

Содержание

Предисловие	11
Самопомощь для писателей	13
Зеркало вымысла: художественный текст как отражение жизни и глубинной личности автора	15
Что такое эмоциональная травма	18
Арка персонажа: внутренний сдвиг ради изменения	43
Путь злодея	55
Мозговой штурм образа персонажа: ищем подходящую эмоциональную травму	62
У боли глубокие корни: что влияет на эмоциональную травму	77
Как поведение выдаст эмоциональную травму	83
Избегайте этих проблем!	102
Финальное напутствие авторов	114

Тезаурус эмоциональных травм

Преступление и виктимизация	
Угон автомобиля	119
Проникновение в жилище	123
Физическое нападение	127
Плен	131

Преступления на сексуальной почве	135
Преследование	140
С персонажем обращаются как с вещью	144
Персонаж пострадал от преступника, которого так и не нашли	149
Кража личных данных	153
Персонаж стал свидетелем убийства	158

Инвалидность и уродство

Необучаемость	162
Физическое уродство	166
Речевые нарушения	170
Черепно-мозговая травма	174
Персонаж борется с психическим расстройством	178
Поразительная красота персонажа очевидна для всех	182
Внешность персонажа недотягивает до общепринятых стандартов	186
Бесплодие	190
Персонаж вынужден жить с хронической болью или болезнью	194
Отсутствие руки или ноги	198
Утрата одного из пяти чувств	202
Половая дисфункция	206
Трудности в социальном взаимодействии	210

Неудачи и ошибки

Персонаж случайно кого-то убивает	215
На персонаже лежит ответственность за многочисленные смерти	220
Персонаж отбыл правомерно полученный тюремный срок	224
Персонаж попадает под влияние компании	229
Персонаж решает не участвовать в жизни своего ребенка ...	233
Персонаж не выдерживает давления	238
Банкротство персонажа	242
Отставание в учебе	247
Персонаж совершает неправильный поступок	251

Персонажу не удастся спасти чью-то жизнь	256
Публичный позор	260
Недальновидность приводит к непредвиденным последствиям	265

Несправедливости и тяготы

Злоупотребление властью	270
Персонаж становится бездомным по независящим от него причинам	275
Травля	279
Ложное обвинение в преступлении	284
Увольнение или сокращение	288
Персонаж вынужден хранить мрачную тайну	293
Персонаж вынужден покинуть родину	297
О персонаже распространяются дурные слухи	301
Несправедливое обвинение в чьей-то смерти	305
Жизнь в бедности	310
Гражданские волнения	314
Страдания от голода или из-за засухи	318
Предубеждение или дискриминация	323
Безответная любовь	328
Неправомерное тюремное заключение	332

Обман доверия и предательство

Персонажа предает брат/сестра	337
Токсичные отношения	342
Оказаться брошенной из-за незапланированной беременности	346
Разочарование в ролевой модели	350
Персонажа отвергают или сторонятся	355
Персонажа подводит организация или социальная система, которой он доверял	359
Персонажа отвергает его окружение	364
Сексуальное насилие в детском возрасте со стороны знакомых взрослых	368

Персонаж раскрывает тайну сексуальной ориентации своего партнера	373
Персонаж узнает, что его брат/сестра подвергся/подверглась насилию.....	377
Домашнее насилие.....	382
Финансовая катастрофа из-за безответственности супруга ...	386
Персонаж узнает, что был усыновлен	391
Персонаж узнает, что его ребенок подвергся насилию.....	395
Персонажа бросили.....	400
Кража идей или результатов работы персонажа	404
Инцест.....	409
Неверность	413
Персонаж узнает, что у родителя другая семья	417
Персонаж узнает, что его родитель был чудовищем	421
Потеря близкого из-за халатности специалиста	426
Верность по отношению к недостойному	431
Персонаж говорит правду, но ему не верят.....	435

Эмоциональные травмы, специфические для детей

Кочевой образ жизни в детстве	440
Родитель не занимается ребенком или отказывается от него	445
Персонаж в ранние годы вынужден о ком-то заботиться....	449
Персонажа воспитал нарцисс.....	453
Родители персонажа страдают зависимостью.....	458
Родители персонажа пренебрегали своими обязанностями	463
Родители персонажа слишком его опекали	467
Родители персонажа не умели любить безусловной любовью	472
Персонажа в детстве отослали из дома	476
Персонаж был зачат в результате изнасилования	481
Персонаж в детстве или в юности пережил смерть родителя	485
Персонаж вырос в секте.....	489
Персонаж вырос в детском доме.....	494

