

РАЗГОВОР С СОБОЙ:

как слышать себя
и не выглядеть сумасшедшим



ТВОЙ ВНУТРЕННИЙ
ДИАЛОГ —
ТВОЯ СИЛА,
ТВОЯ ОПОРА,
ТВОЙ ВЫБОР

Слушай.
Понимай.
Принимай.
Поддерживай.

Ты важен.
Ты справишься.
Ты не один.
Дыши.

АВТОР

УСОЛЬЦЕВ АЛЕКСЕЙ

Алексей Усольцев

**<<Разговор с собой :
как слышать себя и не
выглядеть сумасшедшим>>**

«Автор»

2026

Усольцев А.

<<Разговор с собой : как слышать себя и не выглядеть сумасшедшим>> / А. Усольцев — «Автор», 2026

<<Разговор с собой: как слышать себя и не выглядеть сумасшедшим>> — книга о самом важном диалоге в жизни человека: диалоге с самим собой. Мы каждый день спорим с собой, поддерживаем себя, ругаем, сомневаемся, вспоминаем прошлое и ищем ответы. Но часто внутренний голос становится не помощником, а критиком, который давит, пугает и лишает сил. Эта книга поможет понять, почему разговаривать с собой — нормально, как отличить полезный внутренний диалог от тревожного накручивания, как остановить внутреннего критика и научиться говорить с собой спокойно, честно и по-доброму. Простым языком, без сложных терминов, автор показывает, как внутренние слова влияют на самооценку, решения, творчество, отношения и способность справляться с трудностями. Это книга для тех, кто устал быть себе врагом и хочет стать себе опорой. Она научит слышать себя, понимать свои чувства и говорить с собой так, чтобы становиться сильнее, спокойнее и свободнее.

© Усольцев А., 2026

© Автор, 2026

Алексей Усольцев

<<Разговор с собой : как слышать себя и не выглядеть сумасшедшим>>

ВВЕДЕНИЕ

Иногда человек идёт по улице, что-то тихо бормочет себе под нос, спорит с невидимым собеседником, задаёт вопросы и сам же на них отвечает. Со стороны это может выглядеть странно. Кто-то улыбнётся, кто-то насторожится, а кто-то подумает: «Наверное, с ним что-то не так».

Но правда в том, что почти каждый из нас разговаривает сам с собой. Просто кто-то делает это молча, внутри головы, а кто-то иногда произносит мысли вслух. Мы обсуждаем с собой планы, ругаем себя за ошибки, поддерживаем в трудные моменты, прокручиваем прошлые разговоры, придумываем ответы, которые надо было сказать вчера, и ищем решения, когда никто другой не может подсказать.

Разговор с собой — это не признак слабости и не доказательство безумия. Это один из способов мышления. Иногда именно через такой внутренний диалог человек лучше понимает, чего он хочет, чего боится, куда идёт и почему застрял. Мысли становятся яснее, когда обретают форму слов. А слова, даже сказанные самому себе, могут лечить, направлять или, наоборот, разрушать.

Проблема не в том, что мы разговариваем с собой. Проблема в том, как именно мы это делаем. Один человек говорит себе: «Я справлюсь, просто нужно спокойно разобраться». Другой говорит: «Я опять всё испортил, я ни на что не способен». В обоих случаях это разговор с собой, но последствия у них совершенно разные. Первый помогает подняться, второй тянет вниз.

Эта книга о том, как научиться слышать себя без страха и стыда. Как разговаривать с собой так, чтобы становиться спокойнее, сильнее и честнее. Как не превращать внутренний голос в судью, который постоянно выносит приговор. Как сделать его союзником, который помогает думать, выбирать, ошибаться, исправляться и двигаться дальше.

Разговаривать с собой — нормально. Важно только научиться делать это осознанно. Не кричать на себя внутри. Не унижать себя. Не запугивать. Не превращать каждую мысль в катастрофу. А задавать себе вопросы, искать ответы, поддерживать себя и возвращать себе ясность.

Возможно, самый важный разговор в жизни человека — это не разговор с родителями, друзьями, начальником или любимым человеком. Самый важный разговор — это тот, который он каждый день ведёт внутри себя. Потому что от этого разговора зависит, каким он проснётся утром, какие решения примет, как переживёт трудности и каким человеком станет.

