

Иногда нужно остановиться,
чтобы услышать себя.
Эти эссе — попытка
разобраться в чувствах,
вспомнить важное
и отпустить лишнее.



Личный дневник.
Размышления о жизни,
людях, любви и времени.
Без ответов,
но с надеждой.

Эссе о бытовых проблемах бытия



Никулина К.О.



Никулина К.О.

Эссе о бытовых проблемах бытия

СБОРНИК ЭССЕ

О том, что остается,
когда стихают слова

Кристина Никулина

Эссе о бытовых проблемах бытия

«Автор»

2026

Никулина К. О.

Эссе о бытовых проблемах бытия / К. О. Никулина — «Автор»,
2026

Данный сборник представляет собой ряд дневниковых записей молодой девушки 21-года, которая задалась целью повысить уровень своего счастья и прийти к личному благополучию. Своими спутниками, за свидетельствующими её путь развития, она избрала ручку и кипу листов белой бумаги. Соответственно, Вам предстоит познакомиться с неоднозначным и непростым процессом становления неуспокоенной молодой девушки, которая находится в непрерывном процессе поиска своей индивидуальности и уникальности, своей подлинности.

© Никулина К. О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Аннотация	5
Предисловие	6
ПРОШЛОЕ	7
Эссе о том, что случается, когда не дают права выбора	7
Эссе о том, что запечатлелось надолго	9
Что я делала не так и к чему меня это привело?	11
Когда нет очевидных проблем	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Кристина Никулина

Эссе о бытовых проблемах бытия

Аннотация

Данный сборник представляет собой ряд дневниковых записей молодой девушки 21-года, которая задалась целью повысить уровень своего счастья и прийти к личному благополучию. Своими спутниками, засвидетельствующими её путь развития, она избрала ручку и кипу листов белой бумаги. Соответственно, Вам предстоит познакомиться с неоднозначным и непростым процессом становления неуспокоенной молодой девушки, которая находится в непрерывном процессе поиска своей индивидуальности и уникальности, своей подлинности.

Предисловие

В жизни каждого человека наступает период, когда он вынужден переосмыслить свою жизнь. В качестве такого примера рассмотрения мучительной попытки переосмыслить свою жизнь, находясь на жизненном старте, в разгар юношеского возраста, предлагаем ознакомиться с живым процессом выстраивания своей внутренней опоры, своей траектории развития, своего светлого счастливого будущего, основанного на собственном представлении о счастье и благополучии. Эта книга представляет собой сборник эссе, сочинений молодой девушки 21-го года, получающей высшее психологическое образование, склонной к постоянному самоанализу и бесконечной рефлексии, которой “пробужденное сознание” не дает покоя, подталкивая на поиски истины.

Процесс поиска чего-то по-настоящему стоящего никогда не бывает легким. Для того, чтобы что-то приобрело для нас ценность, мы должны приложить свои усилия. На практике это означает, что в процессе поиска истины любой мыслящий человек неизбежно встречается со значительными затруднениями, которые ему приходится преодолевать. Этими словами, дорогой читатель, хочется подчеркнуть, что Вы - не одни, Вы не одиноки в своих стремлениях найти в этом мире что-то по-настоящему достойное и благостное. Стремление жить лучше - естественное желание каждого человека, двигатель развития!

Поэтому вопрос своего видения крайне важен. Нужно научиться определять для себя, что истинно, исходя из себя самого. Опора на собственное видение мира, на свое мировоззрение, свою систему ценностей значительно облегчит любые поиски, поскольку самыми верными критериями определения истины являются именно внутренние критерии. И здесь важно пояснить, что на протяжении всей книги в каждом рассуждении автором движет желание не найти абсолютную объективную истину, поиском которой занимались величайшие умы человечества, а желание целиком овладеть процессом индивидуального поиска истины, в котором сосредоточено исследование мира сквозь призму личностных смыслов, самоисследования и расширения самосознания.

Эту исследовательскую работу я посвящаю себе.

Поскольку я уверена в том, что посредством размышления над проблемами жизни конкретного человека можно наиболее полно раскрыть содержание личностных смыслов, при написании этой книги я поставила перед собой задачу наиболее полно отразить свой процесс поиска индивидуальной истины.

