

12+

ИРИНА НИКОЛАЕВНА
ЛАГУТЕНКО

**Я,
КОТОРУЮ Я
ПЕРЕСТАЛА
ЗАМЕЧАТЬ**

О РАЗРЫВЕ И ВОССТАНОВЛЕНИИ
КОНТАКТА С СОБОЙ

Ирина Лагутенко
Я, которую я перестала
замечать. О разрыве
и восстановлении
контакта с собой

*<https://litres.ru/74156913>
ISBN 9785007031363*

Аннотация

Иногда человек живёт так, будто он присутствует в собственной жизни не полностью — делает, справляется, говорит, движется, но внутри остаётся тихое ощущение отсутствия себя.

Эта книга о постепенной потере контакта с собой в повседневности и о возвращении, которое не требует усилия, а начинается с внимания, паузы и простого «я здесь».

Содержание

Аннотация	5
КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ	6
ВВЕДЕНИЕ	8
ЧАСТЬ I. Я И СЕБЯ	10
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**Я, которую я
перестала замечать
О разрыве и
восстановлении
контакта с собой**

**Ирина Николаевна
Лагутенко**

© Ирина Николаевна Лагутенко, 2026

ISBN 978-5-0070-3136-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Иногда мы живем рядом с собой, но не внутри себя.

Делаем, отвечаем, справляемся — и все чаще чувствуем,
что контакт с собой становится тише, дальше, слабее.

Аннотация

Эта книга — о разрыве, который может быть почти незаметным.

О перегрузке, которую легко принять за усталость.

О близости, которая требует постоянной настройки.

О прошлом, которое не всегда становится прошлым.

И о возвращении к себе — не как событию, а как процессу.

Это не инструкция и не набор советов.

Это книга о внутреннем опыте, который редко удается точно сформулировать, но который знаком многим.

Для тех, кто чувствует, что потерял себя, и ищет путь обратно — бережный, живой и настоящий.

КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Эту книгу не обязательно читать подряд.

Она не построена как история с одним сюжетом и не требует линейного движения от первой страницы к последней.

К ней можно возвращаться фрагментами.

Останавливаться там, где что-то отзывается.

Пропускать то, что пока не откликается.

Некоторые тексты могут показаться слишком близкими.

Некоторые — наоборот, почти чужими.

И это нормально.

Эта книга не предлагает готовых выводов и не пытается объяснить человека полностью.

Она скорее создаёт пространство, в котором можно чуть внимательнее заметить собственное внутреннее состояние.

Иногда достаточно одной фразы, чтобы узнать себя.

Иногда — наоборот, нужно время, прежде чем текст начнёт восприниматься по-настоящему.

Эту книгу не нужно читать быстро.

Её можно закрывать посреди главы.

Возвращаться через неделю.

Перечитывать отдельные страницы в разном внутреннем состоянии.

Здесь нет задачи «понять всё правильно».

Есть только возможность ненадолго остановиться внутри

собственного опыта.

И, возможно, заметить то, что долго оставалось без внимания.

ВВЕДЕНИЕ

Иногда человек живёт так, будто он присутствует в собственной жизни не полностью.

Он участвует, действует, реагирует, справляется.

Снаружи это выглядит как обычная жизнь.

Но внутри может оставаться тихое ощущение:
как будто контакт с собой стал менее прямым, менее устойчивым, менее доступным.

Эта книга не о диагнозах и не о объяснениях.

Она о внутреннем опыте, который редко удаётся точно сформулировать.

О том, как человек может постепенно терять ощущение себя — и так же постепенно находить его снова.

Здесь нет задачи что-то исправить.

И нет идеи предложить правильный способ жить.

Это книга наблюдений.

О том, как устроены состояния, в которых человек оказывается внутри себя — или рядом с собой.

О разрыве, который может быть почти незаметным.

О перегрузке, которая не всегда выглядит как перегрузка.

О близости, которая требует постоянной внутренней настройки.

О прошлом, которое не всегда становится прошлым.

И о возвращении — не как событии, а как процессе.

Эти тексты не требуют подготовки.

И не предполагают правильного способа чтения.
Они могут быть просто узнаванием.

ЧАСТЬ I. Я И СЕБЯ

Иногда человек живёт так, будто присутствует в собственной жизни не полностью.

Тело делает одно, а внимание находится где-то в другом месте — словно в параллельной реальности.

Не против себя и не отдельно.

А именно — рядом.

Как будто внутри есть жизнь, но нет того, кто её проживает.

Человек делает дела, отвечает, разговаривает, двигается по дню — и иногда возникает короткое, почти неуловимое ощущение:

я не здесь.

Это не мысль.

Скорее фон — без формы и без объяснения.

Как будто внимание не собирается в одну точку, где можно почувствовать себя целым.

Тогда простые вещи проходят мимо.

И вот вы проходите мимо зеркала, не задержав взгляд.

Потом ещё раз. И ещё.

А однажды вдруг приходит мысль:

«Как странно... Я перестала замечать себя в зеркале, когда прохожу мимо.

Будто совсем там не отражаюсь. Как вампир».

От этой мысли становится жутковато, и по коже пробегает холод.

И тут поднимается второй слой:

«Я так плохо сейчас выгляжу, что просто стала избегать этой встречи с собой».

Ведь от зеркала не отмахнёшься — оно не принимает оправданий про усталость, болезни или нехватку сил.

Но на самом деле вы не избегаете себя.

Так происходит потому, что для встречи с собой требуется больше присутствия, чем сейчас вам доступно.

Взгляд скользит по отражению, не задерживаясь.

Как будто зеркало на секунду выпадает из восприятия.

Не потому что его нет — а потому что внутри не возникает движения к контакту.

Со временем такие моменты перестают замечаться.

День складывается из задач, разговоров, действий, и человек не всегда осознаёт, как часто остаётся вне собственного внимания.

В какой-то момент становится трудно ответить на простой вопрос:

«А что я сейчас чувствую?»

Не потому что внутри пусто, а потому что туда давно не направлялось внимание.

И тогда появляется другой вопрос:

«Где оно сейчас — и куда ускользает?»

Ответ в том, что жизнь постепенно смещается наружу.

События происходят, реакции возникают, день продолжается — но ощущение участия становится слабее.

Иногда это проявляется как усталость.

Иногда — как постоянная занятость.

Иногда — как отсутствие ощущения себя в происходящем.

Потому что это состояние не требует названия, чтобы существовать.

Оно просто размывает контакт с собой.

Иногда в этом фоне становится слабее ощущение собственного тела.

И то, что раньше отзывалось теплом или откликом, перестаёт звучать ясно.

Зеркало в такие моменты перестаёт быть про внешность.

Оно становится точкой тихого узнавания:

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.