

A painting of a woman with red hair, seen from behind, walking away on a path through a forest. The trees are covered in vibrant autumn foliage in shades of orange, yellow, and red. In the distance, a bright, glowing light source, possibly the sun or moon, illuminates the scene, creating a hazy, ethereal atmosphere. The woman is wearing a dark, long-sleeved top and dark pants. The overall mood is contemplative and hopeful.

**Попова Кристина**

**Путь к себе через  
боль и свет**

Попова Кристина  
**Путь к себе через боль и свет**

«Автор»

2026

## **Кристина П. А.**

Путь к себе через боль и свет / П. А. Кристина — «Автор», 2026

Путь к себе через боль и свет — искренняя история трансформации, основанная на личном опыте преодоления внутренних конфликтов. Книга рассказывает о том, как автор прошла путь от внутренней пустоты к подлинной гармонии с собой. В основе повествования честный рассказ о работе со страхами, преодолении ограничивающих убеждений и формировании внутренней опоры. Автор делится практическими инструментами психологической работы, проверенными на собственном опыте. Книга будет полезна тем, кто ищет выход из эмоционального выгорания, стремится к большей осознанности и готов работать над своими страхами. Здесь нет быстрых решений, только честный взгляд на процесс трансформации. Главная идея книги: подлинная перемена требует времени и внутренней честности, но она возможна для каждого, кто готов к глубокой работе над собой.

© Кристина П. А., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# Попова Кристина

## Путь к себе через боль и свет

### Глава

#### Введение

Иногда перемены начинаются не с громкого решения, не с внешнего события и не с того момента, когда жизнь будто бы наконец складывается в ясный и красивый план. Чаще все начинается гораздо тише, с почти неуловимого внутреннего ощущения, которое сначала можно попытаться не заметить, отложить, заглушить делами, обязанностями, привычкой держаться, но которое постепенно становится все настойчивее. Это ощущение очень трудно сформулировать сразу, потому что оно не похоже на четкую мысль или конкретный вывод. Оно скорее живет в теле, в дыхании, в усталости, во внутреннем напряжении, в бесконечном вопросе, который однажды начинает звучать особенно отчетливо: так дальше жить нельзя. И именно с этого вопроса, а не с триумфа, не с заранее подготовленного плана и не с красивой истории успеха, начинается подлинная трансформация.

У каждого человека в определенный момент наступает своя точка невозврата. Для кого-то это внешняя катастрофа, для кого-то потеря, для кого-то внезапное осознание, что привычная жизнь больше не приносит ни радости, ни смысла, ни ощущения собственной целостности. Мой путь тоже начался не с громкого жеста и не с эффектного решения, а с глубокого внутреннего отклика, который невозможно было больше игнорировать. Это было не пафосное заявление перед миром и не демонстративный вызов обстоятельствам. Это было тихое, но очень честное признание самой себе: я больше не могу предавать свои истинные чувства, игнорировать собственные потребности и мириться с жизнью, которая мне не подходит. В этих словах было много боли, потому что признание всегда дается труднее, чем иллюзия. Но в них было и начало свободы, потому что с момента честности с собой человек перестает жить только на автомате и впервые по-настоящему берет курс на внутреннее изменение.

Когда я начала систематизировать свой опыт и записывать историю своего преображения, ко мне стали возвращаться самые разные воспоминания. Одни были светлыми, теплыми, наполненными благодарностью и радостью. Другие, напротив, отзывались болью, растерянностью, внутренним сопротивлением и сожалением. Но все они были важны. И именно это стало для меня одним из главных открытий: невозможно создать честную книгу о жизни, если пытаться оставить за кадром только приятное и удобное. Настоящая история всегда включает в себя не только успехи и победы, но и сомнения, уязвимость, ошибки, внутренние противоречия, потери, поиск и те моменты, когда кажется, что ты больше не знаешь, куда идти дальше. Я никогда не стремилась создать идеализированную картину прошлого. Мне было важно собрать не красивую оболочку, а живую ткань опыта, ту самую, которая и сформировала меня как личность.

Работа над книгой постепенно превратилась для меня не просто в написание текста, а в глубокий процесс осмысления собственной жизни. Чем внимательнее я всматривалась в прошлое, тем яснее видела, как многие события были связаны между собой, как детские переживания находили продолжение во взрослой жизни, как семейные паттерны влияли на мои решения, как страхи и неуверенность долго оставались рядом, даже когда я делала вид, что справляюсь. В какой-то момент стало очевидно: если не смотреть на свою историю через призму психологического понимания, многое останется просто набором фактов. Но когда

начинаешь видеть за фактами внутренние механизмы, появляется возможность не только рассказать о своей жизни, но и понять ее. И тогда прошлое перестает быть беспорядочным архивом воспоминаний, а становится частью пути, который можно осмысленно пройти еще раз, уже с другой степенью зрелости и внимательности к себе.

