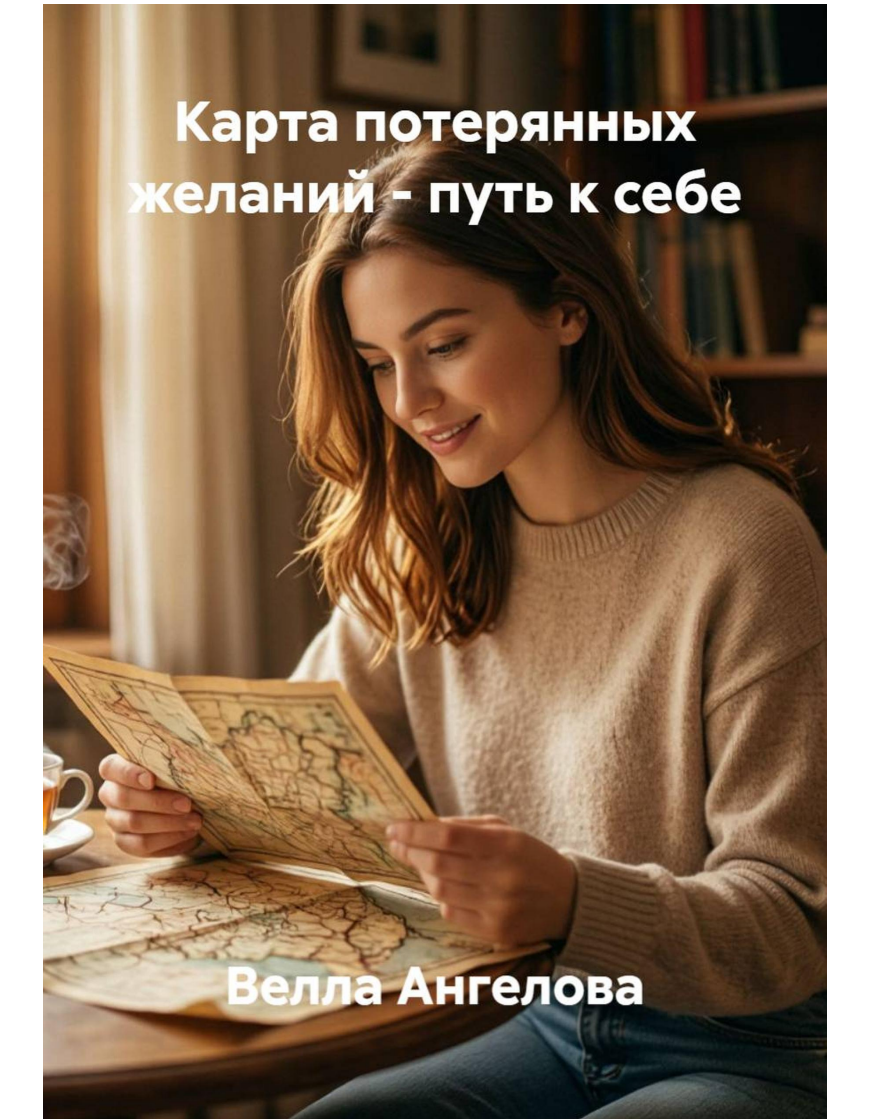




Карта потерянных желаний - путь к себе

Велла Ангелова

Велла Ангелова

Карта потерянных желаний - путь к себе

<https://litres.ru/74230273>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Путь к себе не обязан быть героическим. Иногда он начинается с простого: сказать сегодня не могу - и не провалиться в чувство вины.

Перед вами живая история Марины - женщины, которая долго верила, что быть хорошей значит всё успевать, всем помогать и никогда не уставать. Её путь от постоянной тревоги и попыток спасти отношения любой ценой к спокойной, настоящей близости выстроен как 14 шагов: одна глава - один день, один важный поворот внутри.

В каждой главе - не только история, но и практики, которые можно делать сразу: работа с деревянными фигурками, метафорическими картами, символами и простыми карманными правилами, которые помогают удержаться в моменты паники. Вы будете не просто читать, а проживать: замечать, где живёт вина, как звучит тревога, и как маленькие, бережные действия возвращают опору.

Если вы ищете не как стать идеальной, а как научиться опираться на себя и оставаться в контакте - эта история станет вашей тихой опорой».