Персонаж вырос в центре всеобщего внимания	498
Персонаж вырос в тени успешного брата или сестры	503
В семье, где рос персонаж, был ребенок-инвалид или хронический больной	507
У персонажа был тираничный или слишком строгий родитель.....	512
Родители персонажа отдавали предпочтение другому ребенку	517
Персонаж вырос в опасном районе.....	521
Персонаж вырос в семье, где эмоции подавлялись	525
Проживание с опекуном, который причиняет насилие.....	530
В детстве персонаж не был приоритетом для родителей.....	535
Персонаж в раннем возрасте становится свидетелем насилия	540

Травмирующие события

Смерть ребенка, который находился на попечении персонажа.....	545
Пожар в доме	550
Опасное для жизни происшествие	554
Самоубийство близкого человека	558
Выкидыш или рождение мертвого ребенка.....	563
Стихийное или рукотворное бедствие.....	567
Развод родителей.....	571
Стрельба в учебном заведении.....	576
Смертельное заболевание у персонажа	580
Террористическая атака	584
Унижения	589
Пытки.....	594
Персонаж заблокирован в здании, которое рушится.....	598
Персонаж заблокирован рядом с мертвым телом.....	603
Развод персонажа	607
Персонаж заблудился в дикой природе.....	612
Персонаж отдает ребенка на усыновление.....	616
Аборт.....	621

Персонаж вынужден убить, чтобы выжить.....	625
Близкий человек персонажа гибнет из-за случайного акта насилия	629
У персонажа умирает ребенок.....	634
Кто-то умирает на глазах персонажа	639

Приложение А.

Блок-схема последствий эмоциональной травмы	645
---	-----

Приложение Б.

Инструмент для работы над развитием арки персонажа.....	647
---	-----

Приложение В.

Примеры травмирующих событий из известных историй.....	650
--	-----

Приложение Г.

Инструмент проработки эмоциональной травмы в предыстории персонажа	655
---	-----

Рекомендованная литература	657
----------------------------------	-----

Присоединяйтесь к нам на ресурсе

Writers Helping Writers	660
-------------------------------	-----

Предисловие

.....

Предисловие сродни прологу. Его так и хочется пролистнуть, не читая, и приступить сразу к сути. Надеемся, вы простите нам это вступительное слово — предельно краткое, но важное для понимания основного содержания.

Мы написали эту книгу, чтобы дать вам важную информацию о травмирующих событиях и их воздействии на персонажей. Имеются в виду все персонажи, не только главный герой. Менторы, напарники, возлюбленные, злодеи — все они в равной мере подвержены эмоциональным травмам. Травмы определяют их мотивацию, которая, в свою очередь, подталкивает добиваться целей. При чтении нашего тезауруса вспомните о каждом значимом персонаже в своем повествовании. Подумайте, какой ущерб герою причинили пройденные испытания, какие особенности и предубеждения у него сформировались, как изменилось его поведение и взгляды.

Обращаем ваше внимание на еще один момент. Мы со всей серьезностью подошли к своей задаче и тщательно изучили эмоциональные травмы, но никто из нас, авторов, не является психологом. Этот материал не предназначен для использования в реальной жизни. Единственное его назначение — начать лучше понимать глубинные слои личности

наших персонажей, возможное влияние пережитых испытаний на решения и выбор героев.

И последнее. Эта книга — подспорье в писательстве, но сама по себе эмоциональная травма, к сожалению, отнюдь не вымысел. Она совершенно реальна и приносит ощутимый вред. В некоторых случаях достаточно прочитать об эмоциональной травме, чтобы спровоцировать у себя сильную реакцию. Ведь все мы испытывали на протяжении жизни ту или иную эмоциональную боль! Настоятельно просим это учитывать, когда станете исследовать мрачные стороны эмоциональных травм своих героев. Подумайте о мерах предосторожности, чтобы себя обезопасить. Именно поэтому мы составили раздел о самопомощи. Эти рекомендации пригодятся, если та или иная словарная статья нашего тезауруса больно вас заденет.

Самопомощь для писателей

.....

Читайте эту книгу в укромном месте. Многим писателям нравится работать в шумной кофейне, библиотеке или даже на групповом мероприятии. Однако исследование эмоциональной травмы персонажа может и возвращать к воспоминанию о пережитой вами боли. В подобных случаях на многих из нас накатывают тяжелые переживания. Намного лучше в такой момент находиться в тихой гавани, где у вас будет время в уединении справиться с происходящим.

