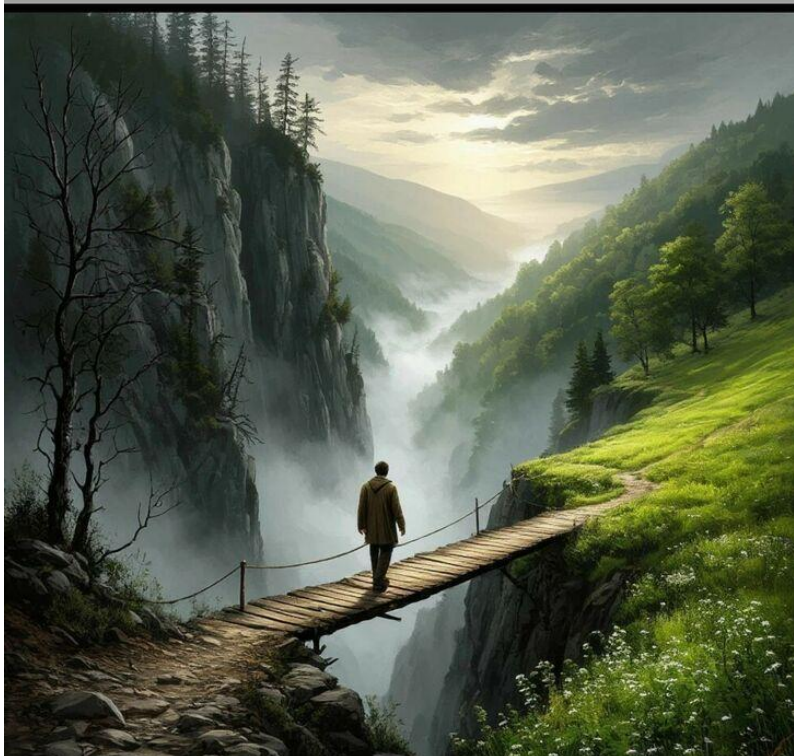


12+

LIYA EDMON

Живи в своей реальности



Liya Edmon

Живи в своей реальности

<https://litres.ru/74248817>

ISBN 9785007047074

Аннотация

Жить в своей реальности — это не цель, которая однажды достигается. Это способ идти. Это разрешение быть не идеальным Автором, а живым человеком, который день за днём сверяется со своим внутренним компасом, падает и встаёт, теряет направление и находит снова, но больше никогда не живёт по чужому сценарию. Ваша реальность уже под ногами. Сделайте шаг.

Содержание

Часть 1	7
Деконструкция: Чья реальность сейчас ваша?	7
Глава 1	9
Уровень 1: Дородовой контракт	9
Уровень 2: Словарь родителей как операционная система	10
Уровень 3: Генетический эхо-сигнал.	12
Травмы рода	
Якорь главы: Комната страха	13
Практика выхода из сценария: «Архивная работа»	14
Домашнее задание к Главе 1	16
Глава 2	17
Эксперимент: «День наблюдения за „надо“»	17
Анатомия «НАДО»: приказ, который не обсуждается	18
Словарь раба: самые частые формулы	20
Где прячется настоящее «Хочу»?	20
Истинное «Хочу» отличается от привычки тремя признаками	22
Практика перевода: Техника «Я выбираю»	24
Якорь главы: Два стула	25
Возвращение к эксперименту	25

Домашнее задание к Главе 2	26
Глава 3	27
Кто они такие. Ваша внутренняя Троя	27
1. Внутренний Критик, он же Прокурор, он же Надсмотрщик	28
Как узнать Критика?	29
Микро-практика «Стоп-кадр и переименование»	30
2. Самозванец, он же «Меня сейчас раскроют»	31
Микро-практика «Список побед без „но“»	32
3. Спасатель, он же «Я должна/должен»	33
Как отличить здоровую заботу?	35
Микро-практика «Три вопроса перед „да“»	35
Чек-лист: Как понять, что прямо сейчас ваши мысли — не ваши	36
Практика: «Совет директоров»	37
Якорь главы: Троянский конь	38
Домашнее задание к Главе 3	39
Глава 4	40
Синдром старого дивана	41
Секретные зарплаты вашего несчастья: что такое вторичные выгоды	41
Валюта 1: Право не брать ответственность	42
Валюта 2: Экономия энергии на изменениях	43

Валюта 3: Сохранение идентичности и чувства правоты	43
Валюта 4: Гарантированное внимание и забота	44
Главный стражник: страх неопределённости	45
Как это выглядит в жизни: три зеркала	46
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Живи в своей реальности

Liya Edmon

Дизайнер обложки Liya Edmon

© Liya Edmon, 2026

© Liya Edmon, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0070-4707-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Часть 1

Деконструкция: Чья реальность сейчас ваша?

«В руке, которая держит поводья, всегда можно узнать руку отца, даже если отец давно в могиле». — Карл Юнг

О чём эта книга

Практическое руководство по переходу от автоматической жизни по навязанным сценариям к осознанному творению собственной реальности, основанной на подлинных ценностях, желаниях и природе человека.

Какую проблему решает

Миллионы людей живут с ощущением «я живу не свою жизнь». Они годами держатся за нелюбимую работу, выгорают в несчастливых отношениях, страдают от внутреннего критика и чувства вины, носят маски, чтобы получить одобрение — и теряют себя. Книга объясняет, почему так происходит, и даёт пошаговый метод выхода.

Главная идея

Ваша жизнь, ваши мысли, ваши желания могут быть не вашими — а чужими программами, инсталлированными семьёй, культурой, травмами рода. Осознать это — первый шаг. Отделить чужое от своего, снять маски, нащупать ядро личности и начать строить из него реальность — путь, который может пройти каждый. Не через героический рывок, а через последовательные малые шаги и доброжелательное внимание к себе.

Глава 1

Сценарий по умолчанию: Входящие настройки вашей жизни

Представьте новый телефон, включённый впервые: вместо чистого экрана — десятки предустановленных приложений, которые нельзя удалить без специальных знаний. Они занимают память и диктуют свои правила.