Содержание

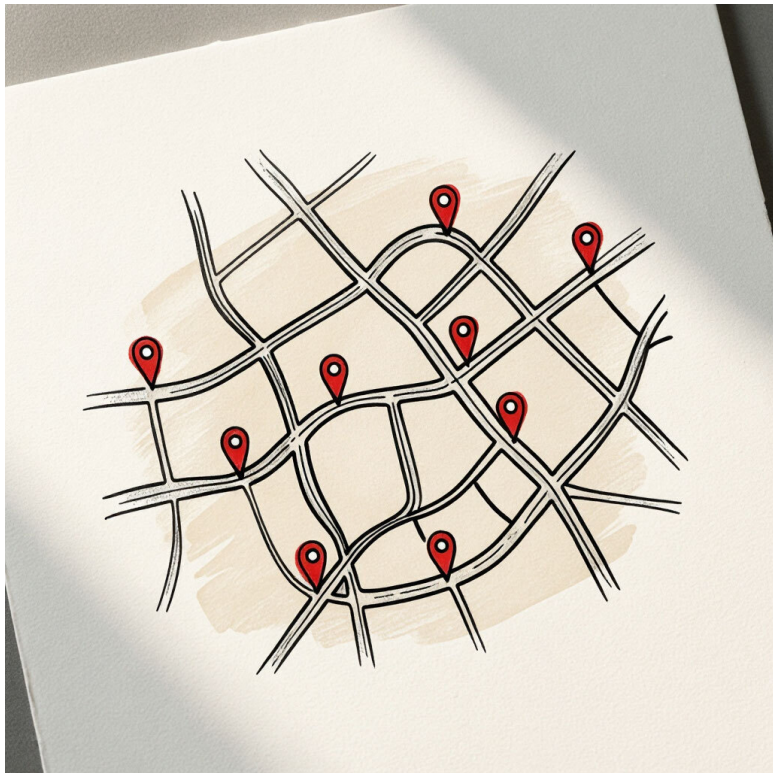
Глава 1. КАРТА	5
Глава 2. ВСТРЕЧА СО СТРАХОМ	13
Глава 3. ВСТРЕЧА С ЗАБОТОЙ	21
Глава 4. ВСТРЕЧА С ОБИДОЙ	29
Практика к главе 4. «Как назвать свою несправедливость и не провалиться в чувство вины»	32
Шаг 1. Безопасная формулировка: правило «без но я тоже» (7–10 минут)	33
Шаг 2. Заземление и опора (3–5 минут)	34
Шаг 3. Расстановка с фигурками: три части (10–12 минут)	35
Шаг 4. МАК как «голос, который наконец сказал правду» (7–10 минут)	37
Шаг 5. Ритуал «маленький жест для Девочки» (5 минут)	38
Шаг 6. Дневник на 3 дня: одна строчка (1–2 минуты в день)	39
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Велла Ангелова

Карта потерянных желаний - путь к себе

Глава 1. КАРТА

Марина не любила разбирать старые вещи. Это всегда было похоже на подглядывание за собой из прошлого: столько решений, которые казались правильными, столько надежд, которые просто тихо угасли, не требуя объяснений. Коробка с надписью «Разное» стояла сверху, как будто специально, чтобы её взяли первой. Внутри были старые открытки и несколько блокнотов с бабушкиным почерком. Марина хотела уже закрыть крышку, но рука сама потянулась к чему-то плотному, сложенному вчетверо. Это была карта. Не настоящая, туристическая, а нарисованная от руки, цветными карандашами, будто для игры. На ней были начерчены схемы улиц, знакомые до мурашек, и несколько точек, отмеченных кружками. Рядом с каждой точкой короткие подписи: «где пряталась», «где впервые заплакала на людях», «где решила, что должна быть удобной».



Марина замерла. Это были её места. Бабушка никогда не говорила об этом вслух, но как будто всё видела. И теперь оставляла ей маршрут. «Это просто игра - подумала Марина, складывая карту обратно. - Или попытка что-то объяснить, когда уже поздно говорить словами». Но что-то мешало положить её в стопку «выкинуть». Что-то в этих аккуратных

кружках было похоже на приглашение: «тебя видели, даже когда ты старалась быть незаметной». Она положила карту в карман куртки, как будто это был не лист бумаги, а маленький компас. И в тот вечер впервые за долгое время не стала доделывать все дела. Просто села у окна, налила чай в любимую кружку и сказала себе: «Сегодня можно не спасать мир. Сегодня можно просто быть».

И впервые за долгое время эта мысль не вызвала чувства вины.

Практика к главе 1 для самостоятельной работы:

Практика «Карта потерянных желаний»: как бережно вернуть контакт с собой

Иногда самое сложное не «решить проблему», а просто услышать: «мне сейчас тяжело». Или даже тише: «мне хочется посидеть пять минут и никуда не бежать».

Желания часто звучат как шёпот, а «надо», как громкий голос. И со временем мы привыкаем слушать только «надо». Практика помогает снова расслышать шёпот.

Это не про «быстрые изменения» и не про «ты обязан всё понять сегодня». Это про маленькие безопасные шаги, где можно опираться на образы, предметы, точки на карте, то есть обходить словесный блок, если говорить прямо пока тя-

жело.

Что понадобится: лист бумаги, ручка, 10–15 минут (можно разбить на два захода по 7 минут). По желанию: твои МАК-карты или фигурки для расстановок (можно взять любые маленькие предметы: шахматы, игрушки из киндера, пуговицы и т.п.).

Шаг 1. Одно «бесполезное» действие (2 минуты)

Выбери что-то совсем простое, что ты часто откладываешь, потому что «это ерунда»: налить чай в любимую кружку, постоять у окна, надеть вещь, в которой тебе спокойно.

Запиши: «Сегодня я разрешаю себе одно действие, которое не приносит пользы, а просто приятно. Это: _____»

Если появляется чувство вины — тоже запиши: «При этом мне немного стыдно, потому что звучит голос: _____».

