вас не будет внимания кого-то по-настоящему вам близкого. Кого-то, кому вы можете позвонить, когда вам плохо. Нет, не психологу за



деньги, а просто так. Вам все так же не с кем поговорить, как это было в детстве и юности, когда еще не было всей этой популярности. Отвержение действует...

Что тут сказать? Такова данная вам Судьбой *управляющая ситуация*, в которой вы сформировались человеком, стремящимся к популярности. А для того, чтобы эту популярность получить, вы сделали очень много полезного для людей. Вы именно за этим нужны этой планете — чтобы сделать вот это *полезное*. Для этого вас мучили отвержением. И вам могут так и не дать близкого человека. Чтобы вы продолжали приносить пользу обществу, создавая вот те продукты, которые дают вам популярность, — эту фейковую компенсацию за душевную боль от отвержения теми, с кем вы хотели бы быть по-настоящему близки. Вам что-то дают. Оно хоть как-то компенсирует. Ну и работайте! Да, таково, видимо, устройство этой Реальности. У вас есть другие сведения? Людями, достигающими хоть какой-то популярности, движет психотравма отвержения. Обесценивающие родители, прежде всего мать, обесценивающее и отвергающее окружение. Это может быть и вообще сиротство. Мать могла и умереть, и бросить своего ребенка. Например, Мэрилин Монро, ставшая секс-символом своего времени, сводившая с ума столько мужчин, также страдала от одиночества. Это отвергнутый еще в детстве ребенок. И это состояние отвергнутого ребенка никуда от нее не ушло. Она приобретала все бóльшую популярность, но не могла до конца компенсировать то, что ее отвергали. В детстве отвергали просто так. Во взрослом возрасте ее отвергали как личность, воспринимая только ее тело.

У каждого свое страдание в этом мире. У вас — *такое*.

Нам внушают, что мы приходим в мир для радости. А реально — неужели все имеют только радости? Вот печали, беды, несчастья каждый получает гарантированно. Если бы вы в детстве знали, что вас ждут такие страдания, которые вы перенесли, захотели бы вы жить?

Люди думают, что психолог может изменить их жизнь. Он не может изменить вашу жизнь, так как он не может убрать из нее те *управляющие ситуации*, которые ее вот такой сформировали. Вам уже недодали любви и внимания! С детства! И это никакой психолог никак не уберет! Разве что стереть вам память. И вот этот совет: «измените отношение к ситуации» — тоже не работает. Да, можно в какой-то

мере изменить отношение. Да, душевная боль может притупиться через длительный отрезок времени. А в отношении какой-то ситуации душевная боль не притупится даже за всю жизнь. Но, допустим, приглушилась она. И что? Это все равно есть в вашей жизни! Все то, что вы пережили или не пережили. Оно сформировало вас таким. А если бы даже можно было убрать сформировавшие вас ситуации, то это были бы уже не вы, а человек с другими свойствами.

Понимаете, у человека, которого любила и безусловно принимала мать, сформируются другие свойства, не такие, как у вас, которого мать отвергала. И у него по-другому сложится жизнь.

Жизнь вообще зависит от множества факторов. И всех их учесть невозможно, потому что жизнь — сложная система.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**