

д-р Мег Арол

МАЛКИТЕ ТРАВМИ

**КОГАТО ВСИЧКО ВИ Е НАРЕД,
НО НЕ СЕ ЧУВСТВАТЕ ДОБРЕ**

София, 2023

Преводът е направен по изданието:

Dr Meg Arroll

TINY TRAUMAS

*When you don't know what's wrong,
but nothing feels quite right*

Copyright © 2023 by Dr Meg Arroll
All rights reserved.

© Издателство „Изток-Запад“, 2023

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Детелина Иванова, превод, 2023

© Даниела Червенкова, оформление на корицата, 2023

ISBN 978-619-01-1296-9

д-р Мег Арол

МАЛКИТЕ ТРАВМИ

КОГАТО ВСИЧКО ВИ Е НАРЕД,
НО НЕ СЕ ЧУВСТВАТЕ ДОБРЕ

Превод от английски
Детелина Иванова



СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение	13
Глава 1 Малката травма и защо тя е значима	19
Големите травми и здравето.....	20
Важни житейски събития, които повечето от нас ще преживеят в даден момент	21
Малките травми – липсващото звено?.....	22
Разклати лодката – не клати лодката, мила (<i>Rock the Boat – Don't Rock the Boat, Baby</i>)	24
Пътуване към разбирането на малката травма.....	24
Малки травми от детството	25
Малките травми са кумулативни и се влияят от контекста	29
Малки травми от отношения	32
Малки травми от работното място.....	36
Малки травми от обществото	38
Малките травми и психологическата имунна система.....	42
Няколко думи за приемането – то не е примирение	45
Защо всичко това е от значение?	46
Да започваме... ..	47
Глава 2 И не заживели щастливо	51
Подходът ОПД, стъпка 1: Осъзнаване	53
Какво всъщност е щастието?.....	53
Какво ни прави щастливи? „Големите седем“	55
Подходът ОПД, стъпка 2: Приемане.....	61
Подходът ОПД, стъпка 3: Действие	66

Глава 3	Комфортно вцепенение.....	71
	Подходът ОПД, стъпка 1: Осъзнаване.....	75
	Защо малките травми ни затрудняват толкова много да опишем чувствата си?	77
	Подходът ОПД, стъпка 2: Приемане.....	79
	Емотобиомът – многообразието е всичко.....	81
	Повече от думи.....	83
	Подходът ОПД, стъпка 3: Действие	86
Глава 4	Роден за стрес	93
	Подходът ОПД, стъпка 1: Осъзнаване.....	95
	Подходът ОПД, стъпка 2: Приемане.....	103
	Подходът ОПД, стъпка 3: Действия при стрес и тревожност.....	108
Глава 5	Парадоксът на перфекционизма	119
	Перфекционизмът – вроден или заучен?	121
	Подходът ОПД, стъпка 1: Осъзнаване	121
	Маладаптивен срещу адаптивен перфекционизъм.....	124
	Отлагането – какво то не е.....	125
	Подходът ОПД, стъпка 2: Приемане.....	130
	Подходът ОПД, стъпка 3: Действие	132
Глава 6	Човешки привидности, а не човешки същества	141
	Подходът ОПД, стъпка 1: Осъзнаване.....	142
	Микроагресиите като малки травми.....	145
	Други причини никога да не се чувствате достатъчно добри.....	149
	Подходът ОПД, стъпка 2: Приемане.....	151
	Подходът ОПД, стъпка 3: Действие	154
Глава 7	Изяж се!	161
	Подходът ОПД, стъпка 1: Осъзнаване.....	164
	Храната като любов.....	165
	Храната като награда	168

