

Как выйти из лабиринта, у которого нет стен

Книга о
внутренней
свободе
без побега от
жизни



Дарья Трутнева

Дарья Трутнева

**Как выйти из лабиринта,
у которого нет стен**

«Автор»

2026

Трутнева Д.

Как выйти из лабиринта, у которого нет стен / Д. Трутнева —
«Автор», 2026

«Как выйти из лабиринта, у которого нет стен» — книга о внутренней несвободе, которую невозможно увидеть снаружи. О повторяющихся реакциях, сценариях и состояниях, в которых человек снова и снова проживает одну и ту же жизнь, даже когда внешне всё меняется. Через реальные ситуации и глубокое исследование внутреннего мира книга подводит к важному вопросу: где заканчиваются автоматические реакции и начинается настоящее «Я»? Это книга для тех, кто устал бесконечно работать над собой, но всё ещё чувствует, что живёт не из себя. Для тех, кто хочет не просто понять свою боль, а увидеть механизм внутреннего повторения — и впервые почувствовать, что выход действительно существует.

© Трутнева Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Книга о внутренней свободе без побега от жизни	5
Глава 1. Лабиринт, у которого нет стен	6
Глава 2. Почему ты снова оказываешься в одной и той же точке	12
Глава 3. Новые декорации не меняют старый маршрут	16
Глава 4. Понять себя — ещё не значит изменить себя	22
Десять ложных надежд, с которыми человек приходит в психологию	26
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Как выйти из лабиринта, у которого нет стен

Книга о внутренней свободе без побега от жизни

Глава 1. Лабиринт, у которого нет стен

Она открывает глаза за минуту до будильника и несколько секунд просто лежит в тишине.

В эти несколько секунд ещё ничего не случилось. Ещё нет сообщений, просьб, обязанностей, чужих настроений, собственных тревог. Есть только дыхание, тело, полумрак комнаты, тонкая полоска света между шторами.

И на мгновение кажется, что день может начаться иначе.

Но потом всё возвращается.

Сначала мысль: «Я опять не успеваю». Потом тяжесть в груди. Потом привычное напряжение в лице. Потом внутренний список дел, который поднимается раньше, чем она успевает по-настоящему проснуться.

Телефон трезвонит на тумбочке будильником. "Надо встать. Сил нет. Но надо." День ещё не начался, а она уже отстала от него.

Так часто начинается лабиринт.

Не с большой трагедии. Не с резкого поворота судьбы. Не с события, после которого жизнь очевидно делится на «до» и «после».

А с почти незаметного возвращения в прежнее состояние.

За много веков до нас это состояние уже пытались описать те, кто смотрел на человеческую душу не как на прямую дорогу, а как на сложное пространство, где можно заблудиться.

За много веков до нас это состояние уже пытались описать те, кто смотрел на человеческую душу не как на прямую дорогу, а как на сложное пространство, где можно заблудиться.

В начале «Божественной комедии» Данте оказывается в тёмном лесу — ему тридцать пять лет — середина человеческой жизни по представлениям его эпохи. Он начинает путь не с ясного знания, куда идти, а с потери дороги.

Не с ответа.

С растерянности.

Он не просыпается сразу в аду. Не оказывается перед главным ужасом в первой строке. Сначала он просто понимает: путь исчез.

Он не знает, когда именно это произошло.

Не было одного дня, когда он сказал себе: «С сегодняшнего дня я заблудился». Не было громкого обвала. Скорее, шаг за шагом, уступка за уступкой, страх за страхом, он оказался там, где больше не узнаёт собственную жизнь.

Спустя почти шестьсот лет Уильям Джеймс, один из отцов американской психологии, в 1890 году напишет о «потоке сознания» — о том, что внутри человека живут не отдельные мысли, аккуратно стоящие в ряд, а непрерывное движение: обрывки, ощущения, ассоциации, воспоминания, реакции.

Мы часто думаем, что управляем этим потоком. Но иногда честнее признать: поток уже несёт нас.

Лабиринт начинается не тогда, когда человек падает на самое дно. Он начинается раньше — в тот момент, когда прежняя дорога ещё продолжается, но душа уже больше не чувствует, что это её путь.

И первый выход из лабиринта начинается не с силы.

Не с плана.

Не с немедленного решения.

А с честного внутреннего признания:

я потеряла дорогу.

Иногда кажется, что жизнь движется по кругу. Меняются люди, обстоятельства, решения, декорации, но внутреннее ощущение остаётся тем же. Ты снова приходишь в похожую точку, снова переживаешь знакомые реакции, снова сталкиваешься с тем, что как будто уже было.

Сначала это кажется случайностью.

Потом — особенностью характера.

Потом — просто жизнью.

И только позже начинает проступать другая мысль: возможно, дело не в том, что происходит снаружи, а в том, по какому внутреннему маршруту ты снова и снова идёшь.

Проблема в том, что этот маршрут не виден. Видны только собственные мысли, а они всегда звучат убедительно. Каждый раз они кажутся новыми, логичными, уместными. Каждый раз кажется, что именно сейчас всё действительно иначе.

Но есть деталь, которую почти никто не замечает сразу: реакция часто возникает раньше, чем её успеваешь осмыслить.

Ты ещё не понял, что обиделся, а обида уже захватила тебя. Ещё не решил сомневаться, а сомнение уже стало фоном. Ещё не сделал выбор отступить, но внутри уже всё сжалось, и ты снова не идёшь туда, куда на самом деле хотел.

Одна моя знакомая как-то поделилась со мной, что ссоры с мужем у них всегда начинались одинаково. Не с крика. Не с измены. Не с большой беды. А с одной интонации.

Он мог просто спросить:

— Ты опять забыла?

Внешне в этих словах не было ничего катастрофического. Вопрос как вопрос. Бытовая фраза, каких в семье за день звучат десятки.

Но для неё это звучало не как вопрос.

Это звучало как приговор.

За одну секунду она переставала быть взрослой женщиной на своей кухне. Перед ней стоял любимый мужчина, рядом могли быть дети, на плите мог остывать завтрак, на столе лежали школьные тетради, но внутри уже поднималось старое чувство: «Меня обвиняют. Меня не видят. Я снова плохая».

И дальше всё происходило слишком быстро.

Голос становился жёстким. Лицо застывало. Слова вылетали раньше, чем она успевала их выбрать. Она говорила колко, точно, больно — будто в ней открывался внутренний ящик, где давно лежали все эти фразы, и кто-то просто нажимал кнопку.

Через двадцать минут они уже не помнили, с чего началось.

Через два часа оба были истощены.

А вечером она сидела в ванной, закрыв дверь, и смотрела на своё отражение в зеркале. Красные глаза. Сжатый рот. Мокрое полотенце на коленях.

Самое страшное было не то, что они поссорились.

Самое страшное — что она заранее знала, как всё будет, и всё равно не смогла остановиться.

Именно здесь начинается лабиринт.

Не снаружи, а внутри.

Он строится не из каменных стен и не из видимых тупиков, а из повторяющихся реакций, которые снова и снова ведут по одному маршруту.

В древнегреческом мифе лабиринт был страшен не только потому, что из него трудно выйти. Он был страшен потому, что человек внутри терял ориентацию: каждый поворот казался новым, но снова уводил в глубину.

Так устроен и внутренний лабиринт.

Он строится не из каменных стен и не из видимых тупиков. Он строится из повторяющихся реакций, которые снова и снова ведут человека по одному и тому же маршруту. Снаружи жизнь может выглядеть обычной.

Человек просыпается, отвечает на сообщения, идёт на работу, заботится о близких, покупает продукты, строит планы. Ничто не говорит о том, что он заперт. Но внутри есть движение по кругу. Один и тот же поворот. Одна и та же боль. Одна и та же точка, в которой он снова теряет себя. Ты снова обижаешься там, где хотел бы остаться спокойным.

Снова молчишь там, где хотел бы сказать правду. Снова отступаешь там, где давно пора сделать шаг. Снова выбираешь не себя, хотя уже тысячу раз обещал себе больше так не делать. И самое трудное в таком лабиринте — даже не найти выход. Самое трудное — заметить, что ты вообще в нём находишься. Потому что внутренний лабиринт не всегда ощущается как ловушка. Иногда он ощущается как характер. Как привычка. Как судьба. Как: "Ну я просто такая."

Но именно в этот момент лабиринт становится особенно страшным: когда человек уже не видит в нём лабиринт, а принимает его за себя.

Одна моя знакомая рассказывала, что несколько месяцев хотела отправить резюме на работу, которая ей действительно нравилась. Не идеальную, не сказочную, не невозможную. Просто работу, где она могла бы раскрыться сильнее.

Документ был готов. Письмо было написано. Вкладка с вакансией была открыта.

Ей оставалось нажать одну кнопку.

Но каждый вечер она садилась за ноутбук, перечитывала письмо, поправляла одну запятую, меняла одно слово, потом чувствовала странную тяжесть в теле, закрывала ноутбук и говорила себе: «Завтра».

И это «завтра» длилось неделями.

Со стороны это могло выглядеть как прокрастинация. Но внутри ощущалось иначе: будто кто-то невидимый держал её за плечи и не давал сделать шаг в жизнь, где она могла бы стать больше.

Паттерн — это не только то, как ты снова и снова делаешь себе больно.

Паттерн — это ещё и то, как ты снова и снова неходишь в собственный потенциал.

Самое страшное происходит не тогда, когда ты впервые замечаешь повтор. Самое страшное — когда перестаёшь верить, что это вообще можно изменить.

Можно решить локальную проблему. Пережить очередной кризис. Сгладить очередной конфликт. Снова собрать себя и снова пообещать начать с понедельника.

Но постепенно исчезает вера в то, что может измениться сам способ, которым ты живёшь, чувствуешь, реагируешь, выбираешь.

Уже слишком много раз ты пытался.

Слишком много раз надеялся. Слишком много раз собирал себя заново.

И теперь кажется, что дело не в том, что выход ещё не найден.

Кажется, что выхода просто не существует.

Именно в этой точке лабиринт становится особенно плотным: не потому, что стены становятся выше, а потому, что исчезает вера в саму возможность движения.

Сначала ты просто чаще устаёшь.

Потом перестаёшь хотеть.

Потом начинаешь раздражаться на тех, кого любишь.

Потом всё чаще выбираешь одиночество не потому, что тебе хорошо одному, а потому что с людьми стало слишком трудно.

Потом уже не спрашиваешь себя: «Чего я хочу?»

Потому что кажется, что ответ всё равно ничего не изменит.

Первое, что покидает в таком состоянии, — это желания.

Не в том смысле, что человек превращается в аскета. Нет. Он просто постепенно перестаёт понимать, чего на самом деле хочет. А потом ему начинает казаться, что он не хочет уже ничего.

Это состояние коварно, потому что приходит не как громкая потеря, а как медленное угасание внутреннего движения. Жизнь продолжается. Роли исполняются. Дела делаются. Но внутри всё меньше отклика, всё меньше тяги, всё меньше того, что когда-то вело вперёд.

Моя подруга однажды поделилась со мной, что поняла это не в кабинете психолога и не во время большого кризиса. Она поняла это в магазине, стоя перед полкой с платьями.

Раньше она любила выбирать одежду. Ей нравилось трогать ткань, смотреть на цвет, представлять, куда она пойдёт в этом платье, какой будет вечер, какое настроение.

А в тот день она стояла между вешалками и ничего не чувствовала.

Не потому, что платья были плохие.

А потому, что внутри не было образа женщины, которая могла бы их надеть.

Она приложила одно платье к себе, посмотрела в зеркало и подумала: «Кому это вообще нужно?»

И повесила обратно.

Так исчезают желания.

Не всегда громко. Иногда очень тихо. Через платье, которое больше не хочется примерять. Через книгу, которую не открываешь. Через музыку, которую перестаёшь включать. Через мечту, о которой уже даже неловко вспоминать.

И тогда легко начать жить жизнью других людей.

Жизнью детей.

Жизнью партнёра.

Жизнью семьи.

Можно быть ещё совсем не старым физически, но внутри уже чувствовать себя человеком, для которого желание перестало быть движущей силой.

Постепенно возникает позиция вне собственной жизни.

Как будто ты уже не участвуешь в ней по-настоящему, а смотришь на неё со стороны.

Можно по-прежнему жить с мужем, с женой, с детьми. Ходить на работу. Отвечать на сообщения. Поздравлять людей с праздниками. Выбирать подарки. Планировать отпуск. Поддерживать разговоры.

Но внутренне всё глубже уходить в свой собственный туман.