Эта книга не учит притворяться спокойным. Она учит быть с собой в контакте. Не бояться своих мыслей. Не стыдиться внутреннего голоса. И постепенно превращать разговор с самим собой в источник силы, а не тревоги.

Глава 1. Почему мы вообще разговариваем с собой

Человек редко бывает по-настоящему один. Даже когда рядом никого нет, внутри него продолжается разговор. Мы можем молчать снаружи, но внутри всё равно что-то обсуждаем, вспоминаем, планируем, спорим, оправдываемся, сомневаемся или поддерживаем себя. Иногда этот разговор похож на спокойную беседу. Иногда — на спор. Иногда — на шумный рынок, где каждая мысль кричит громче другой.

Разговор с собой начинается не тогда, когда человек впервые произносит что-то вслух. Он начинается гораздо раньше — в голове. Мы просыпаемся и почти сразу думаем: «Что сегодня надо сделать?», «Почему я так устал?», «Надо не забыть позвонить», «Вот бы ещё поспать». Это уже внутренний диалог. Мы можем даже не замечать его, потому что он стал привычным фоном жизни.

Внутренний голос помогает нам ориентироваться в мире. Он объясняет происходящее, оценивает события, напоминает о важном, предупреждает об опасности, ищет решения. Когда человек стоит перед выбором, он часто начинает внутренний спор: «Сделать так или иначе?», «А вдруг не получится?», «А если попробовать?», «Что будет потом?» Именно так мышление становится живым процессом, а не просто набором случайных мыслей.

Многие люди пугаются, когда замечают, что разговаривают с собой. Им кажется, будто это что-то странное. Но если присмотреться внимательнее, станет понятно: человек ведёт внутренний диалог постоянно. Он просто не всегда обращает на это внимание. Когда мы читаем книгу и мысленно реагируем на автора — мы разговариваем с собой. Когда смотрим фильм и думаем: «Зачем он туда пошёл?» — тоже. Когда вспоминаем неприятный разговор и придумываем, что надо было ответить, — это снова внутренний диалог.

Разговор с собой нужен не для того, чтобы заменить общение с другими людьми. Он нужен для того, чтобы услышать самого себя. Внешний мир часто шумит слишком громко. Люди советуют, требуют, оценивают, торопят, сравнивают. В этом шуме легко потерять собственное мнение. Внутренний диалог помогает остановиться и спросить: «А что я на самом деле думаю?», «Чего я хочу?», «Почему меня это задело?», «Куда я иду?»

Иногда разговор с собой становится способом привести мысли в порядок. Когда всё находится только внутри головы, оно может казаться огромным, страшным и запутанным. Но стоит проговорить мысль — и она становится яснее. Например, человек думает: «У меня всё плохо». Это тяжёлая и размытая фраза. Но если он начнёт говорить с собой честнее, может появиться другое: «Я устал. Я переживаю из-за денег. Мне неприятно после разговора с одним человеком. Мне нужно отдохнуть и решить одну задачу за раз». И вот вместо тумана появляется структура.

Разговор с собой помогает отделить реальность от эмоций. Эмоция может кричать: «Всё пропало!» А спокойный внутренний голос может спросить: «Что именно пропало? Что произошло на самом деле? Что я могу сделать прямо сейчас?» Такой разговор не уничтожает чувства, но не позволяет им полностью захватить управление.

Есть ещё одна важная причина, почему человек разговаривает с собой: ему нужна поддержка. Не всегда рядом есть тот, кто скажет нужные слова. Не всегда кто-то поймёт. Не всегда хочется объяснять. В такие моменты человек может стать опорой самому себе. Он может

сказать: «Мне сейчас тяжело, но я выдержу», «Я имею право ошибаться», «Я не обязан решить всё за один день», «Я уже проходил через трудности и справлялся».

Но внутренний голос бывает разным. У одних он звучит как друг. У других — как строгий учитель. У третьих — как обвинитель, который никогда не доволен. Один человек после ошибки говорит себе: «Ничего, разберёмся». Другой говорит: «Ты опять всё испортил». Ошибка одна, а последствия разные. Потому что важна не только сама ситуация, но и то, каким голосом человек объясняет её себе.