Подходът ОПД, стъпка 2: Приемане.....	170
Подходът ОПД, стъпка 3: Действие	173
По-дългосрочни действия за преодоляване на емоционалното хранене	176
Глава 8 Какво общо има любовта с това?	181
Философия и таксономия на любовта	184
Подходът ОПД, стъпка 1: Осъзнаване.....	188
Подходът ОПД, стъпка 2: Приемане.....	194
Подходът ОПД, стъпка 3: Действие	200
Глава 9 Да спим – и да сънуваме	205
Защо сме толкова обсебени от съня?	207
Подходът ОПД, стъпка 1: Осъзнаване.....	208
Подходът ОПД, стъпка 2: Приемане.....	212
Подходът ОПД, стъпка 3: Действие	218
Глава 10 Преходи, преходи, преходи... ..	227
Чии етапи са това всъщност?.....	228
Подходът ОПД, стъпка 1: Осъзнаване.....	232
Дете в свят на възрастни.....	234
Подходът ОПД, стъпка 2: Приемане.....	236
Подходът ОПД, стъпка 3: Действие	242
Глава 11 Да скочиш в бездната, а не да се вираш в нея: рецепта срещу малките травми в живота ви	249
Подходът ОПД – за цял живот	250
Подходът ОПД, стъпка 1: Осъзнаване.....	251
Подходът ОПД, стъпка 2: Приемане.....	256
Подходът ОПД, стъпка 3: Действие	259
Животът е маратон, а не спринт – но трябва да не спирате да тичате.....	272
Последна бележка.....	273
Бележки	275
Благодарности.....	285

*На моя невероятно благ и добър татко –
господи, колко ми липсваш.*

МАЛКИТЕ ТРАВМИ

ВЪВЕДЕНИЕ

Това не е нищо важно, нищо голямо... и не можете да напипате точно какво е, но някак си... все още се чувствате... смачкани, обезценени, необичани. Имате достатъчно добро семейство, прилична работа (е, поне някаква работа), достатъчно добра група от приятели. Имате храна на масата, подслон, топлина – следователно, според йерархията на потребностите, се справяте много добре. Но някак си не се чувствате точно... щастливи. А не е ли това целта, за която ни подготвя обществото, която ни налагат родителите, учителите, приятелите, работното ни място и която на практика ни обгражда отвсякъде, накъдето погледнем?

В живота ви не се е случило нищо чак толкова лошо... но точно там е работата: научили сме се да игнорираме „малките травми“, които постепенно и коварно дълбаят празнина със своето подмолно течение от постоянна меланхолия и притеснителни проблисъци на тревожност, като всичко това е обвито в целofана на перфектните като в инстаграм животи на другите хора.

Огромното мнозинство от клиентите ми не са претърпявали никаква голяма травма в началото на живота си, като например сексуален или физически тормоз, живот във военна зона или смърт на човек, който се е грижел за тях в детството им. Но винаги има малки дупки и леки бабуни по пътя, които оставят следа. Малки рани, едва доловими заради ефекта на всепроникващите социални норми, които ни учат да „запазим спокойствие и да продължаваме“*, се натрупват дълбоко в емоционалната ни

* „Запазете спокойствие и продължавайте“ (*Keep Calm and Carry On*) – мотивационен лозунг, създаден от правителството на Великобритания през 1939 г. при подготовката за Втората световна война. (Всички бележки под линия са на преводача.)

сърцевина и нарастват като лихва по кредитна карта. В крайна сметка това натрупване на психологическа тиня оказва влияние върху благополучието ни – и въпреки че (все още) не е съкрушително, много от нас усещат гравитационното му привличане, което ги тегли към умората, подмолната тревожност и липсата на увереност. Кулминацията на малките травми може да се игнорира единствено за наша сметка, защото, ако се остави без внимание, може да доведе до много от съвременните психични и физически здравословни проблеми.

За щастие, повечето от нас не преживяват повтарящи се големи травми, или поне не поредица от травми и злоупотреби, които могат да доведат до психични заболявания.

Ще губим любими хора, около половината от нас ще се разведат и мнозина ще получат физически наранявания или ще се разболеят; известно е, че тези големи травми могат да доведат до диагностицируеми психични проблеми като тревожност и депресия. Но това не обяснява нещата, които виждам в практиката си ден след ден. По-скоро по-неуловимите преживявания, например недобрият синхрон между родител и дете, тормозът от псевдоприятели, унижението в училище, нестабилността, причинена от честа смяна на местоживеенето (с промяна на училища и работни места), културата на постиженията или непрестанните опити да се свържат двата края, водят до подмолно усещане от типа „Какъв е смисълът изобщо да се опитвам?“. Но чувството за унилоост през повечето време, линеенето, високофункционалната тревожност, маладаптивният перфекционизъм не са прояви, които ще бъдат диагностицирани или лекувани от вашия общопрактикуващ лекар. Те не отговарят на чистите и спретнати критерии в медицинските енциклопедии и когато вашият лекар ви попита дали сте преживели някакви значими житейски събития през изминалата година, нищо чудно отговорът да е „Не“. И така, хората остават сами в морето със своето не-особено-тежко-но-абсолютно-изсмукващо съществуване – и това е, защото не разпознаваме коварното влияние на малките травми.