Это уже важный момент: ты не борешься с виной, ты её замечаешь. А значит, перестаёшь с ней сливаться.

Шаг 2. «Коробка разного» (5 минут)

Представь, что перед тобой коробка с надписью: «Разное». Выпиши 3 предмета, которые сами всплывают в памяти. Рядом с каждым напиши одну фразу, тот внутренний го-

лос, который звучит, когда ты о нём думаешь:

Предмет: _____ Голос: «_____»

Предмет: _____ Голос: «_____»

Предмет: _____ Голос: «_____»

Не оценивай «правильность» голосов. Это просто записи, где у тебя стоят старые установки.

Если хочется сделать через инструменты (МАК-карты, фигурки): выбери 3 МАКкарты, которые ассоциируются с разными периодами жизни, или поставь 3 фигурки в позиции «тогда», «сейчас», «мне нужно место для себя».

Как делать:

Перемешай колоду и вытяни 3 карты вслепую (закрытый выбор).

Посмотри на каждую по очереди и ответь на один простой вопрос: «Какой старый урок или запрет живёт в этой картинке?»

Рядом с каждой картой запиши одну фразу, ту, что звучит как знакомый внутренний голос.

Пример заполнения:

Карта 1 (старое письмо, потёртая обложка): Голос: «О своих желаниях лучше молчать - так спокойнее».

Карта 2 (тёмный коридор, одна лампа): Голос: «Если я выйду вперёд, на меня будут смотреть и осуждать».

Карта 3 (ключ в чужой руке): Голос: «Право решать не у меня, я должна дожидаться разрешения».

Важно: не ищи «единственно верного» смысла. Работает

именно твой первый отклик то, что всплыло без долгих раздумий. Вариант с фигурками

Вариант с фигурками

(расстановка «Тогда / Сейчас / Мне нужно место»)

Используй свои фигурки. Тебе понадобится всего 3 штуки.

Расставь их на столе в линию или треугольником:

Фигурка 1 («Тогда»): образ прошлого, где сформировался этот голос. Это может быть фигурка, которая ассоциируется с семьёй, детством, важным взрослым, или просто «та, которая первой попала под руку». Поставь её слева.

Фигурка 2 («Сейчас»): ты сегодняшняя. Поставь в центре.

Фигурка 3 («Мне нужно место для себя»): будущая опора, пространство, где твои желания имеют право быть. Поставь справа.

Посмотри на эту маленькую сцену. Не исправляй её, если она кажется «некрасивой» или «неправильной». В этой расстановке важна правда, а не гармония.

Теперь по очереди бери каждую фигурку в руку и проговаривай голосом той позиции одну фразу:

От лица «Тогда»: «Мы так жили, потому что не знали другого способа быть в безопасности».

От лица «Сейчас»: «Я слышу этот голос, но я уже не обязана ему подчиняться».

От лица «Мне нужно место»: «Здесь есть место и для моих желаний, и для бережности к другим».

Запиши эти три фразы. Они станут твоим коротким «протоколом» и опорой на ближайшие дни.

Шаг 3. Нарисуй свою карту (5–7 минут)

На листе нарисуй условную карту твоего района, двора, города – так, как ты его помнишь, а не как он есть. Точность не важна, важна память.

Поставь 3 точки и подпиши их простыми словами:

- «где пряталась»
- «где мне было спокойно»
- «где решила, что должна быть удобной»

Рядом с каждой точкой напиши одно словоощущение: холодно, тесно, спокойно, одиноко, свободно

Если рисовать тяжело, используй фигурки или карты как «точки». Это тоже карта.

Шаг 4. Выбери одну точку и дай ей маленькое действие (3 минуты)

Выбери самую «лёгкую» точку (или ту, что сильнее откликается). Напиши к ней одно микродействие на ближайшие 24–48 часов:

«Я позволю себе 10 минут тишины без телефона в похожей ситуации»

«Я скажу - мне сейчас неудобно - одному человеку, без оправданий»

«Я надену вещь, в которой я чувствую себя собой»

Допиши: «Моя опора на случай тревоги: _____» (например, техника 5–4–3–2–1, дыхание, фраза «я имею право на паузу»).

Шаг 5. Одна бережная фраза (1 минута)

В конце напиши: «Сегодня я услышала один голос, который раньше не замечала. Это был голос: _____. И я сделала для него одно бережное действие: _____».

И не ставь себе оценку. Сегодня ты просто собирала факты и ощущения, чтобы на них потом опереться.

Глава 2. ВСТРЕЧА СО СТРАХОМ

Марина проснулась с ощущением, будто вчерашний вечер что-то сдвинул. Не сильно — скорее, как будто в комнате чуть приоткрыли окно: стало не так душно. Карта лежала на тумбочке, и теперь она не казалась ни детской игрой, ни странной причудой. Она казалась приглашением, от которого можно отказаться, но почему-то не хотелось.