Кажется, что только так и можно выдерживать жизнь: меньше быть в контакте, меньше включаться, меньше открываться.

Одиночество становится местом, где можно хотя бы не рассыпаться окончательно.

Но наедине с собой тоже не просто.

Туда уходят не потому, что там по-настоящему спокойно, а потому, что всё остальное слишком утомляет. Пространство между людьми перестаёт питать и начинает истощать.

И часто именно в этот момент внутри семьи возникает самая тяжёлая форма одиночества. Люди продолжают жить рядом, но каждый уже существует в своём внутреннем лабиринте.

Они могут ужинать за одним столом.

Передавать друг другу соль.

Обсуждать расписание детей.

Смеяться над чем-то внешним.

Но внутри каждый сидит в своей закрытой комнате.

И никто не знает, как туда войти.

Первое, что теряется в лабиринте, — это не надежда и даже не силы.

Первое, что теряется, — это ощущение собственного «Я».

Жизнь продолжается. Речь, работа, решения, отношения — всё остаётся. Но постепенно внутри размывается ощущение себя как отдельного живого центра.

Всё меньше чувствуешь, где ты сам. Чего хочешь именно ты. Что для тебя по-настоящему важно.

Вместо этого начинаешь жить для других и ради других. Подстраиваться. Приносить себя в жертву отношениям, семье, детям, ожиданиям окружающих.

Снаружи это может выглядеть как зрелость, забота, ответственность, правильность.

Но внутри происходит другое: шаг за шагом ты сдаёшь себя миру, который требует всё больше, а оставляет тебе всё меньше самого себя.

Так лабиринт становится особенно опасным.

Не тогда, когда просто плохо.

А тогда, когда почти перестаёшь чувствовать, где в этой жизни находишься ты сам.

И в какой-то момент появляется странное и очень точное ощущение:

то, что я сейчас проживаю, — это не я.

Не в том смысле, что ты совсем не узнаёшь себя. Скорее наоборот: ты слишком хорошо знаешь это состояние, слишком часто в нём бывал, слишком долго считал его собой.

Но однажды внутри возникает ясное чувство: то, что я чувствую, — это не я. Это нечто, что проходит через меня, захватывает мои реакции, мысли, состояние, но всё-таки не совпадает со мной полностью.

Ты можешь стоять у раковины и мыть чашку после очередного разговора, в котором снова промолчал.

Вода течёт. Пальцы держат губку. На поверхности чашки остаётся тонкий след от чая.

И вдруг внутри появляется почти беззвучная мысль:

«Где я?»

Не «что со мной не так?»

Не «почему они так со мной?»

Не «как всё исправить?»

А именно:

«Где я?»

Где тот, кем я был на самом деле?

Когда я вообще чувствовал себя собой?

Были ли моменты, когда я не просто существовал, не просто выполнял роли, не просто справлялся, а действительно жил из себя?

Начинаешь искать себя в прошлом. Вспоминать прежние состояния, выборы, периоды жизни. Те точки, где было ясное внутреннее ощущение: вот здесь я живу свою жизнь. Вот здесь я — это я.

Но туман, в котором живёшь сейчас, закрывает даже собственное прошлое.

Мы всегда смотрим назад из того состояния, в котором находимся сейчас. И если сейчас внутри потерянность, отчуждение, сжатость, бессилие, то и прошлое кажется смазанным, далёким, почти недоступным.

Тогда появляется попытка посмотреть вперёд.

Представить будущее. Выстроить образ жизни, в которой можно было бы быть собой.

Иногда его даже пишут. Открывают блокнот. Берут красивую ручку. Формулируют цели: дом, любимое дело, свободное тело, глубокие отношения, деньги, путешествия, состояние внутренней силы.

Слова ложатся на бумагу правильно, почти красиво.

Но внутри многие не верят в это ни на секунду.

Всё это ощущается как механическое задание, которое надо выполнить, а не как реальность, к которой ты действительно идёшь.

И это пугает ещё сильнее.

Кажется, что ты топчешься на одном месте: не можешь по-настоящему вернуться к себе в прошлом и не можешь по-настоящему увидеть себя в будущем.

Настоящее становится замкнутым пространством.

Ты уже догадываешься, что находишься внутри лабиринта.

Но всё ещё не видишь ни его формы, ни его устройства, ни выхода из него.

И, может быть, именно в этой точке впервые появляется не ответ, а что-то более важное для начала.

Вопрос.

Не громкий. Не уверенный. Не оформленный в красивую фразу.

Скорее едва слышный внутренний поворот:

«А если это не я?»

«А если я не обязан всю жизнь ходить по этому маршруту?»

«А если то, что я считал собой, — только след старой дороги?»

Пока на эти вопросы ещё нет ответа.

И в первой встрече с лабиринтом его, наверное, не может быть.

Есть только утро. Тело. Привычная мысль. Повторяющаяся реакция. Туман.

И странное ощущение, что где-то за всем этим существует кто-то живой, настоящий, не до конца потерянный.

Тот, кто всё ещё спрашивает:

«Где я?»

Глава 2. Почему ты снова оказываешься в одной и той же точке

Мы привыкли думать, что внешний мир твёрдый.

Если дотронуться до горячего утюга, будет ожог. Если сделать определённое действие, почти наверняка получишь определённый результат.

Мир кажется плотным, жёстким, устроенным по понятным законам. И постепенно мы начинаем относиться к жизни так же, как относимся к этому утюгу: заранее бояться, заранее просчитывать, заранее готовиться к боли.

Мы придумываем тяжёлые сценарии ещё до того, как они произошли. Пытаемся предусмотреть всё, что может испортить нам жизнь. Постоянно мысленно просчитываем риски, продумываем ходы, внутренне подстраховываемся, как будто живём в режиме бесконечной подготовки к удару.

Но пока всё внимание занято этим внутренним расчётом, мы упускаем из виду два важных момента.

Первый — огромная часть этих ситуаций существует только в нашей голове.

Мы тратим колоссальное количество сил на то, чтобы заранее починить то, чего ещё даже не произошло. Живём в бесконечной подготовке к боли, которая часто остаётся только воображаемой, но при этом забирает вполне реальные ресурсы.

Второй — часть того, чего мы так боимся, мы сами же и начинаем притягивать к себе. Не потому, что мир мистически исполняет наши страхи, а потому, что фиксация сама становится частью происходящего. Мы так долго держим внимание на одном и том же внутреннем сценарии, так напряжённо крутим в голове один и тот же исход, что снова и снова оказываемся рядом с ним.

Но пока всё внимание захвачено громкими обстоятельствами —

«я опять поругалась с мужем», «опять ребёнок меня не слушается», «опять не хватает денег» — мы не замечаем самого важного.

Не замечаем, что сколько бы денег ни было, их всё равно почему-то всегда не хватает. Не замечаем, что как бы мы ни старались подстроиться под мужа, всё равно скатываемся к тем же конфликтам. Не замечаем, что как бы ни уговаривали детей, ни пугали, ни обещали им золотые горы, снова и снова попадаем в похожие ситуации.

Потому что внешний мир слишком громкий. А с детства нас приучают верить, что именно он и есть главная реальность: твёрдая, неизбежная, почти непобедимая. Что с ним нужно бороться, под него нужно подстраиваться, с ним нужно свыкаться. И именно поэтому мы почти никогда по-настоящему не обращаем внимания на свой внутренний мир.

Нам кажется, что всё решается снаружи: людьми, деньгами, обстоятельствами, удачей, чужим поведением, чужими решениями. Но в какой-то момент становится вдруг заметно: внешний мир только громко показывает то, что внутри уже давно повторяется.

И тогда вопрос меняется.

Не «почему со мной опять это случилось?»,

а «почему я снова оказалась в той же внутренней точке, из которой это стало возможно?»

Мы привыкли думать, что сначала понимаем, а потом реагируем. Как будто внутри нас есть спокойный вершитель нашей судьбы, который сначала оценивает происходящее, а уже потом решает, злиться, бояться, сжиматься или отступать. Но реальность устроена сложнее — и внутренний мир тоже.

Мозг не ждёт, пока мы всё красиво осмыслим. В нём есть древние, очень быстрые системы, задача которых не в том, чтобы быть мудрыми, а в том, чтобы успеть первыми. Их

работа — не объяснить Мир, а мгновенно отреагировать на то, что может оказаться значимым или опасным. И в этом смысле первая реакция часто не является плодом размышления. Она больше похожа на вспышку: тело уже напряглось, внутри уже поднялась волна злости, страха или стыда, а сознание только через мгновение начинает догонять случившееся и собирать из него понятный рассказ.

В 2016 году в *Nature Neuroscience* вышла работа группы испанского исследователя Консантино Мендеса-Бертоло из Мадрида. Учёные записывали электрическую активность непосредственно из глубинных структур мозга у людей и показали, что амигдала начинала реагировать на испуганные лица примерно через 74 миллисекунды после предъявления сигнала страха — быстрее, чем соответствующие ответы, которые наблюдались в зрительной коре. Иными словами, система сначала улавливает, что «что-то не так», и только потом начинается более развёрнутая, осмысленная обработка происходящего.

Если перевести это с языка нейрофизиологии на язык обычной жизни, получается очень важная особенность. В момент триггера мы часто не столько выбираем первую реакцию, сколько обнаруживаем себя уже внутри неё. Нас уже сжало. Мы уже напряглись. Уже подняли голос, уже ушли в обиду, уже отступили, уже внутренне приготовились к боли. И только потом включается сознание, которое пытается объяснить, что вообще произошло.

Вот почему так трудно заметить повторяющийся внутренний маршрут. Каждый раз кажется, что это просто жизнь, просто характер, просто обстоятельства. Но на самом деле мы снова и снова входим в похожие ситуации через одинаково быстрые, привычные, телесно-эмоциональные реакции, которые стартуют раньше, чем включается ясное внутреннее наблюдение.

И именно поэтому одной силы воли почти никогда не хватает. Недостаточно просто сказать себе: «в следующий раз я не сорвусь», «в следующий раз я не испугаюсь», «в следующий раз я выберу иначе». В момент, когда маршрут уже запущен, сознание опаздывает. А значит, менять нужно не только мысли после срыва, но и саму внутреннюю систему, из которой эта реакция каждый раз рождается.

Реакция слишком быстра. Мы совершаем одно и то же реактивное действие по одному и тому же маршруту, а осознание приходит только потом — и то лишь если вообще есть привычка к саморефлексии. Чаще всего первая реакция не выглядит как выбор. Она проживается буквально телом.

Мы сталкиваемся с триггером — и внутри уже возникает резкая злость, резкий стыд, резкий страх. Как будто плитой придавило. Как будто что-то сжало изнутри. Это не абстрактная мысль. Это телесная, физиологическая, почти инстинктивная реакция, которая идёт прямо из глубины системы, раньше ясного осознания. А когда сознание всё-таки подключается, оно часто оказывается не у руля, а уже в положении того, кто догоняет и комментирует.

И даже если это осознание приходит, у него далеко не всегда хватает силы, чтобы мгновенно перерубить старый маршрут. Одного понимания мало. Одной воли мало. Одного внутреннего обещания себе тоже мало. Автоматические, нейрофизиологические, адаптационные пути не ломаются по щелчку. Они складывались долго. Они обслуживали выживание, защиту, приспособление. И поэтому в момент триггера оказываются сильнее, чем один правильный вывод, сделанный головой.

Чтобы заметить саму реакцию до того, как она полностью захватит, нужна очень высокая степень внутреннего наблюдения. И обычный современный человек чаще всего так не живёт — не потому, что с ним что-то не так, а потому, что его жизнь устроена иначе. Он не сидит часами в монастыре и не отслеживает каждую микроволну своего тела. Он живёт среди детей, партнёров, работы, родителей, друзей, срочных задач, бытовых нагрузок, неожиданных разговоров и старых триггеров. И именно там, внутри обычной жизни, а не в стерильной тишине, и проявляется настоящий маршрут.

Поэтому важен не тот момент, когда где-то в идеальных условиях удалось что-то тонко заметить. Важен тот момент, когда в самой обычной жизни — рядом с мужем, ребёнком, матерью, начальником, другом — внутри уже пошла волна, а ты всё-таки сумела увидеть, что с тобой происходит. Именно там, внутри живого контакта, а не после него, существует пространство, в котором вообще возможно что-то поменять.

Но чаще всего, когда эмоция уже захватила, это пространство остаётся невидимым. И тогда снова кажется, что всё случилось само собой. Что просто сорвалась. Просто испугалась. Просто опять оказалась не там. Хотя на самом деле сработал тот же самый внутренний маршрут, который уже много раз приводил в ту же точку.