Мне было важно не просто описать, что со мной происходило, но и понять, почему это происходило именно так. Почему в одних ситуациях я выбирала одно, а в других совсем другое. Почему я долго оставалась в том, что не приносило мне удовлетворения. Почему так часто сомневалась в себе. Почему порой страх оказывался сильнее желания. Почему внутренние барьеры были иногда даже мощнее внешних обстоятельств. Ответы на эти вопросы постепенно складывались через психологические знания, через наблюдение за собой, через честный анализ своих реакций, через соприкосновение с тем, что раньше хотелось обходить стороной. И именно это придало моей истории глубину. Потому что личный опыт сам по себе важен, но, когда он соединяется с рефлексией и пониманием психологических закономерностей, он начинает быть полезным не только мне, но и другим людям.

Эта книга не обещает быстрых решений. Она не предлагает волшебных схем, мгновенных изменений или универсального рецепта счастья. Я не верю в такие обещания, потому что мой собственный путь научил меня другому: подлинные изменения требуют времени, терпения, внутренней честности и готовности выдерживать неопределенность. Иногда путь к себе не выглядит вдохновляющим. Иногда он проходит через растерянность, боль, стыд, усталость, через ощущение, что старое уже не работает, а новое еще не оформилось. Но именно в этом промежутке и рождается настоящая трансформация. Не тогда, когда все уже ясно, а тогда, когда человек решается не убежать от себя, а оставаться в контакте со своей правдой даже в самых непростых состояниях.

В основе повествования лежит мой личный опыт, переплетенный с психологическими практиками, наблюдениями и внутренними открытиями. Мне хотелось показать не только события моей биографии, но и сам процесс осознания: как формировались мои решения, какие внутренние конфликты мне приходилось проживать, что мешало двигаться вперед, что помогало не останавливаться и как со временем выстраивалась внутренняя опора. В книге отражены современные психологические подходы, от когнитивно-поведенческого взгляда на мысли и поведение до практик осознанности, самонаблюдения и работы с эмоциональными состояниями. Но самое важное для меня заключалось в том, чтобы показать, как эти подходы работают не в теории, а в живой человеческой жизни, где все не всегда бывает логичным, аккуратным и завершенным. Именно в этом соединении личного и профессионального, опыта и понимания, чувств и анализа для меня и заключается ценность этой книги.

Я адресую ее тем, кто чувствует внутреннюю усталость и опустошенность, кто переживает период неопределенности, кто устал от сомнений, кто ищет способы справиться с тревогой, кто хочет научиться жить в большей гармонии с собой и кто, возможно, пока еще только начинает задавать себе трудный, но необходимый вопрос о своем пути. Я знаю, как непросто бывает в такие периоды сохранять веру в себя и в возможность изменений. Иногда человеку нужно не столько готовое решение, сколько ощущение, что он не один, что его состояние понятно, что путь к себе возможен, даже если сейчас он кажется запутанным и туманным. Мне бы очень хотелось, чтобы эта книга стала именно таким пространством, не назиданием и не инструкцией, а внимательным и честным сопровождением для тех, кто находится в поиске.

Если вам сейчас не хватает ясности, внутренней опоры или ощущения, что где-то впереди есть свет, возможно, в этих страницах вы найдете не готовый ответ, а важный отклик. Иногда этого уже достаточно, чтобы сделать первый шаг. Я верю, что каждый человек способен найти свой путь, даже если в какой-то момент он кажется ему потерянным. И если эта книга поможет вам хотя бы немного лучше услышать себя, заметить свои внутренние паттерны, уви-

деть, где именно вы теряете силу, а где, наоборот, можете ее вернуть, значит, она уже выполнит свою задачу.

### **Благодарности**

Прежде всего я хочу выразить глубочайшую благодарность своим родителям. Именно они подарили мне жизнь, и именно в семье начался мой путь, со всеми его радостями, трудностями, противоречиями, открытиями и уроками. Я очень ясно понимаю, что фундамент личности закладывается не в один момент и не одним событием, а множеством ежедневных переживаний, слов, взглядов, реакций, молчаний, привычек и примеров. Мои родители дали мне гораздо больше, чем просто кров, заботу и воспитание. Они передали мне саму ткань жизни, тот внутренний опыт, из которого потом постепенно складывались мои ценности, мой характер, мои способы справляться, мои привязанности, мои сомнения и мои силы. Я благодарна им за любовь, за стойкость, за поддержку, за то, что даже сложные семейные моменты становились для меня не только испытанием, но и материалом для внутреннего роста. Каждый опыт, полученный в семье, и легкий, и трудный, стал частью моей личности, и я принимаю это с уважением и благодарностью.

Я бесконечно признательна своим близким, которые были рядом в моменты сомнений, уязвимости и внутренней неуверенности. В жизни каждого человека бывают периоды, когда вера в себя становится хрупкой, когда внешняя собранность не совпадает с внутренней устойчивостью, когда очень нужно, чтобы рядом оказался кто-то, способный не торопить, не осуждать и не требовать немедленной силы. Именно такие люди становятся тихой, но очень важной опорой. Их спокойное присутствие, принятие, готовность выслушать и остаться рядом помогали мне не сбиться с пути, даже когда казалось, что сил почти не осталось. Я очень ценю ту любовь, которая не требует доказательств и не ставит условий, потому что именно она дает человеку возможность выдерживать трудные периоды без ощущения, что он должен справляться в одиночку.