С детства мы впитываем голоса других людей. Родителей, учителей, друзей, начальников, общества. Иногда внутренний голос — это не совсем наш голос. Это слова, которые когда-то часто звучали рядом с нами. «Не высовывайся», «У тебя не получится», «Будь нормальным», «Не позорься», «Ты должен», «Ты обязан». Со временем эти фразы могут поселиться внутри и начать звучать так, будто это наши собственные мысли.

Поэтому разговор с собой — это ещё и возможность проверить: действительно ли я так думаю? Или я просто повторяю то, что когда-то услышал? Этот вопрос может многое изменить. Человек вдруг понимает, что всю жизнь ругал себя чужими словами. Сравнивал себя чужими мерками. Боялся чужого осуждения даже тогда, когда рядом уже никого не было.

Осознанный внутренний диалог помогает вернуть себе право на собственный голос. Не тот, который унижает. Не тот, который пугает. Не тот, который заставляет жить только ради чужого одобрения. А тот, который помогает видеть себя честно, но без жестокости.

Разговаривать с собой — значит быть в контакте со своим внутренним миром. Это не всегда приятно. Иногда внутри много усталости, злости, обиды, страха, стыда. Но если не разговаривать с собой, всё это не исчезает. Оно просто становится фоном, который управляет человеком незаметно. Непрожитые мысли не уходят. Они возвращаются в виде раздражения, тревоги, бессонницы, резких реакций и странного чувства, что что-то внутри не на месте.

Когда человек учится говорить с собой, он перестаёт быть заложником хаоса в голове. Он начинает замечать: «Сейчас я тревожусь», «Сейчас я себя накручиваю», «Сейчас я говорю с собой слишком грубо», «Сейчас мне нужна не критика, а поддержка». Это уже не слабость. Это зрелость.

Важно понимать: внутренний диалог не обязан быть идеальным. Не нужно каждую мысль превращать в мудрую фразу. Не нужно всегда быть спокойным, правильным и просветлённым. Человек живой. Он может злиться, путаться, сомневаться, говорить себе глупости, спорить с собой. Главное — постепенно учиться замечать этот процесс и направлять его.

Разговор с собой похож на настройку музыкального инструмента. Если струны слишком натянуты, звук становится резким. Если слишком ослаблены — глухим. Так и внутренний голос: если он слишком жёсткий, человек ломается от самокритики. Если слишком равнодушный, он теряет направление. Нужен баланс — честность без cruelty, требовательность без унижения, поддержка без самообмана.

Мы разговариваем с собой, потому что пытаемся понять жизнь и своё место в ней. Мы ищем смысл в событиях, объясняем свои чувства, строим планы, переживаем прошлое, готовимся к будущему. Этот разговор происходит каждый день, даже если мы его не замечаем.

И чем раньше человек начнёт слушать, как именно он с собой говорит, тем больше у него появится власти над собственной жизнью. Потому что внутренний диалог может быть тюрьмой, а может стать домом. Может быть кнутом, а может стать опорой. Может разрушать, а может помогать собирать себя заново.

Первый шаг очень простой: остановиться и спросить себя — каким голосом я сейчас с собой разговариваю? Это голос друга или врага? Он помогает мне подняться или добивает? Он говорит правду или просто повторяет страхи?

Ответ на этот вопрос может стать началом больших перемен. Потому что человек не всегда может сразу изменить обстоятельства. Не всегда может изменить других людей. Не всегда может быстро изменить свою жизнь. Но он может начать менять то, как он говорит с собой внутри этой жизни.

А иногда именно с этого всё и начинается.

Глава 2. Разговор с собой — это не безумие

Многие люди боятся признаться, что разговаривают сами с собой. Не потому, что они действительно считают себя опасными или больными, а потому что боятся чужой реакции. В обществе давно закрепились простая, но несправедливая картина: если человек говорит сам с собой, значит, с ним что-то не так. Эта мысль звучит грубо, но она живёт в головах многих людей.

