

АЛЕКСАНДРА ПОЛЬЩИКОВА

КОГДА Я БЫЛА МАЛЕНЬКОЙ, МНЕ БЫЛО БОЛЬНО



Взрослая жизнь после
детской травмы

Александра Польшикова
Когда я была маленькой,
мне было больно

<https://litres.ru/72274408>

SelfPub; 2026

Аннотация

Это книга о боли, которую ты не обязана была выдерживать. О чувствах, которым не нашлось места. О голосе, который ты прятала внутри, боясь быть неудобной. Здесь нет готовых решений только честный, бережный разговор. Это путь возвращения к себе, которая когда-то верила, чувствовала, мечтала. К себе, которую не нужно чинить только услышать. Когда я была маленькой это история не о прошлом, а о том, как стать живой сейчас.

Содержание

Посвящение	4
Кому эта книга особенно нужна?	7
ВВЕДЕНИЕ	10
Что считать травмой, если всё было «нормально»?	13
Эта книга – не про жалость, а про правду и тепло	15
Как читать: с паузами, с собой, с доверием?	17
ГЛАВА 1. КОГДА БОЛЬ БЫЛА РЯДОМ – НО ЕЁ НИКТО НЕ ВИДЕЛ	19
1.1 Я была "неудобной" девочкой, но внутри – всё равно было пусто	21
1.2 Что такое травма развития?	30
1.3 Тело помнит: тревога, ком в горле, утомление	35
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Александра Польшчикова

Когда я была маленькой, мне было больно

Посвящение

Тем, кто дал жизнь, и тем, кто меня вырастил.

Тем, кто не всегда понимал, но старался – по-своему, как умел.

Тем, чья любовь была не идеальной, но всё же настоящей.

Тем, кто тоже когда-то был ребёнком – и не получил того, чего ждал.

Эта книга – не укор, а путь. Путь к себе. И, возможно, путь обратно – к вам.

ДО ТОГО, КАК НАЧАТЬ

Почему я решила это написать?

Я долго думала, с чего начать. Не с теорий и не с психологии – они будут дальше, обязательно. Но сперва – с прав-

ды. Потому что именно её мне самой когда-то не хватало. Не чужой боли, не чужих советов, а живого человеческого признания: да, и мне было невыносимо.

Да, я выжила, но **выжить – это не то же самое, что жить.**

Я писала эту книгу не как специалист, который *«всё понял и всё прошёл»*. Я писала её как человек с ранами, которые долго прятались в теле, в голосе, в молчании. Как девочка, которую стыдили. Как подросток, за которого не заступались. Как дочь, чьи чувства называли *«слишком»*.

Возможно, ты тоже не был *«удобным»* ребёнком. Может, ты слишком громко кричал, когда было больно. Или слишком рано научился молчать. Кто-то из нас замирал. А кто-то – разносил всё вокруг. Но внутри мы все хотели одного – чтобы нас увидели.

Про «тихих» говорили: *«ну молодец, не мешает»*. А **«буйных» стыдили, ломали, наказывали.**

Я была из вторых. Дерзкая. Чувствительная. Протестующая. И я хорошо помню эту странную смесь: **быть невыносимой – и при этом никому не нужной.**

Мне хотелось, чтобы кто-то однажды сказал: *«Я рядом. Я не боюсь твоей боли»*. Но этого не происходило. И тогда я решила стать этим голосом сама – сначала для себя. Потом для других.

Я пошла в терапию. Училась быть взрослой. Училась быть живой.

И сейчас я пишу – потому что слишком много таких, как я.

Слишком много тех, кто вырос с дырой внутри и решил, что это *«просто характер»* или *«у всех так»*.

Я знаю, как это – жить с тревогой, которую невозможно объяснить. Как это – не понимать, почему не можешь расслабиться, почему внутри всё сжимается, почему даже плакать страшно. Я знаю, как это – искать одобрения и не верить, что можно быть любимой просто так.

Я всё это прошла. И прохожу. И буду проходить.

Потому что **путь к себе – если тебя долго не было «с собой» – это не марафон. Это возвращение. Домой.**

Эта книга – не про *«тебе надо»*. А про *«я с тобой»*.

Не про инструкции. **А про возможность заметить себя – настоящую.**

В ней не будет жёстких рамок. Но будет честность.

Не будет фраз вроде: *«соберись, ерунда всё это»*. Потому что, мне кажется, мы и так слишком часто слышим это – у себя в голове.

Я писала её медленно. С паузами. С комом в горле. С благодарностью той себе – маленькой и непослушной – которая выжила. Не сломалась. И теперь сидит во мне – и шепчет: *«Расскажи»*. И я рассказываю. Потому что однажды ты поймёшь: **дело не в том, что с тобой «что-то не так» – а в том, что когда-то тебя просто не заметили.** А потом – ты начнёшь замечать себя.