ПРОШЛОЕ

Эссе о том, что случается, когда не дают права выбора

Даже не знаю, с чего начать... Наверное нужно рассказать, почему я со знанием дела об этом говорю. Я выросла в дисфункциональной семье, где любовь была условной (её нужно было сильно постараться заслужить) - в целом для меня слиты воедино любовь и одобрение, поскольку и того и другого в семье моей было крайне мало (а получить их всегда так хотелось), постоянная критика была нормой, уважение к детям как к личностям фактически отсутствовало до момента, пока нас стали считать взрослыми, очень многое замалчивалось (острых, неприятных столкновений, которые являются естественной частью жизни, взрослые избегали, а когда дети пытались к ним взрослых вернуть, было две типичные реакции - обесценивание проблемы и “затыкание ртов” или призывы смириться с существующим положением дел и отказ от рассмотрения путей решения проблемы: нечего уж говорить про принятие решения проблемы...), про эмоции и чувства друг друга вообще не говорили - они тоже замалчивались, однако все решения, всё было всегда аффективно заряжено (даже то, что казалось должно было быть холодным здравым расчетом). Это в общих чертах, без конкретики.

В общем дети в моей семье выполняли функцию эмоционального буфера, мы были центром семейной системы, давали смысл жизни взрослым, которые своей жизнью были неудовлетворены, поэтому в нас так много вкладывали. Естественно, никого не заботило наше психоэмоциональное состояние, взрослые со своим-то не научились нормально справляться, никто не интересовался искренне нашими потребностями и желаниями, нам диктовали, что мы должны делать (например, все 11 лет в школе я должна была учиться на “отлично”, потому что “я могла это делать”, просто зачастую я якобы старалась недостаточно, поэтому на меня приходилось часто давить).

Так вот в моей семейной системе, пока мы росли, у нас с сестрой не было права выбора... не было выбора на свободное самовыражение, потому что поддержки в таких случаях мы не получали. И что мы для себя вынесли во взрослую жизнь?

Во-первых, мы уяснили, что нашими желаниями и потребностями можно пренебрегать, что к нам можно относиться неуважительно, потому что с нами “не всё ОК”, потому что мы недостаточны. Во-вторых, мы поняли, что любовь и принятие можно получить только вместе с одобрением в случае нашего “попадания” в рамки чужих ожиданий (а это очень энергозатратный процесс, мы знаем это, поэтому выбираем “сознательно” отказаться от любви в пользу не очень-то счастливого, но более-менее безопасного и стабильного благополучия). В-третьих, мы поняли, что для себя и про себя - это не так важно, гораздо важнее мнение других, их оценки и внешние достижения, что забота о себе - это необязательно (да и не совсем понятно, если честно, что это такое), в то время как забота о себе в норме - база благополучия и прекрасного состояния. В-четвертых, очевиден нам только один путь развития - через самопринуждение, постоянный внутренний контроль и жестокий голос внутреннего критика -они стали нашими вечными спутниками, которые видят смысл нашего развития в самоулучшении через исправление наших недостатков, чтобы с нами наконец-то когда-нибудь стало всё в порядке (хотя бы в далеком будущем). В-пятых, у нас нет чувства безопасности, мы вынуждены постоянно прятаться, бороться и защищаться, из-за чего нам трудно строить близкие отношения с другими людьми. И в-шестых, иллюзорный образ идеальной семьи, которому всё пытались мы соответствовать (повторюсь, не по своей воле), заставил нас отказаться от принятия реальности такой, какая она есть на самом деле, отказаться от принятия реальных людей такими, какие они есть, от реальных жизненных обстоятельств, а вместо них искать недостижимый идеал и в конеч-

ном итоге отказаться от совершения реальных действий и т.п., и в конце концов отказаться от принятия себя реальных, привычка гнаться за несбыточным и неосуществимым в нас укоренилась, из-за чего страх столкнуться с реальностью теперь каждый раз буквально парализует.

Вот так вкратце о том, что случается, когда не дают право выбора.