На самом деле всё намного сложнее и намного спокойнее. Разговор с собой сам по себе не делает человека сумасшедшим. Человек может проговаривать мысли вслух, чтобы лучше сосредоточиться. Может напоминать себе о делах. Может репетировать важный разговор. Может успокаивать себя перед сложной ситуацией. Может шутить сам с собой, когда рядом никого нет. Всё это — часть обычного человеческого поведения.

Представьте человека, который ищет ключи и говорит: «Так, где я их оставил? На столе нет. В куртке нет. Значит, надо проверить сумку». Разве в этом есть что-то страшное? Нет. Он просто помогает своему вниманию. Слова становятся дорожкой, по которой мысль идёт быстрее и увереннее.

Или другой пример. Человек перед встречей тихо говорит себе: «Спокойно. Сначала поздороваться, потом объяснить главное, потом не перебивать». Со стороны это может выглядеть как разговор с невидимым собеседником. Но на деле это самонастройка. Такая же нормальная, как разминка перед тренировкой.

Разговор с собой часто помогает снизить тревогу. Когда внутри слишком много мыслей, они начинают толкаться друг с другом. Всё кажется срочным, опасным, непонятным. Но стоит человеку проговорить: «Я сейчас волнуюсь. Мне не нужно решать всё сразу. Я могу сделать первый шаг», — и напряжение немного ослабевает. Не потому, что магически исчезла проблема, а потому что появился порядок.

Безумие — это не сам факт разговора с собой. Гораздо важнее другое: понимает ли человек, что это его собственные мысли? Может ли он контролировать этот процесс? Помогает

ли ему этот разговор жить, работать, общаться, принимать решения? Или, наоборот, он становится пугающим, навязчивым, разрушительным и мешает нормальной жизни?

Если человек говорит с собой осознанно, понимает, что это его внутренний диалог, и может остановиться, когда нужно, в этом нет ничего пугающего. Это похоже на разговор с дневником, только без бумаги. Мысли просто звучат не только внутри, но иногда и снаружи.

Другое дело, если человек слышит голоса, которые воспринимает как чужие, если эти голоса приказывают ему причинить вред себе или другим, если он теряет связь с реальностью, сильно пугается своих мыслей или не может управлять поведением. В таких случаях важно не стыдиться, а обратиться за профессиональной помощью. Это не повод считать себя «плохим» или «сломавшимся». Это повод позаботиться о себе так же, как человек заботится о теле, когда оно болит.

Но в обычной жизни большинство разговоров с собой не имеют к этому отношения. Чаще всего человек просто думает вслух. А думать вслух — нормально.

Проблема часто не в самом разговоре с собой, а в том, где и как он происходит. Если человек сидит дома один и говорит: «Так, надо собраться. Сначала чай, потом работа», — никому от этого не плохо. Если он идёт по улице и тихо проговаривает план дня, это тоже не преступление. Но если он громко спорит сам с собой в общественном месте, активно жестикулирует и не замечает окружающих, люди могут испугаться или отнестись настороженно. Не потому, что они обязательно правы, а потому что они не понимают, что происходит.

Поэтому умение разговаривать с собой включает не только внутреннюю честность, но и внешнюю уместность. Не все мысли нужно произносить вслух при других. Не каждый внутренний спор стоит выносить на улицу. Иногда лучше записать мысль в телефон, сказать её шёпотом, проговорить дома или просто провести разговор внутри себя.

Это не значит, что нужно стыдиться себя. Это значит, что важно учитывать пространство. Мы ведь не поём громко в библиотеке, не обсуждаем личные тайны в полном автобусе и не начинаем тренировку посреди магазина. Не потому, что петь, говорить и тренироваться плохо, а потому что у каждого действия есть подходящее место и время.

Разговор с собой — такой же инструмент. Его не нужно прятать от мира как позорную тайну, но и не всегда нужно показывать всем подряд. Внутренний диалог может быть личной комнатой, куда не обязан заходить каждый прохожий.

Многие люди разговаривают с собой именно в моменты напряжения. Они могут сказать: «Да что же я делаю?», «Соберись», «Не тупи», «Давай быстрее». Такие фразы часто высказывают автоматически. Но здесь важно заметить одну вещь: если уж мы говорим с собой, то почему бы не говорить лучше?