Кому эта книга особенно нужна?

Эта книга – для тех, кто не называет своё детство травматичным, но помнит: меня не поняли. Не услышали. Не увидели.

Для тех, кто вроде бы вырос, но внутри всё ещё живёт тот ребёнок, которому не сказали *«я рядом»*, а говорили: *«что ты выдумываешь»*, *«не обижайся»*. Которого не обняли, когда было страшно.

Для бунтарей.

Для *«хороших девочек»*.

Для тех, кого стыдили за слёзы.

Для тех, кто дрался, кричал, был *«неуправляемым»* – и теперь носит это в себе, как клеймо.

И для тех, кто был *«удобным»*. Очень тихим. Очень послушным. Очень незаметным.

Для тех, кто прятал злость – потому что злиться было *«плохо»*.

Для тех, кто спасал других – а себя так и не спас.

Для тех, кто боится близости, но тоскует по настоящей связи.

Для тебя.

Если ты читаешь это – и что-то внутри дрожит.

Если ты думаешь: *«Это про меня»*.

Если ты не можешь объяснить, почему тебе больно – но

знаешь, что боль есть.

Это не книга про жалость. И не про поиск виноватых.

Это книга про остановку. Про тишину. Про возможность – услышать себя. Наконец-то.

ЕСЛИ ТЫ ОТКРЫЛ ЕЁ НОЧЬЮ ИЛИ В СЛЕЗАХ – ТЫ НЕ ОДИН

Некоторые книги не ищут. Они сами нас находят. В самую беспомощную минуту. После разговора, который снова разбил изнутри. Когда не осталось сил быть «нормальной», «спокойной», «сильной».

Иногда мы открываем такие книги с дрожащими руками, не зная зачем. Просто потому что нужно что-то.

Что-то, что не будет говорить: «Соберись».

Что-то, где будет тихо.

Где будет кто-то, кто понимает.

Если ты открыл эту книгу с комом в горле, со слезами, с мыслью: «*Я уже не знаю, как жить дальше*» – **знай: ты не один.**

Ты не сломался.

Ты не «слишком чувствительный».

Ты не слаб.

Ты просто слишком долго держал всё в себе.

Здесь тебе не придётся доказывать, что тебе больно.

Здесь не попросят оправдываться.

Мы будем рядом. Потому что каждый абзац этой книги – не теория.

Это прожитое. Прочувствованное.

Это мой голос, которая тоже когда-то сжимала кулаки в подушке, стыдилась боли, и боялась своих чувств.

И это голос, который умеет быть рядом – по-настоящему.

Ты можешь читать с перерывами.

Можешь рыдать, делать паузы, спорить, не соглашаться.

Эта книга – не линейный путь. Это приглашение. В глупину.

В ту часть тебя, где ты – настоящая. И где ты – не одна.

ВВЕДЕНИЕ

Почему боль бывает «тихой»?

Иногда самые глубокие раны не занесены в карты. О них не сняли фильмов, и никто не пришёл их лечить. **Эти раны не кричали – они просто молчали, замирали внутри.** Подстраивались. Прятались. И чаще всего – оставались незамеченными даже теми, кто их носит.

Я долго думала, почему так много боли мы научились скрывать. Почему вместо крика – тишина. Почему, когда больно, мы улыбаемся. Почему отвечаем *«всё хорошо»*, когда внутри всё рушится. И, наверное, это и есть **одна из самых разрушительных форм боли – та, которую никто не признал.** Ни мама. Ни папа. Ни те, кто были рядом. Ни ты сам.

Ведь если тебя не били, не унижали, не бросали одного в страшных местах, а просто *«воспитывали как положено»*, ты вроде как не имеешь права страдать. В твоей голове сидит этот голос: *«Ну чего ты, у тебя же было нормально»*. И ты сам себя глушишь. **Но боль – не обязана быть громкой, чтобы быть настоящей.**

Иногда ты живёшь годами, даже не зная, что что-то внут-

ри тебя несёт в себе след – от слишком жёсткого взгляда, от того, что тебя стыдили за чувства, от холодного *«иди в свою комнату»* или постоянного *«будь хорошей девочкой»*. Это не война, не авария, не бедствие. Это просто маленькие утраты, к которым ты привык, пока рос. Словно отдавал по кусочку себя – в обмен на одобрение.

Боль становится *«тихой»*, когда тебе дали понять, что твоих слёз слишком много. Что злость – *«некрасивая»*. Что грусть – *«плохо воспитанная»*. Что *«молчание – золото»*. Когда ты стал удобным, чтобы тебя не отвергли.

Ты вырос. Работаешь. Строишь отношения. Живёшь. Но внутри – будто тонкий шрам, который время от времени начинает ныть. В отношениях – тревога. В теле – усталость. На душе – пустота.

