

ВЕРНИ СЕБЯ



Татяна Глубина

18+

Татьяна Глубина

ВЕРНИ СЕБЯ

«Автор»

2026

Глубина Т.

ВЕРНИ СЕБЯ / Т. Глубина — «Автор», 2026

Ты открыл книгу «Верни себя». Возможно, потому что однажды подумал: я себя потерял. Но что, если ты никуда не исчезал? Что, если человек, которым ты стал сегодня, сложился из тысяч маленьких ответов жизни настолько знакомых, что однажды ты перестал замечать момент собственного выбора? «Мне всё равно». «Как тебе удобно». «Нормально». «А как иначе?» Иногда одного привычного ответа достаточно, чтобы вопрос больше не прозвучал. В этой книге Татьяна Глубина исследует, что происходит с человеком раньше осознанного выбора. Как внутреннее состояние делает одни мысли очевидными, как знакомый ответ повторяется и постепенно становится способом жить. Состояние. Мысль. Выбор. Повторение. Жизнь. Эта книга не расскажет, как правильно жить. Она предложит посмотреть на одну секунду. Ту самую, между знакомым ответом и следующим выбором. Возможно, возвращать себя некуда. Ты всё это время был здесь.

© Глубина Т., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Как работать с этой книгой	9
Глава 1. Почему ты перестал слышать себя.	12
Конец ознакомительного фрагмента.	16

ВЕРНИ СЕБЯ

Предисловие

Наверное, почти каждый человек хотя бы раз задавал себе вопрос:

«Это вообще моя жизнь?»

И чаще всего ответ приходит не сразу.

Потому что внешне всё может выглядеть совершенно нормально.

Работа есть.

Дом есть.

Семья есть.

Обязанности выполняются.

Дни сменяют друг друга.

И вроде бы всё правильно.

Но однажды появляется странное ощущение.

Будто ты всё время присутствуешь в собственной жизни...

и одновременно отсутствуешь в ней.

Ты просыпаешься утром.

Делаешь привычные дела.

Решаешь привычные задачи.

Разговариваешь с людьми.

Планируешь будущее.

А потом кто-то задаёт тебе простой вопрос:

- *Ты счастлив?*

И ты почему-то не можешь сразу ответить.

Не потому, что всё плохо.

В том-то и странность.

Всё нормально.

Просто иногда ты смотришь на собственную жизнь и не понимаешь:

а когда я вообще успел начать жить именно так?

Когда работа стала той, на которую я не хочу идти?

Когда я начал всё контролировать?

Когда деньги стали постоянным поводом для тревоги?

Когда «потом» стало моим самым частым ответом на собственные желания?

Вряд ли однажды утром ты проснулся и решил:

«Так. Сегодня прекрасный день, чтобы снова довести себя до истощения».

Ты не планировал годами терпеть.

Не выбирал специально тревожиться о будущем.

Не ставил себе цель однажды перестать понимать, чего хочешь.

Но вот ты здесь.

И это твоя жизнь.

Как ты её создал?

Долгое время я думала, что ответ нужно искать в прошлом.

Поэтому училась.

Читала.

Слушала.

Исследовала.

Я могла объяснить себе почти всё.

Почему тревожусь.
Почему контролирую.
Почему боюсь потерять деньги.
Почему снова принимаю похожие решения.
Я знала причины.
Проблема была только в одном.

Я всё понимала после.

После того как согласилась.
После того как испугалась.
После того как начала контролировать.
После того как приняла решение.
Я могла очень хорошо объяснить, почему поступила именно так.

Но жизнь к этому моменту уже происходила.

И однажды меня заинтересовал другой вопрос.

А что происходит за секунду до выбора?

До того, как ты сказал «да».
До того, как решил не пробовать.
До того, как увидел сумму на счёте и подумал:
«Мало».
До того, как начал проверять.
Контролировать.
Терпеть.

Что происходит внутри человека до того, как один из возможных ответов начинает казаться ему очевидным?

Я начала наблюдать.
За собой.
За своей семьёй.
За дочерью.
За людьми, которых встречала.
И постепенно заметила странную вещь.
Человек может искренне считать, что свободно принимает решение сейчас.
И он действительно принимает его сейчас.
Но способ отвечать на похожую ситуацию мог стать знакомым гораздо раньше.
Когда-то молчание помогло избежать конфликта.
Когда-то контроль позволил почувствовать себя спокойнее.
Когда-то «лучше самой» действительно оказалось быстрее.
Когда-то отказ защитил от неудачи.
Когда-то тревога помогла заметить опасность.

