

Валерия Артемова

МЕТОД «ТРИГГЕР» — 3
**«Детские травмы:
от теории к провокации»**

Москва
Издательство АСТ
2025

УДК 159.962.7
ББК 88.6
А86

Артемова, Валерия.

А86 Метод «Триггер». Детские травмы: от теории к провокации / Артемова В. — Москва: Издательство АСТ, 2025. — 272 с. — (Звезда соцсети. Подарочное издание).

ISBN 978-5-17-178359-4

Порой детство и детские травмы — не то, что стоит хлить и беречь на протяжении всей жизни. Как долго вы будете унижать себя лишними извинениями из-за того, что когда-то вас травили? Как долго вы будете не позволять себе тратить деньги ради своего удовольствия только потому, что когда-то вам постоянно говорили, что «денег нет»? Как долго вы будете заедать стресс сладким, потому что когда-то вам не хватало банального чувства защищенности?

Детство — то, с чего всё начинается и с чем придется еще раз столкнуться, чтобы отпустить его окончательно. В этот раз Валерия Артемова проходит по самым потаенным и болезненным глубинам нашей человеческой сути, и фраза «Мы все родом из детства» наконец раскроется для вас с совершенно новых и беспрецедентных точек зрения.

Рано или поздно нам всем пора отправиться в этот нелегкий путь. Автор подскажет, с чего начать.

УДК 159.962.7
ББК 88.6

ISBN 978-5-17-178359-4

© Артемова В., текст, 2025
© ООО «Издательство АСТ», 2025

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	7
ЧАСТЬ 1.	
ТЕОРИЯ ДЕТСКИХ ТРАВМ	13
Все проблемы из детства. Серьёзно?	15
Что такое травмы детства и какими они бывают?	23
Виды травм: эмоциональный и когнитивный акценты.....	25
Как детские травмы влияют на взрослую жизнь?	28
А как понять, есть ли у меня детская травма?	29
Частые стереотипные реакции, которые явно не соответствуют масштабу ситуации	30
Иррациональное чувство вины, одиночества или безысходности.....	31
Убеждённость в собственной никчёмности, слабости или непривлекательности.....	31
Избегающее поведение и подавление эмоций	32
Излишняя бдительность и впечатлительность	32
Флешбэки.....	33
Необъяснимые боли и психосоматика	33
Фобии	34
Все ли помнят, с чего всё начиналось?.....	35
А если вы помните себя в ползунках — это нормально? ...	38
Родительские фразы, которые звучат в нас годами.....	39
Перинатальный след: когда тело все помнит	47
Границы перинатального периода.....	50
Зачатие и всё, что было до него	53
Рождение: чудо и первая травма	57
Первый год жизни: уязвимый период психики	59

Детство в кабинете терапевта: от Фрейда до современности	61
Лучшие цитаты о детстве.....	75
Детство через призму провокативной терапии.....	77
Провокативный психолог против иллюзий о семье и детстве	82
Хотите застрять в детстве? Вините родителей всю жизнь!	88
Почему нам так нравится обвинять?.....	89
Почему ещё глупо винить родителей?.....	93
Принципы провокативных психологов	95

ЧАСТЬ 2.

СЕМЬ СЦЕНАРИЕВ РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА..... 117

Сценарий № 1. Запрети ребёнку быть слабым — воспитай агрессора..... 119

ДЕЙСТВИЕ ПЕРВОЕ. СИТУАЦИЯ	119
Как чувства обретают пол, или почему мужчине нельзя плакать?	123
Последствия «настоящей» мужественности	127
Идеал сквозь века: мужские архетипы	130
Скуфы, масики и тубики: трендовые психотипы мужчин	136
Почему мы так любим вешать ярлыки?	142
Фанатские драки в истории	144
А что об этом думают учёные?	146
Несколько печально известных столкновений футбольных фанатов по всему миру.....	149
Другие законные способы выплеснуть гнев.....	151

Сценарий № 2. Убеди, что предательство карается смертью — и вырасти того, кто боится любить

Паническая атака: бежать нельзя остаться.....	159
---	-----

Важные факты о панических атаках	163
Кармическая расплата: удобная сказка или реальность?	164
Существует ли карма, по мнению учёных?	166
Родовые программы, которые могут мешать в жизни	169

**Сценарий № 3. Сделай из ребёнка проект —
лиши его детства** **172**

Энергия в волосах, или почему, когда плохо — хочется постричься?	176
Суеверия вокруг волос	180
Сверхродители и выгоревшие дети: КРП вместо жизни....	184
Когда враг — внутри. Что такое аутоагрессия и откуда она берётся?	189
ТЕСТ. Как распознать аутоагрессию у себя.....	191