Выждите, прежде чем писать о том, что пережили лично. Описывать трудный момент в жизни персонажа не просто, особенно если вы на собственном опыте знаете то, о чем повествуете. Поэтому лучше не браться за болезненную тему непосредственно перед приемом у психотерапевта или в обеденный перерыв. Если вы работаете над эмоционально тяжелой сценой, не жалейте времени на то, чтобы восстановить душевное равновесие. Не надо сразу хвататься за повседневные дела и заботы.

Позволяйте себе делать перерывы по потребности. Если чувствуете, что переполнены переживаниями, остановитесь! Прогуляйтесь, поиграйте с кошкой, побалуйте себя. Вот еще прекрасный способ: перед тем как начать писать, зажгите ароматическую свечу — и задуйте ее, как только почувствуете, что

хотите остановиться. Это послужит сигналом вашему мозгу, что пора эмоционально отстраниться от происходящего в тексте и переключиться.

Пусть близкий человек всегда будет на связи. Во время работы над особенно чувствительной или тяжелой сценой нелишне, чтобы об этом знал хороший друг. Сообщите ему, что начинаете об этом писать, и предупредите, что вам может понадобиться его поддержка или ободрение. Попросите его регулярно спрашивать, как у вас дела, через СМС, электронную почту или социальные сети. Тогда вам не будет грозить чувство оторванности от мира и людей.

Зеркало вымысла: художественный текст как отражение жизни и глубинной личности автора

.....

Если есть в жизни универсальная истина, то вот она: истории зачаровывают нас. В глубине души каждый человек жаждет заглянуть в иные миры и заворуженно наблюдает, как перед ним разворачивается реальность, непохожая на ту, в которой он живет. Мы разгадываем тайны, сражаемся, оказываемся в удивительных местах, открываем для себя любовь (или снова начинаем в нее верить) и шаг за шагом следуем за героем в его пути. Этот путь может повторять наш, а может быть и непохожим на него. Начало выдающейся истории — это граница: мы получаем уникальную возможность перешагнуть ее и познать жизнь другого существа.

Казалось бы, единственный смысл беллетристики — дать нам возможность бежать от скуки или тягот реальности. Но людей влечет к художественной литературе не только желание развлечься. На протяжении эпох мы обращаемся к историям, чтобы направлять и учить, чтобы всевозможными способами передавать важные сведения, идеи и убеждения.

Традиция сторителлинга продолжается. Любому из нас случалось рассказывать друзьям полуправду о сумасшедших

выходных в Лас-Вегасе или забавлять коллег байкой об очередной выходке чудаковатого соседа. Многие истории, однако, обязаны своим появлением более значимым причинам. Они позволяют поделиться истинными чувствами, надеждами и мечтами. Как бы то ни было, если писатель берется за перо только для того, чтобы развлечь читателя, его творениям будет недоставать глубины. То, что мы пишем, должно брать людей за живое. Чтобы этого добиться, необходимо осознать одну вещь. История по-настоящему трогает душу, если в ней имеется нечто такое, чего жаждет любой читатель, — контекст.

Почему контекст настолько важен? Потому что при рождении нам не выдается инструкция по проживанию жизни (как бы нам этого иногда хотелось!). Часто мы мечтаем иметь такую инструкцию под рукой, чтобы точно знать, как поступить. Но у большинства из нас ничего подобного нет. Наша жизнь наполнена препятствиями, вызовами, шансами и сложными вопросами: «Как мне за это взяться? Как следует поступить? Что обо мне подумают, если я не справлюсь?»

К сожалению, страх, сомнения в себе и неуверенность — неотъемлемые спутники человека. Не желая показаться слабыми, большинство из нас избегают открыто проявлять нерешительность. Мы справляемся с ситуацией как умеем и оглядываемся вокруг в поисках примеров — контекста. Мы смотрим, как нужно действовать, движемся вперед, становимся более опытными и подготовленными.

Потребность в развитии универсальна. Именно она дарит писателям уникальную возможность создать с помощью художественного вымысла зеркало, в котором отражается реальная жизнь. Заглядывая в него, читатели могут без риска исследовать сокровенные глубины своей души. В конце концов, невозможно не вспомнить о тяготах собственного пути, наблюдая, как персонажи сталкиваются с трудным выбором, переживают

болезненные последствия своих решений и с трудом достигают целей. Погружаясь в перипетии вымышленных судеб, читатели внимательно следят за тем, как другие справляются с трудностями, моральными дилеммами и разрушительной природой перемен. Даже если это происходит неосознанно, из этих наблюдений складывается контекст. Контекст дает читателям информацию, которую можно будет с пользой применить в собственной жизни.