Есть по крайней мере несколько моментов, в которых этот повторяющийся маршрут впервые становится заметным.

Первый — когда человек сталкивается с ситуацией, которая изнутри переживается как фатальная. Не просто как трудность, не просто как стресс, а как что-то на уровне жизни и смерти. Это может быть попытка суицида у четырнадцатилетней дочери. Это может быть история с мошенниками, которые забрали большую сумму денег, и потом остаётся не только страх, но и мучительное чувство собственной глупости, собственной несостоятельности, собственного провала. Это может быть тяжёлая ссора с мужем, которая внутри переживается уже не как конфликт, а как тупик: расстаться невозможно, потому что есть дети и они будут страдать; остаться невозможно, потому что так больше нельзя; и тогда внутри поднимается страшная мысль — а стоит ли мне вообще дальше жить, если я не могу решить это уравнение?

В такие моменты кажется, что проблема в самой ситуации. Но мне хотелось бы здесь заглянуть глубже. Не только в то, что произошло, а в то, как система внутри проживает невозможность. Как быстро она соскальзывает в крайность, в безвыходность, во внутреннюю катастрофу.

Второй сценарий — медленный и гораздо более коварный. Когда человек всё время пытается решить одну и ту же тему: деньги, отношения, признание, безопасность, ощущение опоры. Он делает, старается, ищет, пробует. В какой-то момент появляется надежда: вот-вот, сейчас, кажется, почти получилось. Ещё немного — и всё наконец изменится. Но потом происходит откат. И становится ясно, что ситуация не только не решилась — к решению даже не приблизились по-настоящему.

Именно этот цикл особенно разрушителен: надежда, усилие, почти получилось, откат. Надежда, усилие, почти получилось, откат. Он создаёт иллюзию движения, но на самом деле удерживает на месте. И в какой-то момент становится невозможно не заметить, что повторяется уже не просто проблема, а сам способ её проживать.

Третий вариант встречается реже, но именно его больше всего любит современное психологическое поле. Обычно это называют выгоранием. Человек долго двигался, справлялся, решал, держал, тянул. А потом в какой-то момент понимает, что просто не может встать с кровати. Как бы он себя ни уговаривал, как бы ни ругал, как бы ни напоминал себе, что должен, не получается подняться и пойти в свою жизнь.

Внутренний маршрут, который долгое время работал на мобилизацию, на усилие, на преодоление, вдруг больше не выдерживает сам себя. И тогда остановка становится не выбором, а фактом.

Все три сценария внешне очень разные. В одном — острая кризисная ситуация. В другом — многолетнее «почти получилось». В третьем — полный внутренний обвал сил. Но внутри них часто скрыта одна и та же вещь: человек снова и снова оказывается в знакомой внутренней точке, даже если внешняя форма каждый раз меняется.

Именно поэтому так трудно распознать повтор. Кажется, что это разные истории. Разные люди. Разные обстоятельства. Разные причины. Но если посмотреть глубже, обнаруживается

одно и то же ядро: та же боль, тот же способ переживать тупик, та же автоматическая дорога внутрь безвыходности, напряжения, самопотери.

И часто именно в один из этих трёх моментов впервые становится ясно: дело не только в том, что жизнь опять поставила меня в тяжёлую ситуацию. Дело в том, что я снова и снова проживаю её из одного и того же внутреннего места.

Первая реакция на такое узнавание — не облегчение, а ужас.

Ужас от того, что привычные инструменты выхода не работают. От того, что это вдруг становится очевидно. Всё, на что человек опирался раньше, всё, что казалось понятным и рабочим, вдруг перестаёт давать ощущение реального движения. И это пугает сильнее, чем сама проблема. Потому что пока кажется, что выход есть в знакомом наборе действий, можно держаться. Но когда становится видно, что старые способы не выводят, внутри поднимается почти животный страх.

Вслед за этим очень часто приходит стыд.

Потому что внутри у многих из нас живёт очень жёсткая картина того, какими мы должны быть. Мы должны быть сильными. Должны справляться. Не должны разрушать других своими эмоциями. Должны помогать тем, кто слабее. Должны держать всё под контролем. Должны нести на себе то, что без нас, как нам кажется, развалится.

И именно поэтому женщины, которые по-настоящему запутываются в лабиринте, чаще всего не слабые. Наоборот. Это обычно очень сильные, очень ответственные, очень включённые в жизнь люди. Они искренне хотят, чтобы рядом всем было хорошо. Хотят, чтобы дети были в безопасности, чтобы муж не ломался под тяжестью жизни, чтобы родители не тревожились, чтобы на работе всё держалось, чтобы друзья могли опереться.

Именно от этого им ещё тяжелее.

Потому что, когда такая женщина вдруг начинает видеть, что сама не справляется, это переживается не только как личная боль. Это переживается как угроза всей системе вокруг неё. Если я рухну — что будет с детьми? Если я не удержу себя — что будет с семьёй? Если я больше не смогу тянуть — что будет с коллегами на работе? Если я не справлюсь, значит, я подвела не только себя, но и всех, кто рядом.

Это ощущение делает ужас ещё сильнее. Потому что к собственному тупику прибавляется чувство вины перед другими.

И тогда внутренний лабиринт становится почти невыносимым. Женщина уже видит, что повторяется не просто внешняя ситуация. Уже чувствует, что снова и снова проживает один и тот же маршрут. Но вместе с этим начинает думать, что её ошибка слишком дорога. Что цена её внутренней несвободы — не только её собственная жизнь, но и благополучие всех, кого она любит.

А это значит, что признать глубину проблемы становится ещё труднее. Потому что признать её — как будто признать свою слабость. А признать свою слабость — как будто подвергнуть опасности весь мир, который держится на тебе.

Глава 3. Новые декорации не меняют старый маршрут

Когда человек впервые начинает чувствовать, что застрял, почти всегда возникает очень понятная мысль: нужно что-то поменять снаружи.

И в этом нет ничего странного. Если боль ощущается реальной, если жизнь кажется тесной, если внутри нарастает напряжение, первая естественная реакция — искать выход во внешнем мире. Сменить условия. Перестроить декорации. Выйти из старой ситуации и войти в новую. Кажется, что именно там и скрыта та жизнь, которая наконец должна стать легче, шире, свободнее.

Но именно здесь и начинается одна из самых тонких ловушек.

Очень часто новые декорации действительно меняются. Меняется работа. Меняется город. Меняются отношения. Меняется круг общения. Меняются книги, практики, подходы, учителя. И какое-то время всё это даже даёт надежду. Появляется ощущение, что движение началось. Что старое позади. Что теперь всё наконец должно пойти иначе.

Но проходит немного времени — и выясняется, что внутренняя точка, из которой человек живёт, осталась прежней.

Тогда оказывается, что новая работа не дала новой жизни.

Новый город не дал нового воздуха. Новые отношения не дали новой любви. Новое знание не дало новой свободы.

Потому что декорации сменились, а внутренний маршрут — нет. Первый инструмент, которым в таком состоянии чаще всего пытаются пользоваться, — это слова.

Человек уговаривает сам себя, что в следующий раз поступит по-другому. Даёт себе обещания. Разбирает ситуацию. Формулирует выводы. Настраивается. Убеждает себя, что теперь точно сможет удержаться, не сорваться, не повторить, не пойти по старому пути.

Тем же самым инструментом он пытается менять и других. Например, женщина часами разговаривает с дочерью. Объясняет, уговаривает, убеждает, пугает последствиями, приводит примеры, рисует будущее. Говорит: если ты и дальше будешь так себя вести, впереди могут оказаться очень тяжёлые жизненные ситуации, ошибки и разочарования, которые потом придётся долго разгребать.

Но вместо близости часто рождается раздражение. Вместо понимания — сопротивление. Вместо реального движения — новый круг конфликта. У ребёнка поднимается ответная злость, протест, гнев. И очень часто такие попытки сделать как лучше приводят не к перемене, а к огромным скандалам, к потере тепла, к разрушению близости между людьми.

Разговоры в этом состоянии оказываются одним из самых неэффективных инструментов. Не потому, что слова не имеют значения вообще. А потому, что в глубоком внутреннем лабиринте словами пытаются исправить то, что уже давно живёт не на уровне слов.

Важно понять очень простую, но болезненную вещь: если ты находишься в лабиринте, то и люди рядом с тобой очень часто находятся в своих лабиринтах.

Ты пытаешься им что-то объяснить, надеясь, что так станет лучше. И внутри себя точно знаешь, что права. Твоя внутренняя правда, твои ценности, вся система твоего мышления подсказывает, что нужно поступить именно так. Но другой человек, находясь внутри своей системы ценностей, своего опыта, своих страхов и ограничений, может быть так же глубоко уверен, что не права именно ты.

И тогда возникает замкнутая система, в которой два человека бьются почти насмерть — не обязательно буквально, но внутренне именно так это и ощущается. Сил тратится огромное количество. Слов сказано бесконечно много. Но в итоге каждый остаётся при своём. Ничего по-настоящему не меняется.

Иногда возникает иллюзия, что изменения всё-таки есть. От запугивания, от давления, от тех ненамеренных манипуляций, которые почти неизбежно начинают использоваться в таком состоянии, ситуация как будто немного сдвигается. Возникает ощущение результата. Ощущение, что разговор сработал. Но проходит совсем немного времени — и всё откатывается на круги своя.

И после двадцати, тридцати, сорока таких разговоров становится ясно: это не работает. Это только тратит силы.

И в каком-то смысле это уже важный шаг вперёд. Потому что увидеть, что привычный способ не помогает, — это тоже форма прозрения. Пока человек верит, что ещё немного слов, ещё немного правильных аргументов, ещё немного давления — и всё изменится, он остаётся внутри старого сценария. Но когда становится ясно, что разговоры не меняют сути, появляется шанс посмотреть глубже.

Второй способ, который часто выбирают в этот момент, — идти учиться, развиваться, искать ответы вовне.

Кажется, что если внутри не получается справиться с чем-то самостоятельно, значит, нужно найти снаружи что-то или кого-то, кто сможет помочь. Правильного психолога. Сильного наставника. Астролога, который наконец разложит всю систему. Новую книгу. Новый подход.

Новое объяснение. Человек читает Юнга, изучает символы, обращается к китайской «Книге перемен», ищет ответы у психологов, исследователей, учителей, практиков, у всех, кто, как кажется, уже должен был понять то, что он сам пока не может понять о своей боли.

И в этом состоянии он становится особенно уязвимым к любому внешнему влиянию — от серьёзной психотерапии и научных исследований до гадалок, целителей и даже сект.

Потому что, когда человек по-настоящему страдает, он хватается почти за любую внешнюю соломинку. Не из глупости. Не из слабости. А из боли. Когда внутренний тупик становится невыносимым, почти всё, что обещает смысл, карту или спасение, начинает казаться важным.

Но здесь скрыта та же самая ловушка, только в более утончённой форме. Новое знание может стать новой декорацией. Новый учитель может стать новой декорацией. Новая система объяснения может стать новой декорацией. Даже очень умная, глубокая и красивая.

Потому что если внутренний маршрут остаётся прежним, то и всё новое очень быстро начинает обслуживать старую боль. Человек читает не для того, чтобы измениться, а для того, чтобы как-то вынести себя. Идёт учиться не для того, чтобы увидеть глубже, а для того, чтобы не чувствовать бессилие.

Ищет не путь, а спасение.

И тогда даже самые правильные инструменты начинают работать не на свободу, а на отсрочку встречи с собой.

В этом и заключается главная проблема новых декораций. Они действительно могут быть новыми.

Новая работа. Новый город. Новый мужчина. Новый бизнес. Новый психолог. Новая практика. Новая теория. Новая версия себя. Но если тыходишь во всё это из того же самого внутреннего места, очень скоро новое начинает воспроизводить старое.

Представьте молодую женщину. Назовём её Мира. Она работает IT-специалистом в крупном городе и живёт в ритме, который снаружи может выглядеть как успех, а изнутри постепенно превращается в замкнутую клетку. Она работает почти целый день, практически не выходя из дома, всё время проводя за компьютером. День сменяет день, задачи не заканчиваются, жизнь сжимается до экрана, квартиры и бесконечного внутреннего напряжения.

