

Регулярные пожертвования позволяют оказывать бесплатную психологическую помощь тысячам людей, которые ежегодно обращаются в Центр.

Подписаться на разовые или ежемесячные платежи можно на нашем сайте.

Нам важна ваша поддержка, спасибо за неё!



Автор-составитель проекта Тери Аболевич
Ответственный редактор проекта Марина Бердник

Настасья Андриадзе, Анастасия Геласимова, Василина Карякин,
Александра Малахова, Екатерина Никольская, Евгения Сапункова,
Татьяна Орлова, Ксения Иванова, Тери Аболевич

Как нам это пере- жить

Экспресс-помощь от опытных
психологов, когда вам трудно,
тревожно и страшно

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.923.2
ББК 88.52
К16

К16 **Как нам** это пережить : экспресс-помощь от опытных психологов, когда вам трудно, тревожно и страшно / автор-составитель Тери Аболевич. — Москва : Эксмо, 2023. — 256 с.

ISBN 978-5-04-171058-3

Как жить в новой реальности? Как пережить сильное потрясение? Как перестать испытывать стыд и вину за других? Эта книга, написанная коллективом авторов-психологов, ответит на эти и другие вопросы. В ней вы найдете три десятка кейсов и советов, которые помогут справиться с коллективной травмой, пережить социальную катастрофу и осознать, что вы намного устойчивее и сильнее, чем думаете.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Тери Аболевич, автор-составитель,
текст, 2022 Иванова К., Андриадзе Н.,
Карякин В., Малахова А.,
Никольская Е., Орлова Т., Сапункова Е.,
Геласимова А., Иванова К.

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-171058-3

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 экологично¹. 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.

¹ 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 абьюза¹ 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 обложилась. 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*.