С особой теплотой я благодарю своих наставников, учителей и коллег. Каждый из них внес свой вклад в мое профессиональное становление и в то, как я вижу психологию сегодня. В этой профессии особенно важно учиться не только техникам и инструментам, но и внутренней культуре отношения к человеку, внимательности, чуткости, способности слышать не только слова, но и то, что за ними стоит. Я очень благодарна тем людям, которые делились со мной знаниями, поддерживали, направляли, помогали уточнять профессиональный взгляд и при этом сохраняли уважение к моему собственному пути. Их пример показал мне, что подлинный профессионализм всегда соединяется с человечностью, а глубокая компетентность с бережным отношением к чужому опыту.

Я искренне благодарна своим друзьям. Дружба — это одна из тех форм отношений, в которых человек может почувствовать себя принятым не за достижения и не за роль, а просто за то, что он есть. Для меня эта поддержка была особенно важна в моменты перемен, когда многое менялось, а внутреннее состояние требовало устойчивости и тепла. Друзья были рядом в разные периоды: в радости, в сомнениях, в усталости, в поиске новых решений, в тех моментах, когда нужен был не совет, а просто живой отклик и человеческое участие. Их интерес к моему развитию, вера в меня, умение быть рядом без давления становились для меня той тихой силой, которая помогает проходить сложные этапы мягче и честнее.

Отдельную благодарность я хочу выразить всем специалистам, чьи труды, исследования и профессиональные взгляды помогли мне глубже понять себя и мир людей. Именно благодаря их работе я смогла увидеть многие переживания не как хаос, а как закономерный и осмысленный процесс. Психологическая литература, исследования, практические подходы, наблюдения, профессиональные дискуссии, все это стало для меня не только источником знаний, но и способом внутреннего расширения. Мне очень важно признавать вклад тех, кто создает

пространство психологической мысли, потому что именно оно помогает людям не чувствовать себя потерянными в собственных чувствах.

Я с благодарностью думаю и о своем профессиональном сообществе. На пути становления очень важно не оставаться в одиночестве, особенно когда человек только начинает искать свой профессиональный голос, свое место, свою устойчивость. Возможность обмениваться опытом, задавать вопросы, получать обратную связь, видеть разные взгляды и чувствовать, что ты включен в живое, развивающееся пространство, все это имеет огромное значение. Мне очень ценно, что рядом были люди, с которыми можно было расти, сомневаться, обсуждать, пробовать и двигаться вперед. Профессиональное сообщество стало для меня не просто средой, а пространством развития и внутреннего укрепления.

И, конечно, я хочу особенно отметить человека, встреча с которым стала важной точкой внутренних изменений. Этот опыт, со всеми его сложностями, чувствительностью, надеждами и открытиями, оставил во мне очень глубокий след. Он помог мне иначе взглянуть на природу человеческих отношений, на тему любви, привязанности, ожиданий, боли, уязвимости и собственной эмоциональной глубины. Такие встречи не всегда бывают простыми и не всегда приводят к понятному финалу, но иногда именно они становятся теми поворотными моментами, после которых человек уже не может оставаться прежним. Я благодарна и этому опыту, потому что он тоже был частью моего пути к самопознанию и внутреннему взрослению.

И наконец, я благодарна самой жизни. За уроки, которые были добрыми и трудными. За испытания, которые порой казались слишком тяжелыми, но со временем стали источниками силы. За радости, которые напоминали мне о ценности простых моментов. За ошибки, без которых невозможно было бы научиться. За встречи, потери, открытия, сомнения, поддержку, преодоление и движение вперед. Каждый опыт, каким бы он ни был, стал частью моего пути к себе, и именно поэтому я не разделяю свою жизнь на «правильные» и «неправильные» периоды. Все, что со мной происходило, стало частью моей истории, а значит, частью меня самой.

Эти благодарности не формальность и не красивое завершение вступительного раздела. Для меня это искреннее признание того, что ни один путь не проходит в одиночестве. В каждом важном шаге, в каждом внутреннем повороте, в каждом моменте сомнений рядом были люди, события, слова, книги, встречи и переживания, которые помогли мне становиться собой. И я надеюсь, что моя история, собранная с вниманием, честностью и благодарностью, сможет стать для кого-то не только отражением, но и поддержкой.

## **Глава 1. Фундамент личности: история семьи, детство и уроки, которые остались со мной**

Моя история начинается в Приднестровье, не просто как в точке на карте, а как в пространстве, где однажды соединились судьбы моих родителей, а вместе с ними сошлись и два разных мира, два разных характера, два разных способа чувствовать и жить. Когда я думаю об этом сейчас, мне кажется, что именно с их встречи началась не только моя семейная история, но и та внутренняя линия, которая позднее определила и меня саму. В каждой семье есть своя атмосфера, свой незримый климат, свои правила, свои тени и свои источники света. И еще до того, как человек начинает помнить события осознанно, он уже живет внутри этого пространства, впитывает его ритм, его напряжение, его тепло, его молчание и его любовь.