Ответ сработал.

А то, что однажды сработало, очень легко повторить.
Потом ещё раз.
И ещё.
Проходит время.
Жизнь меняется.
Рядом другие люди.
Другая работа.
Другие деньги.
Другой город.
Другие возможности.

А человек продолжает отвечать настоящему ответом, который когда-то сработал.

Не потому, что кто-то продолжает выбирать за него.

Он выбирает сам.

Сегодня.

Сейчас.

Только к моменту выбора один путь уже может казаться ему совершенно естественным.

А другой даже не приходит в голову.

Он говорит:

«Я такой».

«Это мой характер».

«Я просто тревожный человек».

«Мне проще всё контролировать».

«Я не умею иначе».

Я тоже была уверена, что просто такая.

Пока не начала замечать то, что происходит раньше.

Раньше решения.

Раньше привычного ответа.

Раньше момента, который я называла своим выбором.

Меня перестал интересовать только вопрос:

«Что произошло с человеком?»

Мне стал интересен другой:

«Из какого состояния он сейчас проживает свою жизнь?»

Потому что одно и то же событие может быть увидено совершенно по-разному.

Там, где один человек замечает возможность, другой видит риск.

Там, где один задаёт вопрос, другой заранее уверен, что ему откажут.

Там, где один спокойно ждёт, другой уже пытается всё взять под контроль.

Не потому, что один умеет жить правильно, а другой нет.

Они могут видеть разные варианты ещё до того, как начнут выбирать.

И вот это меня заинтересовало.

Новая работа.

Знакомый ответ.

Новые отношения.

Знакомый ответ.

Больше денег.

Знакомый ответ.

Другой город.

Знакомый ответ.

Декорации меняются.

И однажды человек снова смотрит на свою жизнь и думает:

«Почему я опять здесь?»

Эта книга не будет ещё раз объяснять тебе твоё детство.

Мы посмотрим на него.

На семью.

На родителей.

На школу.

На мир, в котором ты рос.

Но не для того, чтобы найти момент, когда тебя сломали.

И не для того, чтобы определить виноватого.

Меня интересует другое.

Как однажды найденный способ отвечать жизни становится настолько знакомым, что человек перестаёт замечать другие варианты?

И что происходит в тот момент, когда знакомое состояние делает одну мысль очевидной.

«Не получится».

«Не хватит».

«Лучше промолчать».

«Проще сделать самому».

«Сейчас не время».

Мысль появляется.

Ты веришь ей.

Один путь становится понятным.

И ты выбираешь.

Сам.

Вот только был ли этот путь единственным?

Не соглашайся со мной.

Не спорь.

Попробуй сделать только одно.

Наблюдать.

За мыслями, которые приходят слишком быстро.

За ответами, которые кажутся очевидными.

За решениями, про которые ты говоришь:

«А как иначе?»

Потому что у меня есть один вопрос.

Именно с него начинается эта книга.

А что, если задолго до твоего сегодняшнего выбора уже появился ответ, который теперь кажется тебе единственно возможным?

Как работать с этой книгой

Пока ты будешь читать эту книгу, я предлагаю обращать внимание на одно слово.

Очевидно.

Мне очевидно, что денег мало.

Очевидно, что он обиделся.

Очевидно, что нужно соглашаться.

Очевидно, что сейчас не время.

Очевидно, что без меня не справятся.

Очевидно, что я не смогу.

Очевидно, что другого выхода нет.

Мы редко проверяем то, что кажется нам очевидным.

Зачем?

Если я и так знаю ответ.

Но именно это однажды заинтересовало меня больше всего.

Почему в одной и той же ситуации одному человеку очевидно одно, а другому совершенно другое?

Один видит сумму на счёте и думает:

«Нужно срочно экономить».

Другой видит ту же сумму и спрашивает:

«Как я могу заработать ещё?»

Третий вообще закрывает банковское приложение и идёт заниматься своими делами.

Цифра может быть одинаковой.

Ответы разные.

Почему?

Эта книга не требует специальных упражнений.

Тебе не понадобится заводить отдельный дневник, выделять час утром или выполнять задания после каждой главы.

Читай так, как тебе удобно.

Быстро.

Медленно.

По главе.

По несколько страниц.