И вот что самое главное. Любой человек может отождествить себя с героем, который проходит путь от состояния ущербности к целостности. Ведь в глубине души каждый из нас немного травмирован. Все мы переживали эмоциональную боль и ищем исцеления. Есть и еще более сильные — более глубинные — стимулы: найти свое предназначение, обрести единение с другими людьми, стать лучше. Чтобы добиться этого вслед за героем или героиней истории, мы должны освободиться от того, что не пускает нас вперед: от страхов и эмоциональной боли — источника сомнений в себе.

Помогите читателям представить себя на месте персонажей, пусть в них они узнают себя, и родится магия повествования. Настоящая, доступная — но магия. А чтобы вовлечь читателей в свой вымысел, мы должны создать достоверное отражение реальности. Человеческие желания, нужды, убеждения и эмоции — все это писателю предстоит исследовать. Ничто, однако, не отображает реальную жизнь настолько мощно, настойчиво удерживая внимание читателя с первой страницы до последней, как эмоциональная травма.

Что такое эмоциональная травма

.....

Вспомните момент из детства, когда с вами приключилось нечто неожиданное — такое, что вас неприятно удивило. Скажем, вы заняли третье место в конкурсе научных проектов и с гордостью приносите награду домой. Но мама не душит вас в объятиях и не восхищается желтой ленточкой бронзового призера. Едва взглянув на награду, она заявляет: «Нужно было больше стараться». Перенесемся в старшие классы. Вы прослушиваетесь на главную роль в школьной постановке мюзикла, но она достается другому. Что вы при этом чувствуете, особенно когда приходится сообщить это известие любимой маме? А помните, как вы не прошли по конкурсу в университет, куда ваш брат — о чем она не устает напоминать — поступил с легкостью! А тот ужасающий семейный обед, когда вы, так и не добившись повышения по службе, сидели и выслушивали похвальбу брата о достижениях?

Возможно, в вашем прошлом не было подобных ударов. Но если были, подумайте — в какой момент вы начали обижаться на мать, которая лишала вас любви всякий раз, как вы не удовлетворяли ее завышенные ожидания? Сколько прошло времени, прежде чем вы перестали делиться с ней планами или — и того хуже — вообще оставили попытки чего-то добиться и уверились, что обречены на провал?

К сожалению, жизнь — боль, и не всегда она учит хорошему. Герои наших произведений, так же, как и мы с вами, получали травмы, которые нелегко излечить или забыть. Такую травму мы называем **эмоциональной травмой**. Это отрицательный опыт (единичный или комплексный), который причиняет глубокую душевную муку. Это непреходящая боль, нередко связанная с близкими — родственником, любимым, наставником, другом или другим важным человеком. Что может нанести эмоциональную травму? Определенное событие, знакомство с неприглядной стороной жизни, а также физическое ограничение, условие или проблема.

Чаше всего травмирующий эмоциональный опыт, в чем бы он ни заключался, становится для нас неожиданным. Следовательно, у персонажей почти или совсем нет времени выстроить эмоциональную защиту. В итоге их настигает жестокое и немедленное страдание. Однако эмоциональная травма имеет и долгосрочные последствия, поскольку существенно меняет личность персонажа (зачастую к худшему). Как и мы сами, наши герои переживают за свою жизнь множество болезненных событий. Часть из них выпадает на годы их формирования. Такие эмоциональные травмы не только труднее всего изжить — они еще и порождают эффект домино, провоцируя последующие эмоциональные удары.

Вы могли бы спросить, почему нас вообще должно волновать, что случилось с персонажем до событий, описанных на первой странице? В конце концов, важно лишь то, что происходит с ним на протяжении истории, верно? И да и нет. Человек — это продукт своего прошлого. Чтобы персонаж был для читателя живым и достоверным, нам необходимо представлять себе и его **предысторию**. Как росла героиня, что за люди ее окружали, какие события, какую ситуацию в мире она наблюдала несколько месяцев или лет назад — все

это напрямую влияет на ее поступки и мотивы в ходе повествования. Эмоциональные травмы, которые герои пережили в прошлом, особенно глубоки. Они способны пересобратить саму сущность персонажа, его убеждения и главные страхи. Чтобы создать многогранный и убедительный образ, необходимо знать, какую боль этот персонаж пережил.