Она посмотрела на отметки и поймала себя на мысли: «А если я просто схожу туда, где пряталась? Просто пройдусь. Без всякого смысла». И тут же внутри шевельнулся знакомый холодный голос: *«А зачем? Только время тратить. У тебя дел полно. И вообще, это всё ерунда, ты взрослая, не надо в эти игры играть»*. Это был Страх. Не в виде страшного существа, а как очень знакомая интонация — строгая, деловитая, будто знает лучше. Та самая, которая годами помогала не попадать в неприятности: «не высовывайся», «будь тише», «не усложняй». Раньше Марина считала её голосом здравого смысла. А теперь вдруг увидела: он просто очень старался её защитить.

«Ладно, — тихо сказала Марина вслух, будто обращаясь к этому голосу. — Я тебя слышу. Ты хочешь, чтобы со мной всё было в порядке. Но сегодня я хочу сделать одну маленькую вещь не потому, что она полезная, а потому, что мне это важно». И она пошла к месту из детства — к старому двору,

где между гаражами и стеной дома был узкий проход, в который она пряталась, когда становилось слишком шумно или обидно. Там помещалась ровно одна девочка, и мир сужался до кирпичной стены и запаха мокрого бетона. Сейчас там было пусто и тихо.

Стоя там, Марина впервые не стала торопиться «перестать чувствовать». Она прислушалась: *«Что сейчас происходит?»*. Сердце билось чуть быстрее обычного, но не панически. В горле стоял лёгкий ком, но он не душил. И в голове крутилось: *«Мне не обязательно отсюда сразу бежать и спасать кого-то. Мне можно просто постоять. Пять минут. Даже если это кажется глупо»*.

Страх не исчез. Он всё ещё шептал: *«Ну вот, стоишь тут, взрослая женщина, а могла бы делом заняться»*. Но теперь Марина могла ответить ему не виной, а усталостью: *«Я знаю. И дел правда много. Но сначала я дам себе эти пять минут»*.

Она достала блокнот и записала задание, которое будто само сложилось из этого разговора: *«Сегодня я скажу нет одному мелкому делу, которое меня тянет сделать из чувства долга. Без оправданий. Просто сейчас не беру»*.

По дороге домой она поняла, что Страх не враг. Он был её охранником столько лет. И теперь ей не нужно было его прогонять — нужно было договориться. *«Я буду осторожной. Но я буду и выбирать себя»*.

Когда вечером пришло сообщение от подруги: «Сможешь

завтра помочь с переездом? Марина почувствовала привычную волну вины. Но теперь к ней добавилось ещё кое что — тихая опора. Она написала: *«Прости, завтра не смогу. У меня уже есть планы»*. И не стала добавлять «может, в другой раз» или «мне так жаль». Просто оставила это «не смогу» висеть в чате, как маленький заборчик, который она впервые не побоялась поставить. И вина пришла. Но не накрыла с головой. Она была как тучка, которая проплывает, а небо остаётся. Марина села у окна, налила чай в любимую кружку и тихо сказала себе: *«Я сделала шаг. И я не развалилась. И мир не рухнул»*. Карта лежала рядом. На одной из отметок стоял крошечный крестик — как будто Марина уже начала свой маршрут.

Практика к главе 2 для самостоятельной работы: «Как сказать нет и не провалиться в вину»:

Часто «нет» звучит в голове как предательство. Даже если речь про мелочь: «не помогу с переездом», «не возьму ещё одну задачу», «сегодня не буду спасать всех». Внутри тут же включается знакомый голос: «Ну как так можно? У человека беда. Ты что, эгоист?»

В терапии мы не пытаемся «убить» этот голос или запретить себе чувствовать вину. Мы делаем иначе: сначала даём

себе опору, потом говорим «нет», потом бережно сопровождаем себя, если вина приходит. Это и есть бережный подход — не ломать себя, а учиться опираться.

Ниже — простой алгоритм на 15–20 минут. Его можно делать частями.

Шаг 1. Заземление: вернуть себе «я здесь» (2–3 минуты)

Прежде чем говорить «нет» (даже мысленно), нужно, чтобы нервная система перестала быть в режиме «надо срочно спасать».

Сделай технику 5–4–3–2–1:

назови 5 вещей, которые видишь,

4 — которые можешь потрогать,

3 — которые слышишь,

2 — которые чувствуешь по температуре,

1 — запах.

Или просто поставь стопы плотно на пол, почувствуй опору и скажи себе: «Я сейчас в безопасности. Я могу сделать паузу».

Это тот самый момент, когда Марина стояла в своём укромном месте и говорила себе: «Мне можно просто постоять пять минут».

Шаг 2. Диалог с частью: Страх/Вина не враги (5 минут)

Представь ту часть, которая кричит «ты обязана помочь» или «как ты можешь отказать». Это может быть образ, голос, ощущение в теле. Это работа с субличными: не «я плохой», а «во мне сейчас говорит часть, которая очень боится отвержения».

Запиши от её имени 3 фразы:

«Я боюсь, что если ты скажешь нет, тебя перестанут любить»

«Мне кажется, что только я могу всё исправить»

«Если ты не поможешь, значит, ты плохой человек»

А теперь напиши свой спокойный ответ (не обвиняя часть, а признавая её старания):

«Я слышу тебя. Ты стараешься меня защитить»

«Ты долго несла эту нагрузку, и я тебе благодарна»

«Сегодня я сделаю по-другому: я скажу нет одному делу, чтобы сохранить силы»

В романе Марина говорит Страху: «Я буду осторожной. Но я буду и выбирать себя». Это не про борьбу, а про договор.