Мой отец был родом из Приднестровья, из большой семьи, где, как мне всегда казалось, сама жизнь учила стойкости, взаимовыручке и умению держаться даже тогда, когда не очень легко. В нем было много творческого начала. Он был человеком, который не только работал и выполнял повседневные обязанности, но и умел создавать что-то своими руками, вкладывать в вещи частицу себя, превращать обычное в личное, а простое в значимое. У него была особая внутренняя живость, не всегда выраженная словами, но заметная в поступках, в отношении к людям, в способности видеть в мире что-то свое. Мама, напротив, выросла в Пермском крае,

получила музыкальное образование и несла в себе совсем другую энергию, более собранную, тонкую, интонационно точную, как будто в ней всегда жила внутренняя музыка, которую она умела передавать и через заботу, и через дисциплину, и через душевную чувствительность. Их встреча произошла тогда, когда маму отправили работать в Приднестровье. Там они и познакомились, и, как это часто бывает в самых важных историях, любовь пришла не шумно и не показно, а через простые, но очень трогательные знаки внимания. Отец писал маме романтические письма, рисовал для нее, и в этих письмах и рисунках было нечто такое, что трудно подделать: искренность, смущенная нежность, желание быть понятым и услышанным. Именно это, а не внешняя эффектность, и покорило мою маму. Позже они поженились, и так началась наша семейная история.

Я родилась в семье, где простота никогда не означала бедность души, а труд никогда не воспринимался как наказание. Напротив, уважение к труду, стойкость, внутренняя собранность и умение держаться были чем-то само собой разумеющимся, как будто именно на этих основаниях и строится нормальная человеческая жизнь. Но вместе с тем в нашей семье было много того, что ребенок чувствует сердцем задолго до того, как сможет это объяснить. Я росла в атмосфере, где многое держалось на ответственности, на умении справляться, на необходимости быть сильным не на словах, а в реальности. И хотя в детстве я не могла сформулировать это так, я уже тогда ощущала: жизнь — это не только радость и игра, но и постоянное усилие, выбор, напряжение, ожидание и умение не сломаться, когда становится трудно.

Через два года после моего рождения появилась моя сестра. Это событие тоже стало важной частью моей ранней внутренней истории. С рождением второго ребенка в семье меняется не только быт, но и эмоциональная архитектура отношений. Ребенок очень остро чувствует, когда внимание взрослых перераспределяется, когда меняется ритм заботы, когда появляется кто-то, кому требуется больше времени и сил. Тогда я, конечно, не могла это анализировать, но ощущала все очень глубоко. А когда мне было шесть лет, мы вернулись в Пермь, но потом снова переехали в Приднестровье, потому что отец не смог адаптироваться к жизни в новом месте. Для взрослого человека это может казаться обычной переменой, одной из многих. Для ребенка же подобные переезды — это всегда переживание потери устойчивости. Меняется не только адрес, меняется само ощущение мира. Одни и те же люди вдруг оказываются в другой среде, с другим ритмом, с другими условиями, и ребенку приходится заново учиться жить в новом пространстве.

Эти переезды очень рано научили меня гибкости. Я не выбирала их и не могла на них влиять, но именно через них во мне начала формироваться способность приспосабливаться к новым обстоятельствам, не теряя себя полностью. Это не была простая адаптация в бытовом смысле. Скорее, это был ранний опыт внутреннего движения, когда психика ребенка учится не разрушаться от перемен, а искать в них опору. Позже я поняла, что для многих людей перемены представляют собой угрозу, а для меня они с детства стали частью жизни, хотя и не всегда приятной. Возможно, именно поэтому я одновременно и боюсь перемен, и умею к ним приспособливаться. Это очень человеческое противоречие, и в нем много правды о моей личности.

В нашей семье постепенно сформировались важные поведенческие и эмоциональные паттерны, которые, как я теперь понимаю, очень глубоко повлияли на меня. Это была эмоциональная чувствительность, стремление к справедливости, самостоятельность, трудолюбие, способность нести ответственность, но вместе с тем склонность к внутреннему напряжению и к острому переживанию несоответствия между тем, как должно быть, и тем, как есть на самом деле. Мама занималась нашим воспитанием, и в этом было много любви, включенности, внимания, заботы и, конечно, требования. Отец работал на заводе, но при этом всегда оставался творческой натурой: он многое делал своими руками, умел превращать дело в процесс созидания, а не просто в обязанность. В детстве я не всегда понимала, как именно это влияет на меня, но позже увидела, что именно из таких родительских моделей складывается не только

поведение ребенка, но и его отношение к миру. Один из родителей может передать ребенку дисциплину, другой воображение, один умение держаться, другой способность чувствовать. И если эти качества не вступают в жесткий конфликт, а сосуществуют рядом, ребенок вырастает с богатым внутренним миром.