И в какой-то момент Мире начинает казаться, что вся проблема именно в компании, где она работает. Что её бесконечно эксплуатируют, недоплачивают, не ценят. Что дело не в ней, а в месте, где она работает. Это кажется очень логичным выводом. Тем более что свою профессию

она любит. Ей нравится то, что она делает. Значит, если поменять не дело, а условия, всё должно наладиться.

Она начинает искать. Не сразу, не с первой попытки, долго стараясь и перебирая варианты, находит компанию в столичном городе, готовую её принять. И это выглядит как новый сценарий, почти как спасение. Новый город. Более продвинутая среда. Более высокая зарплата. Более статусная работа. Кажется, что вот здесь-то её наконец поймут, оценят, увидят. Вот здесь жизнь точно должна пойти иначе. Она переезжает.

Но проходит совсем немного времени — и становится видно страшно простую вещь: по сути не изменилось ничего.

Да, город другой. Да, компания выглядит современнее. Да, зарплата выше. Но вслед за зарплатой растут и расходы. А вместе с ними — и привычный внутренний маршрут. Как и раньше, Мира сидит в квартире и работает почти без остановки. Как и раньше, у неё нет времени ни на поездки, ни на путешествия, ни на настоящую жизнь за пределами работы. Как и раньше, её мир остаётся замкнутым пространством, из которого она почти не выходит, потому что всё время некогда.

И именно здесь приходит одно из самых болезненных узнаваний: новая декорация не дала новой жизни.

Деньги, которые поначалу казались чем-то почти невероятным, очень быстро перестают ощущаться свободой. Хочется большего. Повышается уровень расходов. Возникают новые траты, новые ожидания, новые стандарты. И в какой-то момент оказывается, что то, что выглядело как освобождение, превратилось просто в новую клетку.

Снаружи всё изменилось. Внутри — почти ничего.

Другой пример — Катя. Она долго копила деньги, открыла сразу несколько ресторанов, вложила в этот бизнес всё, что у неё было. Она перфекционистка, привыкла всё делать идеально и действительно постаралась настолько, насколько вообще могла. Но оба ресторана обанкротились. После этого у неё начался сильнейший внутренний кризис. Разрушилось ощущение, что на себя можно опираться. Она снова и снова прокручивала в голове маршруты, где именно сделала ошибку. Съедала себя за эти ошибки, за свою, как ей казалось, глупость, за то, что могла так неправильно поступить. Несколько лет она жила в этом страдании.

Потом муж, видя её боль, предложил начать совместный бизнес. Он занимался концертной деятельностью, и у него это всегда хорошо получалось. Казалось, что это и есть новый шанс. Уже не одной, а вдвоём. Уже не ресторанный риск, а новое поле, в котором рядом есть близкий человек, опора, опыт, другой сценарий. Но внутри у Кати ничего не изменилось.

Она снова и снова прокручивала свой прошлый крах. Снова и снова говорила себе, что теперь-то точно не должна подвести любимого человека. Что теперь всё обязано быть идеально. Что здесь, в этом новом деле, у неё просто нет права на ошибку. И каждый раз, когда она подходила к компьютеру, чтобы начать делать простые действия — продавать билеты, организовывать процесс, звонить, договариваться, — что-то внутри неё замирало. Она понимала, что как бы ни пыталась пробить эту стену, как бы ни уговаривала себя, как бы ни объясняла себе, что всё хорошо и это уже другая история, она всё равно не может сделать даже простое действие. Взять телефон. Набрать номер. Начать. Что-то внутри стояло колом.

Так работает старая боль, когда мы пытаемся лечить её новой декорацией. Внешне обстоятельства уже другие. Но внутри продолжает жить тот же страх, тот же маршрут, тот же парализующий механизм. И тогда новое дело очень быстро начинает ощущаться не как новое пространство, а как новое поле для старого страха. Ещё одна распространённая иллюзия новых декораций — уверенность, что достаточно выйти из плохих отношений, и дальше всё автоматически сложится иначе.

Представим женщину по имени Анастасия. Она была замужем за мужчиной, который воспринимался ею как очень жёсткий и контролирующий человек. Он не давал ей реализовы-

ваться, всё время чего-то требовал, ограничивал её свободу. Она много лет пыталась подстроиться под его прихоти, уменьшать себя, не занимать слишком много места, не провоцировать конфликт. Даже общение с друзьями становилось возможным только тогда, когда он уезжал в командировку. При этом сам он позволял себе жить совсем по-другому: мог задерживаться допоздна, проводить время с друзьями, не считая нужным ни объясняться, ни ограничивать себя. Так продолжалось десять лет.

Через психотерапию Анастасия постепенно поняла, что находится в абьюзивных отношениях. Это понимание далось ей болезненно, потому что между ними действительно были чувства, была любовь, была общая история. Но как только она увидела происходящее достаточно ясно, решение оказалось резким. После терапии она перестала с ним общаться, через адвокатов подала на развод и постаралась сделать всё, чтобы больше никогда в жизни не соприкоснуться с этим мужчиной. Именно здесь и появляется ощущение нового сценария.

Кажется: всё, главное уже произошло. Я увидела правду. Я вышла. Теперь жизнь точно пойдёт иначе.

Через два месяца в её жизни появился новый роман. И сначала всё действительно выглядело прекрасно. Новый мужчина давал ей полную свободу. Она могла встречаться с друзьями, распоряжаться своим временем, не чувствовать над собой прежнего давления. Но парадокс заключался в том, что теперь ей самой хотелось всё время проводить рядом с ним. Она сильно влюбилась и почти сразу поверила: вот они, новые отношения. Вот она, та любовь, ради которой не стоило терпеть десять лет прежней боли.

Они много говорили о её прошлом. Она рассказывала, как сильно мучил её бывший муж. Новый мужчина полностью поддерживал её, называл бывшего тираном, соглашался, что она слишком долго жила в унижении и контроле. И на фоне этого контраста всё выглядело почти исцеляюще.

Но потом произошло то, что происходит очень часто, когда декорации меняются быстрее, чем внутренний маршрут.

Примерно через месяц отношений Анастасия вдруг поймала себя на страшно знакомом ощущении: она снова живёт внутри сцены ревности. Новый мужчина, который казался совершенно другим, начал воспроизводить почти тот же самый рисунок, что и прежний. Не обязательно в точности, не обязательно теми же словами и в той же форме. Но внутреннее переживание у неё было тем же. Та же потеря воздуха. Та же настороженность. То же ощущение, что свобода начинает сужаться.

И именно в этот момент становится особенно больно. Потому что рушится не просто ещё одна история.

Рушится надежда на то, что я уже всё поняла, значит, этого больше не повторится. Она начинает корить себя и не понимает, как вообще могла снова так ошибиться. Что не заметила? Что сделала не так? Почему это опять произошло? Почему, выйдя из одной формы боли, она так быстро оказалась рядом с другой?

Потом приходит болезненное расставание. Новый разрыв. Новая потеря опоры. И после этого Анастасия начинает вести себя уже иначе. Теперь она идёт на свидания очень осторожно. Но эта осторожность не даёт ей свободы. Наоборот — она начинает видеть абьюз почти везде. Даже если мужчина относится к ней красиво, бережно, так, как ей когда-то хотелось, она всё равно ищет скрытый подтекст. Всё равно ждёт, что за хорошим поведением скрывается контроль, за вниманием — захват, за близостью — будущая ловушка.

Так старая боль переезжает в новую историю. Формально всё изменилось: другой мужчина, другой формат отношений, другой этап жизни. Но внутренний маршрут остался прежним. И потому новая декорация очень быстро начала воспроизводить старый страх.

Но самое страшное начинается даже не в тот момент, когда женщина обнаруживает себя внутри лабиринта. Самое страшное — это ошибка, которая часто следует сразу после этого обнаружения.

Она начинает думать: раз я снова попадаю в такие ситуации, значит, со мной что-то не так. Наверное, я глупая. Наверное, я не умею быть в отношениях. Наверное, я не умею себя защищать. Наверное, проблема не в маршруте, а во мне самой. И именно здесь запускается новая ловушка. Вместо того чтобы увидеть повторяющийся внутренний сценарий, женщина начинает усиливать контроль.

Она решает, что теперь должна быть осторожнее, жёстче, умнее, внимательнее. Что больше нельзя подпускать близко. Что нельзя расслабляться. Что нельзя верить. Что нельзя снова позволить себе попасть в ту же боль. Так постепенно она может закрыть себя от любви — не потому, что не хочет любви, а потому, что больше не верит, что рядом с любовью можно остаться в безопасности. И тогда внутренняя логика становится очень жёсткой: лучше никого не подпустить, чем снова пережить прежний сценарий. Лучше не создавать близость вообще, чем потом заново собирать себя после разрушения.

То же самое происходит и в деле, и в бизнесе. После тяжёлого опыта, после провала, после стыда, после болезненного отката человек может начать контролировать всё настолько сильно, что сама жизнь становится неподъёмной ношей. А особенно — новое. Потому что бизнес, предпринимательство, любая живая реализация всегда связаны с неизвестностью. Это всегда гипотезы, тестирование, риск, отсутствие полной гарантии. Это всегда шаг туда, где ещё нет стопроцентной опоры.

Но человек, захваченный страхом повторения, уже не способен идти в новое свободно.

Теперь всё должно быть под контролем. Каждая запятая. Каждая цифра. Каждая чёрточка. Каждый сотрудник. Каждый звонок. Каждый разговор. Каждое действие.

И сам он может даже не называть это контролем. Он говорит себе иначе. У меня просто есть своё мнение. Я просто точно вижу, как нужно. Я знаю, как правильно. Я понимаю, какие отношения мне подходят, а какие нет. Я знаю, что должно проходить через меня. Я обязана всё держать в поле зрения.

Но по сути вокруг начинает крутиться одно и то же: что угодно, только не попасть снова в прежний сценарий. Именно так старая боль начинает управлять новым этапом жизни. Не напрямую, а через попытку защититься. Не через слабость, а через сверхнапряжение. Не через сдачу, а через контроль.

И в этом одна из самых горьких правд лабиринта: пытаюсь любой ценой не повторить старую боль, мы часто просто создаём для неё новую форму. Не потому, что хотим страдать. А потому, что делаем вывод не о маршруте, а о себе.

Не: я снова пошла по старому внутреннему пути.

А: я должна стать такой, которая больше никогда не ошибётся.

Именно так рождается новый контроль. Не как сила, а как страх, который пытается выдать себя за зрелость. Не как свобода, а как попытка больше никогда не допустить боли. И тогда даже новые, казалось бы, глубокие инсайты, новая правда, если она выведена из страха, могут незаметно превратиться в новую клетку. Но и это ещё не последняя ловушка.

После нескольких попыток, которые не дали настоящего результата, очень легко сделать ещё один ложный вывод: если ничего не помогает, значит, ничего и не изменится. Если всё снова и снова откатывается назад, значит, нужно просто смириться. Признать, что я такая, жизнь такая, и всё это в принципе невозможно поменять. Хватит уже тратить силы, хватит пытаться, хватит идти во что-то новое, если всё равно ничего не работает.

На первый взгляд это может выглядеть как зрелость. Как трезвость. Как отказ от иллюзий. Но чаще всего это не зрелость, а форма усталого отчаяния. Так появляется закрытый скептик. Человек, которому начинает казаться, что вот он-то наконец понял жизнь до конца. Что жизнь

устроена жёстко. Что в ней всё равно побеждают страдание, разочарование, ограничение. Что страдание и есть сама ткань жизни, и всякая надежда на перемену — просто наивность.

Это очень опасная точка.

Потому что внешне она может выглядеть как спокойствие, а внутренне является отказом от движения. Здесь уже не нужно ничего пробовать. Не нужно никому верить. Не нужно снова надеяться. Не нужно рисковать сердцем, деньгами, близостью, доверием. Но цена такого прозрения очень высока. Вместе с иллюзиями человек часто отрезает и живую часть себя. Не только наивность, но и способность идти. Не только ожидание чуда, но и возможность настоящей перемены. И в этом ещё одна ловушка лабиринта: после боли он может предложить не выход, а капитуляцию, замаскированную под мудрость.

Глава 4. Понять себя — ещё не значит изменить себя

Одна из самых болезненных ловушек понимания состоит в том, что оно действительно приносит облегчение. И именно поэтому так легко принять его за перемену.

Когда человеку удаётся увидеть причину своей боли, назвать свой сценарий, распознать повторяющуюся роль, что-то внутри действительно выдыхает. Хаос уменьшается. Вина становится чуть тише. Появляется язык. Появляется ощущение: со мной не происходит что-то бессмысленное. В этом есть структура. В этом есть логика. В этом есть рисунок.