Говоря об эмоциональной травме, мы, как правило, имеем в виду некий определенный момент, навсегда меняющий реальность для персонажа. Однако травмирование может происходить по-разному. Действительно, эмоциональную травму может нанести **единичное травмирующее событие**. Например, если пришлось стать свидетелем убийства, оказаться погребенным под лавиной или потерять ребенка. Но это могут быть и **повторяющиеся травматичные эпизоды** — скажем, череда унижений от коллеги-агрессора или цепь токсичных отношений. Эмоциональную травму наносят и пагубные длительные обстоятельства, например, если герой растет в нищете, в семье алкоголиков, которые пренебрегают родительскими обязанностями, или в секте.

Подобные моменты, в чем бы они ни заключались, оставляют след — психологический, но такой же явный, что и физическое повреждение. Эмоциональные травмы ранят чувство собственного достоинства персонажа, меняют его мировосприятие, подрывают доверие и диктуют способ взаимодействия с людьми. Все это становится для героя помехой на пути к целям. Поэтому так важно углубиться в его предысторию и выявить вероятные эмоциональные травмы. Это тем более важно, что за каждой личностной эмоциональной травмой скрывается тьма. Эта тьма не только приковывает персонажа к прошлому, не позволяя идти вперед. Она рождает самообман, который убивает счастье и вызывает ощущение полной несостоятельности.

Мрачный спутник эмоциональной травмы — самообман

Пережить эмоциональную травму — это само по себе ужасно. Но по злой иронии судьбы травма как таковая еще не самое худшее. Хуже всего то, что она с собой несет, — **самообман** (иначе, заблуждение или ложное убеждение). Самообман рождается из вывода, сделанного в результате ошибочной логики. Персонаж, которого застigli врасплох в момент уязвимости, пытается понять или рационально объяснить свой болезненный опыт. А в результате приходит к ложному заключению, что он сам виноват в своих бедах.

Пусть это не покажется преувеличением. Подобное происходит не только в художественной литературе. Именно так люди переживают мучительные события в реальной жизни. Согласитесь, когда творится что-то, чего мы не понимаем, самая естественная реакция — это попытаться найти в происходящем смысл. При этом мы часто укоряем самих себя: «Как можно было этого не предвидеть? Почему я медлил?» — или, например, если нас постигло разочарование: «Почему меня подвела система (власть, общество, бог и т. д.)?» Обычно это приводит к самообвинениям или к следующему убеждению: если бы я заслуживал лучшего, сделал другой выбор, доверился другому человеку, проявил больше внимания или настойчивее себя защищал, то и результат был бы иной.

Ложь самому себе связана с **ограничивающими убеждениями** (персонаж верит, что он ничего не стоит, некомпетентен, наивен, неполноценен или не представляет никакой ценности). Поэтому следом за ней идет саморазрушение. Самообман бьет по чувству собственного достоинства, по представлениям о мире и самом себе.

Он не позволяет идти вперед, мешает любить по-настоящему, доверять в полной мере или жить в полную силу.

Допустим, персонаж (назовем его Пол) через пять лет брака узнает, что его жена изменяет ему. У них дом, ипотека, дети — все как у всех. Возможно, жена раскрывает свою тайну Полу, потому что наконец осознала свои потребности. Или же он случайно выясняет, что она исследует свою сексуальную идентичность. В любом случае это сокрушительный удар. Он вдруг понимает, что его жена совсем не та, за кого он ее принимал. Все планы Пола на будущее идут прахом.

Непосредственно после этого открытия Пол будет чувствовать себя преданным, испытывать боль и гнев. Но когда первое потрясение проходит, он погружается в воспоминания и ищет в памяти признаки, которые не замечал, ускользнувшие от его внимания детали, что могли бы избавить его от этого мучительного откровения. *Если бы я был более осмотрительным в начале наших отношений, избежал бы этого удара. Но нет, я был таким тупицей, что ничего не заметил.*

Итак, Пол вступает на путь самообвинений. Сразу же в нем вспыхивают сомнения в себе и питающая их неуверенность: «Будь я получше как партнер, как любовник, этого бы, наверное, не случилось. Она была бы счастлива. Тогда сбылось бы все то, о чем мы мечтали и на что надеялись, когда обменивались брачными клятвами».

