

СВЕТЛАНА ШЕПТУНОВА

ВЫЖИТЬ В МАТРИЦЕ ЖИЗНИ



Пособие для живых



Светлана Шептунова

**Выжить в матрице жизни.
Пособие для живых**

«Автор»

2026

Шептунова С.

Выжить в матрице жизни. Пособие для живых / С. Шептунова — «Автор», 2026

Система не ищет в вас личность - она ищет функцию. Ваше резюме - это просто штрихкод для бездушных алгоритмов, а выгорание - единственный способ вашей истинной Самости закричать: " Остановись!" Эта книга - жесткий и честный психологический детокс для тех, запутался в культуре достижений, улетел в иллюзии эзотерики или устал носить удобные социальные маски. Практикующий психолог-сексолог Светлана Шептунова без академического снобизма возвращает читателя из астрала в реальность. Внутри - 11 глав-заземлителей, проверенная наука о теле и психике и 10 страниц практических заметок для вашей личной трансформации. Перестаньте обслуживать чужую матрицу. Верните себе право быть живым.

© Шептунова С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Светлана Шептунова

Выжить в матрице жизни.

Пособие для живых

Введение

Я не собиралась писать эту книгу. Я вообще долго не понимала, кто я и зачем.

Я из дисфункциональной семьи. Моя мать — истеричная женщина, которая всю жизнь пыталась построить семью и не могла. Я раздражала её. После родов она оставила меня в доме малютки. Это не упрёк. Это факт. Просто так сложилось. И, наверное, с этого началось моё чувство, что я не вписываюсь. Что со мной что-то не так. Что я должна заслужить право быть.

Панические атаки начались, когда мне было двадцать восемь. И длились до тридцати трёх. Пять лет. Пять лет я жила с ощущением, что сейчас умру или сойду с ума. Это был животный страх, который накатывал без предупреждения и не отпускал. Позже паника стала другой: я боялась, что задохнусь и не успею попрощаться. С детьми, с жизнью, с собой. Тело сжималось, горло перехватывало, сердце колотилось. И никто вокруг не понимал, что со мной происходит.

Я всегда хотела совершить героический поступок. Спасти кого-то. Мне казалось, что только так я получу право жить. Всё остальное — тщеславие. Я думала: поднимусь, стану недосягаемой, и тогда меня перестанут ранить. Это было про институт семьи и про стереотип женщины, которая должна быть удобной, красивой, успешной. Я пыталась соответствовать. У меня не получалось.

Я любила писать. Рассказы, сочинения. Я погружалась в другой мир, где можно было дышать. Где не нужно было быть удобной, успешной, правильной. Где можно было просто быть.

Позже я нашла ещё один такой мир — море. Оно не спрашивает, сколько ты зарабатываешь. Не смотрит на твоё резюме. Не ждёт, что ты будешь героем. Оно просто дышит — вдох, выдох, прилив, отлив. И в этом ритме есть что-то древнее, что напоминает тебе: ты тоже часть природы. Не товар. Не функция. Просто живое существо.

Когда я стою на берегу, я чувствую, что море понимает меня без слов. Оно не оценивает, не сравнивает, не требует. Оно просто есть. И я есть. И этого достаточно.

Если бы я могла дать совет себе пятнадцатилетней, я бы сказала: «Ты сильная, умная, красивая. Поднажми в учёбе. Не катись в простоту. Не живи сценарием стрекозы, которая лето красное пропела». Я бы сказала ей то, чего никто не сказал тогда.

Эта книга — не про успех. Не про «пять шагов к счастью». Это пособие по выживанию. Для тех, кто чувствует себя чужим. Для тех, кого оставляли. Для тех, кто задыхается от паники и не может объяснить, что с ними.

Я психолог-сексолог, у меня МВА. Я аналитик человеческих систем. Но эта книга — не про регалии. Она про то, что я поняла, пока выживала. Про мир, который превращает нас в товар. Про тело, которое кричит, когда душа не может. Про Тень, которую мы прячем. И про то, как найти себя, когда кажется, что уже поздно.

Мы пройдем этот путь вместе. Без оценок. Без «надо». Просто шаг за шагом.

устроена матрица
Как устроена матрица

Часть 1. Как устроена матрица

Глава 1.