И главное – это ощущение: *«А я ведь даже не могу сказать, откуда это всё. У меня же всё было нормально»*.

Но я пишу эту книгу не чтобы разворошить боль. А чтобы дать ей право на голос – не истеричный, не обвиняющий, а человеческий. Чтобы та девочка или тот мальчик внутри тебя наконец-то смогли сказать, что им было страшно, одиноко, и их никто не слышал. Что они не знали, как просить о любви.

Ты не один. И ты не надумываешь. Иногда боль становится тихой – потому что ребёнок выбрал молчать, чтобы выжить. А теперь мы можем выбрать говорить. Но говорить бережно. С паузами. С доверием. С собой.

Что считать травмой, если всё было «нормально»?

Многие из нас выросли в семьях, где не было алкоголя, побоев или вопиющей жестокости. Где родители работали, кормили, одевали. Где всё вроде бы было в порядке – по внешним меркам. Но что-то внутри – сжималось. И всё же внутри – боль. В теле – зажимы. В отношениях – страхи. В душе – ощущение, что чего-то важного не хватило. Но чего именно?

Травма – это не обязательно шоковое событие. Не всегда громкий крик или роковая утрата. Иногда травма – это отсутствие. Отсутствие тепла. Отсутствие эмоционального контакта. Отсутствие безопасного «Я рядом». Отсутствие того, кто скажет: «Я вижу, тебе страшно. Это нормально».

Мы привыкли думать, что право на боль есть только у тех, у кого было *«по-настоящему плохо»*. Что страдать можно только, если был ужас, хаос, голод, сиротство, насилие. Всё остальное – это вроде бы *«разбаловался»*.

Но психика ребёнка иначе воспринимает мир. Она не оценивает реальность по внешней шкале трагичности. Она чувствует – любили ли её, поддерживали ли, видели ли. И если не видели – это и есть её личная, интимная травма.

Можно расти в полной семье – и всю жизнь чувствовать

себя покинутым. Можно слышать *«я тебя люблю»* – и не ощущать ни одного тёплого прикосновения. Можно быть в безопасности физически – и быть внутренне одиноким, как на далёком острове.

Именно эти *«нормальные»* дети потом становятся взрослыми, которые не понимают, почему им тяжело. Почему они не могут доверять. Почему боятся близости. Почему живут с ощущением, что с ними что-то *«не так»*.

Потому что **травма без названия – хуже. Её не признали. Её не обозначили. Её обесценили словами: «Ты что выдумываешь, у тебя нормальное детство было».**

Но мы не будем сравнивать боли. Мы будем признавать – то, что не было, могло ранить не меньше, чем то, что было. Если ты не можешь вспомнить чёткой причины, почему тебе так тяжело – это не значит, что её нет. Возможно, её просто никогда не называли.

Именно поэтому эта книга – не об обвинениях. А об осознании. Не чтобы сказать *«они были плохими»*, а чтобы наконец-то увидеть себя.

Эта книга – не про жалость, а про правду и тепло

Ты держишь в руках не исповедь и не пособие. Эта книга – не чтобы пожалеть тебя, прижать к груди и сказать: *«бедненькая»*. Скорее, она – как тёплый свет в комнате, где давно не открывали шторы. Она про то, чтобы наконец-то посмотреть на себя – не сквозь осуждение, не через стыд, не под углом «почему со мной что-то не так», а прямо и честно.

С уважением. С пониманием. С желанием услышать.

Жалость – это когда мы смотрим сверху вниз. Правда и тепло – когда мы рядом. Когда мы не отворачиваемся от боли. Не пытаемся исправить, замазать, отвлечься. А смотрим вглубь, держа себя за руку.

Здесь не будет драматизации. Но и не будет обесценивания. Я знаю, как легко сказать себе: «Ну это всё ерунда, у других хуже». «Надо быть благодарной за то, что было». «Чего уже вспоминать?» А потом – не спать ночами. Разрываться между «вроде бы у меня всё хорошо» и внутренним ощущением пустоты.

Эта книга – не про обвинения. Я тоже долго злилась. Я тоже искала виноватых. А потом поняла: **речь не о мести, а о смысле.** Не о том, кто был прав или не прав, **а о том, где потерялась я – и как мне вернуться к себе.**

Ты не обязан простить, понять, оправдать. Но ты имеешь право знать свою правду. Ту, где ты – не странный, не слабый, не «неправильный». А просто человек, который много чувствовал и многое не получил.

Я не хочу, чтобы ты пролистывал эти страницы, чувствуя жалость к себе. Я хочу, чтобы ты почувствовал: со мной всё в порядке, просто раньше было тяжело – а теперь можно иначе. Без фальши. Без панциря. С настоящим теплом – к себе. Пусть эта книга станет той лампой, которую ты зажигаешь, когда темно – не чтобы прогнать ночь, а чтобы не быть одному.

