

12+

Анна Закаидзе

# ПУСТОТА

ОТЧАЯНИЕ  
НА ВЕРШИНЕ УСПЕХА

**Анна Закаидзе**  
**Пустота. Отчаяние**  
**на вершине успеха**

*<https://litres.ru/74218233>*

*ISBN 9785007034265*

**Аннотация**

Все есть, но внутри пусто.

Вы не в кризисе.

Вы на пороге.

Эта книга для предпринимателей, задавших вопрос: «Зачем?».

Узнайте в чужих историях свои «Маски Пустоты» и получите четкие психологические инструменты, чтобы не бежать от себя, а превратить пустоту в пространство для нового смысла.

Ваш путь к настоящей наполненности начинается здесь и сейчас.

Книга создана при поддержке Литературного агентства «100 жанров».

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Об авторе                         | 5  |
| Введение                          | 17 |
| Часть 1. Маски пустоты            | 23 |
| Глава 1. Маска «Нового проекта»   | 25 |
| Глава 2. Маска «Новой любви»      | 38 |
| Глава 3. Маска «Вечной молодости» | 53 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 58 |

# **Пустота Отчаяние на вершине успеха**

**Анна Закаидзе**

*Литературный продюсер* Евгения Полякова

*Шеф-редактор* Мария Сергеева

*Дизайнер обложки* Анастасия Иванова

*Редактор* Полина Смоктунова

*Корректор* Полина Смоктунова

© Анна Закаидзе, 2026

© Анастасия Иванова, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0070-3426-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Об авторе

Меня зовут Анна Закаидзе. Я клинический психолог, гипнотерапевт и ДПДГ-терапевт. Моя профессия — помогать людям находить ответы там, где кажется, что их уже больше нет.

Но эта книга родилась не только из моего профессионального опыта. Она выросла из личной пропасти и из сотен часов разговоров с теми, кто, как и я когда-то, стоит на своей вершине и слышит лишь эхо собственных побед — без четкого понимания, куда двигаться дальше.

Всё началось задолго до кабинета. Еще со школы меня неотступно преследовал один вопрос: что движет человеком? Почему в, казалось бы, одинаковых ситуациях, люди делают настолько разные выборы? Это было чистое, ненасытное любопытство к внутренним мирам других людей.

Десятый класс. Возраст, когда мир должен раскрываться, а ты ощущаешь, будто его закручивают в тиски. Для меня этими тисками были ожидания. Моя мама работала в той же школе, где я училась. Быть просто «хорошей» было недостаточно. Нужно было быть безупречной: отличница, активистка, пример для подражания. Моя жизнь была выстроена по лекалам: правильные ответы, правильное поведение, правильное будущее.

А внутри меня зарождался бунт. Тихий, но неумолимый.

Это не было желанием хулиганить. Это было экзистенциальное сопротивление чувству, что мою жизнь пишут без моего участия, словно диктант под диктовку. Я устала быть примерной дочерью и лучшей ученицей. Я хотела быть собой, но не знала, кто я.

Именно в этот момент, когда я чувствовала себя непонятой со всех сторон, случился разговор с моей учительницей по истории, Галиной Ивановной. «Я вижу, что тебе тяжело, — сказала она спокойно, глядя на меня не как на провинившуюся ученицу, а как на человека. — Ты ищешь ответы, которых нет в учебниках. И это нормально». Она открыла старый шкаф, пахнувший бумагой и временем, и достала оттуда не потрёпанный учебник, а книгу в мягкой обложке, уже пожелтевшую по краям. На ней было написано: Владимир Леви «Искусство быть собой». «Возьми, — сказала Галина Ивановна, протягивая её мне. — Почитай. Думаю, тебе понравится. Здесь не про войны и даты. Здесь про войну и мир внутри одного человека».

Это был не приказ, не задание. Это был дар. Дар доверия. Она видела не бунт ради бунта, а духовный поиск. И вместо того чтобы пытаться загнать меня обратно в рамки, она дала мне инструмент, чтобы эти рамки осмыслить.

Книга Леви стала для меня откровением. Он говорил со мной именно о том, что я чувствовала, но не могла выразить: об усталости от роли «отличницы», о желании услышать свой собственный голос, а не эхо чужих ожиданий.

Я выписывала для себя в тетрадку целые абзацы. Впервые кто-то авторитетно подтверждал: то, что происходит у тебя внутри, — сложно, важно и достойно изучения. Психология предстала передо мной не как наука о больных, а как картография человеческой души. Она давала язык для описания урагана в моей голове и сердце. В этих строчках я нашла не оправдание своему бунту, а его глубокий смысл.

К одиннадцатому классу буря внутри утихла. Не потому, что меня задавили, а потому, что я нашла внутренний компас. Психология помогла мне понять и интегрировать свой бунт. Я снова стала собранной, но это была уже не та механическая отличница. Я училась с интересом и осознанно.

Я окончила школу с пятёрками в аттестате, но без медали — тот самый «взрыв» в десятом классе оставил свой след.

Но это уже не имело значения. Я нашла нечто больше этой награды. Я нашла призвание. В тот день, получая из рук Галины Ивановны книгу Леви, я получила ключ. Ключ от двери, за которой была целая Вселенная — наука о внутреннем мире человека. И я решила, что не просто зайду в эту дверь. Я останусь в этой Вселенной навсегда, чтобы однажды самой передавать такие же ключи тем, кто, как и я тогда, потерял и ищет себя в шуме чужих ожиданий. Так из зёрнышка бунта, политого мудростью одной учительницы и орошённого словами психолога-поэта, проросло дерево всей моей будущей жизни.

Я шла за этим интересом. После школы, обучаясь на историческом факультете педагогического института, я два года подряд писала курсовые работы по психологии, выискивая любую возможность погрузиться в любимую тему. До сих пор не понимаю, почему мне позволяли это делать... Перейти на психолого-биологический факультет тогда означало сдавать биологию (с которой я в то время совсем не дружила), и этот барьер стал для меня формальным препятствием.

Но огонь внутри не угасал. Я окончила институт с дипломом историка, но с нереализованной жадой понять человеческую душу. Тогда я еще не знала, что моё настоящее образование только начинается — и оно будет не в аудиториях, а в жизненных бурях.

После окончания института жизнь предложила «удобный» вариант — устроиться на работу в банк. Для меня, выросшей в убеждении, что хорошая работа — это чистота, порядок, стабильность и красота, это казалось мечтой: красивые девушки в идеальных белых блузках клацают по клавиатурам своими наманикюренными пальчиками в больших, чистых и светлых офисах. Ну что еще может быть стабильнее банка? Я согласилась, увидев в этом рентабельность, статус и перспективы карьерного роста.

Так началась моя карьера в финансах — долгая, сложная и абсолютно чуждая моему внутреннему миру. Я научилась играть по правилам жесткой системы, где ценность измеря-



лась цифрами и выдержкой, а не смыслами. Я поднималась с самых низов — от операциониста до руководителя. Эта карьера стоила мне здоровья: переработки до двух часов ночи, хронический стресс и, в итоге, полное выгорание. Трижды я уходила из банковской деятельности, но каждый раз возвращалась, не находя возможности зарабатывать сопоставимые деньги. Этот замкнутый круг стал моей тюрьмой.

Я до сих пор с ужасом вспоминаю утренние планерки, где человека воспринимали лишь как винтик в огромной машине; винтик без чувств, без эмоций, без желаний. В этой системе каждый готов был впиться в горло, лишь бы забраться повыше и кусать уже сверху.

Уже тогда я задумывалась, почему люди так поступают, что ими движет? Почему, достигая определенного уровня успеха в карьере, человек не радуется, а ставится еще более агрессивным? Почему человек может так кардинально меняться?

Я тоже втягивалась в эту игру. Гналась за призрачными целями. Куда-то бежала.

Пока в один прекрасный день меня не увезли в больницу в самый разгар рабочего времени с приступом межреберной невралгии (правда я в тот момент думала, что у меня сердечный приступ, потому что не могла сделать ни вдоха, ни выдоха).

Последней каплей для меня стало осознание, что я продаю не просто своё время, а свою жизнь, здоровье и счастье. Я

ушла. В неизвестность, но на свободу.