Человек как товар:
почему система вас «не видит»

Она о том, как экономика превратила нас в вещь, а мы согласились — и что с этим делать. Почему этот разговор важен

Вы когда-нибудь получали отказ на вакансию и думали: «Со мной что-то не так»? Или смотрели на чужой успех и чувствовали себя ничтожеством? Или пытались «прокачать личный бренд», чтобы вас наконец заметили и купили подороже?

Я прошла через всё это. И как психолог, и как человек с МВА, я долго искала причину. Перебирала детские травмы, работала с самооценкой, дышала в зажимы. Это помогало. Но до конца не отпускало.

Потому что проблема не только в голове. Проблема — в системе. В том, как устроен мир, в котором мы живём.

Карл Маркс называл это товарным фетишизмом. Звучит как ругательство или как заклинание из учебника политэкономии. Но на деле это самое точное описание того, что происходит с каждым из нас каждый день. И пока мы не поймём этот механизм, мы будем лечить симптомы, а не причину.

Давайте разберёмся.
Что такое товарный фетишизм

Маркс говорил о товарном фетишизме как о свойстве товара скрывать за собой реальные отношения между людьми. Проще говоря: мы смотрим на вещь и видим только ценник, а не тех, кто её создал, не их труд, не их жизнь.

Но в XXI веке произошло кое-что похуже. Товаром стал не только хлеб, автомобиль или телефон. Товаром стал сам человек.

Ваше резюме — это не рассказ о вас. Это технический паспорт изделия. Дата выпуска — возраст. Технические характеристики — навыки. Гарантийный талон — дипломы и сертификаты. HR-алгоритмы сканируют вас как штрихкод на банке молока. Если штрихкод не читается

— вы не ликвидны, или вам сорок пять, или у вас перерыв в стаже — товар отправляется в утиль. Без объяснения причин. Вы просто не прошли техосмотр.

Соискатели годами бьются в эту систему. Рассылают сотни откликов. Получают сотни отказов. И почти каждый задаёт себе вопрос: «Что со мной не так?»

Ответ — одновременно и горький, и освобождающий.

С вами всё так. Просто рынку не нужен ваш внутренний мир. Ему не нужны ваши ценности, ваша способность чувствовать ложь, ваша душа. Ему нужен конкретный, узкий функционал. Шестерёнка, которая закроет дыру в системе.

Если вы предлагаете сложный синхрофазотрон — свой масштаб, свою эрудицию, свою человеческую глубину — а им нужна лопата, они вас «не увидят». Они ищут примитивный, удобный товар, на котором можно ехать без риска. Вы для них слишком сложны. Слишком живы. Слишком неудобны.

Поэтому они выбирают не вас. Не потому что вы плохи. А потому что вы не влезаете в их товарную номенклатуру.

Как мы сами становимся товаром

Самое страшное — мы соглашаемся с этими правилами. Мы тратим миллионы на фотосессии, чтобы упаковка блестела. Мы пишем посты, ведём соцсети, строим личный бренд. Мы становимся маркетологами собственных тел и мозгов, продавая себя как вещь-фетиш.

Мы верим, что если «прокачаем уверенность», «найдем свою уникальность», «упакуем себя правильно» — нас наконец купят. Подороже. Навсегда. И мы перестанем бояться.

Но рынок не даёт гарантий. Сегодня вы востребованы, завтра — списаны. Сегодня вы «топ-менеджер», завтра — «возрастной соискатель». Вы не человек. Вы — котировка. И котировка может рухнуть в любой момент.

Это и есть товарный фетишизм. Мы перестали быть людьми и стали вещами. Причём добровольно.

Вопросы к себе

Возьмите паузу. Честно ответьте себе — можно вслух, можно письменно:

1. Вспомните свой последний отказ. Что вы почувствовали? Что подумали о себе?
2. Сколько времени вы тратите на «упаковку» — соцсети, резюме, фотографии, правильные формулировки? Ради чего?
3. Если завтра исчезнут все ваши регалии — должность, диплом, зарплата, — кто вы? Что останется?

Практика «Кто я без резюме»

Возьмите лист бумаги. Разделите его на две колонки.

В левой напишите всё, что обычно пишут в резюме: образование, должности, навыки, достижения. Это ваша товарная упаковка. То, что сканирует рынок.

В правой колонке напишите то, чего нет ни в одном резюме. Что вы любите? Чего боитесь? О чём мечтали в детстве? Что вас трогает до слёз? Что вас злит? Это вы. Живой. Настоящий.