Шаг 3. Инструмент: фигурки или МАК (3–5 минут, по желанию)

Если слова застревают, используй образы — это твои рабочие техники, и они здесь идеально работают.

С фигурками: поставь одну фигурку как «часть, которая требует помогать», вторую — как «я сейчас». Размести их на столе так, чтобы тебе было спокойно смотреть на обе. Если хочется, поставь между ними «заборчик» — ещё одну фигурку или предмет как границу. Посмотри: где им комфортно стоять? Это и есть твоя телесная правда про дистанцию.

С МАК. Вытяни одну карту на вопрос: «Что мне важно сохранить, когда я говорю нет?» Посмотри на неё и запиши 1–2 слова: опора, тишина, силы, границы. Пусть карта будет твоим «разрешением».

Так Марина могла бы поставить фигурку Страху чуть поодаль — чтобы он видел, но не давил.

Шаг 4. Формулируем «нет» без оправданий (3 минуты)

Твоя задача — не переубедить другого, а чётко обозначить свою границу. Оправдания только затягивают разговор

и усиливают вину.

Выбери один из шаблонов и подставь своё:

«Сейчас я не беру эту задачу»

«У меня нет ресурса на это сегодня»

«Я не смогу помочь с переездом, мне важно сохранить свои силы»

«Спасибо, что обратился. Сейчас я не готова это взять»

Важно: не добавляй «может, потом» или «мне так жаль», если это снова тянет тебя в обязательство. Можно добавить только про альтернативу: «Могу подсказать контакты» или «Могу с тобой поговорить/посоветовать/обсудить» — если это тебе по силам.

Именно так Марина написала подруге: «Прости, завтра не смогу. У меня уже есть планы» — и оставила это висеть, как маленький заборчик.

Шаг 5. После «нет»: что делать с виной (3–4 минуты)

Вина может прийти — и это нормально. Она не значит, что ты поступил неправильно. Значит, старая стратегия ещё работает.

Сделай 3 вещи:

Назови: «Сейчас во мне есть вина. Это часть, которая при-
выкла быть полезной».

Подтверди выбор: «Я всё равно оставляю нет. Это про заботу о себе, не про равнодушие».

Дай себе опору: вернись к заземлению (5–4–3–2–1) или к простому ритуалу: налить чай в любимую кружку, постоять у окна, посидеть 5 минут без телефона.

Марина села у окна и сказала себе: «Я сделала шаг. И я не развалилась. И мир не рухнул». Это и есть опыт опоры.

Минидневник на 1 день (1 минута)

В конце дня запиши одну строчку:

«Сегодня я сказал нет _____. Вина была/не была. Моя опора была: _____».

Это не про «я молодец». Это про то, чтобы замечать: ты тренируешь новую привычку, и она требует сил.

Глава 3. ВСТРЕЧА С ЗАБОТОЙ

После того «нет» Марина ждала, что внутри всё обрушится: накатит обида на саму себя, появится ощущение, будто она сломала что-то важное. Но вместо обвала пришла странная тишина — не пустая, а будто вычищенная. Как будто после долгого шума кто-то наконец-то выключил слишком громкий звук.

Она шла по городу и замечала мелочи: как солнце ложится на асфальт косыми полосами, какой разной причудливой формой проплывают облака над головой, как в витрине магазина криво стоит манекен. И впервые за долгое время она не торопилась «стать полезной».

Вторая отметка на карте вела к старой булочной, где бабушка когда-то покупала ей горячие булочки с корицей. Марина не собиралась есть булочку. Она просто хотела постоять там, где раньше пахло сладким и безопасным.

И там её встретила Забота. Не как строгий контролёр, а как мягкая, тёплая, но слишком настойчивая сила. Та, что всегда подкладывала лишний свитер, говорила «поешь, а то сил не будет», напоминала «не забудь», «береги себя», «не перенапрягайся». И эта же Забота теперь шептала: *«Ну вот, ты сказала нет, молодец. А теперь давай я тебе всё устрою. Я сама всё сделаю, чтобы тебе было спокойно. Ты только не переживай».*

Марина вдруг почувствовала, как её буквально «укутывают» в чужую заботу — так плотно, что становится трудно дышать. Это была не враждебная сила, совсем нет. Это была сила, которая любила. Но любила так, что не оставляла места для её собственных желаний.

«Стоп, — тихо сказала Марина, на этот раз не Страху, а именно ей, Заботе. — Я слышу, что ты хочешь меня уберечь. Спасибо тебе за это. Но сегодня я хочу сама решить, что мне нужно».

Она достала блокнот и написала задание, которое будто само сложилось из этого разговора: *«Сегодня я сделаю для себя одно дело, которое не приносит пользы, а просто приятно. И не буду оправдываться даже перед собой»*.

По дороге домой она зашла в маленький магазинчик, где продавали книги. Ничего не купила, но постояла у полок, листая страницы, вдыхая запах бумаги и типографской краски. Ей нравилось, как пальцы скользят по шероховатой поверхности, нравилось, что никто не спрашивает «ты что-то ищешь?» или «тебе помочь?». Ей просто нравилось быть там.

