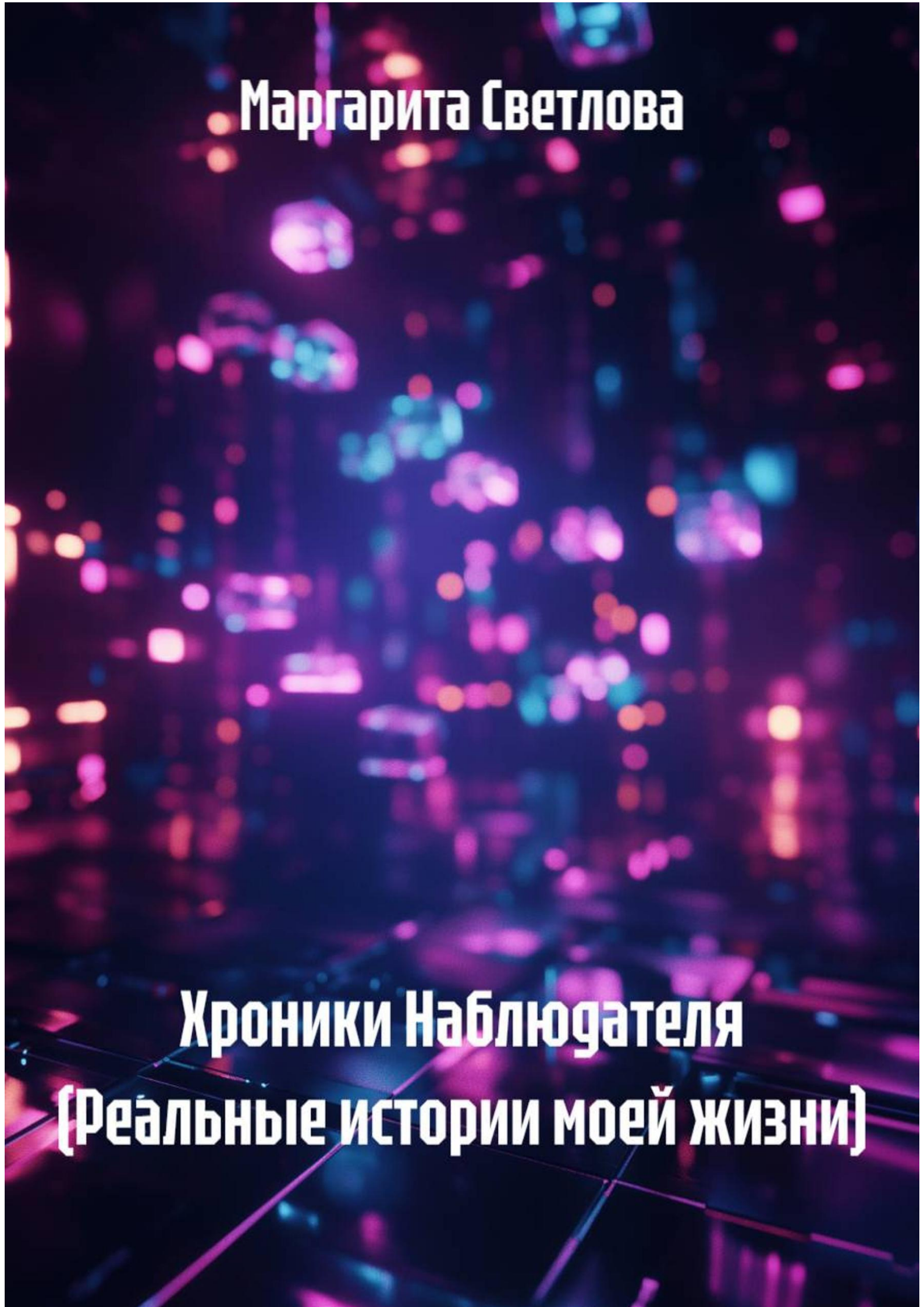




Маргарита Светлова

**Хроники Наблюдателя
(Реальные истории моей жизни)**

Маргарита Светлова

Хроники Наблюдателя
(Реальные истории моей жизни)

«Автор»

2026

Светлова М.