Посмотрите на обе колонки. Левая — это то, что рынок готов купить. Правая — то, что не имеет цены. Что из этого важнее для вас? Что вы хотели бы предъявлять миру в первую очередь?

Что важно запомнить

Вы не товар. Вы никогда им не были. Просто вас убедили в обратном. Убедили так сильно, что вы сами стали маркетологом собственного тела и мозга. Сами научились упаковывать, продавать, оценивать себя по рыночной стоимости.

Но ваша ценность не измеряется зарплатой, должностью, возрастом и состоянием упаковки. Вы — живой человек. Вы любите, страдаете, смеётесь, чувствуете. Этого нет ни в одной товарной номенклатуре.

Первый шаг к выживанию — увидеть матрицу. Увидеть, что вы не вещь. И перестать ею быть.

Глава 2.

Социум: иерархии, конкуренция
и одиночество в толпе

О том, почему мы сравниваем, завидуем, чувствуем себя хуже или лучше других — и как из этого выбраться

Почему этот разговор важен

Вы когда-нибудь листали ленту соцсетей и чувствовали, как внутри поднимается тошнотворное чувство? «У неё лучше фигура». «Он купил машину, о которой я только мечтаю». «Они отдыхают на море, а я сижу в офисе». И вместе с этими мыслями приходит стыд. За то, что вы недостаточно успешны. За то, что вы завидуете. За то, что вы вообще это чувствуете.

Я проходила через это бесщётное количество раз. И как психолог я знаю: проблема не в том, что вы «плохой человек». Проблема в том, что общество устроено как бесконечная гонка, в которой нет финиша. И нас никто не учил, как из неё выйти.

Давайте разбираться.

Откуда берётся сравнение

Юнг сказал бы: всё дело в Персоне. Персона — это маска, которую мы носим, чтобы соответствовать ожиданиям. Мы предъявляем миру не себя настоящих, а свою «успешную вер-

сию»: отфильтрованные фото, продуманные посты, карьерные достижения. И мы же смотрим на чужие Персоны — такие же отфильтрованные и продуманные — и сравниваем. Но сравниваем мы не реальных людей. Мы сравниваем маски. Свою настоящую, живую, уставшую, иногда несчастную душу — с чужой глянцевой картинкой. И конечно, проигрываем.

Социологи называют это «культурой достижений». Нам с детства внушают: ты должен быть лучше. Быстрее, выше, сильнее. Обгони, победи, купи. Школа с её оценками и рейтингами — это первый полигон конкуренции. Потом институт. Потом работа. Потом соцсети. Мы привыкаем, что мы — товар. И товар должен быть конкурентоспособным.

Но вот в чём ловушка. Конкуренция разъединяет. Когда я сравниваю себя с вами, я не могу быть с вами рядом. Я либо завидую вам, либо презираю вас. Либо чувствую себя хуже, либо — лучше. И в обоих случаях я одинока.

Иерархии, в которых мы живём

Мы все встроены в невидимые иерархии. На работе — должности. В обществе — статусы. В соцсетях — количество подписчиков и лайков. Мы можем не признавать этого вслух, но тело знает. Когда вы разговариваете с начальником, ваши плечи чуть поднимаются, а дыхание становится поверхностным. Когда вы заходите в дорогой ресторан, где все «успешнее» вас, в солнечном сплетении появляется знакомый ком. Это иерархия. Она живёт не только снаружи, но и внутри.

Ялом писал об экзистенциальной изоляции. Мы все одиноки в своей субъективности. Никто не может прожить нашу жизнь за нас. Но общество накладывает на это ещё и изоляцию социальную. Мы окружены людьми, но не чувствуем связи. Мы соревнуемся, а не поддерживаем. Мы оцениваем, а не видим.

И вот парадокс: в мире, где нас семь миллиардов, мы чувствуем себя одинокими. Потому что связь — это не про количество. Это про качество. Про то, видят ли вас настоящим. Или только вашу Персону.

Вопросы к себе

1. Вспомните момент, когда вы сравнивали себя с кем-то и чувствовали себя хуже. Что именно вы сравнивали? Внешность? Деньги? Статус? Семейное положение?
2. А теперь вспомните, когда вы чувствовали себя лучше кого-то. Что это было за чувство? Было ли вам от него тепло? Или это было облегчение: «Слава богу, не я»?
3. Есть ли в вашей жизни человек, с которым вы не сравниваете? Кто просто рядом — без масок и рейтингов?