И всё же именно здесь человек часто ошибается.

Потому что карта — ещё не выход. Название механизма — ещё не свобода. Понимание причины — ещё не новый способ жить.

Когда всё стало ясно — но не изменилось

Представьте женщину по имени Светлана. Она сталкивается с пресуицидальным состоянием своей дочери-подростка. Она пугается по-настоящему: не теоретически, не как «мать, которая волнуется», а глубоко, до дрожи, до ужаса, до ощущения, что жизнь в любой момент может сорваться в катастрофу.

Сначала она идёт к школьному психологу. Тот немного её успокаивает, говорит, что подростки действительно могут вести себя непредсказуемо, но советует ей самой обратиться за помощью: такую ситуацию нужно смотреть с нескольких сторон.

Она записывается к именитому психологу. Спокойный кабинет, дипломы на стене, уверенная речь, выверенные формулировки. И, переступая порог, она чувствует не только страх, но и предвкушение. Ей кажется: вот, наконец-то мне помогут разобраться в себе. Наконец-то объяснят, как правильно вести себя с дочерью. Наконец-то всё встанет на место.

Довольно быстро разговор выводит её к собственной детской истории. Светлана росла с отчимом, которого сильно боялась. И теперь, уже будучи взрослой, пытается любой ценой защитить свою дочь от нового мужа. Она мечется между ними, то вставая на одну сторону, то на другую. То ей кажется, что она слишком жестока к дочери. То — что предаёт мужа и не поддерживает его. То — что не защитила ребёнка. То — что разрушает семью собственными страхами.

Через несколько сессий психолог даёт ей ясную схему. Он объясняет, что то, что она проживает с дочерью и мужем, очень похоже на драматический треугольник Карпмана. И вдруг всё становится почти кристально понятным.

Да, действительно. Иногда Светлана чувствует себя жертвой дочери: дочь её не слышит, обесценивает, и тогда внутри поднимается страшная мысль — зачем вообще были все эти годы воспитания, если всё оказалось зря? Иногда она спасает дочь, выгораживает её перед мужем, пытается смягчить, защитить, отвести удар. А иногда, наоборот, начинает вставать на сторону мужа, объяснять дочери, что он всё делает правильно и что она просто неправильно его понимает.

«Теперь я всё поняла».

Вот она, схема. Вот он, механизм. Вот почему всё так происходит. Вот почему я мечусь между ролями. Вот почему остальные тоже в это втянуты. Кажется, ещё немного — и раз понимание пришло, значит, теперь вся система начнёт распутываться.

И действительно, что-то меняется. Светлана начинает замечать свои реакции. Видит, как соскальзывает в состояние жертвы. Чуть лучше понимает, когда начинает спасать. Чуть раньше улавливает, как внутри поднимается желание встать на чью-то сторону и сделать всё «правильно».

Но есть одна проблема. Она замечает это не в моменте, а чуть позже. Уже после того, как ситуация начала разворачиваться. Уже после того, как внутри включилось старое напряжение.

Уже после того, как в голосе появилась жёсткость, в теле — тревога, в мыслях — знакомая спешка всё срочно исправить.

И тогда она начинает делать то, что делают очень многие после сильного инсайта: пытается контролировать себя ещё больше. Продумывает каждое слово, которое говорит дочери. Строит сложные стратегии разговоров с мужем. Может по пять-шесть часов объяснять ему, что она на его стороне, что очень его любит, что хочет сохранить здоровую семью. Она очень старается. По-настоящему. Всем сердцем.

Потому что больше всего на свете не хочет, чтобы история её детства повторилась в жизни дочери.

Но почему-то всё равно снова и снова попадает в тот же треугольник. Несмотря на то, что уже прекрасно его знает. Несмотря на то, что прочитала несколько книг. Несмотря на то, что теперь у неё есть язык, схема, теория, объяснение.

Понять себя — ещё не значит изменить себя.

Когда за пониманием приходит бессилие

И тогда приходит не облегчение, а настоящее бессилие. Потому что Светлана ведь действительно старалась. Не формально, не поверхностно, не для галочки. Она вкладывала деньги. Вкладывала время. Вкладывала внимание. Ходила на сессии. Слушала. Разбиралась. Пыталась быть честной. Пыталась увидеть себя глубже. Пыталась исправить ситуацию не только ради себя, но и ради дочери, ради мужа, ради семьи.

И внутри себя она знает, что не слабая. Она знает, что способна выдерживать много боли. Что готова ради дочери почти на всё. Но точно так же готова на многое и ради своего мужчины, потому что действительно любит его.

И именно поэтому бессилие становится таким тяжёлым. Оно начинает буквально стучать в голову. Если я правда старалась, если я правда всё поняла, если я правда вижу механизм, если я правда вложила в это, — почему ничего не меняется? Почему я снова оказываюсь там же? Почему знание не спасает меня в моменте?

И в какой-то момент она больше не хочет искать себя в ролях. Больше не хочет раскладывать происходящее по схемам. Больше не хочет в очередной раз объяснять себе, кто она сейчас — жертва, спасатель или преследователь. Потому что карта есть, а выхода нет.

И вот здесь рождается очень опасное чувство — злость на саму психотерапию. Сначала тихая. Потом всё более явная. Почти ненависть. Потому что возникает ощущение, что психотерапия открыла ей рисунок, но не дала инструмента. Показала схему, но не вывела из неё. Дала язык, но не дала движения.

Это бессилие постепенно приводит к ещё одному повороту. Светлана начинает закрываться вообще от любых знаний. От психологии. От разговоров о внутренней работе. От книг. От новых объяснений. Психологи начинают казаться ей шарлатанами. Не потому, что все они действительно таковы. А потому, что из её внутренней точки всё выглядит именно так: как будто из неё просто вытягивают деньги, а жизнь при этом никак не меняется.

И всё же по привычке она ещё какое-то время продолжает ходить. Продолжает приходить на сессии. Продолжает говорить. Продолжает пытаться. Но внутри доверие уже треснуло.

И в какой-то момент разочарование распространяется дальше, чем просто на конкретного психолога или конкретный метод. Оно начинает касаться её самой. А потом и всей жизни. Если даже здесь не получилось, если даже это не помогло, если даже понимание не вывело меня из старого маршрута — тогда что вообще может помочь?

Что психология действительно открыла человеку

Человеческое сознание глубоко страшится хаоса. И, возможно, именно поэтому с самых древних времён человек пытался найти для себя какую-то внутреннюю опору: в ритуалах, в религии, в философии, в мистике, в науке. И позже — в психоанализе, в психотерапии, в психологических школах, которые одна за другой пытались ответить на один и тот же вопрос: как

вообще жить эту жизнь? Как сочетать внешнее и внутреннее? Как не потеряться в себе и в мире одновременно?

В этом смысле психология XX века совершила огромный рывок. Она перестала быть только пространством догадок и стала наукой. Появились исследования, статистика, эксперименты, клинические наблюдения, системные подходы. Психология вошла в нашу жизнь не как абстрактное рассуждение о душе, а как попытка дать человеку карту его внутреннего мира.

Она начала показывать маршруты нашего внутреннего лабиринта. Начала называть то, что раньше переживалось как безымянная боль. Начала объяснять механизмы, роли, защиты, травмы, привязанности, повторения, внутренние выгоды.

И это действительно огромное достижение. Потому что до тех пор, пока у человека нет языка для того, что с ним происходит, он почти обречён переживать свою боль как хаос. Психология дала этот язык. Дала карты. Дала первые ориентиры. Дала возможность увидеть: то, что со мной происходит, не случайно. В этом есть структура. В этом есть логика. В этом есть повторяющийся рисунок.

Но здесь открывается и другая, более трудная правда. Как бы точно мы ни описывали мир, как бы замечательно научно мы его ни структурировали, жизнь всё равно показывает нам новый уровень сложности сразу после того, как нам показалось, что мы наконец всё поняли.

И дело не в том, что жизнь издевается над нами. Дело в том, что жизнь не является статичной картинкой. Её невозможно однажды описать до конца и успокоиться. Она всегда остаётся процессом. Всегда движется. Всегда меняется. Всегда разворачивает новый слой. И тот лабиринт, в котором мы блуждаем, тоже не застывшая конструкция, а живая, постоянно перестраивающаяся система.

Именно поэтому одних карт недостаточно. Понять схему — важно. Увидеть механизм — важно. Назвать свою роль — важно. Распознать повторение — важно. Но если человек начинает воспринимать это как окончательное знание о себе и о жизни, он снова попадает в ловушку.

Потому что жизнь не устроена как статичная формула, которую можно однажды выучить и больше не ошибаться. Она больше похожа на бесконечно разворачивающееся внутреннее уравнение, которое человек одновременно решает и сам же создаёт.

И, может быть, одно из самых потрясающих открытий психологии состоит именно в том, что ни одно событие в нашей жизни не является полностью случайным. Не в упрощённом смысле «сама виновата» и не в примитивном смысле «ты всё притянула», а в гораздо более глубоком: внутри нас действительно есть причины снова и снова создавать именно такие стены, именно такие обстоятельства, именно такие тупики.

Это очень освобождающая мысль. Но только если понимать её не статично. Потому что жизнь — это не набор готовых объяснений, а постоянные перемены, в которых внутреннее и внешнее всё время переплетаются. Мы не просто живём внутри мира. Мы всё время участвуем в его создании.

Вот почему психология так важна — и почему её одной так часто оказывается недостаточно. Она может показать рисунок. Может назвать механизм. Может впервые дать человеку ощущение, что его внутренний мир не хаос. Но сам рисунок не перестаёт жить только потому, что стал понятен. Сам механизм не распадается только потому, что его удалось назвать.

И тогда становится ясно: понимать себя необходимо, но недостаточно. Потому что жизнь требует не только карты, но и способности проходить путь.

Когда человек пытается помочь себе через новую профессию

Иногда путь в психологию начинается не из спокойного интереса, а из боли. Так было у Кати.

После краха ресторанов она мучилась так сильно, что в какой-то момент поняла: ей недостаточно просто пережить это и идти дальше. Внутри неё жило ощущение, что история слиш-

ком сложная для нескольких разговоров и пары сессий. Что-то требовало гораздо большего внимания, гораздо более глубокого разбора.

И одновременно в ней росла ещё одна мысль. Ей всегда нравилось общаться с людьми. Нравилось слушать, чувствовать, разбираться. И постепенно ей стало казаться, что, возможно, вот он — её настоящий путь. Может быть, всё не получалось именно потому, что она пыталась быть не тем, кем является по природе. Может быть, она не предприниматель, а психолог. Может быть, ей нужно не строить бизнес, а помогать людям.

Она поговорила с мужем. Он не сразу, но всё-таки поддержал её. И Катя решила сделать всё правильно. Не наскоком, не через краткий курс, а всерьёз. Она поступила на второе высшее и пошла учиться на психолога.

Все пять лет она занималась очень прилежно. А после окончания оказалось, что этого всё равно недостаточно. Пришлось идти дальше — ещё два года супервизии, дополнительных программ, новых подходов, новых разборов. Потому что внутри неё всё время жило ощущение: я ещё недостаточно хорошо понимаю себя. Я ещё не дошла до той глубины, из которой действительно можно помогать другим.

И каждый новый подход, который открывался ей в процессе обучения, вызывал почти восторг. Оказывается, есть экзистенциальная психология. Оказывается, есть Роджерс и его гуманистический подход. Есть Юнг, психоанализ, символы, архетипы, глубинные слои личности. Всё это было по-настоящему увлекательно. Всё это давало ощущение, что она вот-вот подойдёт к самой сути.

Постепенно ей стало казаться, что ближе всего ей именно психоанализ. В нём было то пространство глубины, которого ей всегда не хватало. И чем больше она училась, тем сильнее верила: ещё немного — и я, наконец, пойму себя. А поняв себя, смогу по-настоящему помогать другим.

Ей было даже неловко помогать другим, пока она не разобралась с собой до конца. Внутри жило почти жёсткое требование: сначала стань ясной для самой себя, потом уже веди других.

Но самое тяжёлое случилось позже. После семи лет обучения, практики, супервизий и дополнительных программ она столкнулась со своим пятым по счёту платным клиентом. И оказалось, что этот клиент находится почти в той же точке, в которой когда-то находилась она сама. Он тоже обанкротился. Тоже потерял все деньги. У него тоже началась глубокая депрессия.

Катя работала с ним. Применяла подходы. Слушала. Анализировала. Подбирала слова. Но где-то в глубине души понимала страшную вещь: как я могу помочь этому человеку, если я не смогла помочь в этой ситуации себе?