Мы с вами независимые наблюдатели и прекрасно понимаем, что Пол был не в силах предотвратить эту ужасную ситуацию. Но сам он видит только свои недостатки: тревожные звоночки, к которым остался глух, неверные шаги, промахи в роли мужа. Он проникается убеждением, что случившееся — отчасти его вина. Развивается эмоциональная травма, которую сопровождает ложный вывод: всему причиной его внутренняя ущербность. Это заставляет Пола сомневаться в собственном

достоинстве: «Со мной что-то не так. Я недостаточно хорош для создания семьи».

Рождается самообман: *Ущербные люди попросту не годятся в мужья.*

Когда заблуждение сформировалось, оно ведет себя как гриб, разбрасывающий ядовитые споры. Ложные убеждения проникают глубоко в личность персонажа и укореняются там, подрывая самоуважение, отнимая уверенность в себе и порождая страх. Пол верит: если он еще раз попытается создать пару, то снова не справится и рано или поздно партнерша его бросит.

Чаще всего корень ложных убеждений находится в ощущении личной несостоятельности из-за сомнений в себе или чувства вины. Однако так бывает не всегда. Если эмоциональная травма не настолько глубоко проникла внутрь, человека может постигнуть разочарование иного рода. Например, Пол может распространить свою боль на жизнь в целом. У него сформируется обреченный взгляд на мир: «Все лгут. Никто не является тем, за кого себя выдает». Или даже: «Любовь проходит. Настанет время, и человек обязательно найдет повод, чтобы уйти».

Подобная ложь становится важнейшим принципом в понимании того, как устроен мир. Ведь с точки зрения персонажа, так оно и есть: жена Пола действительно *не была* той, за кого себя выдавала. Она *на самом деле* лгала и *на самом деле* ушла. Пусть его выводы искажены — эти «факты» будут тормозить Пола, ограничивая его способность строить глубокие отношения. Его страх быть отвергнутым и брошенным будет усиливаться. В конце концов — из-за того что он усвоил негативный урок из своего травмирующего опыта — он станет человеком, который всегда ожидает подвоха.

Ложь, порожденная неуверенностью и страхом, — это разрушительная сила. Пока ее не удастся опровергнуть, она так и будет отнимать счастье, препятствовать самореализации и духовному

росту. На протяжении арки персонажа самообман будет часто приходиться в противоречие с попытками протагониста достичь цели. Ведь в глубине души он считает, что не заслуживает победы и счастья, которое она принесет. Лишь когда он будет способен покончить с заблуждением, персонаж в полной мере почувствует себя достойным награды, к которой стремится.

Страх, въевшийся в душу

Некоторые писатели утверждают, что по-настоящему бесстрашному персонажу не помешают эмоциональные травмы. В таком случае это отклонялось бы от правды жизни. Такова печальная реальность — никто не застрахован от боли, которую причиняет эмоциональная травма. То, что приходится переживать реальному человеку, релевантно и для персонажа. Значит, каким бы сильным или храбрым ни был протагонист, эмоциональные травмы ослабят эти преимущества. Он может потерять близкого человека в случайном акте насилия, стать обезображенным или поступить не по совести — причина не важна. В результате сокрушительная боль от эмоциональной травмы разбудит страх, которого персонаж никогда еще не испытывал. Страх настолько сильный, что глубоко в сознании персонажа укоренится единственная мысль: нужно сделать все что угодно, чтобы эти мучительные переживания никогда больше не повторились.

Никто из нас не свободен от страха. Обоснованный или нет, он давит на нас постоянно. *Если я сверну в этот переулок, не ограбят ли меня? Будут ли дети в безопасности, если я оставлю их играть во дворе без присмотра?* Страх неотъемлем от нашего инстинкта выживания — он предупреждает нас о возможной опасности.

Совсем иное дело страх, сопутствующий эмоциональной травме. Он не успокаивается, когда минует кризис. Нет, он

никуда не исчезает и лишь усиливается, питая неуверенность и сомнение в себе.

Персонажи получают эмоциональную травму в момент полнейшей психологической незащищенности. Поэтому они верят, что повторение этой эмоциональной пытки неизбежно, если только не удастся себя обезопасить. Ничто так не мотивирует, как страх испытать эмоциональную боль. Убежденность, что она неизбежна, становится всепоглощающей. Персонаж уподобляется генералу, который убирает все ненужное со стола, чтобы развернуть на нем карту перед сражением. Все, что прежде было важным, утрачивает смысл или становится менее значимым перед лицом новой угрозы. Предотвратить бедствие — отныне его главная задача.