**Сценарий № 4. Не замечай ревности к себе
между детьми — сломай одному из них психику** **192**

Сиблинговая конкуренция: битва за любовь и внимание	197
А что, если ты средний или единственный ребёнок в семье?	200
На что это влияет, когда мы растаем?	203
А что с этим делать-то и надо ли?	205
Перфекционизм — стремление быть идеальным или самоистязание?	207
ТЕСТ. Насколько вы перфекционист?	211

**Сценарий № 5. Сделай ребёнка крайним —
обеспечь человеку пожизненный страх
ответственности** **215**

Парентификация: когда ребёнок «взрослеет» раньше времени	218
Кидалты. Почему взрослым иногда жизненно важно впасть в детство.....	224

**Сценарий № 6. Научи не ранить близких — получи
взрослого, который скрывает боль и правду 226**

Танатофобия: страх, который мешает жить... или держит в тонусе?	229
Страх смерти как ресурс: враг или учитель?	234
Что делать с этим страхом?.....	237
Ложь во спасение: щит, который не спасает	240
Моральная дилемма: бывает ли ложь оправданной?.....	246

**Сценарий № 7. Не интересуйся своим ребёнком —
вырасти того, кто спасает всех, но не себя..... 249**

Синдром спасателя: когда помочь хочет самозванный герой	253
Почему возникает синдром спасателя?	254
Мегаломания: когда эго надевает корону	256
Признаки и проявления мании величия	257
Мегаломания vs. обычный нарциссизм.....	258
Феномен «снохачества»: когда рушатся границы семьи	263
Провокационные советы Стрельцкому	267

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 269

ВСТУПЛЕНИЕ

Когда-то сериал «Триггер» ворвался в жизнь зрителей, как вихрь, ломающий шаблоны о том, какой может быть психология. Первые два сезона публика была в восторге: самоуверенность, наглость, дерзость, непредсказуемость — за это мы полюбили Артёма Стрелецкого, психолога-provokatora, специалиста по нажатию на болезненные точки клиентов. Он говорил и делал то, на что обычно не решаются. А главное — это приносило свои плоды. И это будоражило.

Но эффект новизны — штука коварная. То, что в первый раз казалось глотком свежего воздуха, на третий уже воспринимается как «ну да, мы это уже видели». Привыкание — естественный враг восторга. Именно оно отвечает за то, что вторую чашку кофе мы пьем без трепета, а на третий день отпуска можем начать скучать. Добавим сюда ещё одну ловушку восприятия. Чем сильнее нас «торкнуло» в первый раз, тем выше планка. Первый сезон — как первая любовь: остро, неожиданно, на грани. Второй — как возвращение к уже полюбившемуся: знакомо, но также живо и всё ещё интригует. А вот третий встречают уже иначе. С завышенными ожиданиями. С требованием: удивите, шокируйте, встряхните. Слабó?

Но всё меняется. Так устроен наш мир. В третьем сезоне трансформируется не только темп, — он становится менее вызывающим и более вдумчивым — но и сам фокус истории. Он всё более смещается с внешней эксцентричности на внутреннюю драму. На истоки. На те самые детские травмы и семейные отношения, которые теперь вышли на первый план.

Меняется и сам герой. Артём больше не просто provokator, запускающий чужие триггеры. Стрелецкий впервые по-настоящему сталкивается лицом к лицу со своими. С болью, с виной, с уязвимостью. Он пытается наладить

свою жизнь, воссоединить свою семью. Вылечить отца от болезни Альцгеймера, помочь ему взглянуть правде в глаза, простить его, выволить бывшую жену из тюрьмы, выстроить отношения с Кирюшей и попытаться стать ему хорошим отцом. Любящим, заботливым, понимающим, таким, которого у него самого фактически не было. Он берет на себя эту роль — и словно сам преображается. Ведь только когда сам становишься родителем, можно по-настоящему осознать, как это трудно: не просто любить, а нести за другого ответственность. Не просто присутствовать, а быть опорой. Не просто воспитывать, а не повторять чужие ошибки.

Всё так же к Артёму Стрелецкому приходят клиенты с проблемами, всё так же он использует нестандартные методы, всё так же сыплет диагнозами, как из пулемёта. Но внимательный зритель замечает: что-то изменилось. Уже не так дерзко, не так вызывающе, не так... цинично, что ли. Стрелецкий стал сдержаннее, мягче и, что особенно удивительно, — заботливее. Не в смысле «лапочка» и «добрый плюшевый мишка», а просто внутри что-то стало более человеческим. Потому что теперь он сам оказался внутри той самой проблемы, с которой приходят его клиенты. И это не ошибка сценаристов, а вполне логичная трансформация. Тема семьи звучала в «Триггере» всегда — и в первом, и во втором сезоне. Но раньше она была скорее фоном, а теперь вышла на первый план. Семья стала главной темой — как для тех, кто приходит к Артёму за помощью, так и для него самого.

