

ВСТУП

Нічого особливого не відбувається, нічого значущого... і ви не можете до цього фізично доторкнутися, але так чи так... ви все одно відчуваєтеся... «недо...» — недооціненим, недолюбленим, неспокійним. У вас достатньо хороша сім'я, достатньо пристойна робота (зрештою, у вас вона є), достатньо гідні друзі. Ви маєте їжу на столі, дах над головою, вам тепло, тож із базовими потребами у вас все гаразд. Але чомусь ви не відчуваєтеся... щасливи-ми. А хіба це не та мета, яку ставить перед нами «суспільство», нав'язуючи її через батьків, вчителів, друзів, колег? Про це згадують практично скрізь, куди б ви не поглянули!

Нічого поганого у вашому житті не сталося... але в тому-то й річ: нас вчать ігнорувати «травми з малої літери “т”», «травми малої “т”» (далі — мікротравми), які підводною течією постійної меланхолії та спалахами тривоги поступово і підступно утворюють порожнини, підкріплені чужими віртуально-ідеальними життєвими історіями.

Переважає більшість моїх клієнтів не страждали від значних травм у ранньому віці, а саме від сексуального чи фізичного насильства, життя в зоні бойових дій або смерті одного з батьків у дитинстві. Але на життєвому шляху трапляються крихітні подряпини й незначні садна, які залишають свій слід. Неістотні рани, майже непомітні через поширені суспільні норми, які вчать нас «зберігати спокій і рухатися вперед». Але вони накопичуються глибоко в нашій підсвідомості (емоційному центрі), як відсотки на бонусній карті. Зрештою, ці накопичення «психологічного мулу» впливають на наше самопочуття. І, хоча це може (поки що) не сильно впливати на різні аспекти життя, багато хто все ж відчуває втому, незначну тривожність та має

низький рівень впевненості у собі. Не варто ігнорувати негативний вплив мікротравми на свій страх і ризик. Оскільки вона неконтрольована, це може призвести до багатьох сучасних проблем із психічним та соматичним здоров'ям.

На щастя, більшість не переживає повторної «Травми з великої літери “Т”», «Травми великої “Т”», (далі — Травми), або принаймні не зазнає множинних травм і зловживань, які могли б стати причиною психологічного розладу.

Люди втрачають близьких, приблизно половина з них розлучається, багато хто отримує фізичні травми або страждає від хвороб. Як відомо, ці великі Травми можуть призвести до виникнення психічних розладів, які можна діагностувати, наприклад, до тривожного чи депресивного розладів. Але це не пояснює того, з чим я стикаюся у своїй практиці день у день. Найімовірніше, це тонші переживання, а саме розладнані стосунки між батьками та дітьми, знуцання з боку недругів, пониження в класі, постійні географічні переїзди (зі зміною шкіл та роботи), прагнення до досягнень або постійне намагання звести кінці з кінцями. Вони призводять до почуття меншовартості: «Який сенс намагатися?». Фактично, людина погано відчувається протягом дня, млява, тривожна, їй притаманний неадаптивний перфекціонізм. Саме такі симптоми діагностує чи лікуватиме сімейний терапевт. Вони не підпадають під чіткі й протокольні критерії медичних енциклопедій. Коли ваш терапевт запитає, чи були у вас якісь значущі життєві події за останній рік, то ваша відповідь буде заперечною. Отже, люди залишаються наодинці зі своїми не-зовсім-серйозними проблемами-які-призводять-до-нестерпного-існування. Все тому, що ми не усвідомлюємо підступного негативного впливу мікротравми.

Я вважаю за краще обговорювати незначні проблеми, називаючи їх мікротравмами, оскільки цей досвід знайомий багатьом. На мікротравми слід зважати й говорити про них у повсякденному житті. Адже саме з дрібниць складається життя, і саме

незначні, повсякденні речі вичерпують нашу життєву енергію, гасять нашу іскру та знижують потенціал. Але якщо людина усвідомлює власні мікротравми, — вона може використати їх на свою користь, створивши міцний психологічний імунітет, який захистить її від руйнівного впливу великих Травм у майбутньому.