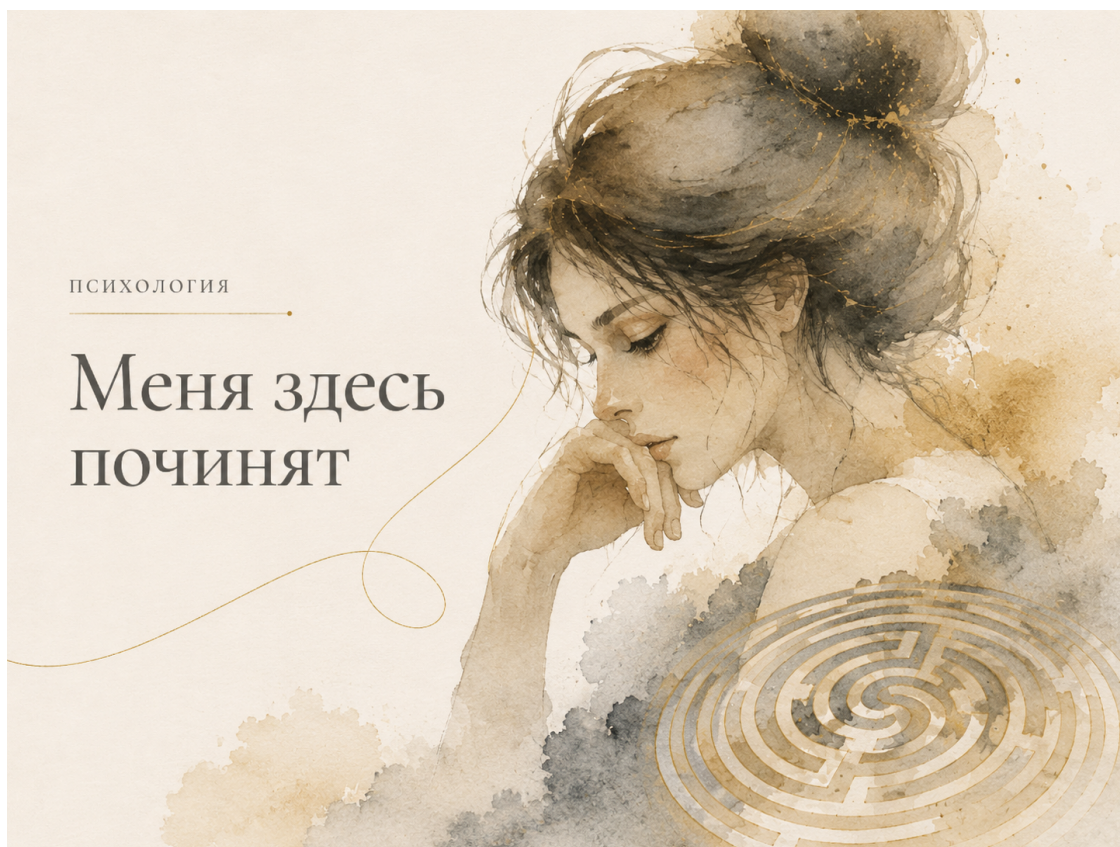
И вот здесь начинает рушиться не просто уверенность, а сама опора, на которой держалась её новая профессиональная жизнь. Потому что вдруг становится видно: вся психология, все схемы, весь этот огромный объём знаний так и не дали ей главного — реального внутреннего сдвига. Понимание есть. Язык есть. Карта есть. Но там, где когда-то была её собственная боль, она по-прежнему не чувствует настоящей внутренней свободы.

И тогда приходит ещё одно очень тяжёлое переживание — переживание самозванства. Она начинает думать: кто я такая, чтобы работать с другим человеком в этой теме, если сама не прошла её до конца? На что вообще опирается моя профессия, если во мне самой нет той устойчивости, которую я как будто должна нести другим?

Психология перестаёт давать ей опору. Потому что раньше она не могла помочь только себе. А теперь, после стольких лет, стольких вложений, стольких надежд, она чувствует, что не может по-настоящему помочь ещё и другим. И от этого раздражение на себя становится ещё сильнее. А вместе с ним постепенно начинает расти и разочарование в самой профессии.

Десять ложных надежд, с которыми человек приходит в психологию

Ложная надежда 1.



Одна из самых распространённых ложных надежд в начале состоит в очень простой внутренней фантазии: Наконец-то меня здесь починят.

То есть из неправильного меня сделают правильного.

Из меня запутавшегося — ясного.

Из меня раненого — цельного.

Из меня неидеального — такого, каким, как мне кажется, я должен был быть всегда.

Именно здесь человек почти незаметно перекладывает ответственность на психологию.

Он идёт туда не как к инструменту. Не как к карте. Не как к пространству, в котором можно глубже увидеть себя и научиться работать с собой. Он идёт туда так, как язычник шёл к своему богу: как к чему-то, что способно дать силу просто так, если очень сильно попросить, если достаточно искренне поверить, если правильно пройти ритуал.

Психология в этот момент начинает восприниматься не как живая работа, а как внешняя сила, которая должна наконец переделать тебя из неидеального в идеального.

Мини-упражнение

Отметьте то, что отзывается:

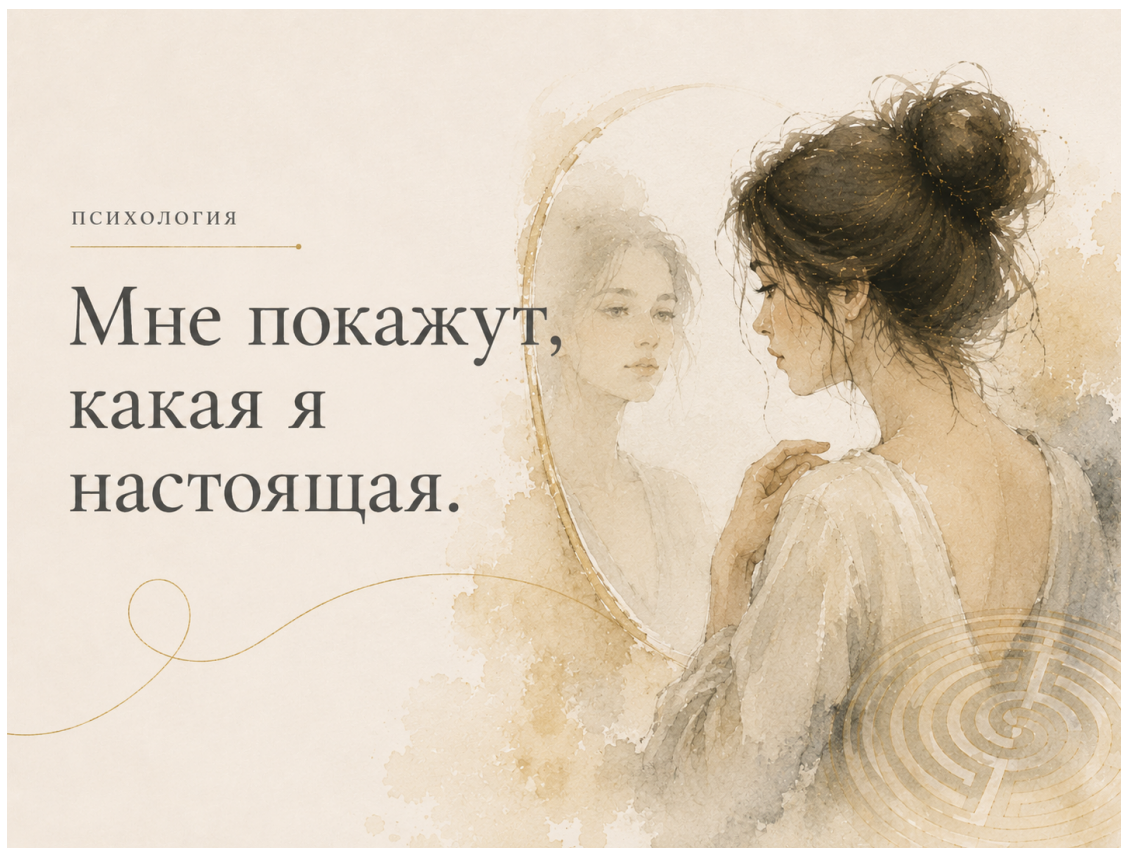
Мне хочется, чтобы кто-то наконец исправил меня.

Я жду от психологии не пути, а быстрого исправления.

Мне трудно видеть свою ответственность в изменении.

Человек приходит в психологию не за путём, а за ремонтом.

Ложная надежда 2.



После первого этапа, когда человек ждёт, что его просто “исправят”, появляется более утончённая надежда.

Где-то есть мой настоящий, зрелый, правильный, устойчивый я.

Тот, который не срывается.

Не путается.

Не ревнует.

Не застревает.

Не попадает в старые сценарии.

И если я достаточно глубоко разберусь в себе, то однажды обязательно до него дойду.

Это очень соблазнительная идея. Потому что она обещает не просто облегчение, а финальную внутреннюю опору.

Как будто внутри нас есть некая окончательная версия себя — спокойная, мудрая, цельная, правильная. И задача психологии в том, чтобы помочь нам дойти до этой точки и остаться в ней навсегда.

Но в этом и состоит ошибка.

Такого статичного идеального “я” не существует.
Не потому, что человек обречён страдать.
А потому, что жизнь не статична.
И внутренний мир тоже не статичен.
Меняются обстоятельства.
Меняются роли.
Меняются отношения.
Меняется тело.
Меняются задачи жизни.
И вместе с этим меняемся мы.

Мини-упражнение

Отметьте, что вам откликается:

Мне кажется, что где-то существует мой “настоящий правильный я”.

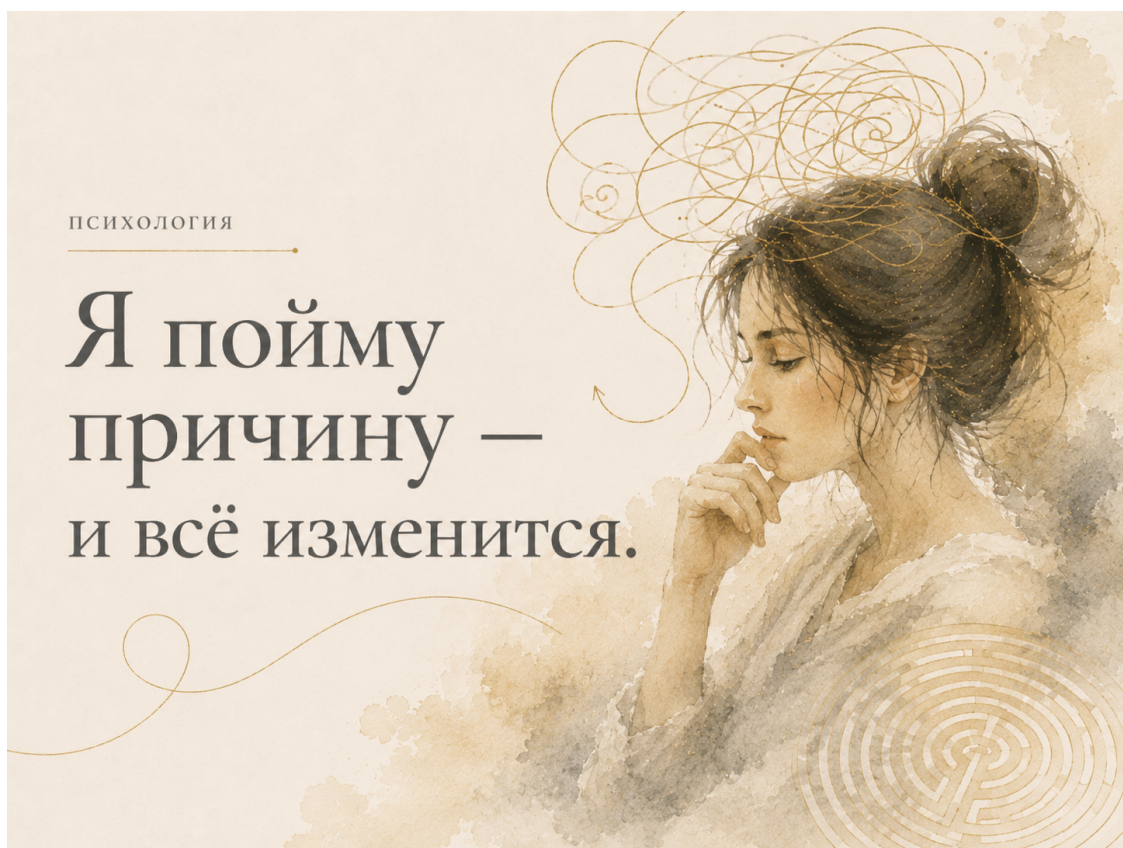
Я жду от внутренней работы точки, после которой перестану ошибаться.