Когда она вернулась, в голове снова закрутились привычные мысли: *«Ты тратишь время на ерунду. Лучше бы почитала что-то полезное, или убралась, или позвонила кому-то, кому ты действительно нужна»*. И тут Марина поймала себя на том, что уже не проваливается в чувство вины. Она заметила эту мысль, как замечает облако на небе:

«Ага. Это снова Забота. Хочет, чтобы я была правильной и нужной».

Она села у окна, налила чай в любимую кружку — ту самую, с отколотым краем, которую давно пора было выбросить, но она не могла. И сказала вслух: *«Сегодня мне не нужно быть полезной. Сегодня мне можно просто быть. И этого достаточно».*

На карте она поставила рядом со второй отметкой маленький кружок — не крестик, а скорее точку опоры. Как будто сказала: *«Я здесь. И я выбираю себя, даже когда это кажется неудобным».*

Практика к главе 4 для самостоятельной работы. «Как отличить заботу о себе от самопринуждения»

Эта практика вырастает прямо из встречи Марины с Заботой: из того момента, когда доброе, тёплое «побереги себя» незаметно превращается в «ты обязана быть в порядке, иначе что-то не так». Мы не обесцениваем эту Заботу — она долго помогала выживать. Мы просто помогаем ей «сбавить громкость», чтобы слышать собственные желания.

Подготовка

Время: 30–40 минут (можно разбить на 2–3 захода).

Материалы: лист бумаги и ручка, 3–4 деревянные фигурки (или любые небольшие предметы), колода МАК (по же-

ланию).

Шаг 1. Разделим «полезное» и «приятное» (7–10 минут)

Возьми лист и раздели его вертикальной линией на две колонки: «Полезное» и «Приятное».

В колонку «Полезное» выпиши 5 дел, которые ты регулярно делаешь «потому что надо»: умыться, приготовить еду, ответить на важные письма, сходить на тренировку, почитать профессиональную статью и т. п. Это про поддержание жизни и функционирование.

В колонку «Приятное» — 5 дел, от которых становится теплее внутри, даже если в них «нет пользы»: посидеть у окна, погладить кота, полистать старые фото, послушать один любимый трек, завернуться в плед.

Теперь посмотри на оба списка и отметь рядом с каждым пунктом одну фразу из тех, что реально звучит внутри:

«Если не сделаю — будет плохо»

«Мне хочется»

«Так правильно»

«Это моё маленькое да себе»

Смысл для терапии: мы не объявляем «полезное» врагом. Мы смотрим, где «надо» стало громче, чем «хочу», и где это уже не забота, а самопринуждение.

Связь с романом: именно это почувствовала Марина у по-

лок с пластинками — ей просто нравилось скользить пальцами по шероховатым конвертам. И это было важно.

Шаг 2. Диалог с Заботой через фигурки (8–10 минут)

Выбери две фигурки:

одна — **«Забота»** (та самая, которая шепчет «береги силы», «не перенапрягайся», «лучше сделай полезное»).

вторая — **«Я сейчас»** (ты в сегодняшнем дне, с твоими реальными силами).

Поставь их на столе. Сначала поставь так, как «само легло» — не думая. Посмотри:

На каком расстоянии они стоят?

Кто «смотрит» на кого?

Хочется ли между ними что-то положить (ещё одну фигурку, линию, камешек) как границу?

Теперь скажи вслух от лица Заботы (можно держать фигурку в руке): *«Я хочу, чтобы с тобой всё было хорошо. Я боюсь, что, если ты будешь тратить время на ерунду, ты устанешь, и потом будет тяжелее. Поэтому я напоминаю: сделай полезное».*

А теперь ответь от лица «Я сейчас»: *«Я слышу, что ты стараешься меня защитить. Спасибо тебе. Но сегодня мне нужно не только полезное. Мне нужно и приятное — чтобы не выгореть. Давай договоримся: я сделаю два полезных*

дела, а потом 10 минут просто посижу у окна. Это и будет моей заботой о себе».

Если хочется, поставь между фигурками «заборчик» — любой предмет, который символизирует: *«Я тебя вижу, я тебя уважаю, но у меня есть своё место»*.

Шаг 3. МАК как компас желаний (5–7 минут)

Вытяни одну карту вслепую на вопрос: «Что мне сейчас важнее: польза или ощущение опоры?»

Посмотри на неё и запиши 2–3 слова, которые приходят: «тишина», «порядок», «тепло», «скорость», «покой».

Теперь выбери из своих списков (Шаг 1) одно дело из «Полезного» и одно из «Приятного» — так, чтобы они соответствовали словам с карты. Например, карта про «тепло и тишину»:

Полезное: налить себе тёплый чай.

Приятное: посидеть 5 минут без телефона.

Почему это работает: МАК обходит «надо думать правильно» и даёт образ, к которому тело сразу даёт отклик: «да, это сейчас моё» или «нет, это чужое».