Практика «Общий воздух»

Найдите место, где есть другие люди: парк, кафе, улица. Сядьте удобно. Посмотрите вокруг. Выберите одного человека — незнакомца. Представьте, что у вас с ним нет иерархии. Вы не знаете, кто он, сколько зарабатывает, какая у него должность, сколько у него подписчиков. Вы просто два человека. Два живых существа. Вы дышите одним воздухом. Вы оба когда-то родились и когда-то умрёте. Вы оба боитесь, любите, надеетесь.

Попробуйте почувствовать это — не головой, а телом. Что происходит с вашим дыханием? С плечами? С солнечным сплетением?

Это и есть выход из иерархии. Не бунт. Не подчинение. А простое признание: мы равны. Потому что мы оба живые.

Что важно запомнить

Иерархия — это не закон природы. Это конструкция. Её создали люди, и мы можем выйти из неё — не физически, а внутренне.

Перестаньте сравнивать. Сравнение — это всегда взгляд на чужую Персону через призму своей уязвимости. Это не даёт правды. Это даёт только боль.

Ищите тех, с кем можно быть без маски. Тех, кто видит вас — и не оценивает. Это редкий дар, но он существует. И когда вы находите такого человека, держитесь за него. Потому что именно в таких отношениях мы возвращаемся к себе.

Глава 3.

Биология: что происходит с телом,
когда мы живём в матрице

Я просыпалась с комом в горле. Годами. Думала — щитовидка, аллергия, что-то с головными связками. Обследовалась, пила таблетки, проверяла гормоны. Ничего не находили. А ком оставался.

Оказалось — панцирь. Телесный. О нём писали Райх и Лоуэн, но я узнала об этом позже, чем хотелось бы. Гораздо позже. После сотен панических атак, после онемений, после спазмов в солнечном сплетении, которые я принимала за проблемы с желудком.

Сейчас я знаю: тело говорит. Оно кричит, когда душа не может. И если не слышать его шёпот, оно начинает орать. Болезнями. Зажимами. Паникой.

О чём писала наука

Вильгельм Райх, ученик Фрейда, первым заговорил о мышечном панцире. Он заметил, что его пациенты не просто рассказывают о травмах — они держат их в теле. Сжатые челюсти, поднятые плечи, втянутые животы, поверхностное дыхание. Райх выделил семь сегментов, в которых застревают непрожитые эмоции: глаза, челюсть, горло, грудь, диафрагма, живот, таз. Каждый сегмент хранит свою боль.

Александр Лоуэн, ученик Райха, развил это в биоэнергетику. Он учил: чтобы освободить эмоцию, нужно работать не только с головой, но и с телом. Заземляться. Дышать глубоко. Чувствовать опору под ногами.

Бессел ван дер Колк, современный исследователь травмы, написал книгу «Тело помнит всё». Его главный вывод: травма живёт не в памяти, не в рассказе о событии, а в теле. В мышцах. В фасциях. В нервной системе. Мы можем забыть умом, но тело не забудет никогда.

Стивен Порджес предложил поливагальную теорию. Наша нервная система работает в трёх режимах: безопасность — когда мы расслаблены и можем общаться; борьба или бегство — когда есть угроза и нужно действовать; и замирание — когда угроза слишком велика и мы притворяемся мёртвыми, чтобы выжить. У многих из нас этот режим замирания стал хроническим.

Как это выглядит в жизни

Вот карта тела, которую я составила не по учебникам, а по собственному опыту и опыту моих клиентов.

Ком в горле. Это слова, которые не были сказаны. Крик, который застрял. Гнев, который нельзя было выразить. Или слёзы, которые нельзя было выплакать. Горло — это проход между сердцем и миром. Если проход перекрыт, вы не можете ни высказаться, ни выдохнуть.

Спазм в солнечном сплетении. Это страх удара. Ожидание, что вас отвергнут, осудят, накажут. Солнечное сплетение — центр вашей силы. Если вы привыкли сжиматься перед чужим мнением, оно будет болеть. Не желудок. Душа.

Онемение конечностей. Это реакция замирания. Когда-то вы столкнулись с угрозой, которую нельзя было ни победить, ни избежать. Тело включило режим «мнимой смерти». И застряло в нём.

Хроническое напряжение челюсти. Это подавленная ярость. Желание укусить, закричать, дать отпор, которое было перекрыто. Челюсть сжимается, когда вы запрещаете себе злиться.

