



**Пока это не стало
характером. 8 фраз,
которые могут рассказать
о вашем детстве больше,
чем воспоминания**

Юлия Шаман

**Пока это не стало характером.
8 фраз, которые могут
рассказать о вашем детстве
больше, чем воспоминания**

«Автор»

2026

Шаман Ю.

Пока это не стало характером. 8 фраз, которые могут рассказать о вашем детстве больше, чем воспоминания / Ю. Шаман — «Автор», 2026

О том, как детство незаметно становится взрослой жизнью. Мы привыкли думать, что характер — это то, с чем человек рождается. Но что, если многое из того, что мы считаем собой, когда-то было всего лишь способом выжить? «Мне ничего не нужно». «Я сам». «Всё нормально». «Извините». За этими привычными фразами часто скрывается маленький ребёнок, который когда-то научился молчать, не просить, быть удобным и сильным, чтобы сохранить любовь самых важных людей. Эта книга не ищет виноватых и не предлагает простых ответов. Она помогает увидеть, как детство продолжает жить в наших отношениях, выборе, страхах и привычках — и бережно возвращает к себе настоящему. Возможно, вы узнаете в этих страницах не только своё прошлое. Возможно, впервые за долгое время вы посмотрите на себя не через призму недостатков, а через сострадание. Потому что некоторые черты характера — это всего лишь следы дороги, которую однажды пришлось пройти.

Содержание

Глава	5
Глава 1. «Всё нормально»	6
Глава 2. «Я сама» («Я сам») — похвала, за которой иногда прячется одиночество	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Юлия Шаман

Пока это не стало характером. 8 фраз, которые могут рассказать о вашем детстве больше, чем воспоминания

Глава

Предисловие

Есть слова, которые мы произносим почти не задумываясь. Настолько часто, что однажды перестаем их слышать.

— Мне ничего не нужно. — Я сама. — Всё нормально. — Не переживайте из-за меня. — Извините.

Кажется, это просто привычные фразы: особенности характера, манера разговаривать, воспитание. Но иногда за одним коротким предложением скрывается история длиною в жизнь.

Мы редко замечаем, что говорим не только от своего имени. Иногда за нас продолжает говорить тот ребёнок, которым мы когда-то были. Тот, который слишком рано понял, что плакать бесполезно, что просить неловко, что любовь можно потерять, что взрослые бывают слишком уставшими, чтобы заметить его боль, что быть удобным безопаснее, чем быть собой.

Детство не всегда заканчивается, когда мы вырастаем. Иногда оно просто перестаёт быть заметным: меняет голос, становится привычкой, характером, образом жизни. Человек говорит: «Я просто не люблю просить», но никогда не задаёт себе вопрос: «А когда я перестал просить?» Он смеётся: «Да я просто такой человек» — и не подозревает, что когда-то это было не чертой характера, а способом выжить.

Эта книга — не о родителях и не о поиске виноватых. Большинство родителей любили своих детей настолько, насколько умели. И большинство детей любили родителей гораздо сильнее, чем могли себе позволить показать.

Это книга о другом: о том, как незаметно детство становится внутренним голосом взрослого человека. О словах, которые мы повторяем каждый день, даже не подозревая, что впервые произнесли их задолго до того, как научились писать своё имя.

Возможно, читая эти страницы, вы узнаете себя не во всех историях — и это нормально. Но если хотя бы одна из них заставит вас остановиться и тихо подумать: «Неужели и правда это началось так давно?» — значит, эта книга появилась не зря.

Не торопитесь читать её быстро. После некоторых страниц захочется закрыть книгу, посидеть в тишине, вспомнить, погрузиться, а может быть, впервые посмотреть на себя не с привычной строгостью, а с любопытством — не чтобы найти очередной недостаток, а чтобы однажды сказать тому маленькому человеку внутри: «Теперь я понимаю, почему ты стал таким».

Глава 1. «Всё нормально»



Иногда самые тревожные люди говорят эту фразу спокойнее всех. Они улыбаются, шутят, поддерживают разговор, помнят про важные встречи, дни рождения, подарки. Помнят всё, кроме одного: они давно перестали замечать себя.

Представьте маленькую девочку семи лет. Она ударилась коленкой — больно, слёзы подступают к глазам. Она бежит к маме, но мама занята, разговаривает по телефону. Не обра-

чиваясь, мама говорит: «Ну что опять случилось?» Девочка замирает и ещё не понимает, что сейчас происходит нечто очень важное. За одну секунду она успевает подумать: «Наверное, сейчас не время» — и отвечает: «Ничего Всё нормально». Коленка всё ещё болит, но теперь боль становится не такой важной. Гораздо важнее не мешать.