Как читать: с паузами, с собой, с доверием?

Эта книга – не марафон. Не нужно читать её залпом. Это не роман, где ты ждёшь развязки, а скорее – зеркало, в которое иногда нужно отвернуться, чтобы перевести дух.

Ты имеешь право останавливаться. Перечитывать. Закрывать и возвращаться снова. Не потому что ты слабый, а потому что ты живой.

Некоторые главы могут откликнуться сразу. А к другим ты, возможно, захочешь вернуться позже – когда будешь готов.

Здесь нет «правильного» способа читать. Есть твой. Такой, какой подходит тебе прямо сейчас.

Если ты почувствуешь, что в тебе что-то начинает шевелиться – злость, слёзы, грусть, сопротивление – остановись. Останься рядом с собой. **Это и есть цель книги: не ответить, а услышать. Не закрыть, а открыть.**

Ты можешь вести заметки на полях. Писать свои мысли. Спорить со мной. Плакать. Ты можешь отложить её на год – и потом открыть, как будто впервые.

Пусть эта книга станет не просто текстом, а проблеском доверия между тобой и тобой. Пусть она будет, как тёплая рука на плече: «Я рядом. Я слышу тебя. Пойдём вместе».

Ты не обязан понимать всё с первого раза. Ты не обязан быть сильным всё время. Но ты можешь – шаг

**за шагом – возвращаться к себе. С паузами. С собой.
С доверием.**

ГЛАВА 1. КОГДА БОЛЬ БЫЛА РЯДОМ – НО ЕЁ НИКТО НЕ ВИДЕЛ

Есть боль, которую видно сразу: травмы, насилие, утраты. Она очевидна, её признают. А есть другая – тихая, вплетённая в повседневность. Она живёт в семьях, где «всё нормально». Где не кричали, не били. Где были обеды, занятия, стабильность. Где внешне – всё правильно. Но внутри – что-то не так. И ты не можешь объяснить – что.

Иногда мы росли в домах, где нас не унижали, но и не слышали. Где нас не пугали, но и не обнимали. Где ценили «успешность», но не замечали настоящих нас. Где нас учили быть «удобными», но забыли научить быть собой.

В этой главе мы будем говорить о боли, которую не называли болью.

О тех детях, чью грусть называли «капризами», чью злость – «дурным характером».

О тех, кто бунтовал, кричал, замыкался, исчезал – и не дождался понимания.

О девочках и мальчиках, которые слишком рано стали сильными.

О тех, кого «воспитывали» не словами – а молчанием, отсутствием, напряжением.

Я знаю это изнутри. Это и моя история тоже.

Я не была удобной. Я была слишком громкой. Слишком яркой. Слишком живой.

Я помню, как бабушка сказала: «По тебе тюрьма плачет».

Я помню, как в школе я дралась – не от злости, а от боли, от одиночества. Но никто не подошёл, чтобы понять, что за этим стоит.

Дети бывают разными. Кто-то уходит в молчание. Кто-то кричит, дерётся. Кто-то замирает. Кто-то шумит и бунтует. Но каждый из них – это сигнал. Сигнал: «Мне больно. Заметь меня».

И если тогда нас не увидели – мы можем начать видеть себя сегодня.

Потому что только признав эту боль, мы сможем по-настоящему встретиться с собой – и с нашими детьми.

1.1 Я была "неудобной" девочкой, но внутри – всё равно было пусто

Меня не называли примером. Я не была тихой, не носила банты, не сидела сложа ручки. Я бунтовала, срывалась, злилась, отбивалась. Часто дралась, часто кричала, часто делала всё «назло». Не потому что я хотела зла. А потому что никто не слышал, когда я просто говорила. Я не знала, как ещё достучаться. Я была той самой "трудной девочкой", про которую говорят: «по ней тюрьма плачет». И мне это говорили – прямо, вслух. И это я тоже запомнила навсегда.

Когда я вспоминаю себя в детстве, я не вижу ни розовых платяниц, ни аккуратно сложенных игрушек. Я вспоминаю бешеную энергию, ощущение, что надо сражаться. За внимание, за любовь, за место в этом доме, в этом мире. Я не была удобной. И это не спасло меня от боли.

Иногда мы думаем, что **страдает только тот, кто молчит, кто всем угождает. Но страдает и тот, кто кричит.** Просто по-другому. **Громкие дети – тоже раненые дети.** Просто они не замыкаются в себе, они рвутся наружу, как могут. И **каждый крик – это крик о помощи.**

Я долго не понимала, что моя "бунтарская" оболочка – это тоже способ выживания. Что за ней – страх, одиночество, растерянность. Что моя злоба была щитом. А за щитом – пу-

стота.