Мне трудно принять, что зрелость — это не идеальное состояние, а живой процесс.

Я часто отношусь к себе как к проекту, который нужно улучшить.

Ложная надежда начинается там, где человек ищет не живого себя, а идеального себя.

Ложная надежда 3.



Это очень частая и очень тонкая надежда.
Если я найду корень.
Если увижу, откуда это идёт.
Если вспомню детскую историю.
Если свяжу сегодняшнюю реакцию с прошлой болью.
Если назову механизм, травму, сценарий, роль, защиту — значит, старый маршрут должен распасться.
Это очень логично.
И именно поэтому в это так легко поверить.
Понимание действительно приносит облегчение.
Оно уменьшает хаос.
Снимает часть стыда.
Даёт язык.
Даёт ощущение: со мной не происходит что-то бессмысленное, в этом есть рисунок.
Но именно здесь и скрыта ловушка.
Потому что понимание причины не равно изменению маршрута.
Можно очень ясно понимать, что твоя ревность связана с детским страхом быть покинутой, — и всё равно ревновать.
Можно точно знать, что твой контроль вырос из старого бессилия, — и всё равно контролировать.
Можно блестяще разбираться в своих защитах, ролях, травмах и сценариях — и всё равно снова входить в них, особенно в живой, быстрой, эмоционально заряженной ситуации.

Мини-упражнение

Отметьте, что вам знакомо:

Мне кажется, что если я найду корень проблемы, она должна исчезнуть.

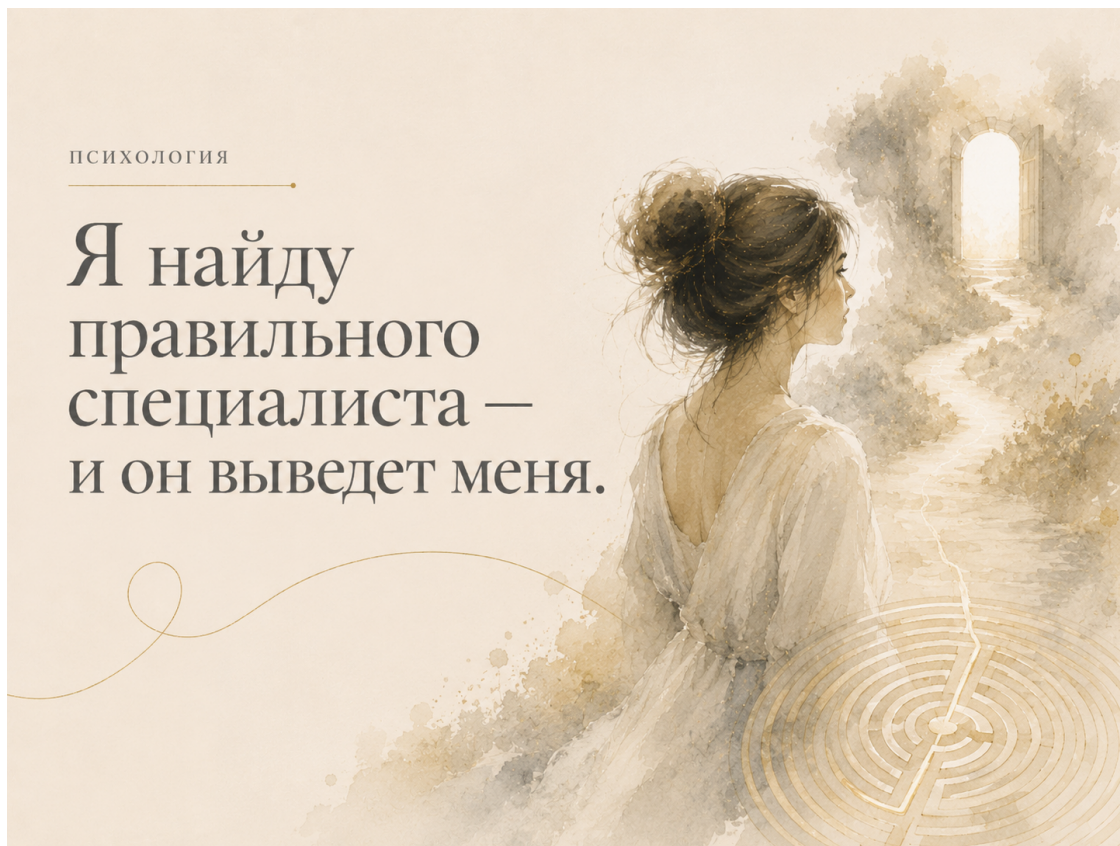
После сильного инсайта я жду от себя быстрых изменений.

Когда я снова реагирую по-старому, мне кажется, что моё понимание было “ненастоящим”.

Я склонен обесценивать себя, если после осознания не стало сразу легче.

Понять причину — ещё не значит перестать по ней жить.

Ложная надежда 4.



ПСИХОЛОГИЯ

Я найду
правильного
специалиста —
и он выведет меня.

После первых разочарований человек редко сразу уходит из психологии. Гораздо чаще он делает другой вывод:

я просто ещё не нашёл то самое.

Не тот психолог.

Не ту школу.

Не тот подход.

Не тот метод.

Не ту глубину.

Не тот уровень специалиста.

И тогда начинается новое движение по кругу — но уже в более интеллектуальной, более тонкой форме.

Каждая новая школа сначала даёт прилив надежды.

Каждый новый язык даёт ощущение, что теперь всё стало понятнее.

Каждый новый подход на время кажется ближе к истине.

Но если внутренний маршрут остаётся прежним, даже самый точный метод через некоторое время начинает обслуживать ту же боль.

Человек не проходит путь — он всё время ищет следующую систему, которая должна оказаться сильнее предыдущей.

Мини-упражнение

Отметьте, что вам знакомо:

Мне кажется, что я просто ещё не нашёл “свой” метод.

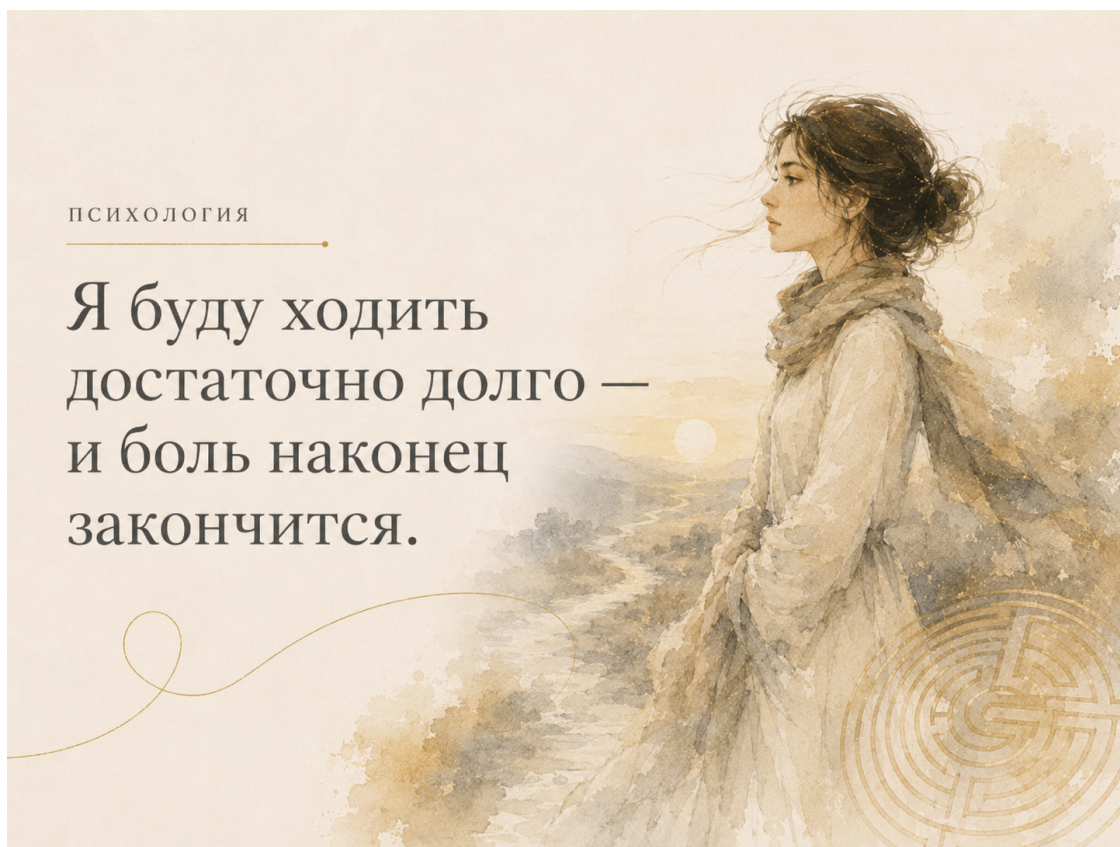
Я часто думаю, что проблема была не в процессе, а в том, что специалист был недостаточно сильным.

После разочарования я скорее ищу новый подход, чем задаю вопрос, что именно во мне остаётся прежним.

Я склонен верить, что где-то существует система, которая наконец всё объяснит и сложит.

Ложная надежда начинается там, где метод перестает быть инструментом и становится новой формой спасения.

Ложная надежда 5.



Это очень понятная надежда.

И очень человеческая.

После первых инсайтов, после первых карт, после первых объяснений человеку начинает казаться: хорошо, значит, нужно просто продолжать. Ещё поработать. Ещё походить. Ещё поглубже разобраться. Ещё потерпеть. Ещё вложиться. И однажды я выйду в точку, где этой боли больше не будет.

Где я уже не буду так срываться.

Не буду так пугаться.

Не буду так зависеть.

Не буду так проваливаться.

Не буду так мучиться от себя и от жизни.
Но именно здесь скрывается ошибка.
Потому что внутренняя работа не отменяет человеческую природу.
Она не делает человека неуязвимым.
Не выводит его в состояние, где больше нет боли, потерь, страха, растерянности, горя, ошибок, неопределённости.
Она не превращает жизнь в гладкую прямую линию.
Смысл не в том, чтобы перестать страдать как человек.
Смысл в том, чтобы перестать создавать себе дополнительное страдание старым маршрутом.

Мини-упражнение

Отметьте, что вам знакомо:

Я тайне жду от внутренней работы состояния, где мне больше не будет больно.

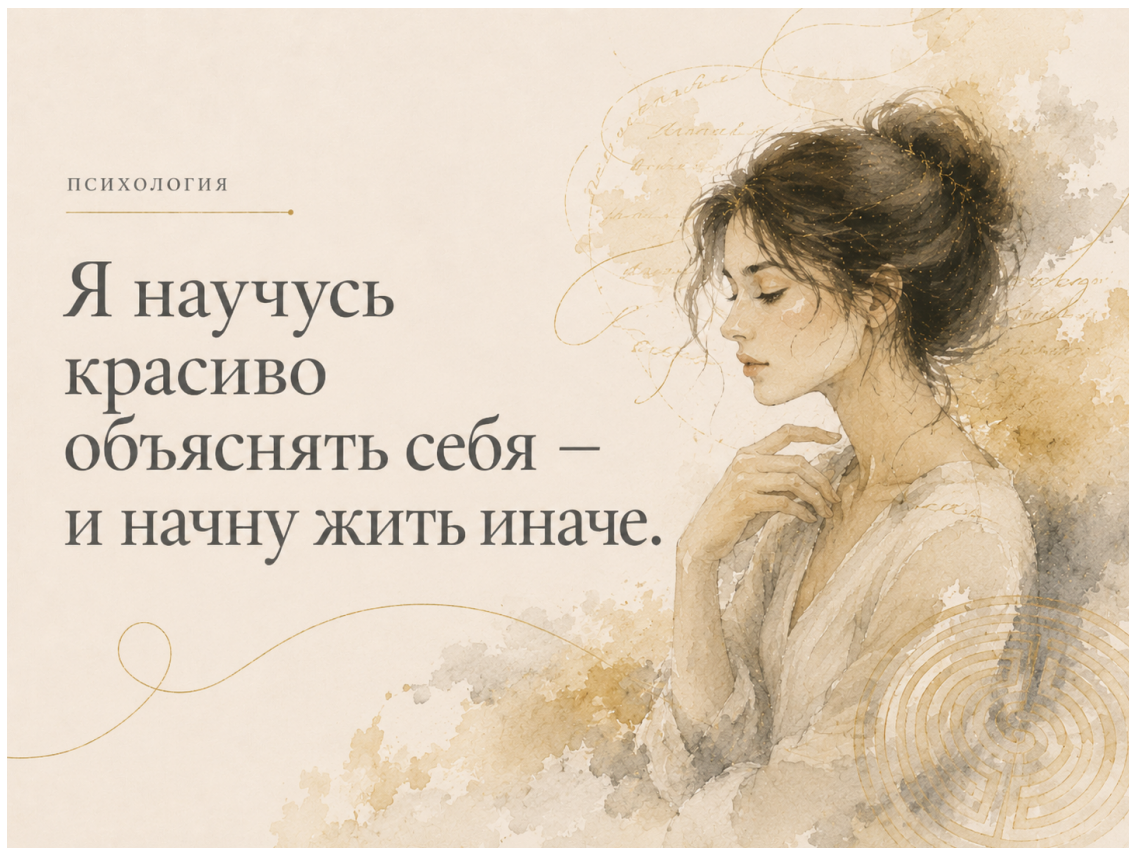
Мне кажется, что если я всё ещё страдаю, значит, я плохо работаю над собой.