Поверхностное дыхание. Это страх жизни. Полный вдох — это удовольствие, это разрешение быть. Если вы боитесь быть заметным, вы не дышите полной грудью. Так тише. Так безопаснее.

Всё это — не патология. Это адаптация. Ваше тело защищало вас как могло. Просто защита стала тюрьмой.

Вопросы к себе

Закройте глаза. Сделайте несколько обычных вдохов и выдохов. А теперь пройдите внутренним взглядом по телу.

1. Где прямо сейчас есть напряжение? Не оценивайте. Просто заметьте.
2. Если бы это напряжение могло говорить, что бы оно сказало? Может быть, одно слово. Может быть, образ. Может быть, звук.
3. Когда вы впервые почувствовали что-то подобное? Сколько вам было лет? Что происходило вокруг?

Не нужно отвечать «правильно». Нужно — честно.

Практика «Сканирование тела»

Сядьте или лягте удобно. Закройте глаза.

Начните со стоп. Почувствуйте, как они касаются пола или постели. Тепло, холод, покалывание, пустота — всё важно.

Поднимитесь выше: голени, колени, бёдра. Не торопитесь. Если где-то пустота — задержитесь. Если где-то боль или сжатие — просто отметьте это.

Таз. Низ живота. Поясница. Диафрагма. Солнечное сплетение. Грудная клетка. Плечи. Горло. Челюсть. Глаза. Макушка.

В местах, где вы почувствовали напряжение, задержитесь на несколько вдохов и выдохов. Представьте, что дыхание заходит прямо туда. Не пытайтесь расслабить это место. Просто дышите в него.

Спросите шёпотом: «Что ты хочешь мне сказать?»

И ждите. Не головой. Телом. Возможно, придёт образ. Возможно, слеза. Возможно, ничего. Это тоже ответ.

Что важно запомнить

Тело — не враг. Оно не предаёт вас. Оно кричит, когда душа не может говорить. Каждый зажим, каждый спазм, каждое онемение — это послание. Не от болезни. От вас самих.

Мы привыкли бороться с симптомами. Заглушать боль таблетками. Игнорировать сигналы. Но тело продолжает говорить. И будет говорить, пока мы не услышим.

Остановитесь. Послушайте. Это и есть первый шаг к тому, чтобы перестать быть товаром и начать быть собой.

Глава 4.

Психика: Персона, Тень
и потеря смысла

О том, как мы теряем себя, играя чужие роли, и почему это приводит к пустоте.

Я долго не понимала, почему при всех моих дипломах, при всём моём опыте, при всех моих попытках «стать лучше» внутри была пустота. Не грусть. Не усталость. А именно пустота. Как будто я делаю всё правильно, а меня нет.

Ответ пришёл, когда я начала изучать Юнга. Не как учебник, а как зеркало. Юнг говорил о Персоне — маске, которую мы носим, чтобы соответствовать ожиданиям. И о Тени — всём том, что мы вытесняем как «недостойное». А Франкл и Ялом добавили к этому измерение смысла. И пазл сложился.

Персона: маска, которая приросла к лицу

Персона — это не ложь. Это социальная роль. Мы все ею пользуемся. «Я — психолог». «Я — мать». «Я — успешный эксперт». Персона нужна, чтобы взаимодействовать с миром. Без неё нельзя.

Проблема начинается, когда Персона становится единственным способом существования. Когда вы перестаёте быть собой и становитесь функцией. Удобной. Предсказуемой. Продаваемой.

Рынок это обожает. Ему нужна ваша Персона. Красивая, упакованная, с регалиями и кейсами. А ваша душа? Ваши сомнения? Ваша боль? Это не продаётся. Это лишнее. Уберите.

И вы убираете. Годами. Пока однажды не просыпаетесь с ощущением, что вас нет. Есть резюме. Есть дипломы. Есть фото в соцсетях. А вас — нет.

Тень: склад вытесненной энергии

Тень — это всё, что вы не принимаете в себе. Слабость. Зависть. Ярость. Страх. Желание власти. Желание подчиниться. Всё, что «неприлично», «неправильно», «некрасиво».

Тень не исчезает от того, что вы её не видите. Она живёт в подвале. И управляет вами оттуда. Вы можете думать, что вы спокойный человек, а потом взрываться на близких. Вы можете считать себя доброй, а потом годами не прощать обиду. Это Тень. Она просится наружу.

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.