Ваша психика устроена так же. Вы родились не чистым листом, а с пакетом предустановленного ПО. Его авторы — родители, их страхи, культура, травмы предков, несбывшиеся амбиции.

Назовём это «Сценарием по умолчанию». Мы срослись с ним и считаем собой: «я тревожный», «женщина должна быть удобной», «в нашей семье не умеют зарабатывать». Но это не вы. Это ярлыки, наклеенные ещё до вашего первого слова.

В этой главе мы вскроем три уровня этого чужого кода.

Уровень 1: Дородовой контракт

Ваша история началась не с первого вздоха, а с ожиданий. Вас ждали как мальчика, а родилась девочка — и наоборот. В момент определения пола на УЗИ на вас уже был составлен

психологический аванс. Родившись «не того пола», вы уже несли долг: девочка вместо наследника часто бессознательно доказывает «я не хуже», откуда растут трудоголизм или гипертрофированная женственность как извинение за существование.

Этот дородовой контракт полон эмоциональной бухгалтерии. «Ты будешь тем, кем не смог стать я», — говорит мать, отдавая ребёнка в музыкальную школу. Ребёнок ещё не знает нот, но уже несёт груз маминой несостоявшейся карьеры пианистки.

Суть: Вы пришли в этот мир не как свободный проект, а как антикризисный план для чьей-то самооценки. Вас «наняли» на роль ещё до вашего согласия.

Уровень 2: Словарь родителей как операционная система

Основа нашей реальности — язык. В раннем детстве слова — это магические заклинания, определяющие, опасен мир или безопасен.

Вспомните, что говорили в вашем доме о деньгах? «Не жили богато, нечего и начинать», «Деньги — грязь», «Честным трудом много не заработаешь». Теперь, когда вы, взрослый, умный человек, пытаетесь взять более высокий чек за свои услуги, у вас потеют ладони и подступает тошнота. Это сработала программа «Стыдно просить много», установлен-

ная в детстве голосовыми командами.

Живой пример. Михаил, успешный IT-специалист, каждый раз, когда речь заходит о повышении ставки, чувствует холодный пот. На сессии он вспомнил: мама повторяла «большие деньги — к беде», а папа гордился тем, что «мы люди скромные, нам чужого не надо». Михаил вырос с верой, что желать большего — стыдно. Получая офферы от крупных компаний, он бессознательно саботирует их, чтобы не предавать семейный кодекс.

То же самое с отношениями. «Все мужики сво...», «Женщинам верить нельзя», «Бьёт — значит любит», «В тихом омуте черти водятся». Мы вырастаем, но внутренний магнитофон продолжает проигрывать эти кассеты. Мы выбираем партнёров не сердцем, а по каталогу родительской травмы.

Живой пример. Анна, дочь женщины, годами терпевшей пьющего мужа и твердившей «все мужчины ненадёжны, но без мужика нельзя», выбирает эмоционально недоступных партнёров или тех, кого надо «спасать». Её бессознательное ищет знакомую боль. Когда появляется заботливый и стабильный мужчина, Анна теряет к нему интерес — он не резонирует с её внутренним камертоном, настроенным на драму.

Задание для внутреннего расследования: прямо сейчас

услышите фразу, которую вы чаще всего мысленно произносите в момент неудачи. «Ну вот, опять», «Я так и знал», «Вечно я всё порчу». Чей это голос? Произнесите эту фразу вслух. Вы услышите мать, отца или бабушку.

Уровень 3: Генетический эхо-сигнал. Травмы рода

Самый глубокий и трудноуловимый слой. Наука эпигенетика подтверждает то, что мистики знали веками: опыт предков, их страхи и ужасы передаются нам не только через сказки, но и через экспрессию генов.

Если в вашем роду было раскулачивание, голод или война, в вас может жить иррациональная тяга к накопительству. Вы покупаете десятую пару обуви или гречку ящиками не потому, что глупы, а потому что ДНК вашего рода помнит ужас пустых полок, и эта память сильнее логики.

Если ваша прабабушка была изнасилована, и это скрывалось как позор, в родовой системе женщин может жить установка: «Быть красивой и заметной опасно». И вот вы, обладая прекрасными данными, сутулитесь, носите бесформенную одежду, гасите свою сексуальность. Это травма старше вас на сто и более лет.

Если кого-то из предков незаслуженно лишили имущества, обвинили в воровстве, по роду передаётся: «Иметь много — стыдно или опасно». Вы бессознательно избегаете

высоких доходов или быстро «сливаете» их, словно обжигаетесь о деньги. Вы не транжира — вы выполняете негласный приказ: «Не высовывайся, не то отнимут».

Родовые сценарии — это ловушки идентичностей. «Мы — педагоги» или «В нашем роду врачи». И если вас не берут в медицинский, семья хоронит вас как «неудачника», а не радуется тому, что родился гениальный математик. Потому что отступление от сценария воспринимается системой как угроза её выживанию.

Исследования эпигенетики (например, работы Рейчел Йегуды, изучавшей передачу травмы у потомков жертв Холокоста) показывают: травматический опыт может оставлять метки на генах, но эти метки не навсегда. Осознанная работа способна изменить экспрессию генов и прервать цепь. Когда один человек в роду распутывает этот клубок — осознаёт, проживает, называет боль по имени — он обрывает цепь, по которой предки веками передавали страх, и запускает исцеление.

Знать свои родовые травмы — не значит обвинять бабушек и дедушек. Это значит перестать жить под их невидимую диктовку и пойти налегке, превратив боль в мудрость.

Якорь главы: Комната страха

Представьте комнату вашего детства. В центре стоит стул, к которому вы привязаны. Вокруг — динамики.

Голос отца: «Мир жесток, высовываться нельзя».

Голос матери: «Не опозорься, будь осторожен».

Голос общества: сказка о Золушке или Супермене. Вы сидите годами. Цепи ослабли, но вы не встаёте, потому что считаете этот хор своей совестью.