Дав своей психике отдохнуть пару месяцев в культурной столице нашей страны, я решила, что больше не хочу возвращаться в найм, и начала собственное дело. Так родился мой первый маленький бизнес — салон рукоделия — милый, уютный мир, где мы с командой учили девушек кроить, шить, вышивать и вязать. Здесь не было чужих КРП, планерок и перегрузов; здесь была только моя страсть к созиданию и прямая связь между трудом и результатом. Дело пошло. Салон вырос сначала в один магазин товаров для творчества, потом — в несколько. Это был успешный, приносящий доход (а главное для меня тогда — удовольствие) бизнес, в котором я была и душой, и двигателем.

Я сама себе выстраивала график, сама решала абсолютно все вопросы: аренда, закупки, реализация, реклама и т. д. Ведь теперь только от меня зависело, сколько я заработаю. Любимое дело приносило не только доход, но и настоящее удовольствие.

Спустя время я осознала парадокс: создав свой бизнес, чтобы выйти из чужой системы, я построила новую, более требовательную к себе, систему. Я снова работала 24/7, только теперь ответственность была стократной.

Пандемия стала очередным испытанием: торговые центры закрылись, бизнес нужно было адаптировать к новым условиям. Но что-то внутри уже было сломлено. К этому моменту я уже вела частную психологическую практику и отчётли-

во видела разницу. Магазины отнимали львиную долю времени и энергии, но давали лишь небольшие деньги и головную боль. Практика же, даже скромная на тот момент, давала главное — ощущение осмысленности и возможность помогать людям.

Решение созрело быстро. Я продала бизнес, закрыв главу «предпринимателя в торговле».

Именно в возрасте тридцати семи лет начался мой важнейший жизненный Переход, моя Трансформация, моя ПУСТОТА. В этот период моя жизнь претерпела кардинальные изменения: я стала матерью (долгожданное материнство полностью перевернуло мое восприятие жизни), пережила болезненный развод и утрату самого близкого человека — моей мамы (её трагическая смерть лишила меня последней опоры).

Я оказалась на абсолютном нуле. Да что там, я была просто размазана... И совершенно не ощущала жизни... Мне казалось, что все, к чему я так долго и упорно шла, разрушено. Что делать дальше, было непонятно. Физических сил справляться с навалившимися испытаниями не было.

Мои прежние идентичности — банкира и предпринимателя — превратились в прах. Новая роль матери не могла заполнить образовавшуюся пустоту. Единственным смыслом существования стал мой новорожденный сын, ради которого я старалась держаться, не подвести маленькую Душу, доверившуюся мне.

Стоя на руинах своей жизни, я задавалась мучительным вопросом: «Для чего всё это? Какой смысл строить жизнь, если она может рухнуть в одночасье?» Именно в этой точке полной пустоты, где не осталось ни одной социальной маски, за которой можно было бы спрятаться, и случилась моя настоящая встреча — с самой собой.

Наверное, в следующей книге я расскажу подробно, как оставаться живой после такого «расстрела». Но сегодня немного о другом.

Знаете, чем я отличаюсь от большинства своих коллег? Я не пришла в психологию, потому что «хотела помогать людям». Я пришла в неё, потому что мне самой нужно было выжить. Мои дипломы, часы терапии, супервизии — это не просто строчки в резюме. Это карта моего собственного спасения.

И здесь я хочу сказать важное. Терапия — не для «больных». Она — для живых. Мы живём в эпоху, когда скорость изменений превышает способность психики к адаптации. Раньше человек за всю жизнь переживал три-четыре серьёзные перемены. Сегодня мы переживаем их каждый год. Это не вызов, на который можно ответить одной лишь силой воли. Это новая реальность, требующая новых инструментов.

Пойти учиться на психолога, чтобы «разобраться в себе» — распространённая, но опасная иллюзия. Знания без личной терапии подобны скальпелю в руках человека, который

никогда не изучал анатомию. Можно нанести глубокие раны, но не исцелить ни себя, ни другого. Я знаю это не понаслышке: многие мои коллеги начинали именно так, и лишь спустя годы выгорания и разочарований садились на место клиента.

Личная терапия сегодня — это не роскошь и не мода, это базовая гигиена психики, такая же, как чистка зубов или спортзал для тела. Только вместо мышц вы тренируете способность не сломаться под тяжестью собственной жизни. И чем выше вы взлетаете, чем больше на вас ответственности, тем дороже вам обойдётся отсутствие этой привычки.

Мой опыт падения и возрождения стал моим главным образованием и источником силы. Я не просто знаю теорию кризиса, я прошла через его самое ядро. Я выбрала путь — превратить свою боль и полученные уроки в инструменты, чтобы помогать другим обретать счастье не через новые цели и маски, а через возвращение к своему подлинному «Я».

Знаете, какое самое частое чувство я испытываю в кабинете? Восхищение. Не тем, что человек «успешный» или «богатый». А тем, что он пришёл. Что он, привыкший решать всё сам, вложивший миллионы в свою непробиваемость, однажды снял доспехи и сказал: «Я не справляюсь. Помогите».

В этот момент я вижу не предпринимателя, политика или топ-менеджера. Я вижу ребёнка, который устал быть взрослым. Я вижу женщину, годами тащившую чужую ношу и забывшую о собственных желаниях. Я вижу мужчину, который

так долго был опорой для других, что сам разучился опираться.

И каждый раз, провожая их к выходу, я думаю: «Боже, как же вы красивы в своей уязвимости». Если бы они только знали, какой свет исходит от них в эти минуты. Если бы только знали, что их «слабость» — это на самом деле их величайшая сила.

Я пишу эту книгу, чтобы они наконец это увидели.

Сейчас я — успешный психотерапевт, член Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги, Директор Департамента социального проектирования и кризисной интервенции РОО ИСЖ, эксперт на федеральных телеканалах («Первый канал», НСН), лауреат премии в Кремле как «Лучший психолог», автор многих статей в СМИ (в том числе в таких, как РБК, Psychologies, Marie Claire, Москва24, газета.ру и многие другие).

И все, что я сейчас делаю — как эксперт, как мама, как женщина — направлено на улучшение жизни каждого человека, который нуждается в моей помощи.

Ведь наша задача — не избежать трудности, а суметь пройти их, сделав выводы и став еще сильнее.

## **Почему эта книга — для вас**

Сегодня основная часть моих клиентов — люди, оказавшиеся, как и я когда-то, на своей вершине и одновременно в

своём тупике. Бизнесмены, эксперты, топ-менеджеры, предприниматели, уже достигшие очень многого в своей карьере, но упустившие самое главное.

И все они приходят с одним и тем же запросом, который чаще всего формулируется одним словом — ПУСТОТА.

«У меня всё есть, а внутри — пустота».

«Я уже не понимаю, чего хочу».

«Я пашу без остановки, но счастья так и не чувствую».

«Я как будто уткнулся в стену и не могу найти выход».

Я слышу эти фразы снова и снова. Обычно они сопровождаются прикладыванием руки к груди, сдавленными плечами и потухшим взглядом. И я точно знаю, что все это не про их слабость. Это — знак их силы. Знак того, что их душа, их внутренняя суть, выросла из тесных одежд когда-то навязанных чужих целей, масок и ролей.

И я точно знаю, что пустота — это совсем не конец. Это порог, переход, граница... Это пространство между старым «зачем», которое давно исчерпало себя, и новым, которое теперь предстоит найти и принять.

Моя задача в этой книга — стать вашим проводником через эту пустоту. Я не буду давать вам еще один чек-лист для проработок себя и своих достижений. Мы все их потом забрасываем и забываем, так и не решив задачу, для которой они предназначались.

Я постараюсь помочь вам — сильным и уставшим от бега в чужих масках — сделать то, на что у меня ушли годы

жизни, потери близких и миллионы рублей на обучение и личную терапию... Помочь сбросить эти маски, не разрушая свою жизнь. Остановиться. И наконец-то обрести не еще одну новую цель, а новый смысл своей жизни. Тот самый внутренний стержень, который превращает пустоту из тупика в пространство для нового, настоящего начала.