Склонна съм да наричам малките травми просто „малки Т“, защото това универсално преживяване е в правото си да бъде из-

ползвано и обговаряно в ежедневния език. Защото именно малките неща в живота са от значение – но и онези малки, ежедневни неща, които изсмукват нашата виталност, искра и потенциал. Ако осъзнаваме собствените си малки травми обаче, можем да ги използваме в наша полза, като изградим здрав психологически имунитет, който ще ни защити от опустошителното влияние на бъдещи големи травми.

Защото вие сте значими. Чуйте ме – наистина е така. При това много повече, отколкото предполагате в момента. И до края на тази книга не само ще повярвате в това, но и тези ежедневни тревоги и фрустрации ще започнат да се топят. Повярвайте ми, аз съм психолог – но не от онзи вид, който може би си представяте. Нямам кушетка, нямам брада, не клатя глава осъдително, защото нашите опитности не са срамни, нито пък грешките и дори най-мрачните ни мисли. Тази книга съдържа онова, което знам, че е истина поради над двайсетгодишния си опит, почерпен от изследвания и практика. Всеки един човек, с когото съм работила, има някаква форма на малка травма, за което мога да дам безброй примери. Но резултатите от малките травми имат склонност да изкристализират и да се проявяват по разпознаваеми начини, и в тази книга ще споделя с вас групата от теми, свързани с малките травми, която съм идентифицирала. Използвам термина „теми“, защото това не са медицински състояния сами по себе си, но могат да засегнат хората по сходни начини. Една или вероятно повече от тези теми ще са ви познати и може да имате усещането, че сте единствените, които страдат от това – но още тук и сега искам да разберете, че тези теми, неразположения, или както и да наричаме набора от признаци и симптоми във всяка глава, наистина са много разпространени. Понеже не разполагаме с медицински дефиниции, не мога да ви дам точни проценти или числа за това колко хора се чувстват по този начин – но мога да ви кажа от моя опит и наблюдения, че дори и вие да нямате тема, породена от малка травма, някой, когото познавате, някой много близо до вас, има.

Докато ви превеждам през тези малки травматични горещи точки, например тихата паника, чувството, че никога не сте достатъчни, и дори през здравословни проблеми като безсънието,

покачването на теллото и хроничната умора, ще ви дам и практически, приложими начини да се борите с тези проблеми, така че да можете да си възвърнете контрола над живота си и да не бъдете повече роби на малките травми. Напоследък* не е лесно да получите достъп до психологични услуги, но от проучванията знаем, че библиотерапията – това, което правите в момента, четейки тази книга – може да помогне за намаляване на симптомите.

Понеже на всички ни се налага да се справяме със сложни житейски проблеми, при това ежедневно, нека да направим нещата възможно най-прости и лесни. За целта ще използваме моя ориентиран към решенията метод от три стъпки:

Подходът ОПД

• Стъпка 1. Осъзнаване

Откриването на вашата уникална констелация от малки травми и как те се отразяват на житейския ви опит, за да поемете контрол върху живота си.

• Стъпка 2. Приемане

Това често е най-трудната част от процеса и според наблюденията ми мнозина се опитват да прескочат този етап. Без Приемане обаче малките травми неправомерно ще влияят върху настоящия ви живот.

• Стъпка 3. Действие

Приемането обаче не е достатъчно; трябва да предприемете стъпки, за да сътворите активно живота, който желаете. В началото, докато се запознавате с процеса, е важно да следвате тези стъпки точно в този ред.

* Имат се предвид ограниченията, наложени по време на пандемията от Ковид-19.