Наша задача — войти в эту комнату, найти источник звука и выдернуть шнур из розетки.

Практика выхода из сценария: «Архивная работа»

Возьмите лист бумаги, разделите на четыре колонки.

Установка — то, что слышали с детства и во что до сих пор верите.

Источник — чей это голос? Бабушка, папа, тётя Вера, учительница.

Альтернативная реальность — факт, опровергающий установку, из вашей жизни или наблюдений.

Мой новый выбор — короткая фраза, которую выбираете думать теперь.

Пример заполнения:

— Установка: «Богатство ведёт к одиночеству и предательству».

— Источник: дед, потерявший друзей, став начальником цеха в СССР.

— Альтернативная реальность: «Я знаю Колю и Лену —

они зарабатывают много, они щедрые, у них много друзей, и они счастливы».

— Мой новый выбор: «Я разрешаю себе быть обеспеченным и окружённым любящими людьми».

Ещё примеры:

— Установка: «Художник должен быть голодным, искусство не прокормит».

— Источник: мама.

— Альтернатива: «Иллюстратор Маша зарабатывает на семью и ездит в Италию».

— Мой новый выбор: «Творчество и достаток совместимы».

— Установка: «Разводиться стыдно, семью надо сохранять любой ценой».

— Источник: бабушка, терпевшая тирана.

— Альтернатива: «Подруга Оля после развода стала спокойнее и счастливее».

— Мой новый выбор: «Я имею право выходить из разрушающих отношений. Это забота, а не стыд».

— Установка: «Я недостаточно умна, чтобы выступать публично».

— Источник: первая учительница.

— Альтернатива: «Люди с похожим опытом делают это успешно».

— Мой новый выбор: «Я имею право пробовать и учиться на ошибках».

Собирайте установки постепенно, несколько дней, особенно в моменты тревоги. Если альтернативная реальность не находится, спросите: «Знаю ли я хоть одного человека из книг, истории, интервью, кто опровергает эту установку? А может ли такой человек существовать?» Иногда достаточно допущения. Если внутри звучит «Это самообман», скажите: «Спасибо, я слышу. Я просто исследую и другую сторону».

Когда таблица заполнится 20—30 пунктами, перечитайте её вслух. Придёт смесь ужаса и облегчения: вы увидите, сколько чужого мусора носили, и поймёте, что это можно заменить. Перепишите колонку «Мой новый выбор» на чистый лист. Старый лист можно порвать или сжечь — это послание подсознанию: «Я закрываю старый архив и открываю новый».

Домашнее задание к Главе 1

Найдите одну «нелогичную» привычку в вашей жизни, связанную с безопасностью или деньгами (например, вы всегда оставляете еду на тарелке или паникуете при получении счетов). Спросите себя: «Какую катастрофу пытался предотвратить мой род этой привычкой?» Послушайте ответ.

Глава 2

«Надо» против «Хочу»:

Словарь внутреннего рабства

В первой главе мы вошли в комнату с динамиками и обнаружили: сценарий нашей жизни написан чужими руками. Но чтобы сценарий работал, ему нужны слова-команды. Среди всех слов, усвоенных с детства, есть одно, обладающее почти гипнотической силой. Оно запускает тело быстрее, чем мы успеваем подумать, душит любопытство и включает автопилот.

Это слово — «НАДО».

«Надо» — спусковой крючок внутренней тюрьмы. Стоит прозвучать команде, и мы, словно солдатики, бежим исполнять, редко спрашивая: «А кому, собственно, надо? И точно ли мне?»

Но прежде чем мы погрузимся в теорию, давайте сразу начнём с практики. Прямо сегодня.

Эксперимент: «День наблюдения за „надо“»

Если вы читаете эту главу утром — отлично. Если вечером — запланируйте эксперимент на завтра.

Наденьте на запястье нитку, резинку или браслет — что-то, что можно перекидывать с руки на руку. В течение всего дня, каждый раз, когда вы мысленно или вслух произносите «я должен», «мне надо», «обязан», «надо бы», «так принято», перекидывайте нитку на другую руку.

Ваша цель — не избавиться от «надо», а просто увидеть их количество. Ужаснуться тому, как часто вы живёте под кнутом. Ничего не оценивайте, не пытайтесь исправить — просто регистрируйте. Вечером мы вернёмся к этому эксперименту и подсчитаем улов.

А пока — давайте разбираться, что именно мы считаем.

Анатомия «НАДО»: приказ, который не обсуждается

Прочитайте два предложения и заметьте разницу в телесных ощущениях.

Первое: «Мне надо позвонить маме». Второе: «Я хочу услышать мамин голос».

В первом случае плечи едва заметно приподнимаются, челюсть сжимается, в груди появляется микросудорога долга — тяжесть, сжатие. Во втором — грудь раскрывается, дыхание становится глубже, возникает тепло или лёгкая грусть, но это живое движение.

Корень слова «надо» — та же основа, что в «надобность», «нужда». Но здесь кроется важнейшее различие, без кото-

рого мы будем путать здоровую необходимость с токсичным долженствованием.

Здоровая необходимость — это голос жизни и выживания. Мне нужна вода. Мне нужен сон. Мне нужно двигаться, есть, лечиться, когда я болен. Мне нужно защищать себя от реальной опасности. Если я не удовлетворю эти потребности, мой организм пострадает физически — это объективный факт, а не чьё-то мнение.

Токсичное «надо» — это всегда нужда кого-то другого, присвоенная нами как своя. Если я не позвоню маме, не случится ничего физически опасного — только чувство вины. Если я не схожу в спортзал, моё тело не умрёт — но внутренний голос скажет, что я «безвольный». Токсичное «надо» не спасает жизнь, а обслуживает чужой сценарий.

«Надо быть хорошей девочкой». «Надо получить высшее образование». «Надо потерпеть, ради детей». «Надо соответствовать».