Например, вместо «Не тупи» можно сказать: «Спокойно, подумай». Вместо «Я идиот» — «Я ошибся, сейчас исправлю». Вместо «Всё пропало» — «Ситуация неприятная, но надо разобраться». Смысл может быть похожим, но воздействие на психику совершенно другое. Одни слова давят, другие собирают.

Человек не всегда замечает, насколько жёстко он с собой разговаривает. Он может считать это нормой: «Я просто себя мотивирую». Но если внимательно прислушаться, такая мотивация иногда похожа не на поддержку, а на внутреннее насилие. Представьте, что рядом с вами постоянно ходит человек и говорит: «Ты глупый, ты слабый, ты опять всё испортил, у тебя ничего не получится». Захотелось бы вам с ним жить? Вряд ли. Но многие живут с таким голосом внутри годами.

Разговор с собой становится здоровым тогда, когда он не разрушает человека. Он может быть честным, прямым, иногда строгим, но не обязан быть жестоким. Можно признать ошибку без самоунижения. Можно требовать от себя дисциплины без ненависти. Можно сказать себе правду без того, чтобы превращать её в приговор.

Есть большая разница между фразами: «Я сделал плохо» и «Я плохой». Первая говорит о поступке. Вторая ставит клеймо на личность. Первая оставляет возможность исправить. Вторая лишает сил. Именно поэтому важно следить не только за тем, что мы говорим себе, но и как именно это формулируем.

Разговор с собой может быть признаком не болезни, а зрелости. Зрелый человек способен остановиться и спросить себя: «Что со мной происходит? Почему я так реагирую? Что я сейчас чувствую? Чего я хочу на самом деле? Как мне поступить так, чтобы потом не предать себя?» Такие вопросы требуют смелости. Гораздо проще убежать в шум, развлечения, чужие мнения или автоматические действия.

Когда человек разговаривает с собой честно, он перестаёт быть полностью зависимым от внешней оценки. Конечно, мнение других людей важно. Мы живём среди людей, строим отношения, работаем, учимся, любим, спорим. Но если у человека нет внутреннего разговора, любое чужое мнение может стать для него законом. Кто-то похвалил — он счастлив. Кто-то осудил — он разрушен. Кто-то не ответил — он уже придумывает катастрофу.

Внутренний диалог помогает создать опору внутри. Человек может сказать себе: «Да, меня раскритиковали. Что из этого полезно? А что просто чужая эмоция? Где моя ответственность? А где не моя?» Такой разговор возвращает чувство контроля. Не полного контроля над миром, а хотя бы контроля над своей реакцией.

Страх выглядеть сумасшедшим часто заставляет людей отказываться от полезной привычки — проговаривать важное. Но стоит понять: странным человека делает не сам разговор с собой, а потеря осознанности, уместности и связи с реальностью. Если эти вещи на месте, внутренний диалог может быть сильным инструментом.

Можно разговаривать с собой тихо. Можно записывать мысли. Можно использовать заметки в телефоне. Можно говорить вслух дома. Можно задавать себе вопросы перед сном. Можно вести дневник. Можно мысленно обращаться к себе по имени, если так легче собраться. Вариантов много. Главное — чтобы этот разговор помогал жить, а не загонял в страх.

Человеку не нужно бояться своего внутреннего голоса. Его нужно изучать. Понимать, откуда он взялся. Замечать, когда он помогает, а когда мешает. Учиться менять его тон. Потому что внутри нас не один голос. Есть критик. Есть ребёнок, которому страшно. Есть взрослый, который умеет принимать решения. Есть мечтатель. Есть защитник. Есть уставший человек,

которому нужен отдых. И задача не в том, чтобы заставить всех замолчать. Задача в том, чтобы научиться слышать их и выбирать, кому сейчас дать слово.

Разговор с собой — это не диагноз. Это пространство. Вопрос только в том, что мы в этом пространстве строим: камеру наказания или мастерскую понимания.