Эта книга — наш с вами откровенный разговор. Без глянца и без утайки. Разговор о том, что происходит на самом деле, когда на вершине успеха вдруг становится тесно и тихо, и что делать, чтобы эта тишина не закладывала вам уши, а стала началом самой важной, осмысленной и наполненной главы вашей жизни.

*Анна Закаидзе*

*Москва*



# Введение

*Всё есть.*

*Всё хуже некуда.*

Ко мне приходят люди, которые умеют только побеждать. Они не знают слов «нет», «слабость», «не получится». Они брали штурмом рынки, опережали конкурентов, строили империи из стекла и бетона. Их резюме — это история триумфов, растянутая в строки «СЕО», «founder», «председатель совета директоров», «лучший в своем деле». А их лица красуются на обложках деловых журналов, на каналах TV и довольно известны в определенных кругах. Они приезжают в свои кабинеты на премиальных автомобилях, а от их дорогих часов отсвечивает холодный свет.

И вот они сидят напротив меня, человека, которому не нужно ничего доказывать, который не будет от них что-то требовать, которому абсолютно не принципиально, сколько вершин они покорили. И они оголены, обезоружены. В их глазах читается то, что никто не видел в моменты триумфа.

Неуверенность?

Нет.

Паника. Тихая, леденящая, взрослая паника.

Паника человека, который обнаружил, что сражался с ветряными мельницами, а победа оказалась похожа на пепел и

не принесла желаемого эффекта.

Когда кажется, что рушится все, что так долго и упорном выстраивал. Они уже проигрывают битву, которой нет в их бизнес-планах.

Битву самим себе.

Они обычно говорят: «У меня всё есть. Я с детства стремился закрыть все необходимые сферы своей жизни. И вот я это сделал. А внутри — пустота. Как будто кто-то выключил свет в самом главном зале».

Или они спрашивают: «Я столько всего достиг, построил, заработал. И... что теперь? Какой следующий пункт в списке, которого больше нет? Что дальше делать? Как быть?»

Они признаются тихим голосом, слегка отводя взгляд: «Кажется, я уже забыл, как это — хотеть. По-настоящему. Не для бизнес-плана, а для себя».

Знакомо ли вам такое состояние? Шепчет ли ваш внутренний голос подобные фразы? Если да, значит, вы уже стоите на пороге. На пороге не кризиса. На пороге ПЕРЕХОДА.

Не нужно воспринимать это как некий сбой в вашей программе. Это не сбой. Не провал/факап успешного проекта под названием «Ваша Жизнь». Даже не кризис в том смысле, в котором мы привыкли это слово понимать, как нечто, что нужно срочно «преодолеть» и «забыть».

Это перекресток. Такая закономерная точка на карте любого человека, кто слишком долго и слишком победоносно шёл по чужому или навязанному маршруту. Точка, где за-

канчивается чужая гонка, и начинается оглушительная, звенящая, давящая тишина. И в этой тишине слышен только один вопрос, от которого раньше спасали дедлайны, встречи и звонки: «А это вообще было моё? Или я просто гонялся за призом, который мне вручили еще на старте?»

Бывают такие периоды в жизни, когда внешний успех достигает своего пика, а внутренний компас начинает внезапно сходить с ума, показывая то на север, то сразу на юг. Когда привычные мерки — прибыль, статус, одобрение — вдруг становятся пресными, как жвачка, которую жевали целые сутки. Появляется то самое зудящее, неуютное чувство, что ты как будто идеальный актёр в каком-то безупречном спектакле, где все аплодируют, а ты ненавидишь свою роль и вообще забыл слова.

В этот момент ум, который заточен для стратегий и побед, предлагает вполне «логичные» решения. Тот самый список, который я слышу практически каждый день:

- сменить жену;
- бросить бизнес;
- купить яхту;
- уехать на Бали;
- завести молодую любовницу;
- записаться на очередной марафон/курс;
- основать какой-нибудь фонд;
- создать новую, ещё более грандиозную цель...

Все, что угодно, лишь бы заглушить этот вопрос, забить

эту пустоту новыми «смыслами». Вот это и есть самые дорогие и разрушительные ошибки. Дорогие не только деньгами. Дорогие многими годами жизни, близкими отношениями, смыслами остатков души. Это всего лишь попытка сбежать из тишины перекрёстка обратно в знакомый шум старой гонки.

Но дверь в ту гонку уже захлопнулась. Вернуться больше нельзя. Просто потому, что вы ее уже переросли. Потому, что пришло время.

Эта книга — не про то, как «преодолеть очередной кризис». Она про то, как остановиться. Не побояться. Прислушаться к этой тишине. Она про то, как научиться дышать этой новой для вас тишиной. И понять наконец, что эта пустота — не дыра, в которую ты проваливаешься. Это пространство. Самое ценное, что у тебя теперь есть. Пространство для того, чтобы впервые за долгие годы услышать не того себя, который должен, может и побеждает, а того, который есть на самом деле.

Здесь не будет общих фраз о «любви к себе» и четких действий — делай так и эдак, и будет тебе счастье. Здесь будут откровенные, иногда неприятные истории ваших коллег — тех самых, кто уже прошёл этот путь, наступил на все возможные грабли и набил кучу шишек. Возможно, вы узнаете в них себя.

Здесь будут не абстрактные советы, а конкретные инструменты-алгоритмы для вашего мозга, привыкшего к Excel и

КРІ: «Протокол Присвоения», «Совет директоров внутреннего мира», «Свидание с Тенью».

Здесь будет жёсткий, но честный разбор «Масок Пустоты», которые вы надеваете, лишь бы не оставаться с собой наедине: Маска Нового Проекта, Новой Любви, Вечной Молодости, Побега.

Это ваш шанс не наступить на очередные грабли; не потратить еще многие годы и кровные миллионы на погоню за призраками; не разрушить то, что с таким трудом построено. И главное, не совершить стратегическую ошибку, цена которой очень высока — остаток вашей жизни.

Это руководство к тому, чтобы пройти через свой личный перекрёсток не с закрытыми глазами, стиснув зубы и кулаки, а с открытым сердцем и полным доверием. И найти ту единственную, только лишь свою дорогу, выходящую из этой пустоты. Дорогу, на которой появляется не просто новая цель, а смысл. И с ним — та самая, забытая сила, тихая радость и настоящее, взрослое удовлетворение.

Вы не сбились с пути. Вы его просто переросли. И это лучшее, что могло с вами случиться.

Мы живём в эпоху, которую можно назвать Великим Смысловым Переходом. Ещё двадцать лет назад мир измерял ценность человека квадратными метрами, нулями на счетах и весом золота на запястье. Сегодня эти гири перестали быть опорой. Они стали якорем.

Скорость изменений такова, что стратегии, работавшие

вчера, сегодня ведут в тупик. Рынки рушатся и возникают заново за месяцы. Компании, не успевшие стать «корпорациями смысла», исчезают. И точно такая же история происходит с людьми. Те, кто продолжает мерить жизнь только материальным, задыхаются быстрее других. Потому что материальное насыщает лишь первый, базовый голод. А просыпается второй — голод по смыслу.

Пустота, которую вы чувствуете, — это не только ваша личная поломка. Это симптом эпохи. Время, когда выигрывают не те, кто быстрее пробежит старую дистанцию, а те, кто первыми поймут: дистанция сменилась. Раньше нужно было бежать за деньгами. Сегодня нужно бежать за собой. И темп этой новой гонки требует не столько выносливости, сколько честности.

Добро пожаловать в Пустоту. Ваше настоящее начало здесь. Эта книга не про то, как найти смысл. Она про то, как перестать бежать от вопроса, который к этому смыслу ведёт.

Все имена, названия компаний и узнаваемые детали в этой книге изменены. Мои клиенты доверили мне свои истории, и моя обязанность сохранить это доверие в неприкосновенности. Но путь — та самая боль, тот самый вопрос, тот самый перелом — остался подлинным. Как и инструменты, которые помогли его пройти.

# Часть 1. Маски пустоты

Когда внутри появляется давящее, щемящее грудь ощущение, когда тяжело сделать полный вдох, когда щекочущее чувство тревоги как будто навсегда поселилось в душе, вот в таких случаях первым просыпается не философ, а воин. Тот самый, который раньше брал вершины, решал нерешаемое и побеждал вопреки всему.