В каждом таком «надо» скрыта не реальная угроза жизни, а угроза отвержения, наказания или утраты любви. Именно страх делает «надо» эффективным. Мы действуем не из желания, а чтобы избежать боли. Но избегание боли — ещё не свобода. Это квалифицированное выживание в чужой реальности.

Словарь раба: самые частые формулы

У внутреннего тирана есть лексикон, состоящий из трёх токсичных связок:

Должен / Обязан. Самая жёсткая форма. «Я должен быть сильным». Кому? Зачем? Что будет, если я позволю себе слабость? Ответа нет — только тяжесть.

Надо бы... Коварная, паразитирующая на вине. «Надо бы сходить в зал», «Надо бы позвонить другу». Это «надо бы» не несёт побуждения к действию. Оно несёт хроническую вину за бездействие. Мы не идём в зал, но чувствуем себя виноватыми. Идеальный механизм контроля: ничего не делать и страдать.

Так принято / Так правильно. Обезличенная директива. У этого «надо» нет автора, а значит, ему невозможно возразить. «Так принято» — голос безликой толпы. «Так правильно» апеллирует к абстрактному закону, который мы не выбирали.

Пока мы говорим на этом языке, мы остаёмся исполнителями чужой воли — менеджерами по выполнению поручений, а не авторами своей жизни.

Где прячется настоящее «Хочу»?

Проблема не только в том, что «надо» нас закабаляет.

Проблема в том, что мы разучились слышать «хочу». На диване из «надо» истинные желания атрофируются, как мышцы без движения. На их место приходит эрзац — комфорт привычки.

Мы часто произносим: «Я хочу это бросить, но мне комфортно». Давайте назовём вещи своими именами. Это не комфорт. Это привычная боль, ставшая тёплой, как старое, вонючее, но родное одеяло. Нервная система предпочитает знакомый ад незнакомому раю. Предсказуемое страдание для мозга безопаснее непредсказуемой радости.

Поэтому, когда вы говорите: «Я хочу лежать на диване, а не идти в зал», — это часто не «хочу». Это привычка избегать дискомфорта и глушить тревогу неподвижностью.

Когда вы говорите: «Я хочу остаться в этих отношениях» (где вас не ценят), — это не «хочу». Это привычка к знакомому типу боли и страх одиночества.

Когда вы в десятый раз тянетесь за шоколадкой, не голодны, и шепчете: «Я просто хочу сладкого», — это не «хочу». Это привычка заедать скуку.

Когда вы листаете ленту до двух ночи, говоря: «Я хочу отдохнуть», — это не отдых. Это привычка убегать от тишины, в которой могут всплыть неприятные мысли.

Привычка — великий мимик. Она говорит голосом желания, но её цель — не радость, а сохранение статус-кво. Она хочет, чтобы ничего не менялось.

Истинное «Хочу» отличается от привычки тремя признаками

Расширение. От мысли об истинном желании дыхание становится глубже, в теле появляется лёгкость и предвкушение. Плечи расправляются, грудь раскрывается. Вы не сжимаетесь, как перед экзаменом, а будто распускаетесь навстречу солнцу. Вспомните что-то, чего вы по-настоящему хотели и получили — пусть даже если это мелочь: поездку к морю, час тишины с книгой. Что происходит с телом? Если разливается тепло и хочется улыбнуться — это оно. Привычка же вызывает либо нейтральность, либо чувство вины и сжатие.

Отсутствие оправданий. Когда вы действительно чего-то хотите, вам не нужно объяснять почему. «Я просто хочу» — всё. Если внутри начинает звучать длинная речь о причинах — «потому что это модно», «потому что все так делают», — скорее всего, это не ваше «хочу», а всё то же «надо» в хитрой упаковке. Истинное желание молчаливо и самодостаточно.

Созидание. Истинное «хочу» ведёт к росту, даже если путь труден. После соприкосновения с настоящим желанием вы чувствуете прилив сил, даже если предстоит работа. Устаете — но это приятная, наполненная усталость. Привычка ведёт к стагнации и чувству «ещё один день прожит зря». Если после действия вы чувствуете опустошение, стыд или

горечь — вы обслуживали не желание, а привычку.

Есть и четвёртый признак, который я наблюдала у многих. Истинное «хочу» часто — тихое. Оно не кричит, не требует, не ноет. Оно приходит как мягкий шёпот, как образ в момент тишины. Навязчивые желания — громкие, лихорадочные. Настоящее — ждёт, пока вы обратите на него внимание. И когда вы его слышите, вы чувствуете не возбуждение, а спокойную, глубокую правду.

Как отличить в моменте? Когда перед вами встанет выбор и внутренний голос скажет «я хочу это», сделайте паузу. Спросите себя:

Если я получу это, что будет через час? А через день? Мне будет легко или стыдно?

Я расширяюсь или сжимаюсь, представляя, что желание исполнилось?

Нужны ли мне оправдания, чтобы хотеть этого?

Истинное желание не боится паузы. Привычка в паузе начинает нервничать и подгонять: «Да ладно, чего думать, давай уже». Это её выдаёт.

Настоящее «Хочу» — не враг дисциплины. Это её единственный честный источник. Всё, что построено на «надо», рано или поздно рухнет. Всё, что построено на живом желании, стоит.

Практика перевода: Техника «Я выбираю»

Мы не можем запретить себе говорить «надо». Но можем вернуть авторство, изменив формулировку.

Каждый раз, когда ловите себя на мысли «я должен» или «мне надо», переведите это в формат: «Я выбираю... потому что я хочу...»

Посмотрите, как меняется ощущение:

Было: «Мне надо на работу».

Стало: «Я выбираю пойти на работу, потому что я хочу иметь деньги, чтобы путешествовать».

Если вы не можете перевести «надо» в «выбираю, потому что хочу», и единственное продолжение звучит как «... а иначе меня уволят, и я умру с голоду» — честно признайтесь: это не ваш выбор, это выбор страха. Но даже здесь можно найти свой интерес: «Я выбираю ходить на эту работу из страха нищеты, потому что я хочу прямо сейчас иметь подушку безопасности, пока не нашёл лучший вариант». Это честно и возвращает вам руль.