Но во время чтения попробуй замечать моменты, когда внутри появляется:

«Ну это же очевидно».

Не спорь с собой.

Не пытайся немедленно найти другую мысль.

И тем более не доказывай себе, что твой ответ неправильный.

Возможно, он совершенно разумный.

Мне интереснее другое.

Почему именно этот ответ пришёл тебе первым?

Например, ты читаешь историю о человеке, который не хочет выходить на работу в субботу.

И сразу думаешь:

«Ну а что делать? Если начальник сказал: "Надо"».

Стоп.

Не меняй ответ.

Просто замечь:

для меня это очевидно.

И спроси:

А почему?

Не «какая у меня травма?».

Не «кто виноват?».

Не «что мне срочно проработать?».

Почему именно этот вариант кажется мне настолько естественным, что остальные я даже не рассматриваю?

Возможно, ответа не будет.

Ничего страшного.

Эта книга вообще не требует, чтобы ты всё немедленно понял.

Я сама слишком долго пыталась понять себя после того, как решение уже было принято.

Здесь мы будем смотреть раньше.

На тот момент, когда мысль только появилась и уже прозвучала как правда.

«Денег не хватит».

«Он точно обиделся».

«Я не справлюсь».

«Лучше промолчать».

«Нужно потерпеть».

Ты ещё ничего не сделал.

Но один ответ уже кажется понятным.

Логичным.

Иногда единственно возможным.

Вот это место нас и интересует.

Возможно, во время чтения ты вспомнишь себя.

В детстве.

На работе.

В отношениях.

В разговоре с родителями.

С деньгами.

Не пытайся собрать из этих воспоминаний правильное объяснение своей жизни.

Просто замечай повторения.

Где тебе снова было очевидно одно и то же?

Где менялись люди, обстоятельства, суммы, города, а знакомый ответ оставался?

И ещё.

Ты можешь увидеть свой привычный ответ и снова выбрать его.

Снова согласиться.

Снова промолчать.

Снова проверить.

Снова взять всё под контроль.

Это не значит, что ты ничего не понял.

Потому что раньше ты мог сказать:

«А как иначе?»

А теперь впервые увидел:

иначе было возможно.

Ты просто выбрал знакомый вариант.

И вот здесь происходит принципиально важная вещь.

Если ты заметил знакомый ответ до выбора, назвать его единственно возможным становится гораздо труднее.

Он может остаться самым привычным.

Самым понятным.

Самым безопасным.

Ты даже можешь снова его выбрать.

Но теперь появился второй вариант.

Не обязательно готовый ответ.

Иногда всего один вопрос:

А почему именно это сейчас кажется мне очевидным?

Этого достаточно.

Поэтому не соглашайся со мной.

Не спорь.

Не пытайся читать эту книгу правильно.

Просто начни замечать всё, про что в собственной жизни ты давно решил:

«А как иначе?»

Потому что задача этой книги не научить тебя выбирать правильно.

А помочь тебе увидеть момент, когда один знакомый ответ становится настолько очевидным, что остальные варианты почти исчезают из поля зрения.

И, возможно, в следующий раз перед выбором ты увидишь не только его.

Глава 1. Почему ты перестал слышать себя.

- Тебе как *лучше*?

- Мне всё равно.

Обычный ответ.

Я сама много раз так говорила.

- Куда пойдём?

- Мне всё равно.

- Что будем есть?

- Как хочешь.

- Во сколько поедём?

- Мне без разницы.

- Тебе удобно?

- Да нормально.

Ничего страшного.

Иногда нам действительно всё равно.

Я могу выпить чай из белой кружки или из синей.

Моя жизнь от этого не изменится.

Но однажды я задумалась:

а сколько раз за день мы отвечаем, даже не успев спросить себя, чего хотим?

Не подавляем желание.

Не предаём себя.

Не приносим очередную жертву на алтарь чужого счастья.

Мы вообще не успеваем задать вопрос.

- Куда пойдём?

- Мне всё равно.

Ответ уже прозвучал.

Ситуация закончилась.

Другой человек выбрал.

Мы пошли.

В следующий раз:

- Что ты хочешь?

- Как тебе удобно.

Опять сработало.

Не нужно думать.

Не нужно выбирать.

Не нужно объяснять.

«Как тебе удобно» - прекрасный ответ.

Особенно если он много раз помогал спокойно закончить вопрос.

Потом появляется:

«Я подстроюсь».

«Мне несложно».

«Решай сам».