Шаг 4. Правило «сначала опора» (3 минуты)

Перед тем как браться за важное и полезное, сделай один маленький шаг из «Приятного» — как Марина, которая сначала постояла у полка, а потом пошла дальше.

Запиши свой личный «якорь-старт» на ближайшие 3 дня: «Прежде чем я начну [важное полезное дело], я сначала 3 минуты [приятное действие]. Это не про лень. Это про то, чтобы у меня были силы делать полезное без надрыва».

Примеры якорей:

«Прежде чем отвечу на рабочие письма, посижу 3 минуты у окна».

«Перед тренировкой налью себе чай и сделаю один медленный глоток».

«До начала сессии с клиентом 2 минуты подышу и посмотрю в окно». Шаг 5. Дневник на 3 дня (1–2 минуты в день)

Каждый вечер записывай одну строчку: «Сегодня я сделала полезное: _____. Сегодня я сделала приятное: _____. Голос надо был громким/тихим. Моя граница сегодня держалась: _____ (да/нет/чуть-чуть). Моя опора была: _____».

Это не отчёт «я молодец». Это карта твоих реальных сил: где ты справляешься, а где нужна поддержка.

Шаг 5. Дневник на 3 дня (1–2 минуты в день)

Каждый вечер записывай одну строчку: «Сегодня я сделала полезное: _____. Сегодня я сделала приятное: _____. Голос надо был громким/тихим. Моя граница сегодня держалась: _____ (да/нет/чуть-чуть). Моя опора была: _____».

Это не отчёт «я молодец». Это карта твоих реальных сил: где ты справляешься, а где нужна поддержка.

Глава 4. ВСТРЕЧА С ОБИДОЙ

Третья отметка на карте вела к школьному двору — месту, которое Марина старалась обходить годами. Раньше она думала, что это изза воспоминания о неловких переменах и чужих насмешках. Теперь поняла: здесь жила Обида. Не как вспышка гнева, а как тяжёлый, холодный комок, который годами лежал где-то под рёбрами и напоминал: «Тебе не рады. Ты делаешь не так».

Когда Марина подошла к знакомой ограде, она не стала заходить внутрь. Остановилась у калитки, чувствуя, как плечи сами собой поднимаются, будто хотят прикрыть шею. И тут голос внутри прозвучал не как Страх и не как Забота, а совсем иначе — с горечью: *«Помнишь, как ты старалась быть удобной? А они всё равно не ценили. Ты столько раз пыталась всё исправить, а тебе только добавляли: ну что ты опять, не выдумывай, ты слишком чувствительная»*.

Это была Обида. И в отличие от других частей, она не хотела ничего «устраивать» и не пыталась защититься. Она просто хотела, чтобы кто-то наконец сказал: *«Да, это было несправедливо. И тебе было больно»*.

Марина достала блокнот и впервые не стала писать «что я сделаю дальше». Она написала прямо: *«Сегодня я разрешаю себе назвать одну несправедливость. Без оправданий. Без но я тоже была неправа. Просто факт»*.

И написала: *«Когда мама просила не плакать, потому что ты всех расстраиваешь, мне становилось стыдно за свои слёзы. Это было несправедливо — стыдить меня за то, что мне больно».*

Слова легли на бумагу твёрдо, без надрыва. И вместо ожидаемого обвала внутри стало... тише. Как будто Обида, услышав эти слова, чуть опустилась, перестала сжимать грудь. Ей не нужно было больше кричать, чтобы её заметили. Её наконец услышали.

Потом Марина добавила ещё одну строчку: *«И я не обязана теперь её оправдывать, чтобы не чувствовать себя плохой».* Это было самое трудное. Годами она смягчала каждое воспоминание: «она устала», «ей было тяжело», «она по-своему любила». И это правда. Но правда была и в другом: то, что ранило, всё равно ранило.

По дороге домой Марина зашла в ту самую булочную, где была в прошлый раз. Взяла одну булочку с корицей — не чтобы «заесть» чувство, а как маленький жест примирения с той девочкой, которой когда-то не сказали: «Ты имеешь право плакать».

Она села на скамейку неподалёку, отломил кусочек булочки и почувствовала, как тёплый запах корицы будто смешивается с этим днём — не стирает боль, а делает её переносимой. *«Я не буду больше прятать эту обиду, я сама виновата, — подумала она. — Я возьму её как часть своей истории. И пойду дальше».*

На карте рядом с третьей отметкой Марина поставила не крестик и не точку, а маленький круг, похожий на след от чашки. Как будто сказала этому месту: *«Я была здесь. Я увидела, что было больно. И я не останусь тут навсегда»*.

Практика к главе 4. «Как назвать свою несправедливость и не провалиться в чувство вины»

Эта практика — прямое продолжение Главы 4: она помогает бережно назвать то, что ранило, не скатываясь в самообвинение. Здесь нет задачи «сразу всё простить» или «стереть боль». Задача — дать боли имя и место, а себе — опору.

Подготовка

Время: 40–50 минут (можно разбить на 2 части: сначала работа с формулировкой, потом с образами).

Материалы: блокнот и ручка, 3 деревянные фигурки (или любые небольшие предметы), колода МАК (по желанию), одна «опорная вещь» (любимая кружка, камень, шарф — то, что даёт ощущение «я здесь»).