С близкими то же самое:

Было: «Мне надо поздравить тётю» (внутри — пустота).

Стало: «Я выбираю не звонить тёте, потому что я хочу перестать лицемерить и не тратить время на человека, который меня обесценивает».

Это голос свободы. Иногда «хочу» будет эгоистичным, иногда — нежным, иногда — дерзким. Но оно будет вашим.

Якорь главы: Два стула

Представьте два стула.

На первом, жёстком и неудобном, написано «НАДО». Сидя на нём, вы натянуты как струна, всё делаете правильно, но тело ноет. Вам холодно.

На втором, мягком, написано «ХОЧУ». Сначала страшно сесть — кажется, он провалится или его осудят. Но стоит позволить себе упасть в него, как распускаются узлы в животе, тепло разливается по конечностям. Мы привыкли к первому стулу и гордимся мозолями. Но жизнь начнётся, только когда мы рискнём пересесть.

Возвращение к эксперименту

Если вы начали утро с нитки на запястье, сейчас вечер. Посмотрите на неё. Сколько раз за день она перекидывалась с руки на руку? Это и есть частота, с которой вы живёте под кнутом.

Теперь возьмите блокнот и выпишите пять самых сильных, самых заряженных «надо», которые вы вспомнили за день. Для каждого напишите перевод по формуле:

«Я выбираю [действие], потому что я хочу [ваша истинная

потребность или страх]»

Если напротив какого-то пункта вы честно напишете: «Я не выбираю это и не хочу этого», — поздравляю. Вы только что нашли программу, которую пора удалять.

Домашнее задание к Главе 2

Повторяйте эксперимент с ниткой ещё два дня на этой неделе. Каждый вечер выписывайте три «надо» и переводите их в формат «Я выбираю». К концу недели вы начнёте замечать «надо» ещё до того, как они запустят автоматическое действие. А заметить — значит получить шанс выбрать.

Глава 3

Паразиты сознания: Голоса, которые вы принимаете за свои

Мы вошли в комнату с динамиками, опознали слово «надо» и начали подозревать, что внутри звучит не один голос. Сегодня спускаемся глубже — туда, где чужие голоса уже не просто вещают извне, а притворяются нашей личностью. Они обросли плотью наших привычек и называют себя «здравым смыслом», «совестью» и «заботой».

На самом деле это паразиты сознания — субличности, которые питаются нашей жизненной силой, говорят нашими губами, но обслуживают не нас. Они — троянские кони, загруженные в систему в детстве. Мы настолько с ними срослись, что считаем их собой. Но сегодня мы выведем их на чистую воду.

Кто они такие. Ваша внутренняя Троя

Паразит, как и его биологический собрат, делает три вещи:

Заставляет хозяина действовать в интересах чужой программы, а не своих;

Подавляет способность радоваться, сомневаться в автори-

татах и защищать границы;

Маскируется под «родное», чтобы его не вычислили.

Самый страшный трюк — иллюзия, что этот голос и есть Я. «Я ленивый», «Я ни на что не гожусь», «Я должен всем помочь», «Я не имею права на ошибку». В каждом таком утверждении местоимение «я» — ложное. Это говорит паразит, захвативший ваш речевой центр. Вы бы никогда так с собой не разговаривали, если бы родились в вакууме. Этому языку вас научили.

Рассмотрим трёх главных «паразитов», которые живут почти в каждом цивилизованном человеке.

1. Внутренний Критик, он же Прокурор, он же Надсмотрщик

Это самый громкий персонаж. Его задача — обесценивать, обобщать и пристыжать. Его коронные фразы: «Ты что, идиот?», «Вечно ты всё портишь», «Посмотри на Колю, вот у кого всё получается, а ты — ничтожество», «Стыдоба».

Откуда он берётся? Это прямая интроекция родительских или учительских фигур. Когда-то значимый взрослый обвинял вас, и маленький ребёнок не мог возразить: родитель — это бог, против бога не идут. Вы проглотили эти послания целиком, чтобы выжить. Теперь, разбив чашку или опоздав с дедлайном, вы слышите тот же голос, те же интонации. Его цель — упреждающий удар: напасть изнутри, чтобы вы ис-

пытали стыд и страх до того, как это сделает внешний мир. Якобы он вас защищает, а на деле просто разрушает самооценку.

Как узнать Критика?

Его голос всегда обесценивающий, обобщающий и безапелляционный. Он не даёт обратную связь — он выносит приговор.

Обесценивающий — не замечает усилий, только результаты, и тот умудряется перевернуть в минус. «Мясо суховато, рис разварился, и зачем было затевать этот вечер». «Заработал первые деньги? Тьфу, да это копейки, не обольщайся».

Обобщающий — мажет чёрной краской всю личность. Не «сегодня не получилось», а «ты всегда всё портишь». Не «проект сложный», а «ты ни на что не способен». Его любимые слова — «всегда», «никогда», «вечно», «ни за что». Если я «всегда такой», зачем пытаться?

Безапелляционный — не допускает возражений. «Это не твоё». Точка. Возразить кажется невозможным, потому что он присвоил статус «правды».

Он использует слова-катастрофы: «ужасно», «кошмар», «полный провал», «позор». Каждый промах раздувается до трагедии. Опоздали на встречу — «ты ненадёжный, теперь все будут считать тебя тряпкой». Небольшая ошибка в отчёте превращается в «катастрофу». Обратите внимание: Кри-

тик почти никогда не говорит, как исправить. Он не тренер. Он судья и палач.

В теле Критик ощущается мгновенным сжатием: плечи вверх, голова вниз, тяжесть в груди, дыхание поверхностное. Хочется исчезнуть. У некоторых горят щёки — реакция на стыд, главное оружие Критика.