В этой части книги мы поговорим о том, как дети – и тихие, и шумные – учатся выживать. Как мы становимся такими, какими нас "нужно" было видеть. Как прячем себя – чтобы быть принятыми. И как потом, во взрослой жизни, остаёмся с этим чувством пустоты внутри.

ПОЧЕМУ МАСКА БЫВАЕТ СИЛЬНЕЕ БОЛИ?

Иногда я вспоминаю, как смотрела на других детей – тихих, послушных, не мешающих. И если честно, я немного им завидовала. Не потому что хотела быть такой же – нет. А потому что казалось: их любят. На них не кричат. Им удаётся не злить взрослых просто тем, что они есть.

Но позже я поняла – у них была своя боль. Просто выражалась она по-другому. У меня – протест, вспышки, удары. У них – тишина, сдержанность, исчезновение. Приспособленность, которую путали с характером. Послушание, рождённое не из доброй воли, а из страха потерять хоть какое-то тепло.

Иногда мы не видим боли, потому что она хорошо спрятана. А иногда – потому что сама маска слишком удобна для окружающих. Это и есть адаптация.

ЧТО ТАКОЕ АДАПТАЦИЯ?

В психологии это слово означает процесс, в котором ребёнок подстраивается под условия, в которых он растёт. И **если в доме тепло, безопасно, чувства разрешены – адаптация идёт здоровым путём.** Ребёнок учится быть живым: выражать себя, просить, чувствовать.

Но если в семье нельзя злиться. Если на слёзы реагируют раздражением. Если любое проявление воспринимается как «слишком много» – ребёнок начинает прятать свою живость. Учится молчать. Угождать. Предугадывать. Становиться "удобным".

Это и есть «ложная адаптация» – внешне гладкая, но внутри травмирующая. То, что помогло выжить в детстве, потом мешает жить: взрослый человек не знает, кто он. Он не умеет быть собой.

КОГДА МАСКА СТАНОВИТСЯ БРОНЁЙ?

В терапии часто говорят: **«Адаптация – это броня, которая однажды спасла, но теперь мешает дышать».** Это очень точно. Ребёнок, который всё время подстраивается, словно надевает маску. Весёлую. Услужливую. Успешную. Но под ней – тревога. Одиночество. Злость, которую

нельзя показать.

Такие дети часто слышат: – Какая ты молодец, всё сама! – Ни слёз, ни капризов – умница. – Помощница, как взрослая!

В этих словах нет зла. Но и нет чуткости. Потому что та, кто «сама справляется», может просто не верить, что можно быть слабой. А та, кто не капризничает, может бояться, что любое чувство – это риск быть отвергнутой.

ПОЧЕМУ НАМ ВАЖНО ЭТО ПОНИМАТЬ?

Потому что многие из нас были такими детьми. Или стали такими взрослыми. Когда кажется: «со мной всё в порядке, я справляюсь» – иногда это не про силу. А про страх показать слабость. **Про старый опыт: будь собой – и тебя не полюбят.**

Тихая адаптация – это не зрелость. Это след боли, которую никто не заметил.

ЧТО ВНУТРИ «УДОБНОГО» РЕБЁНКА?

Он не злится – но не потому что не чувствует злости. А потому что её нельзя было показывать. Он не плачет – не потому что не больно. А потому что слёзы могли оттолкнуть. Он не требует внимания – потому что однажды понял: если я мешаю, меня не любят.

Такой ребёнок становится маленьким психологом своей семьи. Он читает мамино настроение с полувзгляда. Он раньше времени взрослеет. Становится помощником, не ребёнком. «Солнышком», которое всем удобно.

Но внутри – темно. **Там растёт ощущение: «меня любят только, когда я не мешаю».** Это невидимое предательство себя. Оно потом приводит нас в терапию.

КАК ВЗРОСЛЫЕ НЕ ЗАМЕЧАЮТ БОЛИ?

Они говорят: – Мы не помним с ней проблем. – Он всегда был спокойным. – Она не капризничала, сама играла. – Сам всё делал, нас не напрягал.

В этих словах – гордость. **Но почти нет вопроса: а какой ценой он стал таким?**

Мы боимся признать: порой тот, кто «не доставлял хлопот», был в самой сильной боли. Просто он научился исчезать. Приспособился, как камешек под водой – обточенный, не мешающий течению.

КОГДА АДАПТАЦИЯ СТАНОВИТСЯ ТРАВМОЙ?

Потому что это – потеря себя. Взрослый не знает, что он чувствует. Чего хочет. Кто он без маски. Он может быть успешным, но опустошённым. Заботиться о других, но не

слышать себя.

Адаптация – не всегда сила. Иногда – это деликатная форма боли. Она живёт в улыбке, в вежливости, в «правильности». Но под ней – уязвимый человек, который жаждет любви.

Это касается и «громких» детей.