Хроники Наблюдателя (Реальные истории моей жизни) /
М. Светлова — «Автор», 2026

Как изменится ваша жизнь, если вы перестанете обслуживать чужие манипуляции и посмотрите на мир со стороны? Автор бестселлера «Броня от манипуляций» Маргарита возвращается с личными хрониками. Проведя 19 лет в токсичном браке, она сумела вернуть себе пульт управления собственной судьбой и заняла позицию Наблюдателя. В этой книге нет заумной теории — только реальные, живые истории из повседневной жизни. Как распознать скрытую агрессию начальства? Как невидимо стереть уличный стресс за одну минуту? И почему кошачья интуиция порой работает лучше дипломированных психологов? Эта книга — прикладной путеводитель по защите своей психики. Она докажет вам, что, несмотря на обилие токсичных людей, доброго света в этом мире гораздо больше. Главное — вовремя надеть свою броню.

© Светлова М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие. Точка невозврата	5
Глава 1 "Солнечный фильтр" невидимая защита в толпе	6
Глава 2 Театр живых иллюстраций, или Как мозг распутывает чужие сценарии	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Маргарита Светлова

Хроники Наблюдателя

(Реальные истории моей жизни)

Предисловие. Точка невозврата

Когда ты проводишь девятнадцать лет в глухой, невидимой клетке чужих манипуляций, тебе кажется, что мир устроен именно так: через боль, вечные оправдания и попытки заслужить любовь. Но в тот день, когда я наконец-то смогла разбить деструктивный треугольник и вернуть себе свои ключи от жизни, прежняя реальность рухнула.

Моя жизнь начала стремительно меняться в ту самую секунду, когда я впервые сознательно примерила на себя роль Наблюдателя.

Я перестала тратить колоссальные запасы своей ментальной энергии на обслуживание чужого настроения, скрытой агрессии и попыток соответствовать глянцевым фасадам идеальности. Вместо этого я направила всю свою энергию внутрь себя — туда, где долгие годы спал мой настоящий внутренний стержень. Я сделала шаг назад из бушующего шторма и начала беспристрастно видеть всё со стороны.

И тогда передо мной открылся совершенно новый мир. Потрясающий, удивительный, а местами — глубоко пугающий мир.

С позиции Наблюдателя я ясно вижу токсичных людей, которые буквально питаются эмоциями других. Я вижу кухонных бойцов, скрытых манипуляторов в красивых офисах, чужое высокомерие и то, как капля за каплей ломаются чужие судьбы. Теперь меня невозможно затянуть в эту воронку, потому что я вижу их скрытые мотивы насквозь.

Но, несмотря на все шрамы прошлого и на то, что мне порой приходится лицезреть на улицах или работе, я не очерствела. Мой внутренний свет не погас. Я всё еще искренне верю, что по-настоящему хороших, чистых, любящих и светлых людей на этом свете гораздо больше. Просто им, как и мне когда-то, иногда очень нужна броня.

В этой книге нет заумной теории. Здесь собраны реальные, живые истории из моей повседневной жизни — хроники моих наблюдений, инсайтов, ошибок и маленьких побед, которые я теперь вижу хрустально четко. Я хочу поделиться ими с Вами, мой дорогой Читатель, чтобы Вы знали: пульт управления Вашим настроением и Вашей судьбой должен находиться только в Ваших руках.

Добро пожаловать в мир глазами Наблюдателя.

Глава 1 "Солнечный фильтр"

невидимая защита в толпе

Бывало ли у вас так: вы стоите на остановке, едете в душном автобусе или сидите на общем совещании, и вдруг на ваших глазах происходит несправедливость? Или начальник прямо при всех бросает в ваш адрес едкую реплику? Внутри мгновенно закипает обжигающий гнев, амигдала бьет в набат, а тело каменеет от бессилия.