Критик маскируется под «здравый смысл» и «реализм»: «Я просто реально смотрю на вещи — ты не сможешь», «Я хочу, чтобы ты не разочаровывался». Но его забота — это контроль. Здоровый самоконтроль говорит конкретно и уважительно: «Сегодня не получилось. Что можно сделать иначе?» Критик же клеймит.

Микро-практика «Стоп-кадр и переименование»

В следующий раз, когда внутри прозвучит «Ты опять всё испортил», сделайте паузу и скажите мысленно: «Это говорит Критик. Я не обязан (а) ему верить». Затем спросите себя: «Что бы я сказал (а) лучшему другу в этой ситуации?» И произнесите эти слова себе — так же тепло с поддержкой. Запишите их, чтобы в следующий раз они были под рукой.

2. Самозванец, он же «Меня сейчас раскроют»

Этот паразит тоньше. Если Критик кричит, Самозванец нашёптывает. Его голос — скрипучий страх разоблачения. Он активизируется в моменты успеха, ответственности или получения признания.

«Это просто удача, они скоро поймут, что я ничего не знаю», «Я недостойн этой должности», «Мои достижения — случайность, и если присмотрятся, увидят пустоту».

Корни — в условной любви. В детстве вас хвалили только за результат, да и тот быстро обесценивали: «Пять? А почему не пять с плюсом?». Вы выросли с ощущением, что ваша истинная сущность недостаточно хороша и её нужно прятать за достижениями. Но каждое достижение не приносит облегчения, а только усиливает страх — теперь «падать больше».

Как узнать Самозванца? Он сеет не стыд, а тревогу. В теле это сжатие в груди, поверхностное дыхание, желание сделаться меньше, спрятаться. Его фразы: «Тебе просто повезло», «Это всё ненадолго», «Настоящие профессионалы гораздо круче, а я лишь притворяюсь», «Они скоро поймут, что я пустышка», «Любой на моём месте справился бы», «Меня пока не раскусили».

Он рядется в скромность: «Я просто объективно оцениваю силы, не хочу быть выскочкой». Но это ложная скром-

ность — отрицание своих сильных сторон из страха. Ещё одна маска — перфекционизм: «Я должен быть идеально готов, иначе не стоит и начинать». Планка отодвигается бесконечно, чтобы вы никогда не достигли.

Особенно активен Самозванец при получении признания. Повышение? «Конкурс был слабый».

Удачное выступление? «Зал был добродушный». Каждое внешнее подтверждение он переворачивает в случайность. Признать успех — значит признать, что вы превзошли родителей, а это для многих бессознательно равно предательству. Самозванец «защищает» вас от этой вины: «Ты не великий, ты просто везунчик». И вы выдыхаете — но вместе с воздухом выпускаете и свою силу.

Самозванца можно узнать по запрету на присвоение побед. Если вы не можете сказать «да, я молодец» без «мне просто повезло» — говорит он.

Микро-практика

«Список побед без „но“»

Возьмите листок и напишите три достижения, которые кажутся вам незаслуженными. Рядом с каждым перечислите конкретные действия, которые вы совершили. Например: «Я получил (а) повышение не случайно — я два года вёл (а) проект, задерживался (ась) и учил (а) новую программу». Уберите слова «повезло», «случайно». Перечитайте список

вслух, глядя в зеркало. Если Самозванец зашепчет: «Это не считается», — ответьте: «Считается. Это факты».

3. Спасатель, он же «Я должна/должен»

Этот паразит маскируется под Святого. Он говорит голосом заботы и морали: «Без меня они не справятся», «Я не могу бросить маму/мужа/подругу, им же будет плохо», «Хорошие люди помогают, даже если им самим больно», «Если не я, то кто же?».

В отличие от Критика, который кричит, и Самозванца, который шепчет, Спасатель убаюкивает мягко, с материнской интонацией. Он апеллирует к лучшему в вас — к сочувствию, доброте, ответственности. Именно поэтому его трудно распознать и ещё труднее изгнать. Кто же будет бороться с тем, кто призывает к добру?

Но его добро — ловушка. Оно истощает и калечит не только вас, но и тех, о ком вы «заботитесь».

Спасатель вырастает из родительской установки «ты в ответе за чувства других». Часто — у детей, которым пришлось стать «родителями» своим инфантильным мамам и папам. Маленькая девочка несла плачущей маме чай и отвечала за её настроение. Мальчик укладывал пьющего отца спать и врал своему учителю или начальнику отца. Эти дети поняли: чтобы выжить и быть любимыми, нужно стать нужными.

Выросшая девочка бессознательно выбирает партнёров,

которых надо «спасать» — алкоголиков, безработных гениев, вечно страдающих подруг. Мальчик становится начальником, который тащит весь отдел, или мужем, вывозящим жену из депрессий, забыв о себе.

Спасатель шепчет: «Твои потребности подождут, вначале — другие». Вы в очереди всегда последний. Вы не имеете права устать, просить о помощи, уйти из разрушительных отношений. Его задача — обеспечить вашу «хорошесть» ценой истощения. Он подменяет любовь жертвой, а близость — контролем.

Его лексикон: «Я не могу иначе, это мой долг», «Кто, если не я?», «Я чувствую их боль как свою», «Они без меня пропадут», «Если я не помогу, я буду плохим человеком», «Мои проблемы не такие важные», «Нельзя быть эгоистом».

После его разговора вы чувствуете не наполненность, а усталость и опустошение, но при этом — горькое чувство «праведности». Оно работает как наркотик. «Я хороший, я незаменим». На этом Спасатель вас держит. Обратная сторона — скрытая агрессия: вы отдаёте и отдаёте, а благодарности нет, и внутри копится обида. Вы колко шутите над теми, кому вчера помогали, или громко вздыхаете, требуя оплаты.

Спасатель также лишает силы «спасаемых» — вы не даёте им шанса справиться. Истинная поддержка говорит: «Я верю, что ты справишься, я рядом». Спасательство: «Отойди, я сама, ты не умеешь».

Как отличить здоровую заботу?