Я не была «удобной». Я кричала. Бунтовала. Была бурей. Но с годами поняла: адаптация бывает разной. Моя броня – это не молчание, а дерзость. Не угодение, а отталкивание.

Мы все ищем принятия по-своему. Кто-то – тишиной. Кто-то – шумом. Но корень один: быть любимыми.

КАК НАЧАТЬ ВОЗВРАЩАТЬ СЕБЯ?

Первое – признать. Что выживание потребовало адаптации. **Второе – не винить себя.** Это был способ справиться. **Третье – начать слушать себя.** Не роль, а настоящего себя.

Тогда маска может стать прошлым. А вы – начнёте дышать.

КОГДА СТАРАЕШЬСЯ, ЧТОБЫ ТЕБЯ ЛЮБИЛИ

Некоторые дети с самого раннего возраста учатся не просто жить – а быть удобными. Они не шумят, не просят, не

плачут слишком громко. Они словно чувствуют: любовь – это не просто тепло, которое есть, а **награда**, которую ещё нужно заслужить.

Они не притворяются – они выживают. Потому что в их мире быть собой не всегда безопасно. Потому что слишком часто за слёзы – стыд. За каприз – игнор. За протест – наказание. И тогда ребёнок неосознанно делает выбор: «лучше я буду хорошим».

Так появляется сценарий "удобного" ребёнка. Того, кто заранее угадывает настроение взрослых. Кто моет за собой тарелку, потому что мама устала. Кто не просит, потому что у папы тяжёлый день. Кто молчит, потому что «не время».

Это не выглядит трагично. Наоборот – такие дети вызывают восхищение. Их хвалят: «спокойный», «самостоятельный», «умный не по годам». Только вот внутри – не спокойствие, а тревога. Не радость, а постоянная попытка соответствовать.

Они не знают, где заканчивается "я нужный" и начинается "я настоящий". Потому что так давно подстраиваются, что забывают, какие они, когда просто живут.

И однажды такой ребёнок, уже повзрослев, может с удивлением обнаружить: он не умеет просить. Не умеет злиться. Не умеет быть в отношениях без страха быть отвергнутым. **Потому что всю жизнь учился – быть удобным, а не собой.**

ОТКУДА ЭТО БЕРЁТСЯ?

Маленький ребёнок не выживет без любви. И если любовь рядом – условная, он это чувствует всем телом.

– Мама радуется, когда ты послушный. – Папа хвалит, если ты не плачешь. – Бабушка говорит «умница», когда ты помогаешь.

А в остальное время – тишина. Недовольство. Отстранённость.

И тогда любовь становится валютой. Её надо заработать. Ребёнок становится отличником, помощником, весельчаком. Он вырастет. Но внутри – всё меньше его самого.

И что потом? Ты боишься, что не полюбят, если скажешь правду. Ты соглашаешься, когда не хочешь. Ты улыбаешься, когда внутри – паника. Ты выбираешь отношения, где тебя используют. Ты не умеешь просить. Ты не знаешь, кто ты – если не стараешься.

Я знаю, как это. Я не была тихой. Я была бурей. Но в этой буре – тоже адаптация. Я кричала, чтобы не слышать одиночество. Я делала больно, потому что не верила, что заслуживаю тепла.

Сценарии, с которыми мы живём – не потому что мы плохие. А потому что это был способ быть в безопасности.

Можно ли переписать сценарий? Да.

Но для этого нужно: – Замедлиться. – Признать, что вы стараетесь – и устали. – Увидеть, что любовь возможна и без роли. – Начать возвращать себе то, что когда-то пришлось спрятать.

Это не быстрый путь. Но в какой-то момент вы почувствуете: «Я просто есть. И этого достаточно».

И это будет – как вдох после долгого сдержанного дыхания.

1.2 Что такое травма развития?

Травма – это не всегда про катастрофы. Не всегда про побои, сиротство, войны и громкие трагедии. Иногда – это про дом, в котором было слишком тихо. Про родителей, которые были рядом, но будто не видели тебя. Про детство, которое выглядело «нормальным», но почему-то и сейчас отзывается болью.

Развитие – это не просто рост. Это путь от полного доверия миру к ощущению: «я есть», «я важен», «мне можно». И если на этом пути рядом не было тёплого, стабильного взрослого, который видит и принимает, развитие превращается в выживание. Тогда мы имеем дело с травмой развития.

В терапии говорят: травма – это не то, что с нами случилось, а то, что осталось после этого. Травма – это не событие. Это отсутствие. Это не просто боль, а одиночество с болью. Когда нет рядом того, кто поможет вынести, понять, переварить. Когда ты – один на один с тем, для чего психика ещё не готова.

Ты не можешь выразить словами, но уже чувствуешь себя лишним, неудобным, невидимым.