Его тактика проверена временем: увидел проблему — найди решение. Наклеил пластырь на рану — двигайся дальше. Его лозунг — действие как ответ на любой вызов. Он бросает в бой все свои ресурсы: волю, интеллект, опыт. Он не может сидеть и «страдать». Он должен действовать.

Так рождаются Маски. Блестящие, убедительные, иногда гениальные в своей изобретательности жизненные ходы. Новые проекты, новые отношения, новые имиджи, новые страны. Масштабные, дорогие, эффектные. Со стороны это выглядит как новый виток невероятного успеха, дерзкий поворот сюжета или обретение долгожданной свободы.

Но внутри — все та же пустота. Она лишь надела костюм спасителя. Пока воин празднует тактическую победу, стратегическая битва проиграна. Потому что действие было блестящим ответом... на неправильно заданный вопрос.

В этой части — чистые портреты. Истории сильных людей, которые, пытаясь спастись от внутреннего шторма, по-

строили себе идеальные укрытия и оказались в западне. Это не осуждение их выбора. Это вскрытие механизма, чтобы увидеть в чужой истории знакомый сценарий. Понять, что спасение не в том, чтобы сменить декорации. Оно в том, чтобы наконец услышать, о чем кричит тишина за кулисами.



# Глава 1. Маска «Нового проекта»

Он вошёл в мой кабинет с походкой человека, привыкшего командовать пространствами складов и грузовых терминалов (да, практически открыв дверь ногой и развалившись в кресле, как царь и бог). Михаил, 45 лет, основатель одной из крупнейших логистических компаний в своем регионе. Рукопожатие его было крепким, как будто он сразу хотел показать, что настроен серьезно, взгляд прямым, но холодным и немного потерянным, с застывшей усталостью в уголках глаз, которую невозможно было скрыть даже за идеальным костюмом и дорогими часами. Он плюхнулся в кресло, практически не снимая своего идеального пальто, лишь распахнув полы, и первой фразой срезал все возможные предисловия: «Я совершил самую идиотскую сделку в своей жизни. И продал не активы, а себя.... Я разорился... В смысле, не финансово. Наверное, хуже. Я разорился как человек».

Год назад жизнь Михаила была отполированным механизмом. Компания, выросшая из гаража с одной «Газелью», теперь оценивалась в сумму с девятью нулями. У него был флот из нескольких десятков машин, склады на трёх таможенных терминалах, пай в порту. Он знал запах дизеля и пота на разгрузке в пять утра и мог с закрытыми глазами назвать цену провоза контейнера из Шанхая в Подмосковье с точностью до копейки. Это знание было его плотью.

В тот момент, когда партнёры предлагали выход на IPO, он совершил резкое, всем показавшееся тогда гениальным, движение — продал контрольный пакет и вложил всё в экологический стартап по разработке водородных топливных элементов для грузового транспорта.

«Это было будущее, — говорил он, глядя сквозь меня в окно. — Я перевозил тонны груза, сжигая тонны солянки. Чувствовал себя грязным. А здесь — чистая технология. Спасение планеты. Я хотел оставить след в истории».

Со стороны это выглядело как история успеха нового времени: прагматичный бизнесмен превращается в визионера-эколога. Пресса писала о нём как о «совести индустрии». На конференциях его слушали с благоговением.

Реальность оказалась иной.

«Я не разбирался в химии. Не понимал тонкостей патентного права. Думал, что если собрал сильную команду в логистике, то и здесь соберу. Но здесь... здесь нужно было не строить процессы, а совершать открытия. А я не учёный».

Через год стартап рухнул. Инвестиции сгорели. Команда разбежалась. Михаил остался не просто без денег — он остался без легенды. Той самой, новой, чистой истории о себе, которую так отчаянно пытался написать.

«Самое страшное, — признался он тихо, — когда ко мне пришли бывшие партнёры по логистике и сказали: „Миша, мы же тебя предупреждали. Возвращайся к своему делу, к перевозкам“. Я почувствовал себя полным ничтожеством.

Не смог стать тем, кем хотел. И теперь даже тем, кем был, уже не могу стать».

Что на самом деле искал Михаил?

Он искал не новый бизнес. Он искал новую чистую легенду о себе. Главная его ошибка — не в желании стать лучше, а в попытке купить новую идентичность старыми методами в эпоху, когда идентичность нельзя купить, её можно только вырастить.

Его логистический бизнес был построен на поте, крови и бессонных ночах. На договорённостях с «неудобными» людьми, на компромиссах, на работе в серой зоне, характерной для нулевых. Он был «просто перевозчиком». Человеком из мира грязи, солярки и изматывающей рутины.

Водородный проект был попыткой духовного химического очищения. Попыткой переписать свою биографию. Из предпринимателя, который что-то там возит, — в спасителя планеты. Из человека дела — в человека миссии. Он хотел стереть своё прошлое, потому что оно казалось ему недостойным той внутренней сложности, которая в нём созрела.

Новый проект был не бизнес-решением, а экзистенциальным побегом. От себя прежнего. От ощущения, что двадцать лет жизни потрачены на что-то «мелкое» и «грязное». Он бросился в новую сферу не из любви к ней, а из отвращения к старой.

Здесь кроется главная ловушка Маски «Нового Проекта»: когда вы бежите от чего-то, а не к чему-то, вы берёте с со-

бой в дорогу самую главную проблему — себя. Свои нерешённые конфликты, своё неприятие, свою усталость. Новое дело становится просто новым экраном, на который вы проецируете старых демонов.

Михаил не выдержал столкновения не с рынком (хотя и с ним тоже), а с реальностью собственных мотивов. Он хотел не работать с водородом — он хотел стать другим человеком. Когда проект потребовал от него не красивых жестов, а кропотливой, «грязной» исследовательской работы, провалов и смирения, — маска затрещала по швам, а розовые очки треснули стеклами внутрь. А под ней, под этой маской, не оказалось нового лица. Оказалась та же самая усталость, но теперь приправленная стыдом и ощущением полного фиаско.

В каждой главе, в каждой истории я приоткрою для вас завесу терапии и расскажу хотя бы по одному инструменту, которые мы использовали.

В данном случае был **тест «Чей это зов?»** с последующим заданием.

Если вам откликается данная история, приготовьте листочек и ручку и вперед к ее решению.

Прежде чем продавать бизнес и бросаться в новую вселенную, пройдите этот короткий, но жёсткий тест и ответьте себе честно на вопросы. Ответы лучше записывать.

*Вопрос 1 (главный): кому ты хочешь этим доказать, что ты не тот, кем был?*

— Вариант А: «Самому себе. Я устал от себя прежнего».

— Вариант Б: «Бывшим партнёрам/конкурентам/родителям/обществу».

— Вариант В: «Никому. Это не про доказательство. Это про интерес и развитие».

Если ваш ответ — А или Б, остановитесь. Вы не на пороге нового призвания, вы на краю бегства. Вы хотите не строить, а сжечь мосты. Истинное призвание рождается из любопытства и притяжения, а не из отвращения и желания стереть прошлое.

*Вопрос 2: что будет, если этот проект провалится?*

— Вариант А: «Я потеряю всё. Репутацию, деньги, смысл. Это будет конец».

— Вариант Б: «Я вернусь к старому бизнесу/найду что-то ещё. Жалко, но это опыт».

— Вариант В: «Останется понимание, знания и интерес к самой теме. Это часть пути».

Если ваш ответ — А, вы ставите на кон не деньги, а свою идентичность. Это опасно. Здоровый проект — это то, чем вы занимаетесь, а не то, кем вы являетесь.

*Вопрос 3: о чём вы молчите, когда рассказываешь другим об этой идее?*

Прислушайтесь к себе. Вы с упоением говорите о «миссии», «следе в истории», «новой эре», но умалчиваете о ру-

тине этой сферы? О том, что в водороде — годы лабораторных испытаний, а не только чистый выхлоп? Если в вашем рассказе есть только глянец финала и нет тени будней — это фантазия, а не план.

Вы прочли историю Михаила. Возможно, где-то внутри ёкнуло, может быть, в его водородной истории вы узнали свою. Ту самую, которая казалась спасением, а обернулась провалом. Или ту, что пока только зреет в голове и уже кажется гениальной.

Прежде чем продавать бизнес, вкладывать миллионы в новую сферу или бросаться в очередной «проект мечты», сделайте паузу, проведите честную инвентаризацию своей мотивации.

Дарю вам еще один инструмент — не для того, чтобы отговорить вас от нового, а для того, чтобы ваше новое стало действительно вашим, а не очередной маской.

Возьмите лист бумаги или откройте заметки. Начертите таблицу с тремя колонками. Заполняйте максимально честно, без цензуры и попыток «выглядеть лучше». Никто не увидит это, кроме вас.

| От чего я бегу                          | К чему я бегу                    | Чего на самом деле ищу                     |
|-----------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------|
| Все, что бесит, угнетает, от чего устал | Образ новой жизни, проекта, себя | Глубинная потребность, скрытая за бегством |

## **Шаг 1. Заполняем колонку «От чего я бегу»**

Выпишите всё, что вас не устраивает в текущей жизни. Без фильтров, без попыток быть «объективным». Просто поток.

Вопросы для заполнения:

— Что меня бесит в моём текущем бизнесе/работе?

— От каких людей, обязательств, ритуалов я устал/а?

— Какие разговоры я не хочу больше вести?

— Чего мне физически не хватает? (сна, времени, воздуха, покоя)

— Что я чувствую, когда думаю о текущем положении дел? (скуку, отвращение, тоску, раздражение)

— От каких ожиданий (чьих?) я хочу сбежать?

Важно: здесь не должно быть самокритики типа «я ленивый» или «я плохой руководитель».

Только факты чувств и обстоятельств.

Приведу пример из истории Михаила:

1 — от запаха солянки и ощущения «грязной» работы;

2 — от статуса «просто перевозчика»;

3 — от бесконечных переговоров с логистами;

4 — от чувства, что моя жизнь — часть мировой помойки.

## **Шаг 2. Заполняем колонку «К чему я бегу»**

Опишите свой новый проект, новую жизнь, новую идентичность, которая вас сейчас так сильно манит. Здесь важно

писать не сухие бизнес-планы, а образы и чувства.

Вопросы для заполнения:

— Какой образ меня привлекает в этом новом деле? Кем я там буду?

— Что говорят обо мне люди в этом новом образе?

— Какие чувства я испытываю, когда представляю себя в этом проекте?

— Что я буду делать в обычный вторник через год после запуска?

— Какие слова я буду говорить о себе?

— Как изменится моё отражение в зеркале?

Пример из истории Михаила:

1 — я спаситель планеты, эко-визионер;

2 — люди говорят: «Он не просто бизнесмен, у него миссия»;

3 — чувство чистоты, лёгкости, «я больше не пахну соляровкой»;

4 — выступаю на конференциях, говорю о будущем;

5 — моё отражение улыбается с гордостью.

### **Шаг 3. Заполняем колонку «Что на самом деле ищу»**

Здесь начинается магия. Перечитайте первые две колонки и честно спросите себя: «Какая глубинная потребность стоит за этим бегством?». Это самый сложный шаг. Здесь легко обмануться. Но именно он решает всё.



Вопросы для глубинного зондирования:

— Если бы у меня уже было то, к чему я бегу, чтобы я чувствовал/а внутри?

— Чего на самом деле не хватает в моей текущей жизни? (не внешне, а внутри)

— Какую пустоту я пытаюсь заполнить этим проектом?

— Если бы никто никогда не узнал о моём новом проекте, стал/а бы я его делать?

— Что я хочу доказать? И кому?

— Что будет, если я не сделаю этот проект? Какую боль я избежу?

Пример из истории Михаила:

1 — ищу не новый бизнес, а новую легенду о себе;

2 — хочу стереть прошлое, которое кажется мне грязным;

3 — ищу уважение к себе через «чистую» миссию;

4 — на самом деле хочу прощения от себя за то, что считаю себя «плохим».

## **Шаг 4. Анализируем результат**

Теперь посмотрите на все три колонки целиком. Задайте себе три вопроса:

*1. Правда ли моё «к чему бегу» лечит то, «от чего я бегу»?*

Если вы бежите от усталости, а новый проект требует ещё

больше энергии, вы обманываете себя.

Если вы бежите от одиночества, а новый проект предполагает ещё больше переговоров, вы обманываете себя.

Если вы бежите от ощущения «грязной работы», а новый проект просто меняет декорации, но оставляет вас с тем же внутренним состоянием, вы обманываете себя.

*2. Совпадает ли «что на самом деле ищу» с тем, что вам даст новый проект?*

Михаил искал очищения и новой идентичности. Но стартап не даёт идентичности, он даёт работу. Очищение не купить инвестициями. Он искал одно, а получил другое. Классический провал.

*3. Можно ли получить то, что я ищу, не убегая?*

Это самый важный вопрос. Часто то, что мы ищем, можно получить, не бросая старое, а трансформируя его.

Михаил мог не продавать бизнес, а создать внутри него «зелёное» направление. Стать не «спасителем планеты», а «перевозчиком, который спасает планету». Интегрировать новое в старое, а не сжигать мосты.

Если при анализе вы обнаружили следующие паттерны, остановитесь. Вы в зоне риска:

| Красный флаг                                                                          | Что он значит                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| Левая колонка (от чего бегу) заполнена эмоционально, а правая — бледно                | Вами движет отвращение, а     |
| В правой колонке много «буду выглядеть», «скажут», «увидят»                           | Вы бежите за чужим одобрением |
| В третьей колонке слова «тишина», «покой», «свобода», а проект требует бешеных усилий | Вы ищете одно, а вкладываете  |

## Пример заполненной карты (гипотетический клиент)

| От чего я бегу                       | К чему я бегу            | Что на самом деле ищу |
|--------------------------------------|--------------------------|-----------------------|
| От бесконечных совещаний             | К жизни на Бали          | Покой и тишину        |
| От чувства, что я никому не нужен    | К статусу эксперта гуру  | Признание и любовь    |
| От ощущения, что жизнь проходит мимо | К новым острым ощущениям | Чувство, что я живой  |
| От ответственности за 500 человек    | К свободе и легкости     | Снятие груза вины     |

Этот человек из примера выше на самом деле ищет покоя и любви. Но Бали не даёт ни того, ни другого, если внутри тревога. Экспертность без внутренней ценности не приносит любви, а только новые требования. Он пытается внешним решить внутреннюю проблему. Без работы над собой, что вновь гарантирует провал.

## Что делать с результатом заполнения этой табли-

**цы:**

### *Вариант А*

Если проект всё ещё кажется верным, поздравляю. Ваше «к чему бегу» совпадает с глубинным поиском, а проект действительно может его дать. Тогда действуйте. Но действуйте осознанно, зная свои истинные мотивы.

### *Вариант Б*

Если проект оказался маской, не отчаивайтесь. Вы только что спасли себя от миллионов потерь и многих лет разочарований. Теперь у вас есть честная диагностика, вы можете задать себе следующий вопрос: «Если я не буду делать этот проект, как ещё я могу получить то, что на самом деле ищу?»

Ищите ответ. Часто он оказывается проще, дешевле и ближе, чем казалось.

Михаилу, например, не нужен был водород. Ему нужно было уважение к себе и чувство чистоты. Это можно было найти, создав зелёное направление в старом бизнесе или начав поддерживать экологические инициативы, или просто пройдя терапию и приняв своё прошлое.

### **Финальный вопрос этой главы:**

Перечитайте третью колонку. Ту самую, где спрятано ваше истинное «зачем». Спросите себя: «Могу ли я дать себе

это прямо сейчас? Не через проект, не через пять лет, не через миллионы — а сегодня, сию минуту?» Иногда ответ пугает своей простотой. Иногда оказывается, что всё, что мы ищем, уже есть. Просто мы так долго бежали, что забыли, как остановиться и заметить.

Не бегите. Сначала поймите, куда и зачем. А потом уже решайте.

Михаил, пройдя через терапию, вернулся в логистику. Он создал в своей старой компании фонд для внедрения «зелёных» технологий среди малых перевозчиков. Он не стал «спасителем планеты». Он стал перевозчиком, который спасает планету. Он интегрировал свою новую ценность в старую идентичность, сделав её глубже, а не отменив.

Пустота часто кричит: «Всё не то! Надо всё бросить!» Но иногда её тихий, забытый шёпот звучит иначе: «То, что ты делаешь, — это уже часть тебя. Может, не нужно уничтожать, а просто... переосмыслить?»

## Глава 2. Маска «Новой любви»

Он пришел ко мне в феврале, когда слякоть за окном была созвучна состоянию его души. Сергей, 42 года, совладелец сети магазинов бытовой техники. Человек-скала, как его описывали партнеры. Надежный муж, отец двоих подростков, построивший бизнес с нуля и получивший в прошлом году премию «Предприниматель года».

Первые десять минут он говорил о погоде, о новых моделях холодильников, о сложностях логистики. А потом, внезапно сломавшись, положил лицо в ладони и прошептал: «Я все разрушил. И всё напрасно». История, которая начиналась как воскрешение.

Два с половиной года назад в его головном офисе появилась Алиса — двадцатипятилетняя выпускница факультета маркетинга и рекламы. Она не боялась предлагать безумные идеи для SMM, смеялась над его устаревшими шутками и смотрела на него не как на босса, а как на героя, глазами ко-та из «Шрека». В этих ее глазах он снова видел то восхищение, которое когда-то светилось в глазах его жены, но давно растворилось в рутине быта, общих счетов, родительских собраний и молчаливых ужинов.

«Со мной этого не случалось никогда, — признавался Сергей. — Я был перфекционистом. В бизнесе, в семье. Все должно быть правильно, надежно, крепко. А тут... как ко-

роткое замыкание. Она была воплощением всего, чего мне не хватало: легкости, бесшабашности, жизни здесь и сейчас».

Он ушел. Через полгода мучительных метаний, чувства вины и истерик. Оставил жене свою часть бизнеса, большую часть капитала, квартиры. Создал с Алисой новую, «идеальную» вселенную: съемная квартира-лофт, совместные поездки на отдых, общий стартап — нишевый бренд экологичной посуды.

«Первые полгода я летал. Я чувствовал себя заново родившимся. Не отцом семейства, не директором, а просто Серегой. Мы могли ночь напролет говорить о смысле жизни, танцевать под дождем, строить планы покорения мира. Я думал, что наконец нашел лекарство от той внутренней ржавчины, которая точила меня годами. Я считал, что сделал абсолютно правильный выбор, иначе мучился бы до конца жизни не познав настоящего счастья».

Через два года «лекарство» перестало действовать. Волшебная таблетка рассыпалась в прах. Алиса все так же предлагала безумные идеи, но теперь он видел в них не вдохновение, а непросчитанные риски. Ее легкомыслие раздражало, когда нужно было платить по счетам за «стартап», который так и не вышел в ноль. Их разговоры о смысле жизни стали повторяться по кругу, превратившись в скучную интеллектуальную жвачку.

«Я проснулся в один ужасный вторник, — рассказывал

Сергей, и в его голосе звучала ледяная, выжженная пустота. — Она спала рядом, молодая, красивая. А я смотрел в потолок и думал: „Боже, опять. Опять все то же самое“. Только теперь я еще и предатель».

Он пришел к той же точке, с которой начинал: невыносимое чувство пустоты, потерянности, вопрос «что дальше?». Но теперь к этому коктейлю добавилась тяжеленная гиря вины: перед детьми, которые не хотели с ним разговаривать и даже иногда не брали трубку; перед бывшей женой, которая выстроила из его бизнеса процветающую компанию; перед самой Алисой, которую он использовал как живой костыль для своей упавшей самооценки.

Что искал на самом деле Сергей в «Новой Любви»? Он искал не новую женщину. Он искал новые, неиспорченные отношения с самим собой.

Алиса была лишь чистым, идеально отполированным зеркалом. В ее восхищении он хотел увидеть отражение не того человека, которым стал — уставшего управленца, запертого в клетке ответственности, — а того, кем он себя когда-то чувствовал: молодого, полного сил авантюриста, у которого вся жизнь впереди, который «еще не испортил свою жизнь» компромиссами, кредитами и кризисами среднего возраста.

Он совершил классическую ошибку алхимиков пустоты: попытался изменить свое внутреннее состояние, переставив внешнюю декорацию. Он подумал, что проблема — в партнере, в обстоятельствах, в устаревшем сценарии. Но пробле-



ма сидела внутри него. И он, сбегав от старой жизни, при-  
тащил ее с собой в новую, упаковав в чемодан с дорогими  
вещами.

Женщина (или мужчина в аналогичной ситуации) в этой  
драме играет роль проекционного экрана. На нее проециру-  
ется все то, чего не хватает человеку в нем самом: страсть,  
спонтанность, чувство новизны, ощущение, что ты все еще  
желанен и интересен миру. Когда проекция (неизбежно)  
сталкивается с реальностью живого, отдельного человека со  
своими тараканами и запросами, экран тускнеет. За ним  
проступает все та же, никуда не девавшаяся пустота.

Женщина была лишь зеркалом. Но зеркало — это только  
отражение. Проблема в том, кто в него смотрится. И чтобы  
понять, почему история Сергея была обречена с самого нача-  
ла, давайте разберём пять психологических механизмов, ко-  
торые гарантированно превращают новые отношения в по-  
вторение старого кошмара.

Когда Сергей уходил из семьи к Алисе, он искренне верил,  
что начинает новую жизнь. Чистый лист. Другой сценарий.  
Но прошло два года, и он проснулся в той же пустоте, только  
с добавкой вины.

Почему так происходит? Почему умные, успешные,  
взрослые люди снова и снова наступают на одни и те же граб-  
ли в отношениях?

Ответ прост и страшен одновременно: мы не вступаем в  
новые отношения. Мы вступаем в старые отношения, просто

с новым лицом. Потому что внутри нас есть жёстко прописанный сценарий. И пока мы его не перепишем, любой новый партнёр будет вынужден играть старую роль. Добровольно или принудительно — неважно. Сценарий сработает.

Вот пять механизмов, которые обеспечивают это дьявольское повторение.

## **Механизм №1. Проекция: я ищу не тебя, а своё отражение**

*Как это работает:*

В начале отношений мы не видим реального человека. Мы видим экран, на который проецируем всё, чего нам не хватает.

Сергей проецировал на Алису образ «лёгкости», «молодости», «свободы», которые потерял в себе. Она была для него не женщиной, а лекарством от внутренней тяжести. Проблема в том, что проекция — это не любовь. Это использование. Рано или поздно реальный человек начинает проступать сквозь проекцию. У неё появляются свои потребности, своя усталость, свои «неидеальности». Тогда начинается разочарование: «Ты не та, за кого я тебя принимал». Но виновата не она. Виноват тот, кто вместо реального человека искал своё отражение.

*Признак, что вы в проекции:*

Вы влюблены не в человека, а в то, что вы чувствуете рядом с ним.

Вы говорите не «она замечательная», а «рядом с ней я чувствую себя живым/молодым/нужным». Ваш партнёр — это функция, а не личность.

*Что с этим делать:*

Задайте себе вопрос: «Что я на самом деле ищу в этом человеке? Качество, которого мне не хватает в себе самом?»

И честно признайте: то, что вы ищете вовне, нужно сначала вырастить внутри.

## **Механизм №2. Травма привязанности: мы ищем не счастье, а знакомое**

*Как это работает:*

Наш мозг устроен хитро. Он не столько ищет счастье, сколько избегает неизвестности. Для него «знакомое = безопасное», даже если это знакомое — боль, унижение или холодность. В детстве у каждого из нас сформировался паттерн «любви». Кто-то привык заслуживать любовь достижениями. Кто-то — растворением в партнёре. Кто-то — постоянной борьбой за внимание. Став взрослыми, мы бессознательно выбираем партнёров, которые воспроизводят этот знакомый сценарий.

Сергей в первой семье чувствовал себя «должным», «обязанным», «функцией». Он устал от этого. И выбрал женщину, которая восхищалась им без всяких условий.

Казалось бы, другой сценарий. Но через два года он снова

почувствовал себя обязанным — теперь уже быть «героем», «спасителем», «тем, кто дарит ей жизнь». Сценарий сменил декорации, но суть осталась: он снова не принадлежал себе.

*Признак, что вы в плену травмы:*

Ваши отношения развиваются по одному и тому же кругу. Сначала эйфория, потом разочарование, потом боль, потом разрыв. И каждый раз вы думаете: «Ну теперь-то я выбрал другого/другую». А через год понимаете, что всё повторилось.

*Что с этим делать:*

Составьте «карту своих отношений». Выпишите всех значимых партнёров и рядом — ключевые черты этих отношений. Что повторяется? Где вы оказывались в одной и той же роли?

Это и есть ваш сценарий. Пока вы его не увидите, вы будете его повторять.

### **Механизм №3. Незавершённые гештальты: мы не закрываем, а переносим**

*Как это работает:*

В каждой предыдущей связи остаются незакрытые счета. Невысказанные обиды. Неполученная любовь. Недопрожитая боль. Мы думаем, что, уйдя от человека, мы закрыли тему. Но нет. Мы просто перенесли этот счёт на нового партнёра.

Сергей не прожил до конца свой уход из первой семьи. Не выплакал вину перед детьми. Не простил себя за причинённую боль. И весь этот груз он принёс в новые отношения. Алиса оказалась не только женой, но и контейнером для его вины. Она не просила об этом. Но получила по умолчанию.

*Признак, что вы переносите геистальт:*

Вы злитесь на нового партнёра за то, что он не делает того, что не делал предыдущий. Вы требуете от него компенсации за старые обиды. Вы ловите себя на мысли: «Ну почему ты тоже...» Потому что не «тоже». Потому что вы не с тем человеком разбираете счёт.

*Что с этим делать:*

Напишите письмо бывшему партнёру. Не для отправки — для себя. Выплесните туда всё, что не высказали. Все обиды, все претензии, всю боль. А потом сожгите. Данный ритуал работает, даже если вы в это не верите.

**Механизм №4. Слияние: я растворяюсь, чтобы не чувствовать себя**

*Как это работает:*

Есть люди (и Сергей из их числа), для которых близость = слияние. Они не умеют быть в отношениях, сохраняя себя. Им нужно раствориться в партнёре, стать одним целым, потерять границы. Потому что наедине с собой — пустота.

В первые месяцы с Алисой Сергей был счастлив имен-

но потому, что растворился. Исчез «уставший управленец», остался просто «любящий мужчина». Но когда эйфория схлынула, он обнаружил, что за время слияния так и не встретился с собой. Алиса стала отдельной, а он остался ни-кем.

*Признак, что вы в слиянии:*

У вас нет своих интересов, своих планов, своего пространства. Всё, что вы делаете, вы делаете «для нас» или «ради неё/него». Вы не помните, чего хотите сами, без оглядки на партнёра. Вы боитесь одиночества как смерти.

*Что с этим делать:*

Начните с малого. Один час в день — только для себя. Без партнёра. Без мыслей о партнёре. Делайте то, что любили когда-то или хотите попробовать. Учитесь быть с собой. Это страшно. Но это единственный путь к настоящей близости, когда встречаются двое целых, а не две половинки.

**Механизм №5. Эмоциональный голод: я ищу не партнёра, а маму/папу**

*Как это работает:*

Это самый глубокий механизм. В каждом из нас живёт «внутренний ребёнок», который чего-то недополучил в детстве. Любви, принятия, безопасности, восхищения. И когда мы вырастаем, мы ищем партнёра, который залечит эти детские раны.

Сергей искал в Алисе не жену, а зрителя, который будет аплодировать. Восхищение в её глазах заменяло ему самоуважение. Он не мог сам себя ценить — ему нужно было, чтобы ценность отражалась в другом. Классический запрос на «родительскую фигуру», только в упаковке романтики.

*Признак, что вы ищете родителя:*

Вы ждёте, что партнёр решит ваши проблемы. Что он даст вам уверенность, покой, счастье. Вы обижаетесь, когда он не угадывает ваши желания. Вы требуете заботы, как ребёнок требует от матери.

*Что с этим делать:*

Это самая сложная работа. Здесь нужна терапия. Но первый шаг признать: «Я ищу в партнёре то, что могу дать себе только сам».

Начать учиться давать себе это. Быть себе хорошим родителем. Заботиться, хвалить, утешать. Когда внутри есть любящий взрослый, снаружи перестаёшь искать спасателя.

Сергей пришёл ко мне с вопросом: «Почему я снова в той же точке?». Ответ был прост: потому что ты пытался решить внутреннюю проблему внешними средствами. Новые отношения не лечат старые раны. Они только делают их видными. Если вы не разобрались с собой, новый партнёр неизбежно станет старым партнёром в новом лице.

Вот чек-лист, который поможет не повторять сценарий Сергея:

| Вопрос себе                                              | Если ответ «да», стоп  |
|----------------------------------------------------------|------------------------|
| Я ищу в новых отношениях то, чего мне не хватает в себе? | Проекция               |
| Эти отношения подозрительно похожи на предыдущие?        | Травма привязанности   |
| Я зол на нового партнера за грехи старого?               | Незавершенный гештальт |
| Я потерял себя в этих отношениях?                        | Слияние                |
| Я жду, что партнер сделает меня счастливым?              | Эмоциональный голод    |

Лекарство от всех пяти механизмов одно: перестать искать снаружи то, что можно найти только внутри. Звучит как клише. Но это правда, за которую заплачено миллионными разбитых сердец и разрушенных семей. Сергей заплатил двумя годами жизни, виной перед детьми и чувством полного фиаско. Его история могла бы быть другой, если бы он сначала встретился с собой, а потом — с Алисой.

Не повторяйте его ошибку. Прежде чем бежать к новой любви, остановитесь и спросите: «А не пытаюсь ли я просто сбежать от старой боли?» Иногда лучшее, что можно сделать для будущих отношений — это побыть одному. Настолько долго, чтобы перестать бояться этой тишины и встретиться в ней с самим собой. Потому что только целый человек способен на настоящую близость. Тот, кто не ищет в партнере отражение, родителя или лекарство. Тот, кто приходит не брать, а делиться. Не закрывать свои дыры, а создавать общее пространство. Тогда новые отношения перестают быть



маской. Они становятся тем, чем и должны быть — встречей.

Если вы узнали себя в данной истории, приготовьтесь встретиться с решением.

## **Практика «Встреча с самим собой»**

Завязывать роман с другой личностью, не разобравшись в отношениях с самим собой, — все равно, что строить небоскреб на болоте. Фундамент уйдет в трясину, увлекая за собой всю конструкцию.

Цель этой практики — не найти виноватых, а восстановить контакт с теми частями своей личности, которые были заброшены, подавлены или «уволены» за ненадобностью в гонке за успехом. Вы не найдете новую любовь вовне, пока не влюбитесь в целостность внутри.

### **Шаг 1. Идентификация «потерянных племен»**

Возьмите три листа бумаги. Озаглавьте их: ТВОРЕЦ, МЕЧТАТЕЛЬ, БУНТАРЬ.

*Творец*: та часть, что получает кайф от процесса, а не от результата. Которая что-то мастерит, рисует, сочиняет, готовит просто так, для души. Что вы делали в последний раз просто ради удовольствия от самого действия?

*Мечтатель*: та часть, что умеет хотеть без бизнес-плана. Которая грезит о поездке в Патагонию, об изучении иврита, о жизни в домике у океана, не думая о том, «как это моне-

тизировать». О чем вы мечтали в 16 лет?

*Бунтарь*: та часть, что говорит «нет» тому, что вас истощает. Которая хочет сбросить галстук, проигнорировать «надо», поступить наперекор ожиданиям. Где в вашей жизни копится молчаливый протест?

На каждом листе за 5 минут (важно! не больше) напишите, как эта часть проявляла себя раньше и почему была «уволена». (Например, «Творец — любил фотографировать, забросил, потому что это не приносило денег»).

## **Шаг 2. Свидание наедине**

Выделите один вечер в неделю на «свидание» с одной из этих частей. Это не рабочая встреча. Это романтический ужин.

*Если это Творец*: купите краски, глину, хорошую бумагу. Сядьте и начните что-то делать без цели. Разрешите процессу быть корявым, неидеальным, смешным. Ваша задача — не создать шедевр, а услышать тихий голос: «А помнишь, как это было весело?»