Как жить и что с этим делать? Вопрос хороший. Но говорят, что от семейной дисфункции не избавиться, точнее от её последствий. Теперь одна дорога - научиться всё это быстро замечать, осознавать и купировать... ну и постоянно с этим работать, но уже со знанием дела:)

Эссе о том, что запечатлелось надолго

Всю жизнь свою интересуюсь только одним вопросом - Каково мне в отношениях с тем или иным человеком? Тут вдруг отчетливо увидела, что обратным вопросом - А каково тому или иному человеку в отношениях со мной? - в сущности никогда не интересовалась. И тут я, честно признаться, была ошеломлена. Неужели я настолько эгоистична? Неужели мой внутренний мир, маленький и закрытый, для меня более важен и значим, чем большая жизнь? Неужели я всю жизнь готова пребывать в отчуждении, занимаясь постоянным само исследованием? И насколько вообще возможно самопознание в отрыве от реальной жизни?

Вопросы эти нетривиальны, а главное - ответ на них неоднозначен и крайне сложен.

Про себя скажу, что реальный мир меня никогда не прельщал, моя история была настолько тяжела, что единственным безопасным местом в этом мире был лишь мой собственный внутренний мир, в котором я пряталась от постоянных непрекращающихся жизненных невзгод. И постепенно эта привычка уходить в себя, когда сложно и больно, закрепилась, а затем тотально распространилась на всю мою жизнь. И сейчас, когда в моей жизни всё хорошо, мне приходится прикладывать много усилий, чтобы сознательно вернуть себя в реальную жизнь, из которой я автоматически каждый раз выпадаю. Сам этот факт для меня лично является трагедией, поскольку настоящий мой комфорт составляют не реальные действия, живой контакт с другими людьми, спокойное созерцание жизни такой какая она есть и созидание, а мои нереалистичные фантазии, неосуществимые желания и постоянные обдумывания всего на свете, которые по сути не удовлетворяют мои реальные потребности, никогда не реализуют моих желаний, не продвигают меня к намеченным целям, тем самым создавая внутреннее напряжение и увеличивая ощущение дискомфорта. **Тело помнит всё:** на телесном уровне я очень хорошо запомнила это ощущение - мои страдания и муки бесконечны (при этом они крайне тяжело переносимы), они никогда не закончатся. Правда, это состояние отчаяния и бессилия настолько хорошо знакомы, что они мною распознаются гораздо раньше, чем осознаются! И теперь мое тело живет постоянно с этим ощущением нависшей угрозы и тотальной опасности. И когда реальность становится спокойной и умиротворенной, мозг начинает сам генерировать опасность и угрозу там, где их нет, диктуемой телесными моими ощущениями, моей телесной памятью.

Переписать свою историю сложно, а в моём случае и не нужно. Лучше бы мне интегрировать свои негативные воспоминания в систему моей личности. Работа эта сложная и комплексная, многоуровневая - работа с физиологической (телесной), социальной и духовной (психологической) составляющими - триединство целостности. Что из этого я реально делаю? Физиология: налаживаю питание, сон, регулярная физическая активность, тренировки, т.е. в этом направлении я делаю много! Духовная: отказ/постепенный уход из неконтролируемого потребления контента соцсетей, чтение книг, просмотр длинных видео интересных экспертов на сложные темы, которые в своих рассуждениях опираются на разные точки зрения, на разных мыслителей, т.е. в этом направлении я делаю много! Социальная: театралка, общение с Алисой, общение на тренировках... не расширяю круг своих социальных связей, не поддерживаю имеющиеся контакты, т.е. здесь я сильно проседаю, но честно сказать, сейчас как будто и ресурса на это нет... А как же тогда быть?

Честно признаться себе - да, у меня сейчас проблемы в плане социального взаимодействия, да, настоящее положение дел меня не устраивает, но сейчас я сильно устала и у меня нет внутренних ресурсов. чтобы разобраться с этим, поэтому на время я оставляю этот вопрос открытым и позволяю ему просто быть! сейчас я отказываюсь от каких-либо ожиданий в социальном плане и позволяю себе быть в настоящее время быть неактивной, и как следствие, незаметной для других. Пусть всё идёт своим чередом.