Я склонен воспринимать боль как доказательство, что со мной “ещё не всё в порядке”.

Мне трудно принять, что живая зрелость не отменяет уязвимость.

Внутренняя работа нужна не для того, чтобы перестать страдать как человек, а для того, чтобы перестать страдать старым способом.

Ложная надежда 6.



Это очень современная ловушка.

После некоторого времени в психологии человек действительно начинает лучше понимать себя. У него появляется язык. Он уже может сказать:
у меня сейчас триггер,

это моя травма,

это моя защита,

сейчас я в созависимости,

сейчас я проваливаюсь в жертву,

сейчас у меня активировался страх отвержения.

И сначала это ощущается как большой прогресс.

Потому что раньше была только боль и хаос, а теперь появилось описание. Появились слова. Появилось чувство, что я уже не в полной темноте.

Но здесь очень легко перепутать две вещи:

умение описывать себя

и

способность реально жить иначе.

Можно очень красиво и точно говорить о своих границах — и всё равно не выдерживать их в живом разговоре.

Можно отлично понимать, где тыходишь в спасательство, — и всё равно снова туда входить.

Можно прекрасно распознавать свой страх близости — и всё равно закрываться именно в тот момент, когда становится по-настоящему важно остаться открытым.

Мини-упражнение

Отметьте, что вам знакомо:

Я умею очень точно объяснять, что со мной происходит, но в жизни всё равно часто реагирую по-старому.

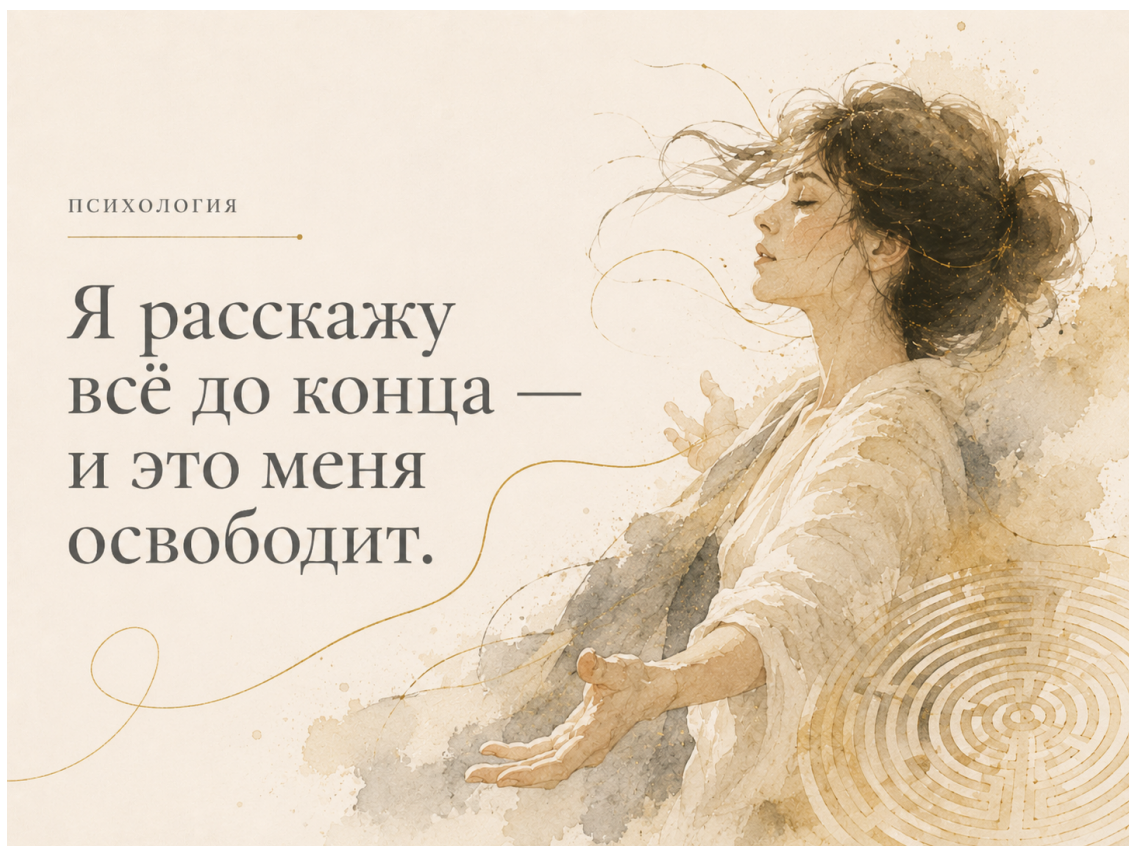
Мне легче назвать своё состояние, чем реально прожить его иначе.

Я чувствую себя продвинутым, когда нахожу точные слова для своих процессов.

Иногда я замечаю, что всё больше объясняю себя, но не становлюсь свободнее.

Умение точно говорить о себе ещё не значит умение жить из нового внутреннего места.

Ложная надежда 7.



Это очень тонкая надежда.

Человек приходит в психологию, начинает говорить, и довольно быстро обнаруживает, что умеет быть очень честным. Он рассказывает о себе глубоко, тонко, без прикрас. Видит свои слабые места. Замечает свои противоречия. Признаёт свои страхи, стыд, ревность, бессилие, зависимость, потребность в любви, потребность в контроле.

И в какой-то момент внутри рождается почти незаметная вера:
если я так честно про себя говорю, значит, я уже меняюсь.

Но честность о себе ещё не равна внутреннему развороту.

Можно быть очень честной на сессии — и всё равно жить по-старому между сессиями.

Можно прекрасно признавать свою зависимость — и всё равно идти в неё снова.

Можно глубоко говорить о своём страхе близости — и всё равно закрываться именно в тот момент, когда становится по-настоящему важно остаться открытой.

Мини-упражнение

Отметьте, что вам знакомо:

Мне кажется, что если я уже честно всё про себя рассказал, это почти и есть изменение.

После глубокого разговора мне часто кажется, что работа уже произошла.

Я умею быть очень искренним, но в жизни всё равно повторяю старый маршрут.

Мне легче говорить о своей боли, чем реально жить из нового состояния.

Глубоко рассказать о своей ране — ещё не значит перестать жить из неё.

Ложная надежда 8.



ПСИХОЛОГИЯ

Я дойду до
самого дна
своей боли —
и там будет
правда.

После многих попыток, после психологии, после книг, после инсайтов, после надежд, после откатов человек иногда приходит в состояние, которое ощущается почти как предельная честность. Ему кажется: вот теперь-то я никого не обманываю. Ни себя, ни других. Я больше не строю иллюзий. Я больше не жду. Я больше не надеюсь на чудо.

И внутри рождается очень жёсткая мысль:
разочарование и есть правда.

Если мне стало пусто — значит, я наконец вижу жизнь без прикрас.

Если мне больше ни во что не хочется верить — значит, я перестал быть наивным.

Если я больше не жду перемен — значит, я наконец повзрослел.

Но очень часто это не зрелость, а просто боль, дошедшая до той точки, где ей стало легче назвать себя трезвостью.

Мини-упражнение

Отметьте, что вам знакомо:

Мне кажется, что моё разочарование делает меня особенно трезвым.

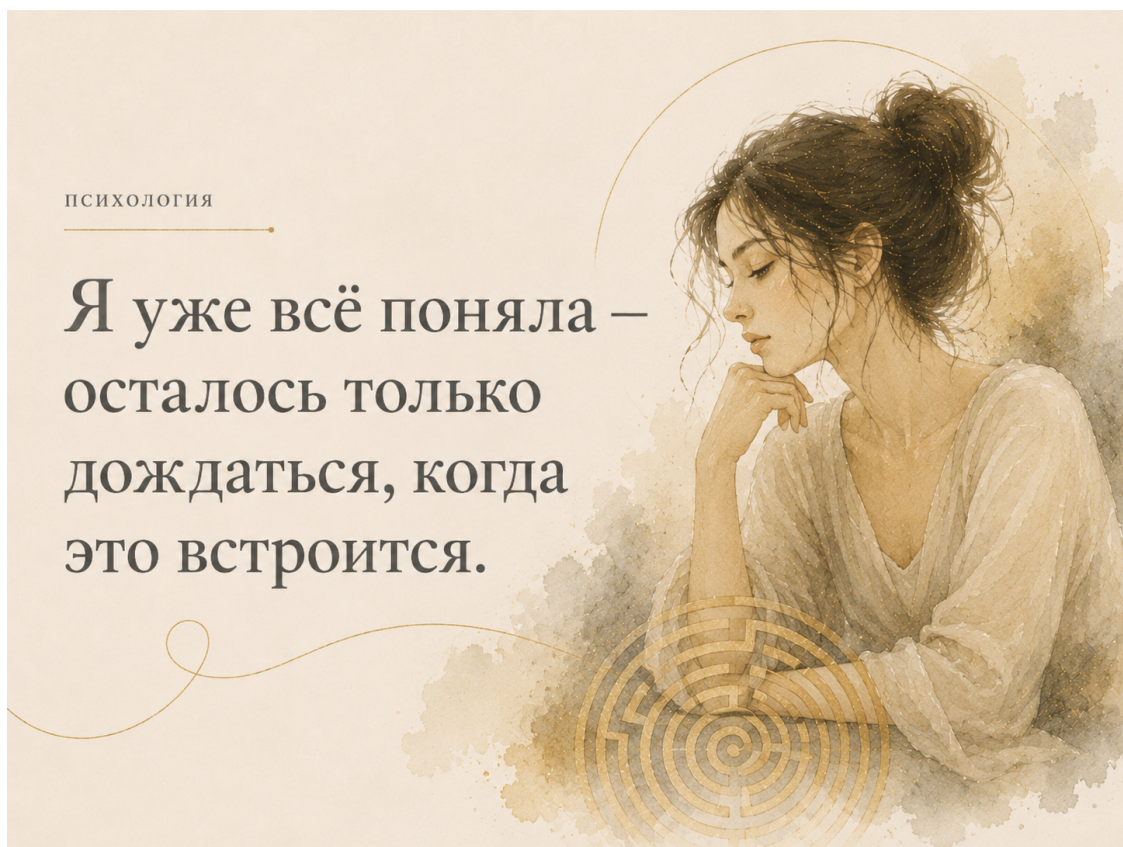
Я часто больше доверяю своим тёмным выводам, чем светлым.

Мне трудно допустить, что моя усталость может искажать картину жизни.

Я склонен считать надежду наивностью, а разочарование — зрелостью.

Разочарование не всегда открывает правду. Иногда оно просто закрывает сердце.

Ложная надежда 9.



ПСИХОЛОГИЯ

Я уже всё поняла —
осталось только
дождаться, когда
это встроится.

Это одна из самых тонких и самых изматывающих надежд в психологии.
Потому что на первый взгляд она звучит очень зрело.
Человек уже не ждёт, что его починят.
Уже не ищет идеального психолога.
Уже не верит, что одно озарение всё мгновенно изменит.
Он вроде бы даже принимает, что путь глубже и сложнее.
И именно в этот момент он слышит новую формулу:
тебе не нужно больше понимать.
тебе нужно интегрировать.

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.