Често срещам в практиката си хора, които са силно фрустрирани, защото са се впуснали направо в техниките за Действие, което е сходно на това да залепите лепенка върху тежко охлузване, преди първо да измиете раната – прахолякът и песъчинките остават отдолу и в крайна сметка причиняват инфекция, като така човек се сдобива с по-сериозни проблеми от първоначалното нараняване. По подобен начин, без първо да придобием известно Осъзнаване за малките травми и да култивираме Приемане на това, което се е случило в живота ни, ползата от предприемане на Действия често е краткотрайна. От друга страна, някои хора наистина са доста осъзнати, особено онези, които са изпробвали редица психологически техники и такива за самопомощ; те обаче преминават директно от Осъзнаване към Действие, без да проработят стадия на Приемането. Това по никакъв начин не е недостатък на човека – ние живеем в динамични общества, търсещи моментално удовлетворение, затова е логично всички да искаме двеминутно решение, годно за публикуване в тик-ток. Но както и с всяко друго умение, веднъж щом свикнете с процеса, ще ви е по-лесно да преминавате през етапите и ще станете майстори на ОПД.

И последна бележка, преди да започнем. Един от най-честите въпроси, който ми задават, е „Колко време ще отнеме?“. Единственият коректен отговор е: различно за всеки. Точно както физическото излекуване отнема известно време, емоционалното и психическото възстановяване се нуждае от пространство и време, за да се случи. Колкото по-дълбоко е нараняването или колкото по-голям е броят и степента на малките травми в конкретния случай, толкова повече работа ще трябва да свършите за възстановяването си. Именно работа, или по-скоро усилия – но ви уверявам, че си заслужава. Защото *вие си заслужавате*.

Тежката истина е, че малките травми не са настъпили по ваша вина, но вие сте единствените, които можете да направите нещо по въпроса. Сега обаче, точно в този момент, вие направихте жизненоважната първа стъпка, за да се преборите с широко разпространените трудности, които наблюдавам всяка седмица, а аз ще ви придружавам на това пътуване. Не сте сами.

Като начало ще ви дам малко повече информация за това какво представляват малките травми и защо са значими, за да започнем цялостния процес на подхода ОПД – да породим Осъзнаване.

ГЛАВА 1

МАЛКАТА ТРАВМА И ЗАЩО ТЯ Е ЗНАЧИМА

В тази глава ще изследваме:

- как травмата се отразява на физическото и умственото здраве;
- разликата между големи и малки травми;
- многото и разнообразни източници на малки травми;
- психологическата имунна система;
- как можем да използваме малките травми като психологически антители.

В тази първа глава ще разгледаме разликите между голямата и малката травма, защото всяко преживяване ни оформя. Няма как да отречем това. Полезно е да дефинираме тези два вида травми, защото така ще можем да си обясним защо толкова много от нас се чувстват леко унили през повечето време. Ще се вгледаме и в множество източници на малки травми, с примери от реалния живот, които да предоставят контекст на този тип емоционална атака, която обикновено е скрита точно пред очите ни. Именно това е една от най-важните причини тя да нанася такава вреда.

Психологията е сравнително нова дисциплина, която се изследва чрез утвърдени методи едва през последния век, затова моля простете на тази дисциплина нуждата от известно време, за да осмисли подмолната травма. Първата стъпка е да наблюда-

даваме какво става на приземния етаж, образно казано, и да се уверим, че това, което професионалисти като психолозите проучват и изследват, е точно отражение на живота на хората. Вие също можете да споделите вашите примери с хаштаг #tinyt, за да помогнете на други хора да не се чувстват толкова изолирани в преживяванията си и да допълните базата от данни. Но сега, нека да започнем...

Големите травми и здравето

До сравнително скоро учените и психолозите бяха склонни да се съсредоточават върху значимите негативни събития, които се случват в живота на хората. Това има смисъл, защото именно те причиняват остри психични заболявания и заради тях хората търсят професионална помощ. Те включват ограничаващи живота (и понякога ужасяващо животозастрашаващи) психични състояния като силни депресии, генерализирана тревожност, посттравматично стресово разстройство и редица други, документирани в библията на психичното здраве, наречена *Диагностичен и статистически наръчник на психичните разстройства (DSM)*. В настоящата и в други по-ранни негови версии голямата травма беше част от много от изброените състояния – това са очевидните ужасяващи ситуации, за които знаем, че често водят до проблеми с психичното и физическото здраве. Живот във военна зона; сексуално, физическо или емоционално насилие в детството; изнасилване или блудство; природни катастрофи като пожари, земетресения, торнада и урагани; актове на насилие като въоръжен грабеж и тероризъм – всичко това са големи травми.