«Да нормально».

«Без разницы».

Маленькие фразы.

Мы произносим их и идём дальше.

А потом однажды кто-то спрашивает:

- Чего ты хочешь?

И ты молчишь.

Не потому, что вопрос сложный.

Ты просто не знаешь.

Я долго думала, что в такие моменты человек «потерял контакт с собой».

Красивое объяснение.

Где-то внутри есть настоящий ты.

Он точно знает, чего хочет.

Просто ты давно его не слышишь.

Нужно остановиться.

Почувствовать.

Вернуться к себе.

Но у меня появился другой вопрос.

А что, если ты ничего не потерял?

Что, если ты просто слишком долго принимал решения, не задавая себе вопрос:

«А чего хочу я?»

Представь.

Тебя спрашивают:

- Где будем ужинать?

Первым появляется:

«Мне всё равно».

И всё.

Ты не перебираешь варианты.

Не замечаешь, что сегодня тебе вообще не хочется в шумное место.

Не думаешь, что давно хотел попробовать маленькое кафе за углом.

Не потому, что запрещаешь себе.

Ты до этого вопроса просто не дошёл.

Знакомый ответ оказался быстрее.

«Мне всё равно».

Он сработал.

Выбор сделан.

Жизнь пошла дальше.

Что происходит, если так ответить десять раз?

Ничего.

Сто?

Скорее всего, тоже ничего.

А тысячу?

Я не знаю.

Но мне стало интересно наблюдать.

Что происходит с человеком, который слишком долго спрашивает себя о собственном желании только после того, как уже ответил?

- Почему ты согласилась?

- Не знаю.

- Ты хотела?

- Я даже не думала.

Вот.

Я даже не думала.

Не «я хотела сказать нет, но побоялась».

Это уже другая история.

Иногда человек действительно знает свой ответ и не решается его произнести.

Но я сейчас не об этом.

Я о моментах, когда собственного ответа как будто вообще не было среди рассматриваемых вариантов.

- Можешь выйти на работу в субботу?

- Да.

- А ты хотела работать в субботу?

- Не знаю. Меня же спросили, могу ли я.

Прочитай ещё раз.

Меня спросили, могу ли я.

Не хочу ли.

Могу?

Могу.

Значит, да.

Логично?

Вполне.

Именно поэтому такие ответы так сложно замечать.

Они не выглядят странными.

Наоборот.

Они кажутся очевидными.

Если могу помочь, помогу.

Если несложно, сделаю.

Если другому важнее, уступлю.

Если все согласны зачем спорить?

Если уже начали, нужно закончить.

А как иначе?

Вот эта фраза стала интересоваться меня особенно.

Потому что каждый раз, когда я говорила «а как иначе?», внутри вопроса уже был ответ.

Никак.

Другого варианта нет.

Не существует.

И тогда совет «слушай себя» начинает звучать странно.

Что именно слушать, если первым уже появилось:

«Надо».

«Неудобно».

«Нормально».

«Мне всё равно».

«Я подстроюсь».

Мы часто представляем выбор как несколько дорог.

Стоит человек.

Смотрит.

Налево?

Направо?
Прямо?
Думает.
Выбирает.
Но в обычной жизни я всё чаще замечала другое.
Иногда человек видит только одну дорогу.
И искренне говорит:
- *А куда ещё?*
Я начала наблюдать за собственным днём.
Не искать большие решения.
С маленькими оказалось интереснее.
Что приготовить?
Не знаю.
Я спрашивала мужа:
- *Что приготовить?*
Он отвечал:
- *Не знаю.*
И меня это бесило.
Потому что я тоже не знала.
Мне всё надоело.
Суп.
Котлеты.
Курица.
Макароны.
Я не хотела снова придумывать.
Поэтому задавала вопрос мужу.
Пусть он ответит.
Он не отвечал.
И вопрос возвращался ко мне.
Кажется, именно это меня и раздражало.
Мне снова нужно было выбирать, а своего ответа у меня не было.
Казалось бы, ужин.
Не судьба.
Не предназначение.
Не решение всей жизни.
Но даже здесь моё «не знаю» хотелось как можно быстрее чем-нибудь закрыть.
Придумать.
Решить.
Приготовить.
Пойти дальше.
Я начала замечать, сколько в моей жизни таких маленьких ответов.
«Нормально».
«Потом».
«Посмотрим».
«Как хочешь».
«Мне всё равно».

З

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.