Шаг 1. Безопасная формулировка: правило «без но я тоже» (7–10 минут)

Открой блокнот и напиши одну фразу по шаблону — только одну, не больше:

«Когда [событие/действие другого человека], мне было больно, потому что [что именно ранило]».

Примеры:

«Когда мама просила не плакать, потому что ты всех расстраиваешь, мне было больно, потому что мои слёзы обесценивали».

«Когда со мной говорили тоном ты опять всё усложняешь, мне было больно, потому что меня не хотели слышать».

Важные правила:

Не добавляй «но я тоже была неправа», «но ей было тяжело», «но она старалась». Эти смягчения — как раз то, что не даёт боли быть названной. Их можно будет написать отдельно позже, если хочется.

Если слово «несправедливо» звучит слишком резко — замени на «мне было больно», «это ранило», «это было тяжело». Выбирай то, что тело принимает.

Смысл для терапии: мы сначала даём место факту боли. Это снижает внутреннее напряжение: когда боль названа, ей не нужно кричать.

Шаг 2. Заземление и опора (3–5 минут)

Прежде чем идти глубже, верни себе ощущение безопасности. Держи в руках свою «опорную вещь» или поставь стопы плотно на пол. Сделай 2–3 медленных вдоха и выдоха и скажи себе: «Я могу остановиться в любой момент. Мне не нужно проходить это до конца сегодня».

Связь с романом: как Марина остановилась у калитки, не заходя во двор, — это и есть бережное дозирование нагрузки.

Шаг 3. Расстановка с фигурками: три части (10–12 минут)

Возьми 3 фигурки и дай им имена:

«Девочка, которой было больно» — та самая часть, которую ранили.

«Обида» — тяжёлый комок, который долго держал это напряжение.

«Взрослая Марина» (ты сейчас) — та, которая пришла посмотреть и поддержать.

Поставь их на столе так, как «само легло». Посмотри:

Кто ближе к кому?

Кому тесно?

Хочется ли между кемто поставить «заборчик» (камешек, линию, ещё один предмет) как безопасную дистанцию?

Теперь проговори короткие фразы от лица каждой части (можно держать фигурку в руке):

От лица Девочки: «Мне было очень больно тогда. Я не знала, что с этим делать».

От лица Обиды: «Я держала эту боль, чтобы ты не развалилась. Я боялась, что, если ты её выпустишь, станет ещё хуже».

От лица Взрослой: «Я вижу тебя, Девочка. Мне жаль, что тебе было больно. Я вижу тебя, Обида. Спасибо, что держала, когда я не могла. Но сегодня я посижу рядом. Я уже боль-

шая. Я могу это выдержать».

Шаг 4. МАК как «голос, который наконец сказал правду» (7–10 минут)

Вытяни одну карту (вслепую или в открытую — как комфортнее) на вопрос: «Какой фразой мне важно подтвердить свою боль?»

Посмотри на карту и выбери из неё 1–2 слова или образ, который звучит как «да, это про меня»: «тень», «дверь», «тишина», «одиночество», «не слышали».

Рядом с фразой из Шага 1 допиши: «И это подтверждает карта: [слово/фраза с карты]. Значит, моя боль реальна, даже если тогда её не назвали».

Почему это работает: МАК обходит рациональные «надо всё понять и оправдать» и даёт образ, к которому тело сразу даёт отклик: «да, это моё» или «нет, не то».

Шаг 5. Ритуал «маленький жест для Девочки» (5 минут)

Выбери одно очень простое действие, которое звучит как забота о той девочке, которой не хватило слов поддержки:

- налить себе тёплый чай в любимую кружку;
- завернуться в плед;
- постоять у окна и посмотреть на небо;
- положить ладонь на грудь и сказать: «Ты не одна. Я с тобой».

Сделай его прямо сейчас. Не как «чтобы всё забыть», а как знак: «Я тебя вижу. И я не оставлю эту боль висеть без слов».

В духе романа: как Марина взяла булочку с корицей — не чтобы «заесть» чувство, а как маленький жест примирения с той девочкой.

Шаг 6. Дневник на 3 дня: одна строчка (1–2 минуты в день)

Каждый вечер пиши одну строчку:

«Сегодня я назвала одну несправедливость/боль: _____. Вина была/не была. Моя опора сегодня: _____. Моя фраза поддержки для Девочки: _____».

Это не отчёт «я молодец». Это карта твоих реальных сил: где ты справляешься, а где нужна поддержка.

Безопасные шаблоны фраз (чтобы не застревать в словах)

Если слова не находятся, используй эти заготовки и просто подставь своё:

«Мне было больно, когда [ситуация], потому что я чувствовала себя [эмоция]. И это нормально, что мне было больно».

«Тогда меня не услышали, и это было тяжело. Я не обязана оправдывать это, чтобы не чувствовать себя плохой».

«Я не должна была нести эту тяжесть одна. И сейчас я не обязана нести её одна».

«Спасибо той части, которая держала эту обиду, чтобы я не развалилась. Сегодня я посижу с ней и скажу: Ты можешь немного отдохнуть».

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.