В най-осъвременената пета версия на *DSM* (известна като *DSM-5*) има 157 отделни диагностицируеми разстройства – с над 50% повече, откакто този наръчник бил публикуван за пръв път през 1952 г. Дали това означава, че като човешки същества сме развили двойно повече ментални заболявания? Бих казала, че донякъде е така, но предимно просто сме станали по-добри в разпознаването и дефинирането на човешкото преживяване и

страдание и днес осъзнаваме, че и други събития, много от които са по-разпространени, могат да доведат до емоционални и функционални проблеми.

Важни житейски събития, които повечето от нас ще преживеят в даден момент

За щастие, повечето от нас няма да преживеят бруталните събития, причиняващи големи травми – но в някакъв момент всички ще загубим любими хора, много от нас ще се разведат и дори радостни събития могат да се окажат ужасно стресиращи (раждане на дете, сватби, че дори и коледните празници). Именно тези събития психиатрите Томас Холмс и Ричард Рей наричат „важни житейски събития“. Двамата лекари прегледали пет хиляди набора от медицински записки, за да видят дали стресиращите житейски преживявания на пациентите са свързани с по-късни здравословни проблеми, и съставили списък от събития – от най-травматичните (смърт на съпруг/а) до неща, не толкова значими, но все пак стресиращи, като леко закононарушение (кой няма глоба от Пътната полиция!?). Оценили ги чрез точки, наречени „животопроменящи единици“, зачислени към всеки инцидент. Заедно с тежестта на събитията, важен индикатор за здравословни проблеми бил и колко такива събития са се случили в рамките на една година. Събирайки животопроменящите единици на пациента, психиатрите забелязали, че общ брой от 300 или повече поставял здравето на хората в опасност, между 150 и 299 съществувал среден риск от развиване на заболяване, а под 150 точки общо за година поставяли индивида в слаб риск от влошаване на здравето.¹

И така, можем да добием усещането, че някои от нещата, през които преминаваме в живота си, могат да ни направят уязвими както към физически, така и към ментални здравословни проблеми, особено ако се случат в кратък период от време. Но това не е цялата картина; въпреки че има много проучвания, които поддържат тази теория, някои също така са установили, че хора, които не са достигнали до магичния праг в скалата на жи-

тейските събития, въпреки това развиват проблеми. Защо тези неща разболяват един човек много сериозно, а друг – не? Ето тук според мен на сцената излизат малките травми.

Малките травми – липсващото звено?

Като преподавател в началото на кариерата си бях част от изследователска група, която се наричаше Изследователски екип за хронични заболявания, и провеждахме проучвания за всякакъв вид болести и ефекта им върху пациентите. Това всъщност е и причината да започна да пиша книги, понеже студентите, свързани с нашия модул „Психология на физическите заболявания“, най-често имаха история на дългосрочни здравословни проблеми или се чувстваха доста потиснати и тревожни в онзи период (въпреки че това не беше изненадващо за студенти трета година по психология!).

В отговор, заедно с колегите ми започнахме да пишем книги за широката публика вместо статии за прашасали научни списания. В този момент наистина започна да ми просветва, че значимите големи травми и житейски събития, за които говореха изследователите, не са причина за много от състоянията, които изучавахме и с които работехме. Бях чувала за малките травми от трудовете на психоложката д-р Франсин Шапиро, днес позната предимно като създателка на метода Десенсибилизация и преработка чрез движения на очите (EMDR). Д-р Шапиро разшири концепцията за травмата до опитности, които се преживяват често и от повечето хора, например емоционално пренебрегване или безразличие, социално унижение и семейни проблеми, но не отговарят на критериите за тежест, характерни за големите травми или важните житейски събития. В своите изследвания и практика обаче д-р Шапиро забелязала, че тези по-незначителни удари също можели да доведат до дългосрочни емоционални и/или физически затруднения.

Понякога този тип травма е описвана като „мъничка травма“, но аз предпочитам да я наричам малка травма и ще използвам този термин през цялото ни пътуване заедно. Но независимо по каква ключова дума търсих в академичните бази данни, се

затруднявах да намеря „малки или дребни травми“ в научните статии, клиничните доклади, да не говорим пък в публикациите за широката публика. Подобно на толкова много важни теми, тези травми бяха някак игнорирани, избягвани или замитани под килима. Досега.