Мы не будем сравнивать боль. Важно лишь одно: травма – это разрыв между тем, что нужно было ребёнку, и тем, что он получил. И если тебе знакомо ощущение «что-

то во мне надломилось в детстве» – возможно, это именно она. Та, что спряталась за «характером», успехами, сарказмом или привычкой говорить «всё нормально». Но она всё ещё с тобой. Тихо ждёт, когда ты сможешь выбрать не выживание, а жизнь.

В этом разделе мы разберём:

– Почему травма чаще – это отсутствие, а не событие

– Как формируется психика в небезопасной среде, даже если внешне всё выглядело «нормально»

Если ты готов – давай пойдём туда. Медленно. С уважением к себе.

НЕ ВСЕГДА СОБЫТИЕ. ЧАЩЕ – ОТСУТСТВИЕ

Слово «травма» вызывает в воображении что-то явное: аварии, развод, насилие. Но чаще всего мне попадают люди, у которых не было «громких» событий. Они говорят: «Мне вроде бы нечего вспоминать, но внутри пусто».

Это – травма отсутствия. Она не зафиксирована в дневнике, о ней не расскажут соседи. Но она пронизывает человека.

Когда: тебя не слушали по-настоящему, но спрашивали «Как дела?», ты делился болью, а в ответ – «Перестань, не драматизируй», ты приносил рисунок или пятёрку, а взрослый не отрывался от телефона, ты плакала, а тебе говорили: «Ничего не случилось», тебя хвалили за успехи, но не за то,

кто ты есть, взрослые были рядом телом, но не душой.

Это не про то, что у тебя что-то отняли. Это про то, что тебе не дали.

Не дали эмоционального отклика. Уверенности, что ты нужен. Ощущения, что тебя любят просто так. В таких семьях всё внешне «в порядке», но внутри – пустота. Дисциплина важнее чувств. Чувства неуместны. Ребёнок учится не доверять себе, а подстраиваться.

Он решает: «Раз мне плохо, а никто не замечает – значит, со мной что-то не так». Он учится не чувствовать. Не злиться. Не просить. Просто быть удобным. А внутри остаётся базовое ощущение: меня не выбирают. Я не важен. Меня можно не замечать.

Это не про логику. Это про то, как сформировалась психика.

От этой травмы не избавишься, если её не признать. Пока человек обесценивает свой опыт – он не может исцелиться. Но у него есть право на боль. И на заботу о себе.

Отсутствие любви – это не «ничего». Это тоже опыт. И он может быть разрушающим. Если нет ощущения нужности, психика будет искать, как выжить. А не как жить.

Так взрослая женщина может бояться близости. Выбирать тех, кто снова её не выбирает. Пугаться радости. И не понимать – почему. Потому что боль, которую она не могла назвать, продолжает жить внутри. И просит быть услышанной.

КАК ФОРМИРУЕТСЯ ПСИХИКА В НЕБЕЗОПАСНОЙ СРЕДЕ?

«Почему мне тяжело с доверием, с близостью, с собой?» – этот вопрос часто приводит в терапию. И почти всегда ответ лежит в прошлом. Там, где взрослые были рядом, но не были опорой. Где атмосфера важнее событий. Где детская психика не развивалась – а выживала.

Психика ребёнка – как влажная глина. Она лепится в ответ на атмосферу. Если рядом тепло, внимание, принятие – психика учится: «мир безопасен». Если рядом тревога, холод, угроза – психика учится защищаться.

Я это знаю. Я была «неудобным» ребёнком. Со мной ругались, кричали, наказывали. Мой папа часто ставил меня в угол. Иногда на час. Иногда – на полдня. Иногда – несколько раз в день. Я проводила всё своё детство в этом углу, словно отрезанная от мира. Мне казалось, что это норма. Но теперь я знаю – это не было нормальным. Потому что угол – это не про воспитание. Это про одиночество. Про то, что тебя изолируют в момент, когда ты больше всего нуждаешься в понимании. Это про стыд, который въедается в тело. Про тревогу: «я плохая». И когда наказание становится ежедневным фоном – психика не развивается, она защищается.

Небезопасная среда – это не обязательно насилие. Это когда взрослый пугает молчанием. Когда ты не знаешь,

будет мама сегодня добрая или нет. Когда любовь надо заслужить. Когда обнимут – а через минуту накажут.

Что делает психика? Учится быть гиперчуткой. Прячется, сканирует, адаптируется. Живёт не в моменте, а в напряжении. Так формируется стиль жизни: не «я есть», а «как бы меня не отвергли».

Я знаю многих женщин, которые выросли в атмосфере, где чувства – табу. Где «не плачь» – это не поддержка, а запрет. Где обида считалась предательством. Где нельзя было быть собой.

На чём держится такая психика? На гиперконтроле. На подавлении эмоций. На страхе быть собой. На вине за всё. На хроническом напряжении.