Вам нужно срочно стереть этот стресс, но вы не можете посреди улицы или офиса скрестить руки на груди и начать хлопать себя по плечам, выполняя классическую практику «Объятия бабочки». Люди вокруг вас просто не поймут. Оставить эмоцию внутри — значит запереть этот ядовитый холод в своем теле. Что делать? Включить «Солнечный фильтр» — секретную модификацию метода ДПДГ, которую я разработала прямо на городской остановке после одного очень тяжелого случая.

История из жизни: когда триггерит до глубины души

Это случилось утром, всего за три дня до моего долгожданного отпуска. Я шла по улице и увидела картину, которая мгновенно вывела меня из равновесия, вызвав удушающий гнев, бессилие и ужасную злость. Маленький мальчик, бежавший чуть впереди родителей, решил поиграть: он спрятался за угол пятиэтажки и замер, ожидая их. Обычная детская шалость.

Я прошла мимо малыша, а через секунду сзади подошли его отец и мать. Вместо улыбки или спокойного слова отец грубо и зло прикрикнул на сына: *«Ты чё, тугой?! Сколько раз я тебе говорил...»*. Дальше я не слышала, до меня донесся только горький, испуганный плач ребенка. Они шли позади меня. Я физически ощутила, как во мне закипает ярость — от злобы за то, как мальчику прямо сейчас ломают психику, и от тотального бессилия, ведь я, посторонняя прохожая, не могла ничего сделать. Про себя я несколько раз в ярости проговорила жесткие проклятия в адрес этого отца. Чтобы хоть как-то унять внутренний шторм, я ускорила шаг и попыталась успокоить себя мыслью, что этот мальчик вырастет и отец обязательно получит свою «ответку».

Но тело уже сковал стресс. Картинка застряла в голове, амигдала паниковала, сердце бешено колотилось. Нам, женщинам с багажом прошлых психологических травм, очень тяжело проходить мимо чужого абьюза — наша психика мгновенно проецирует это на себя. И с этим штормом нужно было что-то делать прямо здесь, посреди людной улицы.

Универсальный инструмент: как это работает

Именно тогда, стоя на остановке в ожидании транспорта, я придумала новое применение известной психотерапевтической технике. Я поняла, что этот метод абсолютно универсален для **любых** жизненных ситуаций — будь то семейный скандал, деструктивное поведение руководства на работе, внезапный страх или вот такая тяжелая уличная сцена, свидетельницей которой вы стали.

Суть метода заключается в невидимой билатеральной стимуляции мозга. Когда мы интенсивно водим глазами влево-вправо, левое (рациональное) полушарие экстренно подключается к правому (эмоциональному), забирает избыточный заряд у вспыхнувшей эмоции и переносит событие в пассивный архив памяти. Оно перестает болеть в ту же секунду. А закрытые глаза и лицо, обращенное к свету, создают нейробиологический якорь безопасности.

Пошаговый алгоритм «Солнечного фильтра»

Эта техника занимает ровно 1–2 минуты и абсолютно незаметна для окружающих. Вы выглядите как человек, который просто на секунду задумался или наслаждается погодой.

· **Шаг 1. Заземление и свет.** Развернитесь лицом к любому источнику света (к солнцу на улице, к окну или даже к яркой лампе в офисе). Закройте глаза. Почувствуйте тепло света на своих веках.

· **Шаг 2. Визуализация триггера.** На одну секунду вызовите в голове ту самую картинку или фразу, которая вызвала у вас шторм (лицо плачущего ребенка, крик начальника, претензию близкого человека). Почувствуйте, где в теле отозвался этот зажим.

· **Шаг 3. Движение зрачков.** Не открывая глаз, начните интенсивно водить зрачками строго влево и вправо. Представьте, что вы переводите взгляд с левого края горизонта на правый и обратно. Сделайте **25–30 таких быстрых циклов** (туда-обратно).