Тому що кожен має значення. Повірте мені — це правда. Зараз ви можете мати зовсім іншу думку щодо цього. Але після завершення читання цієї книги ви не тільки почнете в це вірити, але й зможете долати щоденні тривоги та розчарування. Повірте, я психологиня — але не така, якою ви мене уявляєте. У процесі нашої роботи не буде дивану, у мене немає бороди, ви не відчуєте відносно себе осуду, бо немає нічого соромного в нашому досвіді, наших помилках чи навіть у наших найпотамніших думках. Ця книга — це те, що я довідалася з власного більш ніж 20-річного досвіду досліджень і практики. Кожна людина, з якою я працювала, має певний різновид мікротравми, і таких прикладів — незліченна кількість. Однак прояви негативного впливу мікротравми мають тенденцію виринати й проявлятися у впізнаваних формах. У цій книзі я поділюся з вами переліком «різновидів» мікротравми, які я виділила. Я використовую термін «різновиди», оскільки це не медичні стани як такі, але вони можуть викликати у людей схожі патерни поведінки. Один із цих різновидів, або навіть кілька, можливо, ви впізнаєте. Вам може здаватися, що ви єдиний, хто страждає від цього. Але наразі я хочу, щоб ви знали, що ці різновиди мікротравми, недуги або набори ознак і симптомів (ми можемо їх назвати як завгодно), описаних у кожній главі, є дуже поширеними. Оскільки у нас немає медичних визначень, я не можу назвати точний відсоток або цифру, скільки людей відчувають ці симптоми. Але я можу сказати вам із власного досвіду і спостережень: якщо ви не зіткнулися з різновидами мікротравми, то у когось із ваших знайомих, дуже близьких вам людей вона є.

Проводячи вас через ці «гарячі точки» мікротравми, а саме незначну паніку, постійне погане самопочуття і навіть

соматичні проблеми зі здоров'ям — безсоння, збільшення ваги та хронічна втома, — я, звісно, надам вам практичні та реальні способи впоратися з цими проблемами. Так ви зможете повернути контроль над своїм життям і більше не будете під владою мікротравми. У наш час нелегко отримати доступ до психологічних послуг, але дослідження показують, що бібліотерапія — те, що ви робите зараз, читаючи цю книжку, — може допомогти в послабленні симптомів.

Оскільки нам усім доводиться зіткнутися зі складними життєвими проблемами, які є одночасно і складними, і повсякденними, зробимо цей процес якомога простішим і легшим. Для цього скористаймося моїм триетапним методом, орієнтованим на розв'язання проблеми:

Підхід УПД (The AAA Approach)

- **Крок 1. (Awareness) Усвідомлення** — відкриття часток свого унікального пазла мікротравм і того, як вони впливають на ваш життєвий досвід, для того, щоб взяти під контроль своє життя.
- **Крок 2. (Acceptance) Прийняття** — часто це найскладніша частина процесу, і я бачу, що багато людей намагаються її оминати, але без прийняття мікротравма все одно буде надмірно впливати на ваше теперішнє життя.
- **Крок 3. (Action) Дія** — прийняття, однак, недостатньо; ви повинні зробити кроки, щоб активно творити життя, якого ви бажаєте.

Важливо, щоб на початку, принаймні поки ви знайомитеся з процесом, ви виконували ці кроки послідовно. У своїй практиці я часто зустрічаю людей, які неймовірно розчаровані, бо одразу перейшли до технік кроку «Дія». Це нагадує накладання пластиру на неприємну подряпину без попередньої обробки рани, коли бруд і пісок потрапляють всередину й урешті-

решт провокують інфекцію, викликаючи у людини більш серйозні проблеми, ніж початкова травма. Так само, без попереднього Усвідомлення мікротравми й Прийняття того, що сталося у вашому житті, користь від ужитих заходів часто виявляється нетривалою. З іншого боку, деякі люди мають значний рівень Усвідомлення, особливо ті, хто спробував низку психологічних технік і технік самодопомоги. Але знову ж таки вони переходять безпосередньо від Усвідомлення до Дії, не пропрацювавши стадію Прийняття. Це в жодному разі не є недоліком людини — ми живемо у швидкоплинному суспільстві, яке прагне негайного задоволення, тож цілком зрозуміло, що всі ми хочемо отримати рішення за дві хвилини, як у TikTok-ролику. Однак, як і у випадку з будь-якою навичкою, коли ви звикнете до процесу, вам буде легше проходити всі етапи й ви досягнете майстерності у підході УПД.