Мое детство было наполнено не только теплом, но и ситуациями, которые требовали от меня внутреннего ответа. Уже с ранних лет во мне очень сильно проявлялось чувство справедливости. Я не могла молчать, когда видела что-то неправильное. Мне было трудно просто отступить, сделать вид, что ничего не происходит, если внутри я понимала, что это несправедливо. Это качество часто приводило к конфликтам, потому что не все взрослые и не все дети готовы слышать того, кто задает неудобные вопросы. Но именно эта черта стала одной из основ моей личности. Я думаю, что у ребенка, который не молчит перед лицом несправедливости, уже очень рано формируется внутренний стержень. Да, он может приносить сложности. Да, он может сделать ребенка «неудобным». Но без него человек позже часто теряет связь с собой, начинает соглашаться там, где не согласен, и подавлять внутреннюю правду ради спокойствия. Я же с самого начала была не очень удобной в этом смысле, но именно это и оказалось моей силой.

Отношения с сестрой складывались непросто. Она часто болела, и это, естественно, вызывало повышенное внимание взрослых. Я понимала, что ей нужна забота, но в детской душе подобные вещи редко переживаются только через понимание. Там почти всегда есть и ревность, и обида, и ощущение, что тебя как будто недосчитывают, что ты тоже нуждаешься в тепле и признании, но вынужден как будто ждать своей очереди. Между нами возникала негласная конкуренция за внимание родителей. Это не обязательно выражалось в громких конфликтах, но чувствовалось очень сильно. И, как это часто бывает в семье, ребенок быстро начинает интерпретировать такие ситуации через себя: если другому уделяют больше внимания, значит, со мной что-то не так, если я не получил отклика, значит, я недостаточно хорош, если меня не заметили, значит, я должен стать еще лучше, еще тише, еще удобнее. Так формируются глубокие эмоциональные установки, которые потом долго живут внутри, даже когда человек уже давно вырос.

Именно тогда во мне очень рано появилось чувство вины. Я часто оказывалась виноватой в семейных конфликтах, иногда реально, иногда косвенно, а иногда просто потому, что детская психика очень быстро учится брать на себя лишнюю ответственность за атмосферу в доме. Это был почти автоматический способ самовосприятия: если что-то идет не так, значит, наверное, это моя вина. Такая внутренняя логика особенно коварна, потому что она маскируется под совесть и ответственность, а на самом деле постепенно лишает человека ощущения собственной правоты и права на чувства. Позже мне пришлось очень долго учиться различать реальную ответственность и навязанное чувство вины. Но в детстве я просто жила с этим ощущением. Я старалась быть хорошей, не создавать проблем, не становиться источником лишнего напряжения. И в этом было много не только послушания, но и внутреннего одиночества. Потому что ребенок, который слишком рано берет на себя вину, часто остается один на один со своими переживаниями.

При этом я росла самостоятельным ребенком. Мне многое удавалось делать самой. Я хорошо училась, была собранной, ответственной, старалась не подводить, не требовать лишнего, не перекладывать трудности на других. Но вместе с этой самостоятельностью во мне всегда жила высокая эмоциональность и очень острая чувствительность к несправедливости. Я могла быть сильной снаружи и очень ранимой внутри. Могла справляться с задачами и при этом тяжело переносить то, что другим казалось мелочью. Это сочетание делало меня сложной как для самой себя, так и для окружающих. Но именно из этого сочетания впоследствии и выросла моя личность. Иногда то, что в детстве воспринимается как проблема характера, на самом деле оказывается зерном будущей глубины.

Со временем я начала понимать, насколько сильно семейные паттерны влияют на формирование человека. Ребенок не просто наблюдает за отношениями взрослых, он впитывает их, учится у них, переносит их в собственную будущую жизнь. Как люди говорят друг с другом, как они переживают обиды, как выражают любовь, как избегают конфликтов, как справляются с усталостью, как защищают себя, все это становится частью внутреннего сценария. Я наблюдала это очень рано, даже не называя словами. И, наверное, именно поэтому у меня довольно рано возникло ощущение, что я не хочу просто повторять увиденное. Я хотела понять, как все это устроено, почему люди поступают так, а не иначе, почему одни чувства ведут к близости, а другие к отчуждению. Позже я поняла, что это и было моим первым внутренним психологическим интересом, еще до того, как я пришла в профессию.

В школе я училась на отлично, все делала самостоятельно, но при этом оставалась бунтаркой. Мне было важно, чтобы вещи назывались своими именами. Чтобы правда не подменялась удобством. Чтобы справедливость не растворялась в компромиссах, за которыми на самом деле прячется страх. Я часто вступала в конфликты, потому что не могла спокойно пройти мимо того, что казалось мне фальшивым или неправильным. Для ребенка такая прямота не всегда удобна, но именно она помогает сохранить внутренний контакт с собой. Я все больше чувствовала, что во мне живут две сильные части: одна стремится к порядку, старательности и правильности, а другая не позволяет терпеть неправду и внутренне сопротивляется тому, что кажется чужим. Это внутреннее напряжение не исчезало, а, наоборот, постепенно становилось источником моего роста.