С этого момента персонажем руководит страх. Одно из самых серьезных последствий которого — создание **эмоционального щита**. Персонаж возводит барьер между собой и людьми или ситуациями, которые снова могут привести к боли. Голливудский эксперт по сторителлингу Майкл Хейг называет этот щит «эмоциональными доспехами», в которые персонаж облачается, чтобы болезненные переживания больше ему не угрожали.

Создание эмоционального щита разрушительно. Ведь этот щит состоит из недостатков персонажа, ограничивающих убеждений, ложных взглядов и деструктивного поведения. И на все это персонаж охотно соглашается, лишь бы не подпустить к себе никого, кому вздумалось бы его ранить. К тому же это защищает его от отрицательных эмоций, которые сопутствовали травмирующему опыту.

Суть страха — в избегании. Вот что делает эмоциональный щит персонажа таким прочным. Вы должны знать, какие именно страхи связаны с эмоциональной травмой персонажа. Это подскажет вам всевозможные ухищрения, с помощью

которых он избегает неприятных ситуаций и проблем. Страх близости может превратить персонажа в добровольного изгоя, потому что позволит держать людей на дистанции вытянутой руки или вообще с ними не контактировать. Или же этот страх толкнет его на мрачный путь поиска власти и контроля. Он огрубеет душой и станет безжалостным существом, которое никого к себе не подпускает.

Однако, как и в реальной жизни, избегание в качестве способа решения проблемы имеет обратный эффект. Самому персонажу эмоциональный щит кажется панцирем. На самом деле он заключает героя в темницу собственного страха. То, чего он боится, становится вечной угрозой, о которой невозможно забыть. Страх приковывает все внимание персонажа и постоянно саднит, напоминая, что его ждет, если ослабить бдительность или допустить сближение. Мало того, те самые недостатки и негативные убеждения, с помощью которых персонаж пытается держать людей на безопасном расстоянии, то и дело не дают ему самому идти вперед. Эмоциональной травме не позволяют зажить, поэтому страх повторения боли пропитывает каждое действие персонажа, каждое его решение.

Если персонажем движет страх, а не стремление к самореализации, будут отрицательные последствия. От проблем в отношениях до пренебрежения глубинными потребностями и грызущей неудовлетворенности жизнью, совсем непохожей на ту, о которой он когда-то мечтал.

Последствия эмоциональной травмы: как болезненные события меняют личность

Жизнь — безжалостный учитель. Поэтому уже в момент своего появления в повествовании персонаж облачен в те или

инные эмоциональные доспехи. Это его недостатки, предубеждения и дурные привычки. Чаще всего они стали результатом очень серьезных испытаний, которые нам, писателям, важно исследовать. Прежде всего нам нужно четкое понимание незалеченной эмоциональной травмы, которую протагонист должен осознать и изжить. Как, например, ранившее Пола событие.

Эмоциональные травмы и связанные с ними заблуждения влияют на саму суть личности персонажа. Личность же определяет его поступки в повествовании. Поэтому давайте внимательно рассмотрим вероятные личностные изменения вследствие отрицательного жизненного опыта.

Самовосприятие персонажа

Ничто так не разрушает чувство собственного достоинства, как ложное убеждение, связанное с эмоциональной травмой. Именно из этого нездорового корня растут мысли, поступки и решения персонажа. Если музыкант-самоучка убеждена, что на самом деле бездарна и ни на что не годится, то будет бояться осмеяния и избегать ситуаций, в которых могла бы показать свое искусство. Из-за этого она рискует упустить шанс пойти за своей мечтой. Возможно также, что она полагается на чужое мнение относительно того, в чем состоит ее призвание и чему ей следует посвятить жизнь. Ведь сама она не верит в себя.

Ложное убеждение, которое разделяет героиня, играет важнейшую роль в ее арке. Именно ложь определяет, что ей необходимо узнать, чтобы обрести взвешенное конструктивное представление о себе и о мире. Изменив самовосприятие, персонаж прозревает. Это не только поспособствует саморазвитию героя, но и, возможно, высветит основную тему вашего повествования.