І останнє зауваження, перш ніж ми почнемо. Одне з найпоширеніших запитань, яке мені ставлять: «Скільки часу це займе?» — напевно можу сказати тільки, що для кожного тривалість цього процесу різна. Для емоційного та психологічного відновлення потрібні простір та час, так само як і для фізичного зцілення. Що глибша «рана», що більша їх кількість і що складніша мікротравма у вашому випадку, то більше роботи вам доведеться виконати для одужання. І це робота, а точніше зусилля — але я запевняю вас, що воно того варте. Бо *ви того варті*.

Однак це призводить до усвідомлення дещо суворої реальності: хоча мікротравма — це не ваша вина, ви єдиний, хто може щось з нею зробити. Нині ви зробили життєво важливий перший крок у боротьбі з поширеними проблемами, з якими я зіткнувся щотижня. Я буду пліч-о-пліч з вами на цьому шляху. Ви не самотні.

Отже, я почну з того, що розповім вам трохи більше про те, що таке мікротравми й чому вони мають значення. Розпочнімо вивчення всеосяжного процесу підходу УПД з підвищення Усвідомлення.

ГЛАВА 1

МІКРОТРАВМА. ЧОМУ НА НЕЇ СЛІД ЗВАЖАТИ?

У цій главі ми розглянемо:

- як травма впливає на соматичне та психічне здоров'я;
- різницю між «великою Травмою» та «мікротравмою»;
- численні та різноманітні джерела мікротравми;
- психологічну імунну систему;
- як можна використовувати мікротравму як психологічні антитіла.

У першій главі ми розглянемо відмінності між великою Травмою та мікротравмою, оскільки кожен досвід, який ми отримуємо, впливає на нас. Цього не можна заперечувати. Корисно визначити ці відмінності, оскільки вони можуть пояснити, чому багато хто з нас почувається недобре значну частину часу. Ми також розглянемо кілька джерел мікротравми на реальних прикладах, щоб створити контекст для цього різновиду емоційного насильства, який зазвичай відбувається у всіх на видноті. Саме це є однією з причин, чому він може бути таким руйнівним.

Психологія є відносно новою дисципліною, яку вивчають за допомогою надійних методів лише протягом останнього століття. Тому попереджаю заздалегідь, що вам знадобиться трохи часу, щоб розібратися в питанні мікротравми. Перший крок — спостерігати за тим, що відбувається у спільнотах фахівців, і переконатися: те, що вивчають і досліджують психологи, чітко

відображає людські життя. Ви також можете поділитися своїми життєвими прикладами за хештегом #tinyt в інстаграмі, щоб допомогти іншим відчути, що вони не одні у своєму досвіді й поповнити доказову базу. А поки що, почнімо...

Травма з великої літери «Т» та її вплив на здоров'я

Ще донедавна дослідники та психологи частіше зосереджувалися на значущих негативних подіях, які відбуваються в житті людей. Це цілком логічно, адже саме такі обставини спричиняють гострі психічні розлади, через які люди звертаються до фахівців по допомогу. До них належать психічні захворювання, що ускладнюють життя людини (а інколи й загрожують її життю), а саме великий депресивний розлад, генералізований тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад і ціла низка інших, задокументованих у головній книзі з психічного здоров'я під назвою *«Діагностичний і статистичний посібник з психічних розладів» (DSM)*. У цій та інших більш ранніх версіях травма з великої літери «Т» була характерною рисою багатьох з перерахованих вище станів. Це очевидні жакливі обставини, які, як відомо, часто призводять до порушень психічного і соматичного здоров'я. До Травми належать: перебування в зоні бойових дій; сексуальне, фізичне або емоційне насильство в дитинстві; згвалтування або домагання; стихійні лиха, такі як пожежі, землетруси, торнадо й урагани; або ж переживання актів насильства, а саме збройного пограбування або тероризму.

У найновішій п'ятій версії *DSM* (так званій *DSM-5*) налічується 157 окремих розладів, які можна діагностувати, що на 50 відсотків більше, ніж у першому виданні, яке було опубліковане у 1952 році. Чи означає це, що у людей розвинулось набагато більше психічних розладів? Можливо, декілька нових і виникло, але на сьогодні фахівцям здебільшого просто вдається набагато краще розпізнавати й аналізувати людський