В какой-то момент во мне начало формироваться очень важное ощущение: я живу не совсем своей жизнью. Это не было драматическим прозрением, скорее, медленно нарастающим внутренним знанием. Мне становилось все труднее просто соответствовать ожиданиям, выполнять то, что от меня ждут, и при этом не задавать себе вопрос, где здесь я сама. Мне было важно не просто быть «правильной», а найти то, что действительно откликается мне изнутри. И чем старше я становилась, тем сильнее этот вопрос звучал во мне. В нем было что-то очень личное и очень честное. Я поняла, что настоящая жизнь начинается не там, где ты идеально вписываешься в чужие представления, а там, где начинаешь слушать собственную душу, даже если она пока говорит тихо.

Особую роль в моей жизни сыграла тетя, мамина сестра. Ее поддержка и принятие стали для меня тем самым безопасным пространством, в котором можно было позволить себе думать о переменах. Иногда один взрослый, который не осуждает и не ломает внутренний рост ребенка, а, наоборот, мягко подтверждает его право быть собой, может изменить многое. Для меня тетя была именно такой фигурой. Благодаря ей у меня появлялось больше смелости не только мечтать о другом будущем, но и реально допускать мысль, что я имею право выбирать. И в восемнадцать лет я действительно сделала очень серьезный шаг — уехала в Пермь. Я сама заработала деньги, сама решила на этот путь, сама вышла из привычной среды, чтобы впервые по-настоящему услышать свой собственный голос, не заглушенный постоянной повседневной инерцией семьи и прошлого. Это был не просто переезд, а символическое начало самостоятельной жизни. Тогда я еще не могла назвать это личностной сепарацией, но интуитивно чувствовала: назад в прежнем качестве я уже не хочу.

Этот период стал для меня временем очень важных внутренних открытий. Я училась наблюдать за собой, замечать свои состояния, различать чувства, понимать, где мои желания, а где чужие ожидания, где страх, а где подлинное стремление. Я начала учиться границам, сначала внешним, потом внутренним. Училась эмоциональной регуляции, потому что сильные переживания нельзя просто отменить, их можно только постепенно научиться выдерживать. Училась рефлексии, то есть способности не только жить, но и осмысливать прожитое. И именно в этом, как мне кажется, и формируется взрослая личность: не в отсутствии боли, а в способности смотреть на себя честно, бережно и глубоко.

Сегодня, оглядываясь назад, я вижу, как много в моей личности было заложено именно в детстве. Тогда, в ранних переживаниях, формировались мои способы чувствовать, реагировать, защищаться, любить, спорить, искать правду и не соглашаться на ложь. Из этих переживаний выросла моя чувствительность, моя наблюдательность, моя способность к сопереживанию и к внутреннему анализу. Я понимаю, что детство — это не просто фон, на котором начинается взрослая жизнь. Это фундамент, на котором потом строится все остальное. И если фундамент не замечать, можно долго удивляться, почему дом внутри человека время от времени дает трещины. Но если смотреть туда честно, с уважением и вниманием, можно увидеть, что даже самые непростые ранние опыты несут в себе огромный потенциал для роста.

Я очень ясно вижу, как детство научило меня главному: даже в самых сложных ситуациях можно найти возможности для развития. Иногда они не очевидны сразу. Иногда они становятся понятны только спустя годы. Но они есть почти всегда. И именно это знание стало для меня внутренней опорой. Чем глубже я понимала себя, тем бережнее могла быть к другим.

Если смотреть на мой детский опыт уже с позиции взрослого человека, я вижу, что из него я вынесла несколько очень важных вещей. Я научилась принимать себя во всех проявлениях, а не только тогда, когда я сильная, удобная или успешная. Я стала лучше различать свои истинные потребности, а не только те, которые диктует внешняя среда. Я развила способность к рефлексии и анализу, что позже стало для меня не просто качеством, а важным инструментом жизни. Я научилась лучше чувствовать свои границы и уважать границы других. И, пожалуй, самое главное — я поняла, как важна эмоциональная безопасность. Без нее человек может вырасти функциональным, ответственным и даже успешным, но внутри оставаться постоянно настороженным и уязвимым. Для меня же осознание ценности эмоциональной безопасности стало одним из самых глубоких уроков детства.

## **Глава 2. Борьба с собой: как неудовлетворённость и внутренний конфликт становятся толчком к переменам**

Переезд в Пермь стал для меня не просто сменой города и привычной среды. Это было событие, которое я позже стала воспринимать как точку невозврата, не в смысле бегства, а в смысле необходимости впервые по-настоящему встретиться с собой. Иногда человек думает, что достаточно сменить декорации, и внутренняя тяжесть уйдет сама собой. Кажется, что новая улица, новый ритм, новые лица и новые обязанности автоматически приведут к обновлению. Но в реальности происходит обратное: новая среда часто не скрывает, а, наоборот, обнажает то, что раньше удавалось заглушать, откладывать, не замечать. Именно это и произошло со мной. Переезд высветил внутренний конфликт между тем, кем я хотела быть, и той жизнью, которую на тот момент вела. Он сделал более очевидным разрыв между моим желаемым и действительным, между внешней благополучной картинкой и тем внутренним состоянием, которое я долго пыталась не раскачивать.