Личностные изменения

У каждого человека есть заготовка собственной личности: черты характера, убеждения, ценности и другие качества, которые делают его уникальным и интересным. На этом фундаменте формируется идентичность человека, отличающая его от любого другого. Но вот человек получает эмоциональную травму. Его психологическая составляющая начинает трудиться — искать ответ на вопрос, что вызвало эту боль. Как уже было отмечено, когда нами овладевает страх, мы становимся болезненно критичными. Сквозь призму критичности мы рассматриваем момент, когда были уязвимыми и подвержены риску настолько, что могли лишь закрыться эмоциональным щитом. И одной из первых жертв становится наша собственная личность.

С учетом ранившего нас события мы, возможно, объявим определенные свои достоинства слабостями. Например, сделаем вывод, что были слишком дружелюбны, слишком добры, слишком доверчивы. По мере формирования эмоционального щита эти черты заменяются другими (пороками), более подходящими, чтобы держать на расстоянии людей, а заодно и боль, которую люди способны причинить.

Например, героиня стала жертвой мошенничества. Под влиянием этого она отказывается от своей открытости и готовности всегда прийти на помощь. Их место занимают недоверчивость, скупость и равнодушие. Теперь-то никто ее не обманет! Парадоксально, но факт: эти отрицательные черты ускользают от ее сознания. Она сама вовсе не считает их недостатками. Напротив, она рационализирует их как свои сильные стороны, которые защищают от мошенничества. И только потом, когда ее жизнь рушится из-за этих пороков, она начинает осознавать их природу.

Важно отметить, что не все личностные изменения вследствие эмоциональной травмы — отрицательные. Нас учит любой опыт, хороший и плохой, и в результате персонаж может приобрести и полезные качества. Например, раньше героиня безрассудно ввязывалась в любые ситуации, всецело доверяясь внутреннему голосу и не подключая голову. Теперь же, пострадав от мошенничества, она действует более осмотрительно и сначала думает, а потом принимает решения — особенно финансовые.

Также персонаж обретает положительные качества, когда находит конструктивный способ избавиться от эмоциональной травмы. Поэтому, если вам нужны изменения к лучшему, обращайте внимание на то, в какой момент истории они происходят. Скажем, пока героиня раздавлена эмоциональной травмой, на первый план должны выйти ее дурные поступки. Но если она начинает изживать эмоциональную травму благодаря личностному изменению и развитию, у нее могут проявиться положительные качества. Для читателей это станет ярким признаком того, что лед тронулся и героиня находится на пути к выздоровлению.

Что кажется персонажу важным

У персонажа, который переживает эмоциональную травму, меняется фокус внимания. То, что раньше было важным, может стать несущественным сейчас, когда героиня находится в оборонительной позиции. Она ищет в себе возможные уязвимые точки и отказывается от целей, стремление к которым грозит ей новой болью. (А в результате — неудовлетворенные потребности, о которых мы поговорим в следующем разделе.) Может она и цепляться за определенных людей или определенные занятия. Ею движет страх потери.

Допустим, героиня отдает все свое время и деньги мечте — создать собственную гончарную мастерскую. Как вдруг в турпоходе разбивается насмерть ее старший сын, и все меняется. Охваченная скорбью, она винит себя за то, что ее не было рядом, чтобы его спасти. У нее осталась только дочь, и героиня испытывает ужас при мысли, что может потерять и ее, поэтому продает свое дело и возвращается на работу в бухгалтерию. Это надежная работа, которая позволяет проводить больше времени дома, в заботах о ребенке. Но какая же это тоска! Ни радости, ни удовлетворения. Она жертвует собственным счастьем ради того, чтобы всегда быть рядом с дочерью и оберегать ее.

Чтобы понять, что самое важное для персонажа в вашей истории, рассмотрите событие из его прошлого, которое нанесло эмоциональную травму. Кого или что героиня пыталась защитить? Какая потеря настолько ее подкосила, что она скорее заранее откажется от необходимого, чем рискнет снова его лишиться? В чем заключается жертва, которую она приносит, в результате чего остается не реализованной как личность?

Ответив на эти вопросы, мы создадим объемный образ с убедительными желаниями и устремлениями. Это, в свою очередь, поможет нам сформулировать яркую, захватывающую цель повествования, которая будет перекликаться с самыми главными, сокровенными нуждами и желаниями героя.

Взаимоотношения, общение и контакт

Зачастую эмоциональная травма связана с самыми близкими людьми и порождает неуверенность и недоверие. Поэтому она влияет на то, как персонаж общается с людьми и насколько с ними сближается. Возможно, героиня не способна ни с кем поговорить, не обидев. Или же ей трудно ясно выражать свои мысли, и приходится пускаться в долгие объяснения, чтобы