Если человек говорит с собой, чтобы унижить себя, он будет становиться слабее. Если говорит, чтобы услышать себя, он будет становиться яснее. Если говорит, чтобы поддержать себя, он будет становиться устойчивее. Если говорит, чтобы принять решение, он будет становиться взрослее.

Поэтому не стоит бояться самой фразы: «Я разговариваю с собой». Лучше спросить иначе: «Как я разговариваю с собой? Зачем я это делаю? Что происходит со мной после этого разговора?»

Если после разговора с собой становится спокойнее, яснее и честнее — значит, этот разговор нужен. Если после него становится больнее, страшнее и тяжелее — значит, пора менять не сам факт разговора, а его содержание и тон.

Человек может быть себе врагом даже в полной тишине. И может быть себе другом, даже если иногда говорит вслух.

Главное — не выглядеть нормальным для всех. Главное — оставаться в контакте с реальностью, с собой и с жизнью. А разговор с собой, если он осознанный, может в этом очень помочь.

Глава 3. Внутренний критик: голос, который мешает жить

У каждого человека внутри есть голос, который оценивает. Он замечает ошибки, сравнивает, предупреждает, ругает, требует быть лучше. Иногда этот голос полезен. Благодаря ему человек может понять: «Здесь я поступил неправильно», «Надо исправить», «В следующий раз стоит подготовиться лучше». Без способности оценивать себя мы бы не росли, не учились и не делали выводы.

Но есть разница между здоровой оценкой и внутренним критиком, который превращает жизнь в постоянный суд.

Здоровый внутренний голос говорит: «Ты ошибся. Давай разберёмся». Внутренний критик говорит: «Ты ничтожество. Ты опять всё испортил». Здоровый голос указывает на действие. Критик атакует личность. Здоровый голос помогает подняться. Критик добивает, когда человек и так лежит.

Внутренний критик часто появляется не сразу. Он формируется годами. Иногда он вырастает из строгого воспитания. Иногда — из насмешек, сравнения, постоянной оценки, чужих ожиданий. Ребёнку могли говорить: «Ты должен быть лучше», «Почему не отлично?», «Посмотри на других», «Не позорься», «Соберись», «Не будь слабым». Со временем эти фразы перестают звучать снаружи, но остаются внутри.

Человек взрослеет, уезжает из родительского дома, меняет работу, меняет окружение, но старый голос продолжает жить в голове. Он уже не нуждается в настоящем критикующем человеке рядом. Он сам запускает привычные фразы: «Недостаточно хорошо», «Ты не справишься», «Кому это нужно?», «Не высовывайся», «Над тобой будут смеяться».

Самое опасное в таком голосе то, что человек часто принимает его за правду. Ему кажется: «Это я просто объективно себя оцениваю». Но на самом деле внутренний критик редко бывает объективным. Он не анализирует спокойно. Он обобщает, пугает, унижает и преувеличивает.

Вы сделали одну ошибку — он говорит: «Ты всегда всё портишь». Один человек вас не понял — он говорит: «Никому ты не нужен». Один проект не получился — он говорит: «Даже не пытайся больше». Одна неловкая ситуация — он говорит: «Теперь все будут помнить это вечно».

Критик любит слова «всегда», «никогда», «всё», «никто», «опять». Эти слова делают любую проблему огромной. Вместо конкретной ситуации появляется приговор всей личности. Не «я опоздал», а «я безответственный». Не «у меня не получилось», а «я неудачник». Не «мне отказали», а «меня невозможно любить».

Такой разговор с собой не помогает. Он только отнимает силы.

Многие люди думают, что жёсткая самокритика делает их сильнее. Им кажется: если не давить на себя, они расслабятся, станут ленивыми и ничего не достигнут. Но это заблуждение. Постоянное внутреннее давление не делает человека сильным. Оно делает его уставшим, тревожным и осторожным. Он начинает бояться не только ошибок, но и попыток.

Внутренний критик может выглядеть как мотивация, но на самом деле часто становится тормозом. Человек хочет начать новое дело, но внутри сразу звучит: «Ты всё равно бросишь». Хочет показать своё творчество — «Кому это интересно?» Хочет изменить жизнь — «Поздно уже». Хочет попросить о помощи — «Не будь слабым». И человек остаётся на месте, хотя внешне может казаться, что ему просто «не хватает дисциплины».