Внешне моя жизнь могла казаться вполне состоявшейся: работа, семья, ребенок, определенный порядок, привычный набор обязанностей, ролей и задач. Со стороны в этом было все, что обычно воспринимается как нормальность и стабильность. Но внутри я все чаще чувствовала не спокойствие, а напряжение. Не удовлетворенность, а нарастающую пустоту. Не ощущение опоры, а странное чувство, что я живу не совсем свою жизнь. Это состояние очень трудно объяснить тому, кто его не переживал, потому что со стороны оно не выглядит катастрофой. Человек продолжает выполнять обязанности, разговаривать, работать, заботиться о семье, внешне оставаться функциональным. Но внутри постепенно формируется разрыв, который невозможно долго игнорировать. Я все яснее ощущала эту пропасть между социальной маской и своим истинным «я». И именно эта невидимая, но очень болезненная трещина стала для меня началом большого внутреннего процесса.

Долгое время я просто несла свою жизнь, как будто это было единственно возможное состояние. Но в какой-то момент накопленная неудовлетворенность перестала помещаться внутри и начала проявляться почти во всем: в усталости, в раздражительности, в ощущении внутренней зажатости, в бессмысленности некоторых привычных действий, в эмоциональной отстраненности от самой себя. Я начинала замечать, что привычные механизмы больше не работают. То, что раньше помогало мне держаться, теперь только поддерживало внутреннее напряжение. И тогда я впервые стала пробовать смотреть на себя не как на человека, который должен справляться, а как на человека, который нуждается в честном наблюдении и внимании к собственному состоянию. Это было непросто, потому что честность с собой редко бывает удобной. Она не успокаивает сразу, не дает мгновенного облегчения, а, наоборот, иногда сначала причиняет боль. Но именно она становится отправной точкой подлинного изменения.

Я начала практиковать то, что позже стало для меня основой внутренней работы, осознанное наблюдение за собой. Я училась отслеживать собственные реакции, замечать, в каких ситуациях я теряю силы, а в каких, наоборот, чувствую себя живой и наполненной. Постепенно я стала видеть свои поведенческие паттерны, повторяющиеся эмоциональные реакции, типичные способы избегания, внутренние оправдания и привычные сценарии, в которых я сама себе мешала двигаться вперед. Этот процесс был болезненным, потому что он требовал признать: многое из того, что я считала внешними обстоятельствами, на самом деле было связано с моими внутренними установками, страхами, запретами и невыраженными желаниями. Но именно в этом и заключалась его ценность. Осознанность никогда не бывает поверхностной. Она заставляет человека смотреть не только на то, что происходит вокруг, но и на то, как он сам участвует в создании своей реальности.

Особенно громко в тот период звучал мой внутренний критик. Он не просто присутствовал, а как будто вел постоянный внутренний монолог, в котором убеждал меня отложить перемены на потом. Он шептал, что сначала нужно стать увереннее, сначала заработать больше, сначала все продумать, сначала дождаться лучшего момента, сначала успокоиться, а уже потом что-то менять. И в этом голосе было столько убедительности, что порой мне самой казалось: действительно, лучше пока ничего не трогать. Но жизнь очень редко предлагает идеальные условия для начала. Чаще всего перемены происходят не тогда, когда мы полностью готовы, а тогда, когда уже невозможно продолжать жить по-старому. И я постепенно начала понимать, что ожидание идеального момента тоже может быть формой сопротивления. Иногда под видом осторожности скрывается страх, а под видом рациональности нежелание столкнуться с неизвестностью.

Во мне шла постоянная внутренняя борьба. С одной стороны, росло желание перемен, стремление к аутентичности, потребность наконец-то жить в согласии с собой. С другой страх потерять стабильность, привычную структуру жизни, отношение окружающих, ощущение предсказуемости. Этот конфликт был очень изматывающим, потому что обе части были по-своему правы. Одной части меня хотелось свободы, другой безопасности. Одной хотелось движения, другой удержания. И чем сильнее становилось внутреннее напряжение, тем активнее включался механизм сопротивления. Он проявлялся в прокрастинации, в поиске оправданий, в бесконечном «потом», в отложенных решениях и в попытках убедить себя, что не все так плохо. Но внутренний конфликт невозможно решить бесконечным откладыванием. Он продолжает жить внутри, пока не будет назван и осмыслен.

Особенно ясно в тот период проявилось мое стремление к защите. Я создала вокруг себя целую систему психологических оборонительных механизмов, которые помогали мне не чувствовать боль несоответствия. Я работала до изнеможения, потому что постоянная занятость позволяла не оставаться наедине с собой. Я погружалась в рутину, потому что привычные действия создавали иллюзию контроля. Я избегала глубоких отношений в той мере, в какой это было возможно, потому что близость всегда требует уязвимости, а уязвимость в моем состоя-

нии казалась слишком рискованной. Все это были способы не встретиться с внутренней пустотой напрямую. Защитные механизмы, конечно, не возникают случайно. Они всегда выполняют важную функцию: защищают психику от боли, которая в данный момент кажется непереносимой. И я тогда еще не осознавала, насколько сильной была эта боль, раз психика так настойчиво оберегала меня от ее полного переживания.