Един научен доклад, който намерих по темата, разглеждаше както големите, така и малките травми при хора със синдром на раздразненото черво (СРЧ). Очаквах отново да видя добрите стари резултати: че по-мощните травми причиняват повече симптоми и имат много по-значимо влияние върху живота на пациентите, и т.н., и т.н. Обаче точно обратното, именно малките травми, изглежда, предсказваха по-добре симптомите на СРЧ – не големите или пък онзи тип житейски събития, които, както психолозите учат, водят до влошено здраве.² Хората, чиито родители са били студени или резервирани, било по-вероятно да страдат от това състояние от онези, които били преживели директен тормоз или пренебрегване. Това ме заплени – нали се сещате за онези моменти, в които в мозъка ви избухват фойерверки? **Малките травми не само бяха важни, а за тези пациенти бяха дори по-важни от големите травми!** Именно след този проблясък от типа „Еврика!“ малките травми до известна степен ме обсебиха поради начина, по който обяснявах толкова много проблеми, които виждах в тогавашните си студенти, а по-късно – и в клиентите, идващи при мен на терапия.

Дори и със 157-те диагностицируеми състояния, включени в *DSM-5*, не можем да кажем, че сме покрили всичко. По-голямата част от хората, с които се срещам в клиниката си, не отговарят на всички критерии за дадена диагноза, но дали това означава, че нямат нужда или пък че не си струва да се полагат усилия да им се помогне? Според мен отговорът е звучно и ясно „Не!“. Понякога всички ние се нуждаем от малко помощ, но дискусиата за умственото здраве едва сега започва и разбира се, подобно на всяка друга дисциплина, тя винаги започва с най-очевидните и брутални примери. След това, в хода на научните изследвания, сме склонни постепенно да стигаме до не толкова шокиращите, но също толкова важни прояви на темата, от която се интересуваме – в конкретния случай емоционалната болка и неравновесие.

Разклами логката – не клами логката, мила (*Rock the Boat – Don't Rock the Boat, Baby*)*

За да обясня защо не така значимите случки в живота на човек оказват толкова голямо влияние, обичам да използвам следната аналогия. Представете си своя живот като лодка, с която плавате година след година. В течение на времето лодката ви се е блъскала в скали, преживявала е силни бури, а рибите гризат дъното ѝ. Всяко от тези малки износвания не е проблем само по себе си, особено ако сте наясно с вредата и имате инструментите да я поправите. Но плаването ви държи заети и понякога може и да пропуснете някой теч, особено ако вятърът и дъждът ви подхвърлят наоколо. Обикновено едва когато се появят проблеми – например губите инерция, без да знаете защо, – започвате да осъзнавате, че вероятно сте в беда. Накратко, това представлява малката травма.

Пътуване към разбирането на малката травма

Предвид тази аналогия, започнах да съпоставям някои от преживяванията, които, изглежда, бяха особено проблемни за хората – може би не сами по себе си, а комбинирани с други малки травми и дори някои видове социален натиск. Примерите в останалата част от главата не са изчерпателни (защото така книгата наистина би станала много дълга!), а по-скоро са някои от най-честите малки травми, които наблюдавам.

Също като важните житейски събития, малките травми се случват на някакъв етап и когато нанесат тази първа психологическа вдлъбнатина, леките травми често се подсилват с годините. Именно това подсилване започва да поражда модел – може да е модел на психично здраве или на поведение, възникващо в резултат. Това са темите на малките травми, които споменах във

* *Rock the Boat (Don't Rock the Boat, Baby)* – заглавие на музикален сингъл на американското трио *The Hues Corporation* от 1974 г.

въведението и които ще изследваме в останалата част от книгата. Но засега нека да направим едно бързо пътешествие през някои широко разпространени малки травми, които може и да са ви познати.

Малки травми от детството

Голяма част от изследванията на травмите се съсредоточават върху опитностите в началото на живота – в това има смисъл, защото именно това е периодът, когато се формират невронните мрежи и нещата, които ни се случват, могат да имат огромно влияние. Всъщност никой не минава през детството непокътнат – и не би трябвало, защото тези преживявания ни формират като личности.

Събития, случили се преди много години, могат да оставят неизличима следа. Ето няколко примера на малки травми в детството, които може да са познати на вас или на близките ви хора.