Дети не рождаются терпеливыми. Они рождаются живыми: плачут, когда больно, смеются, когда весело, просят, когда страшно. И только потом начинают замечать, что не всякая боль получает отклик. Если делать вид, что со мной всё хорошо, взрослым становится спокойнее, — это не решение, это любовь, которую ребёнок пытается сохранить всеми доступными способами.

Проходят годы. Девочка становится женщиной. Её спрашивают: «Как ты?» — и она отвечает автоматически: «Всё нормально», хотя неделю почти не спит, уже месяц живёт на пределе сил, плакала в ванной, чтобы никто не услышал. Она искренне так думает, потому что однажды перестала сравнивать своё состояние не с тем, как должно быть, а с тем, сколько ещё можно выдержать.

Самое удивительное в этой фразе — то, что человек начинает верить собственным словам. Он больше не врёт окружающим, он перестаёт замечать правду сам. Говорит: «Да нет, ничего серьёзного», когда отношения разрушают его изнутри; «Просто устал», когда живёт в тревоге уже много лет; «Бывает», когда внутри давно поселилось одиночество. И однажды перестаёт задавать себе вопрос: «А как я на самом деле?»

Есть люди, которых почти невозможно пожалеть не потому, что им не больно, а потому, что они научились делать свою боль незаметной. Они приходят на работу, улыбаются, готовят ужин, помогают друзьям, выслушивают чужие истории. И только поздно вечером, когда в квартире становится тихо, вдруг чувствуют странную пустоту — такую, которую невозможно объяснить, потому что её слишком долго прятали за двумя словами: «Всё нормально».

И, может быть, самая большая потеря происходит не тогда, когда человек перестаёт плакать, а тогда, когда перестаёт замечать, что ему больно.

Если вы часто произносите эту фразу, не спешите искать в ней проблему. Когда-то она, возможно, действительно помогла вам пережить дни, когда рядом не оказалось человека, способного выдержать ваши чувства. Она сделала то, ради чего однажды появилась: защитила. Но защита, которая была нужна ребёнку, не всегда помогает взрослому. Иногда она становится стеной, через которую не может пройти ни помощь, ни близость, ни любовь.

Глава 2. «Я сама» («Я сам») — похвала, за которой иногда прячется одиночество

Есть дети, которым слишком рано начинают говорить: «Ты уже большой». Иногда это звучит как похвала, иногда — как просьба, иногда — как усталость взрослого, у которого просто больше не осталось сил. Но почти никогда ребёнок не слышит вторую часть этой фразы: «Мне сейчас очень тяжело. Поэтому мне нужно, чтобы ты стал сильнее, чем тебе положено по возрасту».



Представьте ребёнка, который открывает дверь своим ключом. Дома тихо, на кухне стоит остывший чайник, на столе записка: «Поешь. Скоро буду». Ребёнок уже знает, где лежит хлеб, как разогреть обед, как не шуметь, как дожидаться вечера. Он справляется, потому что дети умеют привыкать почти ко всему.

Когда вечером взрослый говорит: «Какой ты у меня самостоятельный», ребёнок улыбается: ему приятно. Он ещё не знает, что дети очень быстро начинают принимать за любовь то, за что их чаще всего хвалят. Если любовь пришла вместе со словами «Как хорошо, что ты справился сам», значит, нужно продолжать справляться самому.

Детская психика умеет превращать необходимость в личность. Если долго не на кого опереться, однажды начинает казаться, что тебе никто и не нужен. Если долго некому помочь, начинает казаться, что просить бессмысленно. Если долго приходится выдерживать всё одному, приходит мысль: «Наверное, я просто такой человек: сильный, самостоятельный,

независимый». Хотя когда-то это было не характером, а способом прожить то, что оказалось слишком тяжёлым для маленького человека.

Проходят годы, и этого ребёнка называют взрослым. Он умеет многое: работать, принимать решения, поддерживать других, выдерживать сложные времена. На него можно положиться. Таким людям часто говорят: «Хорошо, что ты есть. Ты всегда справишься. Ты такой сильный». И каждый раз внутри становится немного теплее, потому что именно за силу когда-то впервые похвалили.

Но почти никто не замечает другой стороны этой силы: каждый раз, когда кто-то искренне предлагает помощь, ответ появляется быстрее мысли: «Не надо. Я сам. Я сама». Будто эти слова давно перестали быть выбором и стали рефлексом.

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.