В этот период я работала в разных сферах, от суда до телекоммуникаций. Каждая новая должность на какое-то время создавала ощущение движения, развития, полезности, включенности в жизнь. Снаружи это действительно выглядело как путь: новая работа, новые задачи, новые люди, новый опыт. Но постепенно я начинала чувствовать, что внешняя смена деятельности не решает главного вопроса — соответствует ли моя жизнь моим истинным желаниям. Профессиональная неудовлетворенность становилась все более заметной. Меня не покидало ощущение, что я умею быть эффективной, умею адаптироваться, умею справляться, но не всегда чувствую смысл в том, что делаю. И это было очень важным открытием. Потому что не всякая успешность приносит внутреннее удовлетворение, и не всякая занятость является признаком подлинной реализации. Иногда человек может быть очень функциональным и при этом глубоко внутренне не согласным с тем, как он живет.

Поворотным моментом стало знакомство с психологией. Сначала это было просто любопытство, интерес к тому, почему люди ведут себя так, а не иначе, как устроены эмоции, что влияет на отношения, как формируются внутренние конфликты. Но постепенно это любопытство стало чем-то гораздо большим. Психология начала открываться мне не просто как область знаний, а как способ лучше понимать себя. И именно это оказалось для меня по-настоящему значимым. Я вдруг увидела, что многое в моей жизни можно объяснить не случайностью и не личной несостоятельностью, а вполне понятными психологическими механизмами. Это не отменяло боли, но делало ее осмысленной. Психология стала для меня пространством, в котором личный опыт перестал быть хаосом и начал складываться в логичную, внутренне связанную картину.

Это осознание пришло на фоне непростых жизненных обстоятельств, в которых переплелись отношения, развод, необходимость обеспечивать себя и ребенка, эмоциональная усталость и потребность заново выстроить свою жизнь. Когда человек оказывается в таком состоянии, он нередко чувствует себя как будто на развалинах прежней идентичности. Старое уже не работает, а новое еще не оформилось. И в этот промежуток особенно важно не потерять себя окончательно. Для меня именно психология стала тем мостом, который позволил не только понять, что со мной происходит, но и начать выстраивать новую внутреннюю опору. Я все яснее понимала, что перемены начинаются изнутри. Нельзя изменить жизнь, не изменив сначала отношение к себе, к своим чувствам, к своим решениям и к своему праву на счастье. Это понимание стало болезненным, но необходимым.

Мой путь к себе проходил через признание страхов и ограничений, через изучение собственных защитных механизмов, через более честное осознание истинных желаний, через работу с виной и стыдом, через принятие ответственности за свою жизнь. В этих словах есть внешняя простота, но внутри такого процесса всегда много сопротивления, слез, сомнений и маленьких личных побед. Признать, что ты живешь не так, как хочешь, — это уже непросто. Еще труднее признать, что ты сам участвуешь в поддержании этого состояния. И все же только такой взгляд дает шанс на изменение. Я постепенно училась не обвинять себя за прошлое, а видеть в нем опыт. Не стыдиться своих ошибок, а понимать, чему они меня научили. Не избегать ответственности, а воспринимать ее как возможность вернуть себе авторство собственной жизни.

Очень сильно на мое внутреннее состояние повлиял травматический опыт, связанный с падением сына, разводом и необходимостью в одиночку нести ответственность за ребенка и за собственное выживание. Такие события не проходят бесследно. Они не просто вызывают

стресс, а перестраивают человека изнутри. После них по-другому ощущается время, по-другому воспринимаются отношения, по-другому звучат собственные страхи. В такие периоды особенно ясно понимаешь, что жизнь не дает гарантий и что устойчивость — это не отсутствие потрясений, а способность продолжать жить, даже когда внутри все еще больно. Именно эти события стали для меня катализаторами изменений. Они заставили меня заново пересмотреть ценности, приоритеты, привычные способы реагирования и саму идею о том, какой может быть моя жизнь дальше.

Постепенно я начала понимать еще одну очень важную вещь: трансформация личности никогда не бывает линейной. Это не прямая дорога от точки А к точке Б, а скорее спираль, в которой каждый новый виток приносит более глубокое понимание уже знакомых переживаний. Человек может снова и снова возвращаться к одному и тому же чувству, к одной и той же теме, но каждый раз смотреть на нее немного иначе. И это не означает, что он не движется вперед. Наоборот, это означает, что движение идет вглубь. Я стала меньше требовать от себя мгновенных результатов и больше позволять себе быть в процессе. Это было очень важным внутренним сдвигом, потому что именно ожидание немедленного изменения часто усиливает разочарование. А принятие процесса позволяет оставаться в контакте с собой даже тогда, когда результат еще не виден.

## **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.