Здоровая забота идёт от избытка,

Спасательство — от пустоты и долга.

Здоровая забота уважает границы,

Спасательство — нет.

Здоровая забота не ждёт платы,

Спасательство ведёт тайную бухгалтерию.

Здоровая забота оставляет место для чужой силы,

Спасательство берёт всю ответственность.

Микро-практика «Три вопроса перед „да“»

В момент, когда хочется броситься помогать, задайте себе три вопроса:

Это моя ответственность или чужая?

Есть ли у меня ресурс помочь без ущерба себе?

Что будет, если я не помогу?

Если ответы: «чужая», «нет ресурса», «ничего страшного» — скажите «нет» или отложите помощь. Если трудно отказать, используйте формулу: «Я не могу сейчас, но могу [альтернатива]». Помните: каждый раз, когда вы не спасаете там, где не должны, вы возвращаете себе авторство и даёте другому шанс вырасти.

Почему мы считаем эти голоса своими?

Просто потому, что они звучат в нашей голове с той же интонацией и тембром, что и собственные мысли. Они поселились там так давно, что мы привыкли к ним, как к тиканию часов в комнате. Мы не помним, как они вошли, и уже не различаем, где чужой голос, а где свой. Это как радиоприёмник, поймавший вражескую волну на частоте родного радио: сигнал приходит изнутри, и мозг автоматически вешает на него ярлык «свой». Никакой мистики — просто привычка.

Но когда мы останавливаемся и прислушиваемся, мы можем различить: вот этот окрик — не мой, этот вкрадчивый шёпот — не мой, этот сладкий долг — не мой. И тогда начинается акустическая фильтрация — умение слышать свой истинный голос среди всего этого шума.

Чек-лист: Как понять, что прямо сейчас ваши мысли — не ваши

Если мысль соответствует хотя бы двум признакам — это паразит.

Форма: команда, обвинение или угроза. Своя мысль приглашает к размышлению, спрашивает. Паразит приказывает, приговаривает, не терпит возражений. «Ты должен немедленно это исправить!», «Только попробуй — опозоришься». Паразит не собеседник, а диктатор на радиостанции.

Словарь абсолютизма. «Всегда», «никогда», «ужасно»,

«должен», «катастрофа», «позор», «полный», «все», «никто». Сравните: «Сегодня не получилось» и «У тебя никогда ничего не получается». Абсолютизм отнимает надежду и запирает в камере без окон.

Телесная реакция. После мысли-паразита вы чувствуете сжатие в груди, тяжесть в плечах, упадок сил, тошноту, желание исчезнуть, жар стыда. Своя мысль, даже грустная, даёт ощущение ясности, спокойной печали или тепла. Тело не врёт — это самый быстрый детектор.

Отсутствие выбора. Паразит ставит точку: «Ты должен», и дверь закрыта. Своя мысль содержит вопросы, «или», «может быть» — она ищет варианты. «Что я могу сделать? Какой исход будет наилучшим?»

Бонус: эффект «чужого акцента». Иногда в голосе паразита проскальзывают интонации конкретного человека — мамы поджатые губы, отцовское презрительное фырканье. Это прямое указание на источник вируса.

Освоив этот чек-лист, вы перестаёте верить каждой мысли только потому, что она прозвучала в вашей голове. Различение — начало свободы.

Практика: «Совет директоров»

Закройте глаза. Представьте, что вы сидите за столом переговоров. Вызовите образ Критика: может, это строгая учительница с указкой или чёрный ворон. Дайте ему имя —

«Сержант Ругань», «Тётушка Критикесса». Скажите: «Я тебя вижу. Твоя цель — защищать меня от позора. Спасибо. Теперь я взрослый человек и принимаю решения сам. Ты можешь докладывать о рисках, но без оскорблений. Генеральный директор здесь — я».

То же проделайте с Самозванцем (может оказаться испуганным подростком) и Спасателем (уставшей медсестрой с красным крестом). Признайте их заслуги, но передайте полномочия своему истинному центру.

Якорь главы: Троянский конь

Представьте древнюю Трою. Город спит. За стенами — огромный деревянный конь, которого жители с песнями затащили внутрь, думая, что это дар. Ночью из коня выходят вражеские солдаты и открывают ворота.

Ваши паразиты — такие же троянские кони. Их загрузили в вас, пока вы были малы и беззащитны. Вы приняли их за «подарок» — совесть, долг, скромность. Теперь вы можете зажечь свет и увидеть: внутри этих «добродетелей» прячутся чужие ожидания. Вы больше не обязаны быть Троей. Вы можете стать Одиссеем, который слышит пустоту и говорит: «Этого коня я в свой город не затащу».

Домашнее задание к Главе 3

Завтра объявите «днём охоты на паразитов». В момент укола стыда, тревоги или долженствования спросите: «Кто сейчас говорит?» Запишите дословно фразу, чей голос (мамин? отца?), дайте ему имя (Критик, Самозванец, Спасатель) и напишите ответ от себя, взрослого: «Я слышу тебя, но решение принимаю я».

К концу дня у вас будет список персональных «паразитов». Названное по имени перестаёт быть судьбой и становится привычкой. А привычки можно менять.

Глава 4

Удобное несчастье: Почему мы держимся за нелюбимую реальность

Мы проделали трудную работу. Мы опознали голоса, звучащие в нашей голове, и поняли, что многие из них — самозванцы. Мы научились отличать «надо» от «хочу». Казалось бы, вот оно — освобождение. Сейчас мы должны вскочить, одним рывком сбросить цепи и убежать в новую, сияющую жизнь.

Но что происходит в реальности?

Мы продолжаем просыпаться в ту же среду. Мы всё так же идём на нелюбимую работу. Мы остаёмся в отношениях, где нас не слышат. Мы листаем ленту до трёх ночи, хотя обещали себе выспаться. Мы смотрим на свою несчастливую, но такую знакомую реальность и... ничего не меняем.

Почему?