Родителският капан

Връзките, които установяваме с човека, който полага основни грижи за нас (често нашите майка и баща, но може и да са приемни родители, лели, чичовци или друг човек, който ни отглежда в детството), формират това, което наричаме „стил на привързаност“. В края на 50-те години на XX в. и през 60-те и 70-те прочути психолози като Джон Боулби и Мери Ейнсуърт наблюдавали, че децата, изглежда, развиват един от четири ясно разграничими модела на поведение и темперамент в отговор на средата си.³ Ще разгледаме това по-подробно в Глава 8, свързана с любовта, но тези стилове на привързаност са проучвани в безброй експерименти, които показват, че реакциите на човека, грижещ се за бебето или детето, определят доколко сигурно ще се чувства то в света. Сигурната привързаност се среща в семейства, където на децата се дава постоянство и се реагира чувствително на нуждите им, докато избягващият стил на привързаност се формира, ако родителите са донякъде резерви-

рани или разсеяни. Това има значение, защото ние пренасяме тези шаблони във връзките си като възрастни. Понякога това е добре, но понякога – не толкова, понеже всичко различно от сигурна привързаност (другите два типа са амбивалентна и дезорганизирана привързаност) може да ни доведе до неоптимални ситуации, които ни карат да се чувстваме зле през голяма част от времето.

Това е начинът, по който малките травми могат да се процеждат напред през поколенията. Хората, които се грижат за нас, могат също да имат безброй малки травми, които никога не са имали възможността да изследват. Или пък може да има практични причини, поради които децата понякога се чувстват самотни: много от нас например бяха „деца с ключ на врата“ – прибирахме се от училище в празния дом и се грижехме сами за себе си, докато работещите ни родители се върнеха след дългия работен ден.

Тук няма голяма травма; много родители и хора, които се грижат за деца, просто трябва да работят дълги часове, за да плащат сметките и семейството им да има покрив над главата си, защото в толкова много страни в момента цената на живота е доста висока – и наистина точно това е начинът, по който обществото поражда малки травми у мнозина.

Но преди поколението на твърде уязвимите в психическо отношение млади хора да започне да сипе обвинения, аз не твърдя, че това само по себе си причинява на хората дълбок психологически дистрес. То обаче е релевантно, понеже някои от тези модели се проявяват в отношенията на хората в зряла възраст – не само в романтичните връзки, но и в приятелствата и взаимодействията с другите. Като проумеем това програмиране, можем да започнем да променяме сценария, ако той ни причинява житейски проблеми.

Или пък може би вие и хората, които са ви отгледали, имате много различни характери – някои хора имат родители, които им се струват като извънземни и изобщо не си приличат с децата си. Това са таткото екстраверт, който води сина си на всеки футболен мач и във всяка скаутска група, докато единственото, което момчето иска, е да пише разкази с фенерче под

юргана. Никой не би нарекъл това лошо родителство и мнозина биха твърдели, че за децата е полезно да бъдат избутвани извън зоната си на комфорт. Изследванията обаче ни показват, че тези разминавания могат да причинят няколко малки дракотини на чувството ни за привързаност.⁴ Става въпрос за това наистина да се чувстваме обичани и приемани такива, каквито сме – безусловно.

Следователно има безброй едва доловими начини, по които ранните ни години могат да ни оформят, но не забравяйте: не е нужно грижите, които сме получавали, да са били по някакъв начин небрежни, насилствени или „лоши“, те може просто да не са били подходящи за уникалния ни характер и темперамент. Точно затова е наложително да разберем малките травми – дори и без никакви отявлени злодеяния, нашите преживявания, контексти и връзки все пак могат да ни се отразят. Без това Осъзнаване (не забравяйте, че това е първата стъпка от подхода ОПД) ние ще останем в постоянно състояние от типа „горе-долу“, чувствайки се нито добре, нито зле – просто в някакво объркващо пространство, където си губим времето.

Не се нуждаем от образование* – малки травми от училище

Независимо дали го обичате, или го мразите, училището е ключов период от развитието ни. Дори и да сте били Ферис Бюлър в училище** – както казва Грейс, училищната секретарка, на директора Ед Руни (враг на Ферис): „О, той е много популярен, Ед. Спортягите, момчетата с бензин в кръвта, компютърджиите,

* Не се нуждаем от образование (*We don't need no education*) – фраза от композицията „Тухла в стената“ на „Пинк Флойд“ (*Another Brick in the Wall*) от албума „Стената“ (*The Wall*) от 1979 г.