Так и возникает внутренний конфликт: мы жаждем новизны — но не хотим отпускать старое. Ждём перемен — но не готовы к тому, что любимый герой меняется. А он меняется. Потому что взрослеет. Потому что не может иначе. И вместе с ним взрослеет сериал. А что, если в этом и есть суть третьего сезона? Не просто шокировать, а проникнуть глубже. В самое начало. В то, из чего потом всю жизнь собирается человек. И — да — обнажить душу героя

и все его уязвимости перед зрителем. И это своего рода тоже провокация.

Через личную историю Стрелецкого мы вплотную подходим к главной теме этой книги: психологические травмы детства, а также родительские установки и впитанные нами шаблоны поведения. То, с чего всё начинается — и от чего уже пора перестать убегать.

Да-да, звучит банально. Всё снова свелось к детству. Опять мама, опять папа, травмы и обиды. Кажется, Фрейд уже всё про это сказал. Юнг — расширил и углубил. А системные терапевты разобрали по полочкам. И всё равно — каждый раз как в первый. Потому что на чужую боль можно насмотреться, но свою всё равно придётся распаковывать самостоятельно. Тема детских травм может раздражать, утомлять, казаться избитой, но никуда не денешься: именно там, в сложных и неоднозначных связях, всё и начинается.

Но не Фрейдом единым. И не только к психоанализу стоит обращаться, если речь заходит о детстве. Интересно ведь: одни терапевтические школы погружаются туда с головой, копают, интерпретируют, ищут травмы и первичные фиксации. Другие — обходят детство стороной, фокусируясь на «здесь и сейчас», на ответственности взрослого и работе с текущими установками. А как же провокативное направление?

Провокативная психотерапия не про утешение, а про встряску. Она не уходит от боли — она идёт ей навстречу, но с сочувствием и иронией. Высвечивает, гиперболизирует, доводит до гротеска. Там, где другие берут за руку, провокативный терапевт подталкивает в спину — не из жестокости, а чтобы ты наконец пошёл сам. Пока одни подходы бережно приглушают симптом и лечат рану тёплым словом, провокативный терапевт действует наоборот: ставит перед клиентом кривое зеркало — иногда абсурдное, иногда раздражающее, но почти всегда работающее. Его уникальность — в обратном векторе. Большинство подходов идут к боли с лаской. Провокативный — с вызо-

вом. Не чтобы причинить вред, а чтобы спровоцировать внутренний отпор. Чтобы человек впервые сказал: «Нет! Я не такой! Я могу иначе!» — и сам в себя поверил.

Если бы за всем этим стояли только троллинг и провокация ради провокации, метод бы не работал. Внутри каждой реплики прячется эмпатия. Она не звучит в лоб, но считывается. Это не насмешка, а ироничный взгляд, в котором можно прочесть: «Я знаю, ты справишься». Это не упрёк, а интонация, за которой слышится: «Ты сильнее, чем думаешь». И именно поэтому человек не уходит. Не закрывается. Потому что чувствует: его задела — но не отвергли. Его встряхнули — но не бросили. Его увидели — без жалости, но по-настоящему.

В этой книге мы пройдемся не только по следам самого Стрелецкого — разберём истории его клиентов, сценарии, в которых они застряли, и то, как провокация может сбросить маску с проблемы, чтобы человек впервые увидел, что ему на самом деле мешает жить. Поговорим о психологических травмах из детства, которые управляют взрослыми, будто марионетками. О фразах, которые остались в голове вместо собственного голоса. О боли, которую мы иногда носим под видом характера. А главное — о том, что с этим делать. Мы также обратимся к идеям Фрэнка Фаррелли — основателя провокативной терапии. Он, в отличие от многих, не идеализировал детство, но и не превращал его в универсального виновника. «Не все проблемы родом из детства, — говорил он, — опыт взрослой жизни не менее важен». И всё же, если человек застрял в старом сценарии, значит, где-то в прошлом остался узел, который пора развязать.

В этой части мы пойдём дальше, чем прежде. Раскроем больше методов провокативной терапии — дерзких, неожиданных, но действующих. Покажем, как они могут применяться на примерах детских травм и родительских установок. Разберём не только истории клиентов Стрелецкого, но и те состояния, с которыми они живут: от па-

нических атак до страха привязанности — в контексте психологии, культурных установок, межпоколенческих сценариев и социальных ожиданий. Заодно посмотрим, как по-разному с этим работают различные психологические школы — от классического психоанализа до КПТ, от гештальта до телесной терапии. И конечно, узнаем, как в провокативной психотерапии переосмысливается влияние детства. Разберём вредные установки, которые прячутся под видом «нормы». И даже заглянем туда, где всё только начинается — в перинатальный опыт. Потому что если уж искать истоки, то по-честному.

И может быть, пришло время спросить себя: а не пора ли перестать быть заложником детских обид — винить, требовать, ждать — и наконец отпустить прошлое? Не пора ли взять ответственность на себя и стать автором своей жизни?