Когда нет доверия – появляется тревога. А за ней – усталость, апатия, аутоагрессия.

И вот ты взрослая. Всё умеешь. А внутри – девочка, которой не хватило простого: «Ты важна. Ты можешь быть собой».

Кто-то из нас становится «идеальной». Кто-то – рассыпается. Но и те, и другие – выживают в травме, которая была не событием, а атмосферой.

Небезопасная среда сжимает личность. Но ты уже взрослая. Ты можешь дать себе то, чего не хватило. Ты рядом с собой.

И именно туда мы сейчас и пойдём. В сторону опоры. В сторону жизни.

1.3 Тело помнит: тревога, ком в горле, утомление

Иногда мне кажется, что **тело – это живой дневник**. Не бумажный, не цифровой – а тот, в котором записано всё, о чём нельзя было сказать вслух. Туда, где нельзя было быть слабой, грустной, растерянной, попадало то, что невозможно было выразить словами.

Когда я была ребёнком, у меня не было хронических болезней. Но были странные, пугающие симптомы: я задыхалась ночью, внезапно сжималось горло, руки дрожали, в груди будто камень. Врачи разводили руками: «Здорова». А мне было невыносимо. Сейчас я понимаю – моё тело говорило за меня то, что я не могла произнести.

Позже, уже став взрослой, я встречала множество женщин, у которых «всё в порядке» по анализам, но при этом они живут в постоянной усталости, с болями, тревогой, внутренним напряжением. Я слышала за этими симптомами одно: память тела.

Психика и тело неразделимы. Всё, что не нашло выхода через слёзы, слова, осознание – находит другой путь. И часто этим путём становится тело.

Мы научились отключать чувства, чтобы выжить. Заткнули себе рот, когда слышали: «Не ной». Перестали плакать

после слов: «Ты же не маленькая». Становились «девочками с характером», но внутри всё застывало и сжималось.

Когда женщина говорит: «Мне тяжело дышать рядом с мамой» или «Я задыхаюсь перед встречей с начальником», – я не думаю, что у неё проблема с лёгкими. Я думаю: её тело знает то, что она давно перестала чувствовать.

Тело – не просто оболочка. Это носитель нашей внутренней хроники. Оно помнит:

где было страшно, где нельзя было быть собой, где хорошая девочка должна была держать всё в себе. Когда чувства не прожиты – они превращаются в симптомы.

КАК ПСИХИКА УХОДИТ В ТЕЛО?

Иногда я смотрю на себя в зеркало и думаю: сколько всего моё тело носило на себе, пока я этого не осознавала?

Когда ребёнок переживает сильные чувства – страх, стыд, одиночество – но не может их выразить, психика делает единственное, что может: запечатывает это в теле. Это древний способ выживания. Если в детстве было «опасно» быть уязвимой, злиться, плакать – психика замолкает. А тело – сжимается, замирает, напрягается.

Я много раз работала с женщинами, у которых были: упадок сил без причины, ком в горле, мигрени, боли в челюсти и плечах, учащённое сердцебие-

ние при обычных разговорах. И почти всегда за этим стояли не болезни, а непрожитые чувства.

Вместо того чтобы плакать – мы стискиваем зубы. Вместо того чтобы бояться – напрягаем спину. Вместо того чтобы злиться – сжимаем желудок. Это становится нашей нормой.

– «Я просто не умею расслабляться»

– «У меня всегда болит шея – привычка»

– «Иногда задыхаюсь – со всеми бывает»

Но ненормальное становится нормой, если его не замечать. Тело продолжает хранить боль – до тех пор, пока мы не начнём слышать его.

Иногда человек в терапии впервые за двадцать лет позволяет себе поплакать – и уходит головная боль. Иногда, когда человек вслух произносит: «Мама меня не принимала», – он вдруг замечает: «А я дышу глубже». Это не мистика. Это – психосоматика. Тело слышит. И может отпустить – если его услышать в ответ.

СИМПТОМЫ, КОТОРЫМ НЕТ ДИАГНОЗА

Есть такая боль, которую не обнаружишь ни на МРТ, ни в анализах. Она – на границе между психикой и телом. И говорит на своём, особом языке.

Если тебе плохо, а «всё в норме» – это не значит, что ты всё придумала. Это значит: боль говорит не медицинским, а психологическим языком.

Я помню женщину – назовём её Мария. Она пришла ко мне и сказала: – «Я встаю уже уставшей. Анализы в норме. Врачи говорят: стресс».

А на втором сеансе, заплавав, она сказала:

– «Мне всегда казалось, что мама живёт так, будто меня нет. Будто я мешаю».

Её утомление было не про тело. Оно было про многолетнее внутреннее напряжение: быть незаметной, не мешать, не раздражать.

Вот некоторые симптомы, за которыми часто стоит не болезнь, а непрожитый опыт:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.