Потому что у страдания есть коварное свойство: оно умеет становиться удобным. Наше несчастье — это не просто боль. Это боль, к которой прилагается секретная выгода. Часто — не одна. И пока мы не осознаем эти скрытые бонусы, мы будем держаться за свою тюрьму обеими руками, обвиняя во всём обстоятельства.

В этой главе мы посмотрим страданию прямо в лицо и

спросим: «На что ты меня подсадило?»

Синдром старого дивана

У моего знакомого в квартире стоит старый диван. Продавленный, с пружинами, которые впиваются в пятую точку. Каждый раз, когда заходила речь о покупке нового, он вздыхал: «Да ну, я к нему привык, да и с ним столько воспоминаний... К тому же новый неизвестно какой попадётся. А этот — родной. Я знаю, куда как сесть, чтобы не кололо. Ну или в крайнем случае подложу полотенце. Сойдет».

Этот диван — идеальная метафора удобного несчастья. Мы знаем свою боль вдоль и поперёк. Мы изучили её рельеф. Мы научились сидеть так, чтобы пружина колола не слишком сильно. Мы называем это «зоной комфорта», но на самом деле это «зона знакомого дискомфорта».

Нам страшно не само страдание. Нам страшна неопределённость, которая лежит за его порогом.

Секретные зарплаты вашего несчастья: что такое вторичные выгоды

В психологии есть беспощадное понятие — «вторичная выгода». Это неосознаваемый бонус, который мы получаем от своей проблемы. Проблема причиняет боль, это правда. Но параллельно она удовлетворяет какую-то нашу глубин-

ную потребность, которую мы не умеем или боимся удовлетворить здоровым способом.

Проще говоря: каждый симптом, каждое «застревание» имеют свою теневую зарплату. Вот самые распространённые «валюты», которыми расплачивается с нами наше удобное несчастье.

Валюта 1: Право не брать ответственность

Пока я «жертва обстоятельств», с меня взятки гладки. Если у меня «нет времени» на своё дело, потому что я вынужден сидеть на скучной работе, — я не виноват, что моя мечта пылится на антресолях. Если моя жизнь не удалась, потому что «родители не дали», «страна не та», «я слишком стар», — у меня есть алиби. Я могу не действовать. Я могу не рисковать. Я могу жаловаться и получать сочувствие, а не результат.

Признать, что выход есть, — значит лишиться этого алиби. А это страшно. Страшно понять, что дверь открыта, но ты почему-то не выходишь. Тогда винить придётся только себя.

Валюта 2: Экономия энергии на изменениях

Любой переход из точки А в точку Б требует колоссально-го расхода психического топлива. Нужно принимать решения, ошибаться, сталкиваться с новым, перестраивать привычки. Старое несчастье энергосберегающе. Оно отлажено до автоматизма. Мозг всегда выбирает путь наименьшего сопротивления, и если для того, чтобы остаться в старой реальности, достаточно просто плыть по течению, то для создания новой нужно грести.

И мы говорим себе: «Я так устал, какие уж тут перемены». Но мы устали именно от хронической фоновой боли, а не от обилия действий. Это порочный круг: несчастье истощает нас, а истощение не даёт вырваться из несчастья.

Валюта 3: Сохранение идентичности и чувства правоты

«Я — человек, который всё тянет на себе». «Я — страдалница». «Я — реалист, который не верит в сказки». Часто наша боль — это фундамент нашей личности. Если убрать нелюбимую работу, кем я буду? Если убрать образ «брошенной женщины», о чём мне говорить с подругами? Если я перестану бороться с миром, кто я тогда — обычный, счастли-

вый, незаметный человек? А это для эго порой невыносимо.

Кроме того, страдание дарит нам сладкое чувство морального превосходства. «Вот я терплю, я жертвую собой ради детей/семьи/дела, в отличие от этих эгоистов, которые живут в своё удовольствие». Быть несчастным — значит быть «хорошим» в системе координат, где радость считается грехом, а мученичество — добродетелью. Отказаться от страдания — значит для многих «предать» образ праведного мученика.

Валюта 4: Гарантированное внимание и забота

С детства многие из нас усвоили: когда я болею или мне плохо, мама наконец откладывает дела, гладит по голове и говорит ласковые слова. Здорового и весёлого меня не замечали; страдающего — замечали и любили.

Вырастая, мы неосознанно воспроизводим эту схему. Пока я жалуясь на жизнь, мне сочувствуют. Пока я в кризисе, мне звонят друзья. Если я стану самодостаточным и счастливым, не лишусь ли я этого тепла? Не стану ли я невидимкой?

Лучше быть несчастным, но не одиноким, — решает наш внутренний ребёнок. И выбирает удобное несчастье как способ поддерживать связь.

Главный стражник: страх неопределённости

Все эти выгоды — лишь обслуживающий персонал. Главный же надзиратель, который держит нас в камере удобного несчастья, — это страх неопределённости.

Наш мозг устроен так, что предпочитает гарантированный убыток негарантированной прибыли. Это подтверждено нейробиологией: зоны, ответственные за страх (миндалевидное тело), активируются при мысли о неизвестности так же, как при реальной физической угрозе. Для мозга уравнение простое: *Знакомое = Безопасное. Незнакомое = Смертельная опасность.*

Даже если в знакомом я медленно умираю от тоски, а в незнакомом шанс на счастье — 50 на 50, мозг всё равно выберет тоску. Потому что 100% гарантированной маленькой смерти для него спокойнее, чем 50% вероятности большой жизни.

Поэтому мы говорим себе: «Лучше синица в руках». Но в наших руках часто даже не синица, адохлый воробей, который к тому же дурно пахнет. Но мы держим его и гладим, потому что страшно разжать ладонь — вдруг там вообще ничего не окажется? Вдруг пустота?

Как это выглядит в жизни: три зеркала

Давайте посмотрим, как танец удобного несчастья разыгрывается в трёх главных сферах.

Работа.

«Я ненавижу свой офис». Но он даёт:

- понