

12+

Елена Тиранова

---

**Кто я,  
если  
убрать  
весь шум?**

*Как встретиться  
с собой  
настоящим*

Елена Тиранова

**Кто я, если убрать весь шум? Как  
встретиться с собой настоящим**

«Издательские решения»

## **Тиранова Е.**

Кто я, если убрать весь шум? Как встретиться с собой настоящим /  
Е. Тиранова — «Издательские решения»,

Внешний шум — чужие голоса, соцсети, бесконечные «надо». Внутренний — критик, угодник, испуганный ребёнок. Эта книга — о том, как унять и то, и другое, встретиться с собой настоящим и обрести опору, которая всегда была внутри.

© Тиранова Е.

© Издательские решения

## Содержание

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Часть 1. ВХОД В ЛАБИРИНТ: Кто я сейчас?                        | 7  |
| Глава 1. Диагностика: Ваша текущая версия                      | 7  |
| Глава 2. О чем молчит ваша душа                                | 9  |
| Глава 3. Три правила, с которых всё начинается                 | 11 |
| Часть 2. КТО ЖИВЕТ ВНУТРИ: Знакомство с обитателями            | 12 |
| Глава 4. Голоса в голове: знакомство с внутренними частями     | 17 |
| Глава 5. Патологический критик: самый громкий и самый уставший | 20 |
| Глава 6. Детская часть: та, которую однажды ранили             | 24 |
| Глава 7. Защитники: угодник, пассивный, преследователь         | 30 |
| Глава 8. Тишина в голове: первый шаг к себе                    | 36 |
| Часть 3. ФУНДАМЕНТ: Из чего мы построены                       | 39 |
| Глава 9. Отражение: как в детстве нам показали, кто мы есть    | 40 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                              | 45 |

# Кто я, если убрать весь шум? Как встретиться с собой настоящим

Елена Тиранова

© Елена Тиранова, 2026

ISBN 978-5-0070-3988-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Вступление. Приглашение в путешествие**

*«Самое дорогое путешествие — это то, которое совершаешь внутри себя»  
— Рильке*

Вы когда-нибудь ловили себя на мысли, что внутри вас словно живёт несколько разных людей? А посреди этого шума, где-то глубоко, сидит тихий голос. Тот, который знает ответы. Тот, который помнит, кто вы на самом деле.

Эта книга — о том, как услышать этот голос. Как разобраться в этом внутреннем многоголосии, унять критика, утешить детскую часть, договориться с защитниками. И в наступившей тишине — встретиться с собой настоящим.

Я не обещаю, что после прочтения вы станете идеальными. Идеальных не существует. Я не обещаю, что все проблемы исчезнут. Жизнь — это не отсутствие проблем, а умение с ними справляться.

Но я обещаю честный разговор. О том, что обычно скрыто. О том, о чём молчат. О том, что болит. И о том, как с этим быть.

Со временем я поняла: чтобы по-настоящему измениться, недостаточно только психологии. Нужно работать и с душой, и с телом, и с тем, как устроен наш мозг. Поэтому в этой книге вы найдёте не только психологические инструменты, но и разговор о душе, о Сэлф, о философии, о теле, о смысле.

## Как устроено это путешествие

Прежде чем мы начнём, я хочу показать вам карту. Чтобы вы понимали, куда мы идём и зачем каждый шаг.

**Часть 1. Вход в лабиринт.** Мы начнём с диагностики. Вы ответите себе на несколько вопросов и увидите, где сейчас ваша опора, а где болото. Поговорим о том, о чём молчит ваша душа. И я поделюсь тремя правилами, которые станут нашим компасом.

**Часть 2. Кто живёт внутри.** Здесь мы заглянем в ваш внутренний дом. Вы познакомитесь с его обитателями — с критиком, с детской частью, с угодником, пассивным и преследователем. Узнаете их голоса. И поймёте главное: ни один из них — не вы. Вы — тот, кто может на них посмотреть. А ещё мы научимся делать паузу — главный инструмент, который вернёт вам свободу выбора.

**Часть 3. Фундамент.** Мы спустимся в подвал. Разберёмся, как в детстве нам показали, кто мы есть. Как нейробиология объясняет наши реакции. Что такое самооценność — и почему она либо есть, либо нет. Увидим пять иллюзий, в которых мы пьём солёную воду, и научимся

отличать жизнь из дефицита от жизни из ценности. Зададим главный вопрос: «Кто я?» — и найдём ответ не в прошлом и не в будущем, а в действии.

**Часть 4. Преграды на пути.** Встретимся с тем, что мешает нам идти к себе. Комплекс Ионы — страх собственного величия. Термостат, который нас охлаждает. Страх и выбор. Режимы «надо» и «хочу». Цифровая деградация, крадущая наше внимание.

**Часть 5. Расчистка пространства.** Освободим место. Отпустим чужие мнения, обиды, привязанности, вину, тревоги.

**Часть 6. Встреча с собой.** Мы войдём внутрь. Услышим голоса всех внутренних частей — и найдём того, кто за ними стоит. Встретимся с Сэлф — вашим ядром, где вы просто есть. Где ценность не нужно заслуживать. Где тишина.

**Часть 7. Любовь как высшая точка сборки.** Из этой встречи родится любовь. К себе. К другому. К делу. К миру.

**Часть 8. Счастье как способ путешествия.** Мы поймём: счастье — не пункт назначения. Это то, как вы идёте. Здесь и сейчас.

Это не просто книга. Это путешествие. С остановками, с возвратами, с падениями и подъёмами. Иногда будет больно — старая боль любит напоминать о себе. Иногда будет радостно — встречи с собой всегда радостны, даже если они грустные.

Я буду рядом. На каждой странице.

### **Важное примечание об упражнениях**

В этой книге вы найдёте много практик — вопросов, тестов, визуализаций, дневников. У них нет «правильных» и «неправильных» ответов. Если какое-то упражнение не получается или вызывает сопротивление — это тоже результат. Просто заметьте это. Важно не то, как вы выполнили упражнение. Важно, что вы его сделали. Что вы уделили себе время. Что вы были честны.

И ещё: все имена в примерах изменены. Это не истории моих клиентов — это собираемые образы, в которых каждый может узнать себя.

*Закройте на минуту глаза. Сделайте глубокий вдох. Вы здесь. Вы держите в руках эту книгу. Значит, что-то внутри вас уже ищет.*

*Когда-то, в самом начале, вы уже знали всё, что вам нужно. Внутри вас было тихое, твёрдое знание: я есть. Я хорош просто так. Я свободен выбирать. Вы не помните этого — никто не помнит. Но это знание не исчезло. Оно спряталось. Замерзло. И ждёт, когда вы вернётесь.*

*Эта книга — путь обратно. Не к новому себе. К тому, кем вы всегда были.*

*Давайте начнём.*

## Часть 1. ВХОД В ЛАБИРИНТ: Кто я сейчас?

### Глава 1. Диагностика: Ваша текущая версия

*«Познай самого себя, и ты познаешь весь мир» — Дельфийский оракул*

Эта книга — не про то, чтобы я рассказала вам, кто вы. Это было бы самонадеянно и невозможно. Эта книга — про расчистку. Про то, чтобы убрать весь шум, который годами заглушал ваш собственный голос. А в тишине, как вы знаете, слышно самое главное. В тишине вы и встретитесь с собой.

Прежде чем что-то менять, нужно понять, с чем вы имеете дело.

Представьте, что вы пришли к врачу с болью. Врач не начнёт лечение, не поставив диагноз. Он не скажет: «Просто верь, что ты здоров». Он проведёт обследование, посмотрит анализы, задаст вопросы. Только потом — назначит терапию.

С жизнью то же самое. Нельзя начать меняться, не понимая, где вы находитесь сейчас. Нельзя построить новый дом, не изучив фундамент старого. Нельзя починить машину, не заглянув под капот.

Поэтому прежде чем мы двинемся дальше, я предлагаю вам остановиться и честно ответить себе на несколько вопросов. Это не тест с правильными и неправильными ответами. Это зеркало. Просто посмотрите в него.

#### Тест «Ваша текущая версия»

Ответьте «да» или «нет». Не думайте долго. Первое, что приходит в голову, — самое честное.

- Я часто просыпаюсь с чувством, что уже устал, хотя день только начался.
- Я знаю, чего хочу на самом деле, и мои желания не зависят от мнения окружающих.
- Я часто откладываю важные дела на потом, потому что не уверен, что справлюсь.
- В сложной ситуации я ищу возможность, а не виноватого.
- Мне трудно сказать «нет», даже когда я очень этого хочу.
- Я доверяю своей интуиции и часто поступаю так, как чувствую, даже если это нелогично.
- Я часто думаю о том, что скажут или подумают другие.
- Мои ошибки — это для меня уроки, а не повод для самобичевания.
- Я чувствую, что живу не своей жизнью, а той, которую от меня ждут.
- Я точно знаю, что могу справиться с любыми трудностями, которые встретятся на пути.

А теперь просто отметьте, каких ответов у вас больше: «да» или «нет» на чётные вопросы? А на нечётные?

Чётные вопросы — это маркеры зрелой, сильной «операционной системы». Чем больше «да» на эти вопросы, тем прочнее ваш фундамент.

Нечётные вопросы — это зоны, где ваша текущая версия даёт сбой. Чем больше «да» на нечётные вопросы, тем больше у вас работы. Но именно за этим вы здесь.

Запомните свои ответы. А лучше — запишите. В конце книги мы вернёмся к этому тесту и посмотрим, что изменилось.

## **Что означают ваши результаты**

Важно понять: этот тест — не экзамен. Если у вас много «да» на нечётные вопросы, это не значит, что вы «плохой» или «сломанный». Это значит, что ваша психика так адаптировалась к жизни. Возможно, вы росли в среде, где нужно было постоянно доказывать свою ценность. Или где ваши чувства не принимали всерьёз. Или где от вас слишком много требовали.

Ваши результаты — это не приговор. Это карта. Теперь вы видите, где болото, а где твёрдая почва. В следующих главах мы будем учиться выбираться из болота и укреплять фундамент.

## **Визуализация результатов**

Я предлагаю вам сделать простую, но очень полезную практику.

Возьмите лист бумаги и нарисуйте горизонтальную линию. Слева напишите «Дефицит», справа — «Ценность». Представьте, что это ось вашей самооценки.

Теперь отметьте на этой линии, где вы, по ощущениям, находитесь сейчас. Не по результатам теста, а по внутреннему чувству. Ближе к левому краю? Посередине? Чуть правее центра?

А теперь отметьте, где вы хотите быть. Не по чужой мерке, не из «надо» и «должен», а по внутреннему чувству. Где бы вы оказались, если бы ваша ценность была не условной, а безусловной? Если бы вы знали: я ценен просто так, и доказывать ничего не нужно?

Посмотрите на эти две точки. Расстояние между ними — это не приговор и не оценка. Это карта. Это ваш путь. И мы пройдем его вместе. Шаг за шагом.

## **Что дальше**

А теперь — в путь. Начинать всегда нужно с самого важного: с понимания, кто вы есть на самом деле.

В следующей главе мы поговорим о том, о чём молчит ваша душа. О том тихом голосе, который вы, возможно, давно не слышите за шумом повседневности.

## Глава 2. О чем молчит ваша душа

*«Душа, как и тело, имеет свои болезни. Но тело мы лечим, а душу предпочитаем не замечать» — Сенека*

Вы взяли в руки эту книгу. Значит, что-то внутри вас откликнулось. Что-то позвало.

Может быть, это глухое недовольство собой, которое живёт с вами годами. Может быть, чувство, что вы живёте не свою жизнь, а ту, которую от вас ждут. Может быть, усталость — та самая, от которой не помогает отпуск, потому что она не физическая, а душевная.

Я не знаю точно, что привело вас сюда. Но я знаю одно: **ваша душа о чём-то молчит**. О чём-то, что вы давно не слышите за шумом повседневности, за чужими голосами, за бесконечным списком дел.

В прошлой главе мы провели диагностику. Вы увидели, где ваша опора, а где болото. Но за каждым ответом теста стоит что-то живое. Усталость, которая не проходит. Тревога, у которой нет имени. Ощущение, что вы живёте не свою жизнь. Это не просто симптомы. Это голос вашей души. Давайте послушаем его внимательнее.

### Почему мы перестаём слышать себя

В детстве мы хорошо слышим себя. Ребёнок точно знает, хочет он есть или спать, нравится ему человек или нет, весело ему или грустно. Он не сомневается в своих чувствах, не анализирует их — он просто живёт.

Но потом начинается школа. Потом появляются «надо» и «должен». Потом нас начинают учить: «не плачь», «не злись», «будь удобным», «не высовывайся», «думай, что скажут люди». Мы привыкаем заглушать свои чувства, чтобы не расстраивать других, чтобы соответствовать ожиданиям, чтобы быть хорошими.

И со временем внутренний голос становится таким тихим, что мы перестаём его различать за чужими голосами. Мы уже не знаем, чего хотим на самом деле. Мы знаем только, чего «надо хотеть».

### Как душа пытается до нас достучаться

Если вы не слышите душу напрямую, она находит другие способы. Вот несколько сигналов, что пора остановиться и прислушаться:

— Постоянная усталость, от которой не помогает отдых. Вы спите, но не высыпаетесь. Отдыхаете, но не чувствуете себя отдохнувшим. Это не физическая усталость — это истощение души.

— Чувство, что «всё надоело» без конкретной причины. Работа вроде нормальная, отношения вроде хорошие, а внутри — глухое раздражение и апатия.

— Необъяснимая тревога. Вы беспокоитесь, но не можете понять, о чём. Тревога просто фоновое присутствие, как гул в проводах.

— Частые болезни. Тело тоже умеет говорить. Когда душа кричит, а вы не слышите, тело берёт на себя эту миссию. ОРВИ, обострения хронических болезней, психосоматика — всё это способы сказать: «Остановись, обрати на меня внимание».

— Ощущение, что жизнь проходит мимо. Вы смотрите на других и думаете: «У них настоящая жизнь, а у меня какая-то не такая».

— Потеря интереса к тому, что раньше радовало. Хобби не радуют, встречи с друзьями в тягость, еда безвкусная.

Если вы замечаете у себя что-то из этого — *ваша душа стучится. Осталось только открыть дверь.*

### **Как научиться слышать заново**

Это не происходит в одночасье. Это как учить иностранный язык — сначала вы понимаете отдельные слова, потом простые фразы, и только через годы начинаете свободно говорить.

Но есть простые шаги, с которых можно начать прямо сегодня.

**Шаг 1. Остановка.** Хотя бы на пять минут в день выключайте все звуки. Телефон, музыку, телевизор, подкасты. Просто посидите в тишине. Сначала будет неуютно, мозг будет искать, чем заняться. Но постепенно вы привыкнете.

**Шаг 2. Вопрос.** В этой тишине спросите себя: «Что я сейчас чувствую? Где это в теле? В виде какого образа?». Не нужно анализировать, не нужно искать причины. Просто заметьте чувство и ощущения: тепло или холодно, спокойно или тревожно, легко или тяжело.

**Шаг 3. Дневник чувств.** Купите красивую тетрадь и каждый вечер записывайте туда одно-два предложения о том, что вы чувствовали сегодня. Не события, а именно чувства. «Злился на начальника», «радовался встрече с другом», «грустил без причины», «боялся важного разговора». Со временем вы начнёте замечать закономерности.

### ***Упражнение «Пять минут тишины»***

Давайте прямо сейчас попробуем.

Сядьте удобно. Закройте глаза. Положите руку туда, где, как вам кажется, живёт ваша душа — может быть, на грудь, может быть, на живот.

Просто посидите в тишине минуту. Две. Пять.

Не ждите никаких особых ощущений. Просто будьте.

Если придут мысли — не прогоняйте их, но и не цепляйтесь. Просто наблюдайте, как облака проплывают по небу.

Если придут чувства — позвольте им быть. Грусть? Пусть будет. Тревога? Имеет право. Радость? Замечательно.

Самое важное сейчас — не получить ответ, а просто вспомнить, что вопрос есть. Вспомнить, что внутри вас есть кто-то, кто ждёт вашего внимания.

**Ваша душа не молчит. Это вы перестали её слышать.**

## Глава 3. Три правила, с которых всё начинается

*«Жизнь — это то, что с тобой происходит, пока ты строишь другие планы» — Джон Леннон*

Оглядываясь назад, я понимаю: вся жизнь уместилась для меня в три простые истины. Они стали моим внутренним компасом. Когда штормит — я возвращаюсь к ним. И сейчас, в начале нашего пути, я хочу поделиться ими с вами. Не как инструкцией, а как приглашением.

**Первое — Парадокс.** Чем старше я становлюсь, тем яснее понимаю: жизнь — это тайна, которую невозможно разгадать до конца. Мы тратим годы, пытаюсь найти единственно верный ответ, выстроить идеальную стратегию, предугадать каждый шаг. Но жизнь не терпит линейности и любит подкидывать сюрпризы именно тогда, когда нам кажется, что мы всё держим под контролем. Перестаньте тратить время на тщетные попытки её постичь. Просто доверьтесь ей. Примите, что вы не знаете, что будет завтра, — и в этом принятии обретёте покой.

**Второе — Юмор.** Я говорю не о способности травить анекдоты. Я говорю о внутренней лёгкости. Об умении посмотреть на себя со стороны и... рассмеяться. Над своей серьёзностью, над своей «идеальностью», над своими провалами. Когда мы способны посмеяться над собой, мы перестаём быть заложниками собственной важности. Чувство юмора по отношению к самому себе — это безграничная сила. Это якорь, который не даёт утонуть в море драмы и самокритики. Попробуйте. В следующий раз, когда ошибётесь, не ругайте себя — улыбнитесь. И вы почувствуете, как напряжение уходит.

**Третье — Перемены.** Это единственное, что действительно неизменно в этом мире. Мы цепляемся за стабильность, за привычные берега, за людей, которые когда-то были нам дороги. Цепляемся так сильно, что сжимаем их в руках до состояния пыли. Но река жизни течёт. Всё, что мы можем, — научиться плыть в её потоке, а не стоять на месте, глядя на уходящую воду. Знайте: ничто не остаётся прежним. И это не трагедия. Это — главное условие роста. Всё живое растёт, только мёртвое застывает навечно.

Эти три правила — не истина в последней инстанции. Они — мой компас. Возможно, они станут и вашим. А возможно, вы найдёте свои.

*Счастье не в том, чтобы выбрать «правильный» путь. Счастье — в том, чтобы любить свою дорогу. Каждый подъём, каждый спуск, каждый камень, каждую выбоину. И начинается оно здесь и сейчас. С этой страницы.*

## **Часть 2. КТО ЖИВЕТ ВНУТРИ: Знакомство с обитателями**

**Почему так трудно оставаться наедине с собой и что заполняет тишину, если вы не хозяин в своём доме**

Вы замечали, как трудно бывает просто... ничего не делать? Не спать. Не листать ленту. Не включать сериал фоном. Не идти на кухню за чем-нибудь съесть. Не проверять сообщения. Просто сесть. Закрывать глаза. И остаться наедине с собой.

В первые минуты ещё ничего. Тишина. Потом где-то в груди начинает зарождаться что-то неясное. Беспокойство. Как будто вы стоите на краю чего-то. Через пару минут оно становится отчётливее. Через пять — уже почти невыносимо. Хочется вскочить, занять себя, чем угодно, лишь бы не оставаться с этим чувством.

Это чувство — пустота.

Не та, что бывает после хорошего отдыха, когда внутри разлито спокойное, тёплое ничегонеделание. Другая. Липкая. Тревожная. Она не расслабляет — она пугает. Вы не знаете, что там, в глубине. Но ваше тело знает. Оно сжимается. Плечи поднимаются к ушам. Дыхание становится поверхностным. Внутри поднимается паника.

И вы бежите. Занять себя. Забить голову. Заполнить пустоту чем угодно. Едой. Новостями. Работой. Скандалами. Алкоголем. Бесконечными разговорами ни о чём.

Но пустота не исчезает. Она просто ждёт. Она терпелива. Она может ждать годами. И в те редкие моменты, когда вы останавливаетесь — она возвращается.

### **Что приходит, когда внутри никого нет**

Природа не терпит пустоты. Это закон. Он работает и снаружи, и внутри. Если вы не заполняете свой внутренний мир чем-то живым, осмысленным, вашим — его заполнит что-то другое.

То, что питается вашей усталостью, вашей бесхозностью.

— Тревога, которая не связана ни с чем конкретным, но не отпускает ни на минуту.

— Навязчивые мысли, которые крутятся и крутятся, как заевшая пластинка.

— Ревность, которая шепчет: «Он что-то скрывает», хотя нет никаких доказательств.

— Подозрительность, которая видит угрозу в каждом взгляде, в каждом неотвеченном сообщении.

— Самокопание, которое пережёвывает одни и те же ошибки годами.

— Зависимость от чужого внимания — лайков, оценок, подтверждений, что вы существуете.

— Желание разрушить себя — срывом, отказом от сна, от еды.

— Желание разрушить другого — обесценить, отомстить, наказать.

Вот что приходит, когда внутри пусто. Не потому, что вы плохой. А потому, что пустота не может оставаться пустой. Она притягивает. Как воронка, в которую засасывает любой мусор.

Ум не терпит безделья. Он создан для того, чтобы искать смысл, решать задачи, строить планы, творить. Если вы не даёте ему настоящей работы — он начинает выдумывать. Подозрения. Фантазии. Сценарии катастроф. Бесконечные диалоги с людьми, которых нет в комнате.

И это не глупость. Это природа ума. Оставленный без направления, он идёт туда, где есть хоть какая-то активность. Даже если эта активность разрушает вас.

## **Праздность и покой — не одно и то же**

Здесь важно не запутаться. Наполненность — это не «вечно работать». Тишина — это не враг. Покой — это не пустота.

Есть огромная разница между отдыхом и праздностью.

Отдых — это когда вы восстанавливаетесь. Когда душа набирается сил. Когда тело расслабляется после нагрузки. Когда вы спите, гуляете, лежите в ванне, слушаете музыку, обнимаете близкого человека. Внутри — тишина. Но это не пустая тишина. Это наполненная тишина.

Праздность — это другое. Это когда вы свободны — но внутри мерзко. Когда не знаете, куда себя деть. Когда есть время — но нет смысла. Когда вы пытаетесь отдохнуть — но не можете расслабиться, потому что внутри кто-то грызёт.

Покой — это когда вы выбираете не делать ничего. Праздность — когда вы не можете выбрать ничего.

И проблема не в отсутствии дел. Проблема в отсутствии хозяина.

## **Кто управляет, когда вы молчите**

Если вы не хозяин в своём внутреннем мире — им начинает управлять что-то другое. Обстоятельства. Чужие голоса. Старые травмы, которые включают автоматическую реакцию. Части, которые кричат громче всех.

Вы не выбираете, о чём думать — мысли приходят сами. Вы не выбираете, что чувствовать — эмоции накрывают. Вы не выбираете, что делать — вы реагируете. Вы не хозяин. Вы — жилец, которому не дали ключи.

И тогда пустота заполняется чем попало. Тревогой. Фантазиями. Желанием контролировать других. Подозрениями. Обидами. Желанием отомстить, доказать, наказать.

Не потому, что вы злой. А потому, что внутри нет стержня. Нет направления. Нет того, что важнее всего.

## **Экран, на который вы смотрите**

Когда человек внутренне не занят собой, своим делом, своим телом, своим будущим — его ум начинает вращаться вокруг другого.

Он становится зависим от чужого внимания. От чужого настроения. От того, написал ли другой, позвонил ли, посмотрел ли в его сторону. Он начинает считывать угрозу в каждом жесте, в каждом молчании.

*«Он следит за мной?»*

*«Она любит меня?»*

*«Он ревнует?»*

*«Она забыла обо мне?»*

*«Он думает обо мне сейчас?»*

Чем меньше реального действия, чем меньше настоящей наполненности — тем сильнее фантазия. Пустота становится экраном. А на экране — ваши собственные страхи. Не люди вокруг. Не обстоятельства. А то, что вы сами приносите.

**Если внутри** — тревога, вы будете видеть угрозу.

**Если внутри** — стыд, вы будете видеть осуждение.

**Если внутри** — чувство собственной ничтожности, вы будете видеть, что вас отвергают.

**Если внутри** — пустота, вы будете видеть безразличие.

И самое страшное — вы не замечаете, что это вы сами создаёте картинку. Вам кажется, что мир такой. А мир просто отражает ваше внутреннее состояние.

## **Пустая голова — не глупая**

**Важно понимать.** Пустая голова — это не глупая голова. Это голова, оставленная без направления.

Очень умные, образованные, талантливые люди могут попадать в эту ловушку. Потому что мозг работает всегда. И если вы не даёте ему большой, красивой, трудной задачи — он найдёт маленькую, мерзкую, но активную. Прокручивать обиду. Выстраивать теории заговора. Придумывать, почему вас не любят. Находить подтверждения своим страхам.

Это не от недостатка ума. Это от недостатка хозяина.

Когда человек эмоционально истощён — ему трудно выбирать направление. Когда он одинок — внешний мир начинает казаться опасным. Когда он потерял смысл — любая ерунда может занять его целиком.

И тогда даже самый умный человек может застрять в мелочах. В обиде на коллегу. В ревности к партнёру. В бесконечном анализе того, почему никто его не ценит. Не потому, что он глуп. А потому, что его внутренний дом пуст. И он не знает, как его обжить.

## **Чем заполнить пустоту по-настоящему**

Лекарство — не в том, чтобы забить жизнь суетой. Не в том, чтобы работать 24/7, лишь бы не оставаться наедине с собой. Это не лечит. Это только отодвигает встречу с пустотой. А потом пустота возвращается — и требует ещё больше.

Настоящее лекарство — в том, чтобы стать хозяином.

Не в том, чтобы всё контролировать. А в том, чтобы выбирать, чем вы наполняете свою жизнь.

## **Вот что работает. Проверено. Трудно. Но работает.**

**Смысл.** Не великий, не на всю жизнь. А сегодняшний. То, ради чего вы встаёте утром. Не «надо», а «я хочу». Не «так сложилось», а «я выбираю».

**Дело.** Не карьера ради карьеры. А то, в чём вы есть. Что вы делаете своими руками, головой, душой. Что оставляет след.

**Тело.** Забота о нём — не фитнес ради кубиков. А внимание. Как вы спите, едите, двигаетесь. Чувствуете ли вы, где у вас зажим. Где пустота. Где боль.

**Красота.** Не для других. Для себя. Что вас радует? Что заставляет замереть на секунду? Закат, музыка, книга, запах хлеба?

**Вера.** Не религиозная обязательно. А доверие. Тому, что жизнь не бессмысленна. Что за хаосом есть порядок. Что вы не одни.

**Творчество.** Не «стать художником». А создавать. Что-то, чего не было до вас. План на день. Уют в комнате. Блюдо с душой.

**Живые отношения.** Не виртуальные. Не «как у всех». А такие, где вас видят. Где вы можете быть разным. Где можно молчать вместе.

**Тишина.** Не та, от которой бегут. А та, которую выбирают. Пять минут без телефона. Без мыслей. Просто — дышать.

**Ясная цель.** Не «стать миллионером». А то, что вы хотите сделать сегодня. На этой неделе. В этом году.

## **Как понять, чем вы наполнены прямо сейчас**

Ваши мысли и чувства — это указатели. Они не случайны. Они показывают, что сейчас внутри.

**Если вы постоянно тревожитесь** — внутри пустота, которую нечем занять, кроме страха.

**Если вы постоянно обижаетесь** — внутри пустота, которую нечем занять, кроме чувства несправедливости.

**Если вы постоянно завидуете** — внутри пустота, которую нечем занять, кроме сравнения с другими.

**Если вы постоянно злитесь** — внутри пустота, которую нечем занять, кроме бессилия.

**Если вы постоянно думаете об одном и том же** — внутри пустота, которую нечем занять, кроме старой пластинки.

Не стыдите себя за это. Не говорите «прекрати». Спросите: «Чего мне не хватает? Какая часть моей жизни пустует? Что я перестал вкладывать в себя?»

И ответ придёт. Не сразу. Но придёт. Потому что вы уже задали вопрос. А вопрос — это первый шаг к тому, чтобы стать хозяином.

### **Тишина, в которой живёт хозяин**

Когда вы начинаете наполнять свою жизнь смыслом, делом, любовью, верой, творчеством, заботой о себе — пустота перестаёт быть страшной. Она не исчезает. Она меняет своё свойство.

Из чёрной дыры, которая засасывает, она превращается в нейтральное пространство. В тишину, которая не пугает, а отдыхает. В паузу между делами. В комнату, где можно просто посидеть и подышать.

Вы перестаёте бояться оставаться наедине с собой. Потому что знаете: внутри теперь есть хозяин. И он не даст случайностям, страхам и навязчивостям управлять вами.

Это не значит, что тревога не приходит. Она приходит. Но вы теперь можете её встретить. Не убежать. Не забить её делами. А сказать: «Здравствуй. Я знаю, что ты здесь, потому что какая-то часть моей жизни пустует. Я посмотрю. Я разберусь. Но ты не будешь здесь командовать».

И она уходит. Не сразу. Но уходит. Потому что нет пустоты, которой она могла бы управлять.

Ваш ум больше не мастерская страха. Он — мастерская жизни. Той жизни, которую вы выбираете. Которую вы строите. Которой вы — хозяин.

Не идеальный. Не всемогущий. А настоящий. Тот, кто может сказать: «Это моя жизнь. И я сам решаю, чем её наполнить».

### **Две пустоты**

Я хочу, чтобы вы поняли одну важную вещь. Пустота бывает разной.

Есть **пустота-голод**. Та, от которой вы бежите. Та, которая заставляет цепляться за других, искать одобрения, заполнять себя едой, новостями, чужими жизнями. Эта пустота рождается из условной ценности — из ощущения, что вы «недостаточно хороши» и должны это доказать. Её невозможно заполнить извне. Сколько ни давай — всё мало. Потому что она не снаружи, она внутри.

А есть **пустота-пространство**. Та, которая появляется, когда шум затихает. Когда вы перестаёте бежать и просто... есть. Эта пустота не пугает — она вдохновляет. Она как чистый лист, на котором можно написать что-то своё. Как тишина перед первой нотой. Как холст до первого мазка.

Эта пустота — не враг. Это начало. Это место, где рождается творчество. Где вы можете явить миру себя настоящего.

В этой книге мы не учимся избавляться от пустоты. Мы учимся отличать одну от другой. И заполнять вторую — не мусором, не чужими голосами, а тем, что выбираете вы сами. Своими смыслами. Своими желаниями. Своей жизнью.

Пустота-голод лечится изнутри — через встречу с собой. Пустота-пространство — это и есть та самая встреча.

## Глава 4. Голоса в голове: знакомство с внутренними частями

*«Человек — это множество. Вопрос только в том, кто сегодня у руля» — Карл Густав Юнг*

Вы когда-нибудь ловили себя на том, что внутри вас будто бы несколько разных людей? Один говорит: «Надо вставать и делать дела, ты же ответственный человек». Второй капризничает: «Ой, давай еще пять минуточек, ну пожалуйста». Третий язвит: «Ну да, конечно, ты опять все проспичь, как всегда». А четвертый тихо вздыхает и вообще не хочет ничего говорить, потому что устал от этой перепалки.

Знакомо?

Это не болезнь. Это нормальное устройство человеческой психики.

### Метафора внутреннего дома

Представьте, что ваша внутренняя вселенная — это большой дом. В нем много комнат, этажей, закоулков. И в каждой комнате живет кто-то свой.

**В одной комнате** — вечно недовольный критик. Он сидит у окна и комментирует все, что происходит снаружи и внутри. Его любимые фразы: «Я же говорил», «опять ты все испортил», «ну что за человек».

**В другой** — маленький испуганный ребенок. Он забился в угол и плачет. Ему страшно, он хочет, чтобы его обняли и защитили, но боится попросить.

**В третьей** — уставший трудоголик. Он без остановки работает, даже ночью, потому что боится, что если остановится, то рухнет все.

**В четвертой** — мудрый старец. Он появляется редко, в минуты тишины, и говорит тихо, но каждое его слово — золото.

**В пятой** — бунтарь, который хочет все разрушить. В шестой — угодник, который хочет всем нравиться. В седьмой — пассивный наблюдатель, которому все равно.

Все они — вы. Все они — части вашей личности.

И ваша задача — не выгнать кого-то (это невозможно), а научиться быть хорошим хозяином в этом доме. Чтобы каждый житель чувствовал себя услышанным, но никто не захватывал власть и не диктовал свои правила всем остальным.

### Почему части появляются

Внутренние части не появляются из ниоткуда. Каждая из них когда-то возникла, чтобы помочь вам выжить.

**Критик** появился, чтобы вы соответствовали ожиданиям и вас не отвергли. В детстве, когда вас критиковали, вы решили: «Лучше я буду критиковать себя сам, тогда чужая критика не будет так больна». И критик встал на пост.

**Угодник** появился, чтобы заслужить любовь. Когда вы поняли, что любовь нужно зарабатывать хорошим поведением, вы создали часть, которая умеет угождать.

**Пассивный** — чтобы не влипать в неприятности. Когда активность наказывалась, вы научились замирать и не высовываться.

**Преследователь** — чтобы защищаться от нападений. Когда слабость была опасна, вы научились нападать первым.

Проблема не в том, что эти части есть. Проблема в том, что они застряли в прошлом и продолжают работать в автоматическом режиме, даже когда опасность миновала. Критик продолжает орать в пустой комнате. Угодник продолжает заслуживать любовь, которая уже и так есть. Пассивный замирает там, где можно и нужно действовать.

### **Как звучат внутренние голоса**

Давайте посмотрим на конкретных примерах, как могут звучать внутренние части.

#### **Ольга, 38 лет, описывает свой внутренний мир так:**

«Утром просыпается „Начальник“. Он говорит: „Вставай, дел по горло, нельзя расслабляться“. Потом включается „Ленивец“: „Ну еще пять минуточек, ты же устала“. А „Критик“ тут как тут: „Вечно ты ленивая, ничего не добьешься“. Потом вылезает „Тревожный“: „А вдруг не успеешь, а вдруг уволят, а вдруг...“ И только вечером, когда все затихает, появляется кто-то тихий — наверное, это я настоящая. Она просто вздыхает и смотрит на весь этот балаган».

#### **Дмитрий, 45 лет, говорит о себе:**

«У меня внутри целый отдел. Есть „Перфекционист“ — он требует идеального результата во всем. Есть „Саботажник“ — он делает все, чтобы я ничего не начинал, потому что „все равно не получится“. Есть „Ценитель“ — он умеет радоваться мелочам, но его редко пускают к микрофону. А есть „Мудрец“ — он появляется, когда я остаюсь один в тишине, и тогда все встает на свои места».

#### **Елена, 32 года, рассказывает:**

«У меня есть „Боец“ — он помогает мне в сложных ситуациях, не дает сдаться. И есть „Жертва“ — она вечно ноет: „почему мне все должны, почему я такая несчастная“. И они постоянно спорят. Боец говорит: „соберись“, Жертва ноет: „не могу“. И я между ними как между молотом и наковальней».

### **Проблема диктатуры**

Проблема начинается тогда, когда одна из частей захватывает власть и не отдает ее никому. Когда внутри воцаряется диктатура.

Чаще всего эту роль берет на себя **патологический критик** — та самая часть, которая ругает, обесценивает, запугивает и никогда не довольна результатом.

Но диктатором может стать и **угодник** — тогда вы живете только чужими желаниями, совершенно потеряв себя.

Или **пассивный** — тогда вы застываете в апатии и ничего не можете сделать.

Или **преследователь** — тогда вы видите во всех врагов и постоянно атакуете.

В здоровой психике части не воюют друг с другом. Они сотрудничают. Критик не уничтожает, а помогает увидеть зоны роста. Угодник не стирает себя, а помогает выстраивать гармоничные отношения. Пассивный не замирает в ужасе, а дает возможность отдохнуть и перезарядиться. Преследователь не нападает, а защищает границы, когда это действительно нужно.

### **Путь к гармонии**

Чтобы прийти к такому сотрудничеству, нужно сделать три вещи:

— **Познакомиться со своими частями.** Узнать, кто живет в вашем внутреннем доме, как их зовут, что они хотят, чего боятся.

— **Перестать отождествлять себя с ними.** Вы — не критик. Вы — не угодник. Вы — не пассивный. Вы — тот, кто может на них посмотреть. Хозяин дома, а не каждый отдельный жилец.

— **Научиться с ними договариваться.** Услышать их потребности, поблагодарить за защиту, но не позволять им захватывать власть.

В ближайших главах мы подробно разберем каждую часть. Мы узнаем, как работает критик, откуда взялась детская часть, зачем нужны угодник, пассивный и преследователь. И главное — мы научимся с ними договариваться.

## **Маленькое упражнение на наблюдательность**

### ***Упражнение «Кто сегодня говорит?»***

В течение дня просто замечайте, какой голос звучит в той или иной ситуации.

Утром, когда не хочется вставать — кто говорит? Критик? Ленивец? Тревожный?

Когда начальник делает замечание — кто внутри отвечает? Угодник, который хочет оправдаться? Преследователь, который хочет напасть в ответ? Пассивный, который замирает?

Когда вы смотрите на чужие успехи в соцсетях — чей голос включается? Завистник? Обесцениватель? Или, может быть, вдохновленный?

Не нужно ничего менять, не нужно никого прогонять. Просто замечайте. Можно даже записывать в блокнот: «Сегодня утром кричал критик, днем угодничал угодник, вечером был пассивный».

Это первый шаг к тому, чтобы перестать быть заложником своих частей. Вы начинаете их видеть. А то, что можно увидеть со стороны, перестает быть вами целиком.

## **Что дальше**

Далее мы познакомимся с самыми громкими из частей — Критиком, Детской частью и Защитниками. Это будет наша первая встреча, почти как знакомство с соседями по дому: мы узнаем, как их зовут, чем они заняты и почему так себя ведут. Но по-настоящему глубокий разговор с каждым из них случится позже — в Части 6, когда у нас уже будет достаточно внутренней тишины, чтобы не просто знать о них, а слышать их.

## Глава 5. Патологический критик: самый громкий и самый уставший

*«Если бы вы обращались с другом так, как обращаетесь с собой, вы бы давно остались без друзей» — Марк Мэнсон*

Помните ту перепалку голосов, о которой мы говорили в прошлой главе?

Один просыпается рано утром и начинает бубнить: «Вставай, дело не ждет». Второй уговаривает: «Ну еще пять минуточек». Третий подключается, когда вы уже опаздываете: «Ну вот, опять ты все проспал, вечно у тебя так, безответственный человек».

Если прислушаться, у этих голосов разная интонация. Разная громкость. Разная степень агрессии или мягкости. Но есть среди них один — самый настырный, самый громкий и самый ядовитый. Он включается первым, говорит громче всех и умеет так размазать по стенке, что потом полдня отскребашь себя.

В психологии его называют **патологическим критиком**.

У вас есть достаточно много частей, которые хорошо к себе относятся и считают себя ценными. Но ведет систему самый сильный защитник — патологический критик. Это часть, которая «всегда рядом», она громче всех разговаривает и самая «злобная».

### Как его узнать

Он не просто ругается. Он работает системно.

*Он контролирует ваши мысли сильнее, чем вы сами.* Вы можете просыпаться уже с его комментариями. Вы можете ловить себя на том, что прокручиваете его фразы, даже когда вроде бы заняты другим.

*Он связывает события в цепочку.* Не просто «сегодня ошибся», а «сегодня ошибся — и вообще всегда ошибаешься — и в прошлом было то же — и в будущем будет». Он строит длинную, бесконечную линию доказательств того, что с вами что-то не так.

*Он умеет через один кусок обесценить всё целиком.* Не сдал экзамен? Значит, ты никчёмный человек. Поссорился с другом? Значит, ты вообще не умеешь строить отношения. Один провал становится приговором для всей личности.

*С ним бесполезно спорить.* Он не слышит аргументов. Вы можете привести сто доказательств, что вы хороший специалист, любящий партнер, заботливый родитель, — он найдет сто первый повод усомниться.

Звучит знакомо? Если да — вы не одиноки. Почти у каждого из нас внутри живет такой персонаж. Просто у кого-то он громче, у кого-то тише, у кого-то он включается только в определенных ситуациях, а у кого-то не замолкает никогда.

### Вот как это выглядит в жизни.

**Ирина, 42 года**, просыпается, и первая мысль, еще до того, как она открыла глаза: «Опять не выспалась, вечно ты ничего не успеваешь, сегодня опять провалишь переговоры». Критик уже на посту. Он не спрашивает, как она себя чувствует. Он сразу — с требований и обвинений. Ирина привыкла к этому голосу настолько, что перестала его замечать. Он стал фоном, как гул холодильника. Но он есть. И он управляет её утром, днём и вечером.

### Самое неожиданное: он правда заботится о вас

Как бы дико это ни звучало, но патологический критик — не враг. Он — защитник. Просто такой кривой, странный, но защитник.

Давайте разберемся, как это работает.

У всех нас есть базовые потребности:

- *чувствовать себя в безопасности*
- *быть принятыми значимыми людьми*
- *ощущать свою компетентность*
- *знать, что с нами всё в порядке*

Критик берет на себя задачу эти потребности обеспечивать.

Как? Очень просто: он считает, что, если будет критиковать вас заранее, если будет предъявлять вам жёсткие требования, если не даст расслабиться ни на минуту, если будет напоминать о каждом промахе — вы не попадете в ту боль, которая когда-то случилась.

Он как собака, которая лает на каждый шорох, потому что однажды в дом залезли воры. Прошло десять лет, воры не приходят, а собака всё лает. Она не знает, что можно расслабиться. Она знает только одно: «Я должна охранять. Иначе будет беда».

Он как родитель, который орёт на ребёнка: «Не лезь, убьёт!». Только орёт он внутри вашей головы. И не перестаёт.

Проблема в том, что защита устарела. Критик продолжает кричать в комнате, где уже давно тепло и безопасно. Но он не знает этого. Он знает только то, что когда-то, в детстве, случилось что-то, что заставило его встать на пост и больше никогда не спать.

Патологический критик смягчается, когда вы уменьшаете боль детской части, начинаете жить из своей ценности и замечать, что это безопасно. Но об этом мы поговорим позже. Сначала надо понять, откуда он взялся.

### **А что случилось в детстве?**

Обычно история выглядит так: «Я был маленьким, и всё было хорошо. А потом...»

Дальше варианты могут быть разными.

**Первый вариант.** Мне прямо сказали или показали, что я не ценен. Кто-то из значимых взрослых — мама, папа, бабушка, учительница — произнес слова, которые врезались в память навсегда. «Ты бестолочь», «из тебя ничего не выйдет», «вечно ты всё портишь», «посмотри на других детей». Или не сказал, а просто смотрел с таким выражением, что слова были не нужны.

**Второй вариант.** Мне транслировали это не словами, а отношением. Молчанием, холодом, отсутствием реакции на мои достижения. Я приносил пятерку — никто не замечал. Я рисовал картину — мама проходила мимо. Я пытался рассказать, что у меня болит — мне говорили «не выдумывай». Я не получал отражения своей ценности, и внутри поселилась мысль: «наверное, меня не за что любить».

**Третий вариант.** Я видел, как обесценивают кого-то из близких. Как унижают маму, как смеются над папой, как старшую сестру называют «толстой» или «глупой». И я сделал вывод:

«я должен быть идеальным, чтобы со мной такого не случилось». Или наоборот: «я такой же, как они, значит, меня тоже можно унижать».

И тогда ребёнок принял решение. Неосознанно, конечно. Не словами, а где-то глубоко внутри. Решение звучало примерно так: *«Я буду себя контролировать. Я буду соответствовать. Я не допущу ошибок. Я буду идеальным. Тогда меня не бросят, не обидят, не скажут, что я плохой»*.

И критик встал на пост. И несёт эту вахту десятилетиями.

Вы не верите в свою ценность не потому что её нет и не потому что пока не нашли доказательства. А потому, что, когда система выживания сформирована вокруг самокритики, это невозможно. Ваша система имеет боль (бремя) и самокритика защищает от повторения этой боли.

### Пример из жизни

Представьте женщину, которую в детстве часто критиковала мать. За внешность, за оценки, за выбор друзей, за манеру одеваться. Мать могла и не хотеть зла — она искренне считала, что «готовит дочь к суровой реальности». Но внутри девочки сформировался голос: *«Я недостаточно хороша. Надо стараться больше. Надо быть идеальной, чтобы меня наконец похвалили»*.

Прошли годы. Девочка выросла, стала успешным профессионалом, у неё своя семья, свои дети. Мать уже старая и тихая, давно никого не критикует. Но голос остался. Теперь он звучит внутри — так же громко, так же ядовито, так же неумолимо.

— Ты плохая мать, мало времени уделяешь детям.

— Ты плохая жена, муж тебя разлюбит.

— Ты плохой специалист, все твои достижения — случайность.

И этот голос не замолкает. Потому что его задача была не в том, чтобы исправить поведение. Его задача была — защитить. Когда-то он защищал от маминой критики, предвосхищая её: «Если я сам себя наругаю, мама не успеет, и будет не так больно». Теперь он просто продолжает работать. Хотя мамы уже нет рядом.

### Кто ещё живёт внутри

Критик — не единственный житель вашего внутреннего мира. Он самый громкий, но не единственный.

Там есть ещё **детская часть** — та самая, которую когда-то ранили. Она до сих пор там сидит, маленькая, напуганная, верящая, что с ней правда что-то не так. Критик её защищает. Очень криво, но защищает. И пока эта детская часть болит, критик не уйдет. Ему некогда, он на посту.

И есть другие части, которые пытаются выживать как могут.

**Пассивные части.** Их стратегия: «не существовать — это безопасно». Лучше никак, чем опять будет больно. Не высовываться, не рисковать, не жить активно — так безопаснее.

Они говорят: «Зачем пробовать, всё равно не получится. Зачем мечтать, всё равно не сбудется. Зачем хотеть, всё равно не дадут».

**Угождающие части.** Их логика: «я останусь и докажу, что меня можно ценить». Я буду хорошим, удобным, правильным. Я буду угадывать чужие желания. Я буду делать то, что от меня ждут. Я заслужу любовь. Они говорят: «Только не злись на меня, я всё сделаю. Только не уходи, я исправлюсь. Только скажи, что я хороший, и я буду самым лучшим».

**Преследующие части.** Те, которые говорят: «я слишком хорошо знаю, как работает сила и давление, и буду это использовать». Они видели, как работают агрессия и контроль, и решили: буду таким же. Буду давить первым, чтобы не давили на меня. Буду нападать, чтобы не нападали. Буду контролировать, чтобы не контролировали.

Три типа поведения: *угождение, пассивность, доминирование*. И все они пытаются выжить. Каждая своим способом. И все они устали.

### **Почему это важно понимать**

Когда вы знаете, что внутри вас есть такие части, вы перестаете отождествлять себя с каждой из них. Вы перестаете думать: «Я — ленивый», а начинаете видеть: «Во мне есть пассивная часть, которая боится действовать». Вы перестаете думать: «Я — ничтожество», а понимаете: «Во мне есть критик, который так ко мне относится».

Это смещение — уже огромный шаг. Потому что то, что можно увидеть со стороны, перестает быть вами целиком. Это просто часть. А с частью можно договариваться.

Мы еще не раз вернемся к этим частям на страницах книги. Будем разбирать каждую подробно, учиться слышать их, понимать их задачи и постепенно возвращать себе управление.

А пока просто запомните: **внутри вас есть целая команда**. И самый громкий в ней — критик. Но даже он когда-то хотел, как лучше.

В следующей главе мы познакомимся с детской частью поближе — с той самой, которую критик так рьяно охраняет. Потому что без встречи с ней исцеление невозможно.

## Глава 6. Детская часть: та, которую однажды ранили

*«Внутри каждого взрослого сидит ребенок, которому когда-то было очень больно. И он все еще ждет, что его обнимут»*

В прошлой главе мы говорили о патологическом критике — самом громком, самом назойливом, самом уставшем защитнике. Мы выяснили, что он не враг, а просто очень кривой способ заботы. Но за кем или за чем он так рьяно следит?

Кого он защищает с таким ожесточением, что готов долбить вас днями и ночами, лишь бы не допустить повторения старой боли?

Там, глубоко внутри, под слоями критики, под грузом долженствований, под масками угодничества или пассивности, сидит Она. Или Он.

### **Детская часть.**

*Та самая, которой когда-то было больно.*

*Та самая, которая до сих пор помнит, как впервые услышала «не высовывайся», «ты недостаточно хороша», «будь как все», «не позорь меня».*

*Та самая, которая так и не получила чего-то важного — безусловной любви, принятия, безопасности, права быть собой.*

Она не говорит громко. Она вообще редко говорит словами.

Чаще она дает о себе знать через тело — ком в горле, тяжесть в груди, внезапную слабость в ногах.

Через реакции — необъяснимую тревогу, желание спрятаться, расплакаться без причины.

Через паттерны — выбор одних и тех же «не тех» партнеров, застревание в ситуациях, где вас снова не видят и не слышат.

Она — самая тихая и самая важная жительница вашего внутреннего мира. И пока вы с ней не встретитесь, исцеление невозможно. Можно годами работать с критиком, можно менять поведение, можно читать умные книги и ходить к психологам.

Но если детская часть продолжает сидеть в темном углу и плакать — ничего не изменится по-настоящему.

### **Как она выглядит**

У каждого она своя.

Для кого-то это образ маленькой девочки в коротком платьице, которая стоит в углу и смотрит на ссорящихся родителей.

Для кого-то — мальчишка, который принес из школы двойку и боится идти домой.

Для кого-то — просто смутное ощущение холода и одиночества, которое приходит в самые неподходящие моменты. Она может быть разного возраста.

*Иногда это трехлетний малыш, которому нужны мамины объятия.*

*Иногда — семилетний первоклассник, который отчаянно хочет, чтобы его похвалили.*

*Иногда — подросток, который чувствует себя чужим среди сверстников и дома.*

Но что объединяет все эти образы — **это боль**. И потребность. Потребность в том, что недодали тогда. Чего она хочет на самом деле.

Если снять все слои защит, если отодвинуть критика, если перестать угождать и замирать — останется одно простое, почти примитивное желание. **Быть любимым. Просто так. Не за что.** Не потому что хорошо себя ведешь, не потому что пятерки приносишь, не потому что маме помогаешь. А просто потому что ты есть. Звучит банально? Возможно. Но попробуйте остановиться и спросить себя честно: *а вы сами к себе так относитесь? Вы сами себя любите просто так, без условий?*

Или внутри постоянно звучит: *«Я себя полюблю, когда похудею. Когда заработаю. Когда встречу того самого или ту самую. Когда перестану ошибаться. Когда стану идеальным».*

Это и есть та самая условная любовь, которую мы впитали в детстве. Нас любили за что-то. Или не любили вообще. И теперь мы сами продолжаем этот цикл — уже с собой. А детская часть внутри продолжает ждать. Ждать, когда ее наконец заметят. Когда обнимут. Когда скажут: «Ты хороший. Ты справишься. Я с тобой».

### **Почему она прячется**

Детская часть не выходит наружу просто так. Потому что однажды, когда она была уязвимой, когда она показывала свои настоящие чувства, — ее ранили.

Могли сказать: «Не реви, как маленький».

Могли высмеять: «Посмотри на себя, нюни распустил».

Могли просто проигнорировать, пройти мимо, когда она тянула руки.

И она сделала вывод: **показывать свои настоящие чувства — опасно**. Лучше спрятаться. Лучше быть удобным. Лучше не отсвечивать. Тогда, может быть, не ударят. И она спряталась. Глубоко. За семью замками. А на входе поставила охрану — того самого критика, который никого не подпускает. Даже вас.

Критик кричит, нападает, обесценивает — а на самом деле просто охраняет вход в пещеру, где сидит маленький испуганный ребенок. Он не пускает туда никого, потому что боится, что ребенку сделают еще больнее.

Проблема в том, что теперь этот охранник не отличает своих от чужих. Он и вас не пускает.

## **Но почему детская часть так уязвима? Почему она не может просто перестать бояться, даже когда уже выросла?**

Дело в том, что нервная система ребенка устроена иначе, чем у взрослого. Любое чувство, любая эмоция — это нервное и гормональное напряжение. Напряжение, вызванное любовью или радостью безопасно, оно не застревает, оно течет и выходит легко. А вот чтобы пропустить через себя страх, вину, злость или стыд, нужен опыт, нужна опора, нужна психическая емкость.

У ребенка этого нет. Для проживания этих чувств ему требуется помощь зрелого человека, который объяснит, что происходит и почему. Который «откроет краник» и поможет этому напряжению вытечь. Если же взрослого рядом нет, если ребенок остается один на один с этими чувствами, напряжение остается. И нервная система запоминает: **это чувство — опасное, его лучше блокировать.**

С этого момента, сколько бы лет человеку ни было, в моменты, вызывающие страх, вину или стыд, он будет впадать в защитные механизмы — *фрустрацию, избегание, болезнь, истерику, отрицание*. И это не потому, что он слабый или неправильный. Это потому, что когда-то у него не было рядом взрослого, который помог бы ему справиться. И теперь его психика просто делает то, что умеет — защищается. Детская часть внутри нас до сих пор помнит это напряжение. И пока мы не дадим ей то, чего не дали тогда — принятие, понимание, помощь в проживании, — она будет продолжать запускать эти старые защиты.

### **Как она проявляется в жизни**

Детская часть редко выходит на поверхность напрямую. Но она управляет нами исподволь.

**В отношениях.** Вы цепляетесь за партнера, который вас обесценивает, потому что детская часть отчаянно хочет доказательства, что она достойна любви. Вы терпите то, что терпеть нельзя, потому что внутри сидит страх: *«если я уйду, я останусь одна, а одной — страшно и плохо»*. Вы выбираете холодных, недоступных людей, потому что это знакомо. Это как с мамой, которая была рядом, но не грела.

**В работе.** Вы вкалываете на износ, пытаясь заслужить похвалу начальника, — потому что детская часть все еще ждет пятерку от строгой учительницы. Вы боитесь просить прибавки — потому что внутри голос: *«а кто ты такой, чтобы тебе платили больше?»* Вы прокрастинируете и не можете закончить проект — потому что если закончить, придется предъявить результат, а вдруг опять скажут «плохо»?

**В отношениях с собой.** Вы не умеете себя жалеть, когда больно. Вы говорите себе: *«соберись, тряпка», «не раскисай», «другим еще хуже»*. Вы не разрешаете себе плакать, грустить, уставать. Потому что когда-то вам не разрешали. И теперь вы сами стали для себя тем взрослым, который прошел мимо. В творчестве. Вы не можете закончить проект, потому что *«вдруг это не понравится»*. За страхом оценки — детский страх, что мама снова скажет: *«Могла бы и лучше»*.

### **Как к ней подобраться**

**Первый шаг** — просто признать, что она есть. Что где-то внутри вас живет ребенок, которому было больно. И которому до сих пор больно, даже если вы уже большой, сильный, успешный.

**Второй шаг** — начать замечать моменты, когда она выходит наружу. Чаще всего это происходит в трех случаях:

— Когда вас несправедливо обижают. Вы вдруг чувствуете не просто злость, а какую-то детскую, беспомощную обиду. Хочется сжаться в комочек и заплакать. Это она.

— Когда вы сталкиваетесь с отвержением. Вас не позвали на встречу, не ответили на сообщение, холодно попрощались. И внутри — не просто огорчение, а катастрофа. Мир рушится. Это она.

— Когда вы устали, больны или не выспались. Защиты падают, и детская часть выползает наружу. Вы становитесь капризным, обидчивым, плаксивым. Хочется, чтобы кто-то пожалел и принес чай. Это она. В эти моменты важно не включать критика («что ты раскис, соберись»). Важно повернуться к этой части и просто побыть с ней. Сказать себе: *«Я вижу, тебе больно. Я с тобой. Ты не одна»*.

### ***Упражнение. Встреча с внутренним ребенком***

Сделайте это, когда будете одни, в спокойной обстановке. Можно с закрытыми глазами. Сядьте удобно. Положите руку туда, где, как вам кажется, живет ваша детская часть — на грудь, на живот. Сделайте несколько глубоких вдохов.

Представьте, что перед вами стоит ребенок. Это вы в детстве. Какой у него возраст? Во что он одет? Какое у него выражение лица?

Не придумывайте, просто позвольте образу появиться. Что вы чувствуете, глядя на этого ребенка? Хочется подойти? Обнять? Защитить? Или, может быть, вы чувствуете раздражение — «чего он тут стоит, мешается»?

Если есть раздражение, это нормально. Возможно, так проявляется ваш критик. Попросите его отойти в сторону. Скажите ему: *«Я знаю, ты хочешь защитить. Но сейчас я сам. Я справлюсь. Дай мне побыть с ним»*.

А теперь подойдите к ребенку. Посмотрите на него внимательно. Что ему нужно? Объятия? Доброе слово? Защита? Поддержка?

Дайте ему это. Скажите ему то, что он всегда хотел услышать.

— *Ты хороший. Ты справишься. Я с тобой.*

— *Ты имеешь право быть собой. Ты имеешь право ошибаться.*

— *Я никогда тебя не брошу. Я всегда буду рядом.*

Если пойдут слезы — пусть идут. Это хорошие слезы. Это слезы встречи. Побудьте с ним столько, сколько нужно. А когда почувствуете, что достаточно, поблагодарите его. И скажите, что вы теперь всегда будете к нему приходить.

### **Самопринятие как отказ от войны**

И еще одно. Самое важное.

Самопринятие — это, если хотите, отказ от войны с самим собой.

Прекратите рассматривать часть себя — тело, мысли, эмоции — как что-то чужеродное, как «не-я». Любая ваша эмоция, любой ваш страх, любой ваш «недостаток» — это тоже вы. И это нормально.

Самопринятие — это когда вы говорите себе: *«Я буду ценить себя, относиться к себе с уважением и отстаивать свое право на существование»*. Именно таким, какой я есть. Со всеми шероховатостями. Со всей моей неидеальностью. Со всем моим несовершенством. Потому что только из принятия начинается личная эволюция. Только из принятия начинается настоящая жизнь. Не из борьбы с собой. Не из попыток себя переделать. А из глубокого, спокойного «да» самому себе. Такому, какой вы есть. Прямо сейчас. В эту минуту.

Попробуйте сказать это вслух: **«Я принимаю себя. Я разрешаю себе быть собой»**. Что вы чувствуете?

Может быть, сопротивление. Может быть, облегчение. Может быть, слезы. Что угодно — всё нормально. Просто заметьте это.

### **Несколько слов тому, кто только что встретился с собой**

Если вы только что сделали это упражнение — если вы посмотрели в глаза тому маленькому себе, который так долго ждал, — я хочу, чтобы вы знали. Это было смело.

### **Не каждый решается заглянуть в ту комнату.**

Не каждый выдерживает тишину, в которой живет этот ребенок. А вы выдержали. Вы пришли. Вы не отвернулись.

Может быть, сейчас у вас наворачиваются слезы.

Может быть, наоборот — пустота и онемение.

Может быть, вы чувствуете облегчение. Или злость. Или ничего. Всё это — правильно. Всё это — ваше. Вы только что встретились с частью себя, которую, возможно, десятилетиями не пускали на порог. Она может быть злой, обиженной, уставшей или дико радостной, что ее наконец заметили. Не надо ее сразу переделывать. Не надо утешать или заставлять улыбаться. Не надо ничего с ней делать. Просто побудьте рядом. Как с человеком, которого вы очень давно не видели и уже не надеялись встретить. Иногда просто присутствие — это лучшее лекарство.

### **Почему это важно**

Детская часть — не просто воспоминание о прошлом. Это живая, реальная часть вас, которая до сих пор влияет на ваши решения, выборы, отношения. Пока она сидит в темноте и плачет, вы будете снова и снова попадать в ситуации, где вас не видят, не слышат, не любят. Потому что внутри вы не верите, что достойны другого.

Когда вы начинаете ее замечать, слышать, давать ей то, что ей нужно, — она успокаивается. Ей больше не надо прорываться наружу через истерики, болезни, неадекватные реакции. Она знает: теперь у нее есть вы. Вы о ней позаботитесь. И тогда критик тоже может выдохнуть. Ему больше не надо орать и защищать. Опасность миновала. Хозяин пришел. В следующей главе мы поговорим о других защитниках — об угоднике, пассивном наблюдателе и преследователе. О тех, кто тоже пытается спасти нас, но делает это своими, часто очень кривыми, способами.

## Глава 7. Защитники: угодник, пассивный, преследователь

*«Мы надеваем маски так долго, что однажды просыпаемся и не можем вспомнить, какое у нас настоящее лицо» — Оскар Уайльд*

Мы уже познакомились с двумя важными жителями вашего внутреннего мира. С самым громким — патологическим критиком, который охраняет вход в пещеру, где сидит детская часть. И с самой уязвимой — той самой детской частью, которую критик защищает.

Но есть и другие. Те, кто тоже пытается выжить, тоже хочет, как лучше, но делает это своими способами. Их можно назвать защитниками второго эшелона. Они включаются, когда критик не справляется или, когда ситуация требует не атаки, а чего-то другого.

Три типа поведения, три стратегии выживания, три маски, которые мы надеваем снова и снова, даже не замечая этого.

### **Угодник. Пассивный. Преследователь.**

Давайте познакомимся с каждым поближе.

#### **Угодник: «Я останусь и докажу, что меня можно ценить»**

Угодник — это та часть вас, которая готова на всё, лишь бы вас не отвергли. Лишь бы вы были хорошим в чужих глазах. Лишь бы вас любили.

Он говорит голосом, полным надежды и страха одновременно: *«Я сделаю так, как ты хочешь. Только не злись. Только не уходи. Только скажи, что я хороший».*

#### **Как он выглядит в жизни?**

Вы соглашаетесь на встречу, хотя внутри умираете от усталости, потому что неудобно отказать. Вы говорите «да», когда хотите сказать «нет». Вы извиняетесь за то, в чем не виноваты, лишь бы сгладить конфликт. Вы угадываете чужие желания, предвосхищаете чужие потребности, пытаетесь быть удобным, комфортным, незаметным, но очень полезным.

Вы надеваете маску, которая прирастает к лицу. Вы становитесь тем, кого хотят видеть другие, — и постепенно теряете себя настоящего.

Угодник искренне верит: если я буду достаточно хорошим, если я буду достаточно стараться, если я буду достаточно удобным — меня наконец полюбят. Меня заметят. Меня не бросят.

Проблема в том, что это не работает. Люди чувствуют фальшь. Или привыкают к тому, что вы всегда соглашаетесь, и перестают ценить ваше согласие. Или начинают пользоваться. А угодник обижается, но продолжает угождать, потому что внутри сидит страх: если я перестану, меня точно бросят.

Откуда он взялся? Из детства, конечно. Там, где любовь была условной. Где «хороший» означало «послушный», а «плохой» — «неудобный». Где похвалу нужно было заслужить, а ласку получить только после того, как убрал игрушки.

И теперь эта часть продолжает зарабатывать любовь, которая должна даваться просто так.

#### **Пассивный: «Не существовать — это безопасно»**

Пассивный — это та часть вас, которая выбрала стратегию «лучше никак, чем опять больно». Она замирает, прячется, уходит в тень. Не высовывается, не рискует, не пробует новое. Потому что новый опыт — это новая потенциальная боль. А старая боль уже знакома, с ней хотя бы понятно, как жить.

Он говорит тихо, почти шепотом: «Не надо. Не пробуй. Всё равно не получится. Опасно. Спрячься. Замри».

### **Как он выглядит в жизни?**

Вы мечтаете о чем-то годами, но не делаете ни шага. Вы откладываете важные разговоры до бесконечности. Вы выбираете не ту работу, которая нравится, а ту, где не надо напрягаться. Вы остаетесь в отношениях, которые давно умерли, потому что страшно уйти в неизвестность.

Вы не живете — вы существуете. Тихо, незаметно, безопасно. Как мышка под веником.

Пассивный считает, что если не проявляться, то не ударят. Если не хотеть, то не будет больно от неполученного. Если не мечтать, то не придется разочаровываться.

Он не понимает одной простой вещи: **замирая, мы не избегаем боли**. Мы просто выбираем другую боль — боль неслучившейся жизни, нереализованных возможностей, несбывшихся мечт. И эта боль тихая, но она разъедает годами.

Откуда он взялся? Из ситуаций, где активность действительно была опасна. Где инициатива наказывалась. Где «высунулся — получил». И ребенок сделал вывод: лучше сидеть тихо. Лучше быть незаметным. Лучше не хотеть.

### **Преследователь: «Я буду давить, чтобы не давили на меня»**

Преследователь — это та часть вас, которая выбрала нападение как лучшую защиту. Она знает, как работает сила и давление, и решила: я буду таким же. Буду давить первым, чтобы не давили на меня. Буду контролировать, чтобы не контролировали. Буду нападать, чтобы не нападали.

Он говорит жестко, иногда жестоко: «Слабаков не любят. Ты должен быть сильным. Ты должен контролировать. Ты должен побеждать».

### **Как он выглядит в жизни?**

Вы критикуете других, чтобы не чувствовать свою уязвимость. Вы обесцениваете чужие достижения, чтобы не завидовать. Вы контролируете близких, потому что боитесь потерять. Вы нападаете первым, чтобы не оказаться в позиции жертвы.

Вы становитесь тем, кого когда-то боялись сами. Вы копируете поведение тех, кто давил на вас. Вы надеваете маску агрессора, потому что внутри сидит испуганный ребенок, который отчаянно боится снова оказаться внизу.

Преследователь не знает другого способа чувствовать себя в безопасности. Он умеет только давить. Он не верит, что можно договариваться, что можно быть уязвимым и при этом не пострадать. Для него мир — это джунгли, где выживает сильнейший.

Откуда он взялся? Из опыта, где слабость действительно была опасна. Где не было защиты. Где единственный способ выжить — стать таким же, как те, кто нападал. Идентификация с агрессором — так это называется в психологии.

Но есть один важный нюанс, о котором стоит сказать отдельно. Потому что без него образ Преследователя был бы неполным, плоским. А он — не плоский. За его жесткостью, за его желанием давить и контролировать почти всегда стоит боль. Эта боль часто прячется за маской. И одна из самых распространенных масок Преследователя — **надменность**.

### **Надменность — это не сила. Это защита.**

Я хочу, чтобы вы увидели это. Потому что, может быть, вы узнаете в этом описании не кого-то другого, а себя. Или того, кого вы боитесь, но в глубине души чувствуете — за маской скрывается что-то другое.

### **Два лица надменности**

Первое — то, что бросается в глаза. Человек, которого в детстве слишком баловали. Ему всё разрешали, всё прощали, решали за него. Он вырос с убеждением: «Я — центр вселенной, другие — средство». Он не знает слова «нет», не умеет проигрывать, не терпит возражений. Его надменность — это искривленная, раздутая самооценка, которая никогда не встречала сопротивления.

Такие люди есть. Их немного.

Но есть второе лицо. Более сложное. Более распространенное. И гораздо более печальное.

### **Ранимая надменность: когда «я лучше всех» — это маска «я никто»**

Запомните эту фразу. Она может изменить то, как вы смотрите на некоторых людей вокруг.

*Чем громче человек кричит о своем превосходстве, тем больше он сомневается в своей ценности.*

Посмотрите на него внимательно. Не сквозь призму обиды, а с любопытством. Он обесценивает других, потому что панически боится, что обесценят его. Он критикует, потому что сам не выносит критики в свой адрес. Он не признает ошибок, потому что внутри убежден: *«если я ошибусь, я разрушусь. Я рассыплюсь. Меня не за что будет любить».*

Его надменность — это надутый воздушный шар. Красивый, внушительный. А внутри — пустота. Или, что еще страшнее, — стыд, страх и давняя, забытая боль.

### **Откуда она берется**

Из двух ран, о которых мы еще будем говорить в этой книге.

**Первая — Поломанность.** В глубине души человек убежден: «со мной что-то не так, я ущербен, меня нельзя любить настоящего». Это настолько невыносимо, что он выбирает противоположную стратегию: «Я буду лучше всех. Я буду выше всех. Тогда никто не посмеет меня задеть». Он строит башню из своего превосходства, чтобы никто не добрался до подвала, где плачет маленький испуганный ребенок. Так Преследователь надевает маску надменности.

**Вторая — Отверженность.** В детстве его не принимали. Класс, двор, компания — где-то он был лишним, чужим, «белой вороной». И он решил: «Раз они меня не принимают, значит, я лучше них. Я не хочу быть с этими. Я выше». Он сам отверг их раньше, чем они отвергли бы его. И носит эту маску до сих пор. Это тоже работа Преследователя — нападать первым, чтобы не оказаться в позиции отвергнутого.

И та, и другая стратегия — ложные. Они не лечат рану. Они только прячут ее. Но они позволяют выжить. Не чувствовать ту боль, которая была бы невыносима.

### **Как это выглядит в жизни**

Он унижает подчиненного — потому что сам боится унижения. Она обесценивает достижения подруги — потому что завидует и не верит в свои. Он не признает ошибку — потому что внутри уверен: «если я признаю, я рухну, и меня никто не будет уважать». Она требует восхищения — потому что без него чувствует себя пустой, невидимой, ненужной.

Это не оправдание. Это объяснение. Понимание того, что за маской агрессора часто стоит чья-то старая, незажившая рана, не делает его поступки правильными. Но это может помочь вам перестать принимать их на свой счет. Или, если вы узнали себя, — перестать ненавидеть себя за эту маску.

### **Что делать, если вы узнали себя**

Если вы чувствуете, что иногда надеваете эту маску — не спешите себя корить. Ваша надменность когда-то спасла вас. Она не дала вам рассыпаться. Она была броней, когда внутри было слишком больно, слишком стыдно, слишком страшно.

Но теперь вы выросли. Теперь у вас есть ресурс, чтобы встретиться с тем, что под броней. Спросите себя, когда будете одни и в тишине:

— Чего я на самом деле боюсь, когда надеваю маску «я лучше всех»?

— Кто первым сказал мне, что со мной что-то не так?

— Какую боль я прячу за своим превосходством?

И помните: исцеление надменности — не в том, чтобы стать скромным и покладистым, стиснуть зубы и терпеть. А в том, чтобы перестать бояться, что без маски вы — никто.

Потому что это неправда. Вы — уже ценны. Просто кто-то когда-то убедил вас в обратном.

*Давайте теперь посмотрим на всех защитников вместе.*

### **Вот как выглядят эти защитники в жизни**

**Угодник** действует из команды: «Я останусь и докажу, что меня можно ценить». Он соглашается на неудобные просьбы, боится сказать «нет», угадывает чужие желания. Как Наталья, 41 год, которая соглашается работать в выходные, потому что неудобно отказать начальнику, хотя обещала детям поехать за город.

**Пассивный** следует команде: «Не существовать — это безопасно». Он откладывает важные разговоры, не рискует, не пробует новое, замирает, прячется. Как Игорь, 52 года, который уже 10 лет мечтает открыть свою мастерскую, но даже не начинает, потому что «вдруг не получится».

**Агрессор** выбирает: «Я буду давить, чтобы не давили на меня». Он срывается на близких, кричит, угрожает, контролирует, нападает первым. Как Марина, 37 лет, которая на работе тихая и незаметная, а дома срывается на мужа и детей за малейший беспорядок.

**Надменный** — это особая маска Агрессора. Его внутренняя команда: «Я лучше всех, чтобы никто не посмел задеть меня». Он критикует, обесценивает, возвышает себя, не признаёт ошибок. Как Дмитрий, 41 год, который на совещаниях высмеивает идеи коллег и говорит, что «только он знает, как надо». Но внутри он панически боится, что его «раскроют» как неудачника.

### **Как они работают в системе**

Интересно то, что эти части редко бывают поодиночке. Обычно они работают в связке, сменяя друг друга в зависимости от ситуации.

Вы можете быть угодником на работе — прогибаться под начальника, угадывать его желания, бояться сказать лишнее. А придя домой, превращаться в преследователя — срываться на детей, контролировать партнера, требовать идеального порядка. Потому что внутри накопилось напряжение, и его нужно куда-то деть.

Или вы можете быть пассивным в отношениях — терпеть, молчать, ничего не требовать. А внутри в это время сидит преследователь, который злится и хочет разрушить всё к чертям. Но вы его не выпускаете, потому что боитесь последствий. И тогда злость уходит в тело, в болезни, в депрессию.

Или вы можете быть угодником с друзьями и пассивным в карьере. Или преследователем в бизнесе и угодником в любви. Вариантов много. Но суть одна: все эти части пытаются вас защитить. Каждая своим способом.

### **Почему они так цепко держатся**

Потому что когда-то они действительно работали.

Угодничество помогало получать одобрение от строгих родителей.

Пассивность помогала не влипать в неприятности.

Агрессия помогала отстаивать себя в среде, где по-другому было нельзя.

Это были гениальные стратегии выживания для тех условий. Для того детского сада, той школы, той семьи.

Проблема в том, что условия изменились, а стратегии остались. Теперь вы взрослый человек. Вас никто не накажет за то, что вы скажете «нет». Вас не побьют за то, что вы проявите инициативу. Вас не бросят, если вы перестанете быть удобным.

Но части об этом не знают. Они продолжают работать в автоматическом режиме, как старые программы, которые забыли выключить.

### **Что с ними делать**

Первое — замечать. Просто замечать, когда какая часть включается.

— Ага, сейчас я снова соглашаюсь на то, что не хочу делать. Это угодник.

— Ага, сейчас я откладываю важный разговор в сотый раз. Это пассивный.

— Ага, сейчас я злюсь и критикую партнера за мелочь. Это преследователь.

Второе — благодарить. Сказать внутри: «Я вижу тебя. Я знаю, что ты хочешь меня защитить. Спасибо тебе за это. Но сейчас я сам. Я справлюсь».

Третье — пробовать новое. Там, где угодник хочет сказать «да», попробовать сказать «нет». Там, где пассивный хочет замереть, сделать маленький шаг. Там, где преследователь хочет напасть, сделать паузу и выдохнуть.

Маленькими шагами, не героически. Просто пробовать.

В следующей главе мы поговорим о том, как весь этот внутренний хор создает тот самый ментальный шум, который не дает нам услышать себя настоящего. О тишине в голове — и о том, как ее найти.

### **Важный момент: есть и другие защитники**

Мы разобрали трёх главных защитников — Угодника, Пассивного, Преследователя. Но есть и другие. Те, кто выбирает подчинение вместо угождения. Те, кто замирает, когда страшно. Те, кто отключает чувства, чтобы не чувствовать боль.

Подчиняющаяся часть. Избегающая. Замороженная.

У каждой — свой голос, своя боль, своя стратегия выживания. Мы встретимся с ними позже, в Части 6, когда будем учиться слышать все свои части. Там мы поговорим с каждой из них — по-настоящему, вживую, с теплом и любопытством.

А пока просто знайте: они есть. И они тоже пытаются вас защитить.

### **Почему мы ещё вернёмся к ним**

Мы познакомились с главными защитниками. Узнали их в лицо, поняли, откуда они и зачем. Но это пока что взгляд со стороны — карта местности, а не сама прогулка. Настоящая встреча с каждым из них случится позже, в Части 6. Там мы не просто узнаем их стратегии, а услышим их живые голоса, их боль и их надежды. А пока — просто запомните, что они есть. И что все они когда-то пришли, чтобы вас спасти.

## Глава 8. Тишина в голове: первый шаг к себе

*«Все проблемы человечества происходят от того, что люди не умеют сидеть в пустой комнате» — Блез Паскаль*

Знаете это чувство, когда в голове одновременно звучит сотня голосов?

Один настойчиво напоминает, что надо позвонить маме — уже третью неделю собираетесь, и снова забыли.

Второй кричит о дедлайне, который горит синим пламенем.

Третий снова и снова прокручивает вчерашний разговор, придумывая идеальные ответы, которые, как назло, пришли в голову только сегодня утром.

Четвертый вообще решил устроить концерт и с самого утра заедает одну и ту же дурацкую песню, которая привязалась неизвестно откуда.

Пятый — это критик, который комментирует всё это безобразие: «Ну вот, опять ты ничего не успеваешь, вечно у тебя так».

Знакомо?

Я долгие годы жила в этом шумном городе под названием «моя голова». Мне казалось, что это нормально. Что так и должно быть. Что многозадачность — это суперсила, а бесконечный внутренний диалог — признак глубокого ума. Я даже гордилась этим: раз мыслей много, значит, я живая, значит, я думаю, значит, я не такая, как все.

Я ошибалась.

### Откуда берется этот шум

Самая страшная правда, которую мне довелось осознать, работая с собой и с сотнями других людей, звучит так: основная часть этого шума — **нереализованные идеи**. Те самые гениальные мысли, которые вы так и не воплотили в жизнь. Они не исчезают бесследно. Они остаются в вашем сознании, как непрошенные гости, и начинают жить своей жизнью.

Как духи, которых вы не впустили в дом, но которые так и остались стоять под дверью, шурша и вздыхая. Как призраки, которые бродят по коридорам вашего подсознания, напоминая о себе в самые неподходящие моменты.

Каждая недочитанная книга. Каждое несделанное обещание, данное себе. Каждая отложенная мечта. Каждый неотправленный звонок. Каждое ненаписанное письмо. Это струны, которые продолжают вибрировать в вашем подсознании. И чем больше таких струн, тем громче какофония.

Вы привыкаете к ней, как жители мегаполиса привыкают к шуму машин за окном. Но это не значит, что шум перестает на вас влиять. Он просто становится фоном, который вы перестаете замечать, но который продолжает вас разрушать. День за днем. Год за годом.

### Шум снаружи и шум внутри

Мы живем в эпоху, когда тишина стала роскошью. С утра до ночи нас окружают звуки: музыка в транспорте, подкасты в наушниках, телевизор фоном, уведомления в телефоне, разговоры коллег, сигналы машин. Мы настолько привыкли к этому фоновому шуму, что тишина начинает пугать. В ней слишком громко становится слышно себя.

А внутри нас — не меньше шума. Мы прокручиваем прошлое, переживаем за будущее, комментируем настоящее. Мы ведем бесконечные диалоги с людьми, которых нет рядом. Мы спорим, доказываем, оправдываемся, планируем, боимся, надеемся. И всё это одновременно.

Замечали ли вы такую закономерность: когда у вас в голове бардак, в жизни тоже бардак? И наоборот? Когда внутри тишина и порядок, внешние обстоятельства словно подстраиваются, выстраиваются в понятную линию.

Поток мыслей всегда моделируется вашим состоянием.

Когда вы вымотаны, не выспались, подавлены, мысли становятся тяжелыми, вязкими, депрессивными. Они ползут как улитки, и каждая кажется истиной в последней инстанции. «У меня ничего не получится», «все бессмысленно», «я никому не нужен».

А когда вы полны энергии, когда ваш проект движется, когда рядом любимые люди, — мысли становятся быстрыми, легкими, креативными. Они не давят, а окрыляют. Они несут вас, а вы — их.

Это как разница между бегом по болоту и бегом по весеннему лугу. Вроде бы и там, и там вы двигаетесь. Но ощущения — небо и земля. В одном случае — тяжесть, вязкость, страх увязнуть. В другом — свобода, ветер в лицо, радость движения.

Низкая энергия ограничивает вашу способность действовать и анализировать. Вы застреваете в болоте собственных мыслей. Развитие останавливается. Энергия падает еще ниже. Замкнутый круг, из которого, кажется, нет выхода.

Бедные беднеют, богатые богатеют — это не про деньги. Это про состояние. Про внутреннюю энергию. Про то, как вы распоряжаетесь самым главным своим ресурсом — вниманием.

### ***Упражнение «Поток сознания»***

Мне потребовались годы, чтобы научиться наводить порядок в этом внутреннем хаосе. И сейчас я поделюсь с вами самым действенным инструментом, который открыла для себя.

Он называется **«Поток сознания»**. Звучит забавно, но работает безотказно.

Вам понадобятся два листа бумаги и ручка. Можно больше — сколько захотите. Сядьте и начните писать всё, что приходит в голову. Буквально всё. Не редактируя. Не думая об орфографии и красоте слога. Не останавливаясь.

Пишите всё, что крутится в голове в эту секунду. Не важно, насколько это кажется глупым, незначительным или странным.

«Я не знаю, что писать». «Бумага белая». «Скорей бы это закончилось». «Зачем я это делаю». «Какая глупость». «У меня столько дел, а я тут ерундой страдаю». «Надо купить хлеба». «Почему он вчера так посмотрел». «Я боюсь, что меня уволят». «Я злюсь на мужа». «Я мечтаю уехать». «Я устал. Я очень устал. Я не знаю, сколько еще смогу так жить».

Пишите. Просто выпускайте мысли наружу. Не оценивая, не фильтруя, не пытаясь их причесать.

В первые минуты вы будете снимать верхний слой — ту самую пену, которая лежит на поверхности. А потом начнется самое интересное. Рука сама выведет то, что действительно вас беспокоит. Страхи, сомнения, желания, в которых вы боялись признаться даже себе.

Пишите всё. Пока не закончатся листы. Пока внутри не наступит тишина.

В вашей голове накопились тонны ментального мусора. Мысли, которые вы не хотели думать. Желания, которые вы подавляли. Страхи, которые вы прятали глубоко внутри. Начните наводить порядок на этом чердаке. Десять минут утром — и вы освободите пространство для нового, свежего, настоящего.

Потому что только в тишине вы начинаете слышать себя. Только когда замолкают чужие голоса (мамы, папы, учителей, начальников, общества), вы можете различить свой собственный — тихий, но уверенный. Голос, который знает ответы на все вопросы.

### **Вопросы, которые возвращают к себе**

Еще один мощный способ приручить мысли — задавать им правильные вопросы. Вопросы, которые возвращают вас в состояние «здесь и сейчас».

Попробуйте закончить эти фразы. Не торопитесь. Дайте себе время. Можно записать ответы в тот же блокнот.

— *Жить осознанно для меня означает...*

— *Если сегодня я буду действовать на 5 процентов осознаннее, то...*

— *Если я буду обращать больше внимания на то, как общаюсь с близкими, то...*

— *Ответственность перед собой для меня — это...*

Когда вы пишете, вы не просто думаете. Вы структурируете. Вы выносите хаос из головы на бумагу, превращая его в четкие формы и смыслы. Вы становитесь архитектором своего внутреннего мира.

### **Часть 3. ФУНДАМЕНТ: Из чего мы построены**

Все эти части — Угодник, Пассивный, Преследователь, Подчиняющаяся, Избегающая, Замороженная — они живут внутри системы условной ценности. В системе «я ценен, только если...».

Они — детище этой системы. Её стражи, её слуги, её жертвы.

А в безусловной ценности — «я ценен просто так» — этих частей нет. Там тишина. Там Сэлф.

Чтобы понять, как работает условная ценность, откуда она берётся и как из неё выйти — нам нужно спуститься в фундамент. Туда, где формируется наше ощущение себя. Туда, где нейробиология встречается с душой.

**Это и есть Часть 3. Фундамент.**

## Глава 9. Отражение: как в детстве нам показали, кто мы есть

*«Ребенок не знает, кто он, пока не увидит себя в глазах того, кто его любит» — Дональд Винникотт*

Знаете ли вы, откуда вообще берётся ощущение «я нормальный» или «я не очень»?

Оно не падает с неба и не появляется с возрастом и достижениями или их отсутствием. Оно произрастает из детства, встраиваясь в психику так быстро и прочно, что потом мы даже не замечаем, как оно работает.