** Става дума за филма „Почивният ден на Ферис Бюлър“ (*Ferris Bueller's Day Off*) – американска комедия от 1986 г. Главният герой е гимназист, който прилага цялата си изобретателност, за да се измъкне за ден от училище и да отиде с приятелката си в Чикаго, докато директорът се опитва безуспешно да го хване в измама. В главната роля е Матю Бродерик.

вървежните мацки, надувките, загубеняците, мърлячите, тъпанарите – всички го обожават. Мислят, че е свестен пич.“ Вие може да сте били спортяга, да сте имали бензин в кръвта или да сте били компютърджия – училището е микрокосмос на света, където често биваме категоризирани и класифицирани. При това не само от съучениците си, а често и от нашето зараждащо се чувство за персонална идентичност.⁵

Малките травми се пораждат от по-неуловимите взаимодействия, а не толкова от по-сериозните злоупотреби, като тормоза например. Откритият тормоз е голяма детска травма, която, за съжаление, много деца понасят, но за мнозина други подмолното подкопаване, чувството, че не пасват никъде, унижението на игрището, стресът от изпитите и напрежението да успеят в една среда, съсредоточена върху оценките, вместо върху смисъла на наученото – всички те могат да доведат до малки травми.

Преди няколко години работех с човек, който може да се определи като изключително успешен – директор на висок пост със солидна заплата, дълъг брак и две интелигентни деца. Мо наистина беше душата на купона, имаше купища добри приятели, удивителен дом, бърза кола и т.н. и изглеждаше напълно доволен – въпреки това упорито трупаше килограм след килограм, без да спира. На първо четене Мо си обясняваше напълняването с бизнес обядите и с възможността да си позволява най-добрата храна и вино, с които глезеше и близките си. Но това обяснение не помагаше на него или пък на двама ни да стигнем до истинската причина, затова помолих Мо:

Спомни си за някакво събитие или преживяване, което ти се е отразило или те е променило по значим начин, но си приел, че не е достатъчно важно, за да го споменеш.

Използвам това упражнение с почти всички при първоначалните сесии и почти винаги това, което излиза, е някакъв вид травма. За някои този въпрос извиква позитивен спомен, но негативните събития са склонни да се закотвят в дълбините на ума ни по-упорито от позитивните, затова *обикновено* тези истории са за някаква форма на малка травма.

Ето какво изплува на повърхността при Мо...

Когато бях на 9 години, брат ми беше диагностициран със СДВХ. Тогава нещата не бяха като сега; за СДВХ не се говореше и този синдром не се приемаше от училищата, от другите родители и от общността, не всеки разбираше за какво става дума, както е сега – тогава хората, изглежда, мислеха, че Ван [брат ми] е лошо, невъзпитано дете, което винаги се опитва да привлече вниманието към себе си. През по-голямата част от времето, което прекарах в училище, държах Ван под око, за да се уверя, че никой не го тормози – включително учителите. Не говоря за бой с юмруци; аз се шегувах, за да го оставят на мира. Без съмнение бях клоунът на класа – колкото повече разсмивах децата и другите учители, толкова по-малко те обръщаха внимание на Ван. Може би затова винаги обръщам нещата на смях [той се засмя]. Но според мен е неправилно, че дори споменавам за това, защото вината за свръхтеглото ми не е на Ван. Той не е виновен за нищо – наистина за нищо.

Тук определено бяхме напипали нещо изключително важно и бяхме докоснали чувствителна струна. Това беше началото на разбирането как преживяванията ни могат да се натрупат и да доведат до дадени чувства и поведения (в случая на Мо – преяждане), които не са добри за нас, а понякога са направо увреждащи, тъй като в онзи момент Мо вече беше с хипертония и неговият лекар го беше предупредил, че е в преддиабетно състояние. Знаеше, че трябва да направи нещо, за да спре безконтролната консумация на калорична храна и напитки.

Малките травми са кумулативни и се влияят от контекста

Следващия път, когато Мо дойде в кабинета ми, не беше в обичайното си радостно настроение. Седна с приведени рамене и се втренчи в пода. Каза ми, че не можел да повярва как е възможно онзи единствен въпрос да отключи толкова много спомени за конкретни моменти в ума му и че се чувства съкрушен. Мо каза, че му е невероятно трудно да приеме, че нещо, свързано със състоянието на брат му, оказва влияние върху него сега, затова отделихме известно време да поработим върху лабиринта от малки травми на Мо и да видим как може да свържем точките.