На самом деле ему может не хватать не дисциплины, а безопасного внутреннего пространства. Потому что трудно двигаться вперёд, когда внутри тебя каждый шаг встречают насмешкой.

Представьте, что ребёнок учится ходить. Он падает, поднимается, снова падает. Что будет, если взрослый каждый раз будет кричать: «Ты глупый! У тебя не получится! Посмотри, как ужасно ты ходишь!» Ребёнок не станет ходить быстрее. Он испугается. Он начнёт зажиматься. Он может вообще перестать пытаться.

Но многие взрослые так обращаются с собой каждый день. Они учатся новому, ошибаются, пробуют, сталкиваются с трудностями — и тут же внутренне кричат на себя. А потом удивляются, почему пропало желание действовать.

Внутренний критик особенно силён в моменты усталости. Когда человек выпался, спокоен и чувствует поддержку, он может смотреть на себя трезво. Но когда он истощён, трево-

жен или одинок, критик становится громче. Он пользуется слабостью. Он появляется именно тогда, когда человеку нужна забота, и начинает требовать невозможного.

Поэтому первый шаг в работе с внутренним критиком — не спорить с ним, а заметить его. Не верить автоматически каждой мысли. Не принимать любой внутренний удар как истину. Просто остановиться и сказать: «Сейчас во мне говорит критик».

Это уже многое меняет. Пока человек слит с критиком, ему кажется: «Я действительно плохой». Но когда он замечает: «Это голос критика», появляется дистанция. А где есть дистанция, там появляется выбор.

Можно спросить себя: «Эта мысль помогает мне или разрушает?»
«Она говорит о фактах или пугает меня?»
«Я бы сказал такие слова другу?»
«Что здесь правда, а что преувеличение?»
«Как можно сказать это честно, но без унижения?»

Например, мысль «Я полный провал» можно перевести на более честный язык: «У меня не получилось так, как я хотел». Это уже не приговор. Это ситуация. А ситуацию можно анализировать.

Мысль «Я никому не нужен» можно заменить на: «Сейчас я чувствую одиночество и мне больно». Это не делает боль меньше сразу, но возвращает реальность. Чувство одиночества — это состояние, а не доказательство вашей ненужности.

Мысль «Я всегда всё порчу» можно заменить на: «Иногда я ошибаюсь. Сейчас мне нужно понять, что можно исправить». Такая фраза не оправдывает ошибку, но даёт шанс действовать.

Важно не превращать работу с внутренним критиком в новую форму самокритики. Не нужно ругать себя за то, что вы себя ругаете. Это ловушка. Человек может начать думать: «Я опять неправильно с собой разговариваю. Даже здесь я всё испортил». И внутренний критик просто переоденется в тренера по саморазвитию.

Задача не в том, чтобы навсегда убрать критика. Полностью избавиться от него невозможно и не всегда нужно. В нём может быть часть осторожности, опыта, желания защитить. Иногда критик пытается уберечь человека от стыда, провала или боли. Просто делает это грубо и неумело.

Можно представить внутреннего критика как тревожного охранника, который слишком часто включает сирену. Он видит опасность даже там, где её нет. Он кричит, пугает, мешает спокойно думать. Но если научиться с ним обращаться, можно не подчиняться каждому его сигналу.

Когда критик говорит: «Не делай, опозоришься», можно ответить: «Спасибо, ты пытаешься меня защитить. Но я всё равно попробую аккуратно».

Когда он говорит: «Ты не справишься», можно ответить: «Возможно, будет трудно. Но я могу учиться».

Когда он говорит: «Все будут смеяться», можно спросить: «Все — это кто конкретно? И что я буду делать, если кому-то действительно не понравится?»

Так внутренний разговор становится взрослее. Не война с собой, а переговоры.

Есть простое правило: с собой нужно говорить так, чтобы после этих слов хотелось жить, а не исчезнуть. Даже если разговор трудный. Даже если вы признаёте ошибку. Даже если нужно взять ответственность. Внутренняя честность не обязана быть жестокой.