· **Шаг 4. Правило «Облаков».** Пока вы двигаете глазами, не пытайтесь анализировать ситуацию или спасать мир. Представьте, что эта сцена — просто серое облако, которое под воздействием тепла и движения ваших глаз тает и уплывает мимо.

· **Шаг 5. Фиксация чистоты.** Остановите глаза. Сделайте глубокий, очищающий вдох и очень длинный, плавный выдох через рот, полностью расслабляя плечи и челюсть.

Откройте глаза. Вас отпустит. В тот день на остановке меня отпустило мгновенно. Гнев ушел, голова стала чистой, а пульт управления моим настроением снова вернулся ко мне.

Используйте эту невидимую броню везде, где вас пытаются выбить из колеи. На ковре у руководства, после тяжелого телефонного звонка, в разгар бытовой ссоры или в толпе на улице. Помните: вы не можете изменить весь мир и исправить всех токсичных людей вокруг, но вы можете и обязаны защитить свою собственную психику. Вы больше не беспомощная жертва обстоятельств. Вы — под защитой своего Мудрого Разума.

Глава 2 Театр живых иллюстраций, или Как мозг распутывает чужие сценарии

Когда вы начинаете практиковать позицию Наблюдателя, с вами происходит удивительная вещь: мир вокруг вас начинает стремительно меняться. Точнее, меняется ваш фокус внимания. Мозг, очищенный от бесконечных обид и попыток подстроиться под чужое настроение, превращается в хрустально четкую линзу. Вы начинаете видеть скрытые причинно-следственные связи там, где обычный прохожий видит лишь белый шум.

Это случилось в тот день, когда я мысленно распутывала самый сложный узел взаимоотношений в семье моих родственников. Я пыталась понять истоки той деструктивной системы, в которой они живут. В этой семье свекровь с самого детства манипулировала и мужем, и сыновьями. Она родила детей вопреки уговорам врачей сделать аборт, превратив сам факт их появления на свет в вечный рычаг давления и вины. Она поднимала мальчиков сама, пока её муж пил. Она шла на любые ухищрения — вплоть до того, что подделала медицинскую справку о циррозе печени для супруга, лишь бы заставить его бросить пить через смертельный страх.

В воспоминаниях детей из этой семьи навсегда застыла одна жуткая картина: маленькие мальчики сидят, сжавшись под столом, а вокруг бегают и бешено орет мать, потому что они где-то «накосячили». Это был их базовый ландшафт безопасности — кричащая, контролирующая фигура матери и тотальный страх.

Живая проекция на улице

И вот, зафиксировав этот сценарий в своей голове, я шла вечером с работы. Я размышляла о том, как калечатся детские души, и в этот момент пространство вокруг меня словно решило выдать мне живую, осязаемую иллюстрацию.

Прямо у обочины резко затормозила машина. Из неё выбежала разъяренная женщина, рывком открыла заднюю дверь и начала истошно, бешено орать на маленького мальчика, сжавшегося в кресле. В её крике не было логики — там была чистая, неконтролируемая агрессия. Затем она захлопнула дверь, прыгнула за руль и со свистом шин рванула вперед, оставив после себя шлейф чужого страха и дыма.

Я замерла. Наблюдатель внутри меня мгновенно зафиксировал: *«Смотри. Вот так это выглядит вживую. Прямо сейчас на твоих глазах еще одному мальчику внушают выученную беспомощность и загоняют под ментальный "стол"»*.

Замкнутый круг

Но самое поразительное ждало меня впереди. Я прошла буквально триста метров, вернулась за угол и нос к носу столкнулась с братом моего мужа. Было еще светло, но он уже с самого утра был глубоко пьян. Он шел, едва держась на ногах, оторванный от реальности, разрушающий свою жизнь день за днем.

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.