А что же делать с телом? Позитивный опыт поможет переписать древние укоренившиеся реакции, но видимо не полностью, нужно что-то ещё... В любом случае работа с телом однозначно нужна!

А что касается самопознания в отрыве от реальной жизни, моё мнение таково - оно неполное, фрагментарное, искаженное и ложное, поскольку выстроено не на реальных основаниях. Прийти таким путем к пониманию своей подлинности невозможно! Весь тщательно выстроенный образ рискует разбиться в щепки при встрече с первой реальной жизненной проблемой.

Что я делала не так и к чему меня это привело?

Это достаточно объемный вопрос. Начну свой ответ, пожалуй, с того, что я не доверяла и не доверяю себе, я прислушиваюсь к чужим советам, делаю так, как мне говорили, игнорируя тот факт, что это абсолютно не согласуется с моими истинными желаниями и ценностями. Когда я не находила опоры внутри, естественно, я искала поддержку у других. Обычно эти внешние костыли в виде чужих мнений и советов меня не до конца удовлетворяли. Именно при столкновении с другим видением, кардинально отличающимся от моего видения, мне становилось ясно, что подлинно мое, понятно, как мне действовать. И тогда мне нужно было сделать следующий шаг - на освещенные внутренние опоры опереться и действовать исходя из них. Но я его не делала...

Действовать по принуждению для меня гораздо привычнее, чем проявлять собственную инициативу. Всё-таки последствия дисфункциональной семьи достаточно обширные, они распространяются тотально на всю жизнь. Я до сих пор не могу отчётливо вспомнить тот тяжёлый период, когда меня не хотели выслушать, буквально вся семья бесперебойно рассыпалась непрошеными советами. Сейчас я понимаю, что это было не искреннее желание облегчить мою жизнь, помочь мне адаптироваться в новых обстоятельствах жизни (тогда я переезжала в другой город жить и учиться). Нет, вся эта мерзость исходила из глубокого чувства собственного превосходства, желания возвыситься за счёт меня из-за глубоких внутренних дефицитов, это были попытки восполнить недостаток подтверждения своей ценности из-за отсутствия реальных достижений как поводов для гордости собой. Я была мишенью, куклой для битья, голос которой не интересует никого... Было чувство абсолютной безысходности.

Сейчас обстоятельства моей жизни изменились, и мне в ней нужно учиться проявлять инициативу, открыто волеизъявляться, проявляться, становиться агрессивной, направляя свою энергию на реализацию поставленных целей. А это непросто, переобучение достаточно болезненный процесс, в котором старые нейронные связи рушатся быстро, а на смену им только спустя длительное время образуются новые. В этом процессе тоже есть трудности, которые приходится преодолевать, и страдания, которые вместе с этими трудностями приходят. Получается, что в любом случае будут страдания - и в случае бесконечного проигрывания старых автоматизмов, и в случае переобучения и пересборки неработающих паттернов поведения, мышления, убеждений... При подобном раскладе определяющим может стать конечная цель. Получается, что я стою перед выбором между застреванием в ролевой модели нереализованного человека, тешащего своё эго фантазиями об огромном своём потенциале, при этом бездействуя, или человека, который много хочет и много получит, но при этом приложит огромные усилия, столкнется с реальностью, в которой увидит свои ограничения, с разочарованиями, необходимостью изменений, неопределенностью, непониманием и многими другими неприятными вещами. Хотя первый путь более приятный и понятный, а второй звучит откровенно говоря не очень привлекательно, результат очень сильно отличается. В первом варианте есть огромная вероятность (конкретно в моём случае) возвращения тревожно-депрессивного расстройства (а я этого не хочу), возникновения глубокой неудовлетворенности собственной жизнью и тотальное разочарование в себе, в то время как во втором варианте итогом может стать чувство реализованности, наличие смысла жизни, ощущение значимости, счастье и любовь. По-моему выбор очевиден. **Я выбираю действовать!**

Когда нет очевидных проблем

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.