*Если это Мечтатель*: возьмите блокнот, выключите телефон, сядьте в кафе и просто пишите: «Я хочу...». Не редактируя, не оценивая реалистичность. Пусть поток идет. Разрешите себе хотеть абсурдного.

*Если это Бунтарь*: совершите маленький, контролируемый бунт. Отмените неважную, но обременительную встречу. Купите билет в кино на дневной сеанс вместо работы.

Скажите «нет» навязчивой просьбе. Почувствуйте вкус здорового своеволия.

### **Шаг 3. Диалог, а не монолог**

После этого «свидания» спросите себя (можно и лучше письменно):

— Что я почувствовал, когда позволил этой части говорить/действовать?

— Чего эта часть хочет от меня сейчас, в моей нынешней жизни? Не глобально, а сегодня, на этой неделе?

— Какую одну маленькую территорию я могу ей вернуть в своем расписании, в своем доме, в своей голове?

Сергею понадобилось более 8 месяцев, чтобы сделать мучительно сложный, но единственно честный выбор: завершить и второй, «спасательный» союз. Он не вернулся в первую семью. Он остался один. Впервые за более чем двадцать лет. «Сейчас я учусь жить с самим собой, — делился он на нашей последней сессии. — Иногда это невыносимо скучно. Иногда страшно. Но это правда. Я больше не пытаюсь сделать кого-то ответственным за мое внутреннее состояние».

Он снял маленькую квартиру и в углу гостиной поставил мольберт. Он не стал художником. Он просто начал заново знакомиться с человеком по имени Сергей. Со всеми его трещинами, виной, усталостью и... с тем самым Творцом, кото-

рый однажды построил империю из ничего.

Новая любовь не спасет от пустоты. Ее может заполнить только одно — встреча с самим собой, от которой ты так долго бежал, меняя страны, бизнесы и лица любимых. Это встреча без гарантий и розовых очков. Без проекций и без фальши. Только так, в этой тишине, можно услышать, чего же ты хочешь на самом деле.

## Глава 3. Маска «Вечной молодости»

Ее соцсети были гимном жизни, выточенной из мрамора и солнечного света.

Елена, 48 лет, депутат, общественный деятель, лицо федерального проекта о женском лидерстве. Каждый пост — идеальный кадр: улыбка на финише полумарафона, свежий салат в прозрачной пиале после йоги, вдумчивое селфи на фоне книжной полки с хэштегом #возрастэтосила. Комментарии пестрели: «Выглядите на 30!», «Невероятная энергия!», «Лена, вы — образец!»

В мой кабинет она вошла стремительно, как всегда, входила во все залы заседаний. Костюм безупречного кроя, волосы, уложенные в кажущуюся небрежной, но идеально рассчитанную волну. И глаза. Глаза, в которых светилась паника загнанного зверя.

«Я не могу больше улыбаться, — сказала она первым делом, отведя взгляд. — У меня сводит скулы. Буквально».

Три года назад, после громкой, но проигранной кампании, Елена увидела в одной из аналитических сводок фразу: «В команде X отмечается усталость имиджа». Для нее это был не политический, а экзистенциальный приговор. В один миг вся ее ценность — энергия, натиск, неутомимость — была поставлена под сомнение.

Тогда же начался ее проект «Вечная молодость». Она сме-

нила имиджмейкера. Из классических костюмов перешла на дерзкие кроссовки с платьями и косухи. Сделала серию пластических операций — не радикальных, но «освежающих». Ее лицо стало идеальным, немного восковым, лишенным тех морщин, которые раньше появлялись у уголков глаз, когда она искренне смеялась.

Она наняла самого жесткого тренера в городе. Ее жизнь превратилась в календарь челленджей: триатлон, горный треккинг, веган-детокс. Ее тело стало сухим, рельефным, машиной для побед. Она безостановочно документировала этот путь в соцсетях, создавая образ женщины, победившей время.

Внешне это была картина абсолютной победы. Внутри — крошечный ад.

«Я просыпаюсь в четыре утра от дикого сердцебиения, — призналась Елена, наконец сняв маску. — У меня трясутся руки перед выступлениями, хотя раньше я спокойно выступала на тысячу человек. Я срываюсь на ассистентку, а потом плачу в туалете от стыда. Я ненавижу свой салат с киноа. Я ненавижу свои кроссовки. Я ужасно, до тошноты, устала. Но остановиться — значит признать, что они были правы. Что я устарела».

Ее панические атаки были криком души, которую загнали в клетку идеального тела и заставили бежать по беличьему колесу вечной активности, лишь бы не услышать ее тихий, страшный вопрос: «А кто ты, когда не бежишь?»

Что искала на самом деле Елена?

Она искала не молодость. Она искала право на существование.

В ее картине мира ценность человека, особенно женщины в публичной сфере, была жестко привязана к двум валютам: внешней привлекательности («обложка») и неиссякаемой энергии («драйв»). Возраст, с его естественным замедлением, мудростью, требующей тишины для осмысления, был объявлен врагом. Признаком слабости. Билетом на скамейку запасных.

Она пыталась остановить время не для того, чтобы остаться двадцатилетней. Она пыталась остановить приближение вопросов души, которые настигают человека в зрелости: «А ради чего вся эта беготня? Какой след я оставляю, кроме лайков? В чем мой смысл, когда карьера неизбежно пойдет на спад?»

Думать об этом было страшно, потому что на эти вопросы не было готовых, победных ответов, которые можно было бы выложить в соцсети.

Маска «Вечной Молодости» — это не тщеславие. Это система духовной обороны. И конечно, эта маска не знает гендерных границ. Мужчины носят её не реже женщин, просто она выглядит иначе.

Давайте посмотрим, как пустота маскируется под вечную молодость в мужском варианте, а затем проверим себя с по-

мощью теста.

Если у женщин маска «Вечной Молодости» чаще всего надевается через тело и внешность, то у мужчин она действует тоньше и, пожалуй, ещё разрушительнее. Мужчина в этой маске редко красит волосы или делает пластику лица (хотя и это уже не редкость). Его игра другая. Он доказывает себе и миру, что «ещё ого-го» через достижения, выносливость и неутомимость.

Вот как это выглядит в типичных сценариях:

### **Сценарий 1. Спортивный марафон вместо внутренней работы**

Мужчина за 45, никогда всерьёз не занимавшийся спортом, вдруг решает, что его спасение — в железном теле. Он нанимает самого жёсткого тренера, садится на гречку с курицей, начинает бегать марафоны и постить в соцсети фото с кубиками пресса.

Внешне — восхищение и пример для подражания.

Внутри — всё та же пустота, только теперь прикрытая рельефными мышцами.

Что происходит на самом деле?

Он не тело строит. Он строит алиби. «Смотрите, я в отличной форме, значит, у меня всё в порядке, значит, я ещё не старый, значит, мне рано задавать эти дурацкие вопросы о смысле». Спорт становится не заботой о здоровье, а гонкой за уходящим временем. И как только результаты перестанут



расти (а они перестанут, потому что законы биологии не обманешь), пустота вернётся с утроенной силой.

## **Сценарий 2. Экстремальные увлечения как стимулятор бессмертия**

Прыжки с парашютом, мотоциклы, глубоководная рыбалка, восхождения на вершины. В 50 лет мужчина вдруг начинает вести себя как 20-летний экстремал. Это не про любовь к приключениям. Это про доказательство самому себе: «Я ещё жив, я ещё рискую, я ещё не старик». Адреналин становится заменой смыслу. Острые ощущения — допингом, который на время глушит внутреннюю тишину. Но цена такой «терапии» — не только риск для жизни, но и неизбежное возвращение в пустоту между экстремальными сессиями.

Я знаю успешного девелопера, который в 52 года купил мотоцикл и начал гонять по ночным трассам. Через год он разбился. Не насмерть, но серьёзно. Лежа в больнице, он впервые за долгие годы остановился. И в этой вынужденной тишине вдруг увидел то, от чего бежал, — вопрос «зачем я всё это строил?» Мотоцикл был не любовью к скорости. Он был побегом от себя.

# 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.