Фраза «Я должен стать лучше, потому что сейчас я ужасен» разрушает.

Фраза «Я хочу стать лучше, потому что моя жизнь важна» поддерживает.

Фраза «Я не имею права ошибаться» парализует.

Фраза «Я могу ошибаться и исправлять» даёт движение.

Фраза «Меня нельзя любить таким» ранит.

Фраза «Мне есть чему учиться, но я уже достоин уважения» возвращает опору.

Внутренний критик не исчезнет за один день. Он может возвращаться снова и снова. Особенно в стрессовые моменты. Но каждый раз, когда человек замечает его и выбирает другой тон, внутри создаётся новая привычка. Сначала это кажется искусственным. Потом — непривычным. Потом — возможным. А однажды становится естественным.

Самый важный вопрос к внутреннему критику звучит так: «Ты сейчас помогаешь мне стать лучше или просто делаешь мне больно?» Если голос только делает больно, ему не нужно верить полностью. Его можно выслушать, но не отдавать ему власть.

Потому что человек не обязан быть идеальным, чтобы относиться к себе с уважением. Не обязан всё знать, чтобы иметь право пробовать. Не обязан всегда быть сильным, чтобы заслуживать поддержки. Не обязан доказывать свою ценность каждый день, будто она находится под вопросом.

Внутренний критик часто говорит: «Я ругаю тебя, чтобы ты стал лучше». Но правда в том, что человек лучше растёт не там, где его унижают, а там, где он чувствует ответственность и поддержку одновременно.

Можно быть требовательным к себе без ненависти. Можно видеть свои слабости без презрения. Можно исправлять ошибки без самоуничтожения. Можно развиваться не из страха быть никем, а из желания стать ближе к себе настоящему.

Когда внутренний критик становится тише, человек начинает слышать другие голоса внутри. Голос интереса. Голос смелости. Голос усталости, который просит отдыха. Голос мечты, который давно ждал, когда его перестанут перебивать.

И тогда разговор с собой перестаёт быть допросом. Он становится встречей.

А это уже начало настоящей внутренней свободы

Глава 4. Как говорить с собой по-доброму

Говорить с собой по-доброму — не значит обманывать себя. Это не значит закрывать глаза на ошибки, делать вид, что всё прекрасно, или постоянно повторять красивые фразы, в

которые сам не веришь. Добрый внутренний разговор — это не розовые очки. Это способность быть честным с собой без жестокости.

Многие люди путают доброту к себе со слабостью. Им кажется: если они начнут разговаривать с собой мягче, то сразу расслабятся, перестанут стараться и потеряют дисциплину. Но настоящая доброта к себе не отменяет ответственности. Она просто убирает лишнее насилие.

Можно сказать себе: «Я устал, но мне важно закончить это дело».

А можно сказать: «Ты тряпка, соберись».

В обоих случаях человек может продолжить работу. Но после первой фразы внутри остаётся уважение к себе. После второй — напряжение, обида и усталость.

Добрый разговор с собой начинается с признания простого факта: вы живой человек. Вы можете ошибаться, уставать, бояться, сомневаться, злиться, не знать ответа, менять мнение, просить помощи. Это не делает вас плохим. Это делает вас настоящим.

Иногда человеку трудно говорить с собой по-доброму, потому что он привык заслуживать хорошее отношение. Он думает: «Вот стану успешным — тогда можно будет себя уважать. Вот похудею. Вот заработаю. Вот всем докажу. Вот перестану ошибаться». Но если уважение к себе всё время откладывается на потом, оно может так никогда и не наступить.

Внутренняя доброта нужна не после победы. Она особенно нужна в момент, когда победы ещё нет. Когда страшно. Когда не получается. Когда человек только учится. Когда он упал и ему нужно подняться.

Представьте друга, который пришёл к вам и сказал: «Я ошибся. Мне плохо. Я не знаю, что делать». Скорее всего, вы не стали бы кричать на него: «Ну конечно, ты же неудачник!» Вы бы попытались поддержать его. Может быть, сказали бы: «Давай спокойно разберёмся. Что случилось? Что можно исправить? Ты не обязан решать всё за одну минуту».

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.