### **Нас «отражают» значимые взрослые.**

Представьте себе ребенка, который только пришел в этот мир. Он еще ничего не знает о себе. Он не знает, красивый он или нет, умный или глупый, хороший или плохой. У него нет внутреннего зеркала. Единственный способ понять, кто он есть, — смотреть в глаза тех, кто рядом. Ловить их реакцию. Считывать их улыбки, хмурые взгляды, молчание, интонации.

Как в зеркало. Только зеркало это живое. И оно может быть кривым.

Значимые взрослые — родители, бабушки, дедушки, воспитатели, учителя — отражают нам нас самих. Они транслируют, кто мы в этом мире. И у них есть три варианта того, что они могут отразить.

### **Три послания, которые мы получаем в детстве**

Всё начинается в детстве. Не со зла. Не с умысла. Часто — с любви, которая не умеет иначе. С заботы, которая не знает границ. С требований, которые кажутся родителям естественными.

Ребёнка ломают с двух сторон.

**С одной стороны** — решают за него каждый шаг: что есть, что чувствовать, что хотеть. Наказывают за любое движение, которое не вписывается в ожидания. Ребёнок перестаёт чувствовать себя тем, кто решает. Его «я хочу» заменяется на «надо». Его «я сам» — на «так правильно».

**С другой стороны** — ему говорят, что он плохой. Не напрямую. Но тысячью способов. «Ты меня не слушаешься — значит, ты плохой мальчик». «Ты плачешь — значит, ты капризный». «Ты получил четвёрку — значит, мог лучше». Ребёнок слышит это. И верит. Потому что он любит тех, кто ему это говорит. Потому что его мозг ещё не умеет отделять чужую тревогу от своей реальности.

И там, где было тихое, твёрдое знание «я есть, и я хорош просто так», образуется дыра. Не видимая глазу, но ощутимая телом — как холодок в груди. Как пустота, которую невозможно заполнить.

А теперь — давайте посмотрим, какие послания мы получаем в этом холоде. Их три.

**Первое.** Ты ценный просто так. Безусловно. Не за то, что убрал игрушки, не за пятерку, не за то, что не плачешь. А просто потому что ты есть. Ты появился на свет — и это уже чудо. Ты уже достоин любви. Просто за факт существования.

Дети, которые получают такое отражение, вырастают с чувством базовой безопасности. Им не нужно доказывать, что они хорошие. Они это знают. Не головой — всем телом, всей душой. Они могут ошибаться, падать, расстраивать родителей — но при этом знают, что любовь никуда не денется. Она не зависит от их поведения.

Это фундамент, на котором потом строится всё остальное. Здоровая самооценка. Уверенность в себе. Способность выдерживать трудности. Умение строить близкие отношения.

**Второе.** Ты ценный, только когда правильно себя ведешь. Условно.

Это самое распространенное послание. Родители любят, но с оговорками. «Ты хороший мальчик, когда слушаешься». «Я тебя такую не люблю — иди умойся». «Будешь себя плохо вести — отдам вон тому дяде». «Получишь пятерку — куплю игрушку».

Ребенок быстро усваивает: **любовь нужно заслуживать**. Сам по себе я не очень. Но если я постараюсь, если буду удобным, если буду соответствовать ожиданиям — тогда, возможно, меня будут любить.

И понеслась. Бесконечная гонка за одобрением. За хорошими оценками, за правильным поведением, за достижениями, за тем, чтобы быть «молодцом». Внутри поселяется тревога: а вдруг я сделаю что-то не так и любовь отнимут? Вдруг меня перестанут любить, если я ошибусь?

**Третье.** Ты никогда не станешь ценным, как бы ни старался.

Самое тяжелое послание. Ребенок слышит его прямым текстом или чувствует кожей: что бы он ни делал — всё не так. Принес пятерку — «а почему не пять с плюсом?». Помыл посуду — «а почему криво?». Попытался порадовать — «отстань, не до тебя».

Иногда это звучит как приговор: «Из тебя ничего не выйдет», «Вечно ты всё портишь», «Посмотри на других детей — а что ты?». Иногда это просто холодное молчание, отсутствие любой реакции на любые действия. Как будто ребенка не видят. Как будто его нет.

В такой среде ребенок делает вывод: **я плохой**. Я недостаточно хорош. Я никогда не буду достаточно хорош. И это чувство остается с ним навсегда, как клеймо. Что бы он ни достиг во взрослой жизни, внутри будет сидеть голос: «Это всё не то. Ты всё равно недостаточно хорош».

Из этого вырастает еще одно опасное убеждение: **человек уверен, что любить и по-человечески относиться можно «за что-то», а за что-то — нужно наказывать**. Это прямое следствие системы наказания, в которой он вырос.

Но правда в том, что человека наказывать нельзя. Человек на то и человек, чтобы к нему и его ошибкам применялись человеческие меры — в первую очередь, конструктивная обратная связь. Я сейчас не говорю про серьезные проступки, нарушающие закон. Но даже закон перед вынесением приговора должен вину доказать.

Человек, который игнорирует, бьет, обзывает, грубит, унижает, — неправ по определению. Не потому что его чувства необоснованны относительно ситуации, а потому что выбранный способ их выражения в отношении живого человека — насильственный и неконструктивный.

Это важно понять тем, кто вырос в системе, где наказание было нормой. **Вы имеете право на ошибку. Вы имеете право быть неидеальным. И это не отменяет вашей ценности.**

## Почему это называется «отражением»

Потому что ребенок не знает себя. Он узнает себя через реакции других.

Представьте, что вы смотрите в зеркало, а оно показывает вам искаженное лицо — слишком длинный нос, слишком маленькие глаза, кривой рот. И вы начинаете верить, что вы такой и есть. Потому что другого зеркала у вас нет.

То же самое с психикой. Если мама смотрит на вас с любовью и нежностью, вы учитесь чувствовать себя любимым. Если мама смотрит сквозь вас или с раздражением, вы учитесь чувствовать себя пустым или лишним.

Это не выбор ребенка. Это выживание. Ребенку нужно быть хорошим в глазах родителей, чтобы выжить. От этого зависит, покормят его, обнимут или оставят одного в темноте. Поэтому он готов на всё, чтобы получить нужное отражение.

Габор Матэ, канадский врач и автор книг о травме, объясняет это жестко и точно:

*«Когда ребенок получает из среды стимул, который не согласуется с его представлением о себе, ему необходимо выбрать: **остаться в контакте, но изменить представление о себе** — ИЛИ сохранить представление о себе, но **потерять контакт**. Чаще всего для ребенка потребность в контакте будет выше, чем стремление сохранить представление о себе. Для того чтобы оставаться в контакте, ребенок готов подавлять свою внутреннюю правду или терять с ней связь».*

Вот почему люди с низкой самооценностью не ощущают себя цельными. Они расколоты: одна часть знает правду о себе, другая — годами подавляет её, лишь бы не потерять связь с теми, кто когда-то был необходим для выживания.

## Что происходит, когда отражения не хватило

Если в детстве не хватило нормального отражения — той самой безусловной любви, когда тебя ценят просто так, — внутри образуется пустота. Дыра. И потом всю жизнь человек ищет, кто бы её заполнил.

Он ищет одобрения. Признания. Любви. Но сколько бы он ни получал, дыра не закрывается. Потому что она не снаружи, она внутри. И никакое внешнее количество не способно заполнить внутреннее отсутствие.

Так возникает «залипание» на других людях. Так рождается зависимость от чужого мнения, чужой оценки, чужого присутствия. Человек становится эмоциональным вампиром — не потому что он плохой, а потому что внутри — голод. Хронический, неутолимый голод по тому самому отражению, которого не было.

И тогда на сцену выходят части. Защитники. Те, кто пытается любой ценой эту дыру заткнуть.

Кто-то угождает, кто-то нападает, кто-то замирает, кто-то убегает. У каждого своя стратегия. Но цель одна: «Сделай так, чтобы меня не отвергли. Сделай так, чтобы я был достаточно хорош. Сделай так, чтобы эта дыра перестала болеть».

## Как это закрепляется

Сначала с нами определенным образом **поступают**.

Потом мы сами с собой определенным образом **поступаем** — много лет, день за днём, закрепляя этот паттерн.

*Если нас критиковали, мы начинаем критиковать себя.*

*Если нас обесценивали, мы обесцениваем себя.*

*Если нас не замечали, мы привыкаем быть незаметными даже для самих себя.*

И вот здесь важнейший момент, который меняет всё:

***Если вы хотите поднять свою самооценку, вам придется отразить себе свою ценность через поведение.***

Не через аффирмации. Не через самовнушение. Не через «я себя люблю» перед зеркалом. А через **поступки**.

Вам придется **начать определенным образом с собой поступать**. Делать ключевые действия, которые помогут вашей психике «расколдоваться».

И это единственный путь.

Потому что психика не верит словам. Она верит только тому, что происходит на самом деле.

*Если вы говорите, что вы ценный, но при этом позволяете с собой плохо обращаться, — психика поверит поступкам, а не словам.*

*Если вы говорите, что вы любите себя, но при этом не защищаете свои границы, — психика запишет: «себя можно не защищать».*

Только новые поступки создают новые нейронные связи.

Только новое поведение закрепляет новое ощущение себя.

**Приведу пример.** Светлана, 36 лет, вспомнила, что мать никогда не хвалила ее. Даже когда она закончила школу с золотой медалью, мама сказала: «Ну, это ожидаемо». Светлана выросла и поняла: внутри нее нет чувства, что она достаточно хороша. Она постоянно ищет одобрения начальника, мужа, друзей. А тот голос, который говорит «ты недостаточно», — это голос мамы, который она впитала в детстве.

***Упражнение. Чье это отражение?***

Возьмите лист бумаги и напишите список людей, которые были значимы в вашем детстве — родители, бабушки, дедушки, учителя, старшие братья и сестры.

Напротив каждого имени напишите, какое отражение они вам давали. Какие послания вы получали от них о себе? Не словами, а всем своим существом.

— От кого вы чувствовали безусловную любовь?

— От кого любовь была условной — «будешь хорошим — получишь»?

— Кто вообще не давал вам отражения, как будто вас не существовало?

А теперь посмотрите на этот список. И спросите себя: чей голос я сейчас ношу в себе? Кого из этих людей я продолжаю слушать, даже когда их нет рядом?

Потому что часто наш внутренний критик — это не наш голос. Это голос мамы, папы, бабушки, первой учительницы, который мы впитали когда-то и теперь считаем своим.

\*\*\*\*\*

Отражение — это не только про то, «хороший я или плохой». Это ещё и про то, имеют ли мои желания значение.

Когда родители уважают мои «хочу» — даже если не могут их сразу исполнить, — они отражают мне мою ценность. Они говорят: «Ты имеешь право хотеть. Ты имеешь право выбирать. Твои желания важны».

А когда родители игнорируют мои желания или обесценивают их («бери что дают», «не выдумывай», «тебе и этого хватит»), они отражают мне другое: «Ты не имеешь права на своё. Твои желания не важны. Радуйся тому, что дают».

Это одно из самых глубоких отражений — отражение права на выбор.

### **Право выбирать: как ребенок учится своей ценности**

Есть одна важная вещь, которую ребенок может вынести из детства, — и она определит всю его дальнейшую жизнь. Это **право выбирать**.

Представьте: ребенок хочет конструктор. Не любой, а тот самый — с картинки, о котором он мечтал. У родителей сейчас нет денег на этот конструктор.

Что они могут сделать?

**Первый вариант.** Сказать: *«Нет денег. Бери что дают. Вот тебе дешевая поделка, радуйся»*. Ребенок берет. Он учится: мои желания не важны. Я должен радоваться тому, что мне кидают. Я не имею права ждать, выбирать, хотеть. Со временем это превращается во взрослую установку: *«бери что дают», «радуйся, что вообще выбрали», «не выпендривайся»*.

**Второй вариант.** Сказать: *«Мы не можем купить его прямо сейчас. Но давай вместе откладывать. Каждый месяц немного. И через полгода он будет твой»*. Ребенок учится: мои желания важны. Я могу ждать. Я могу выбирать. Я достоин того, чего хочу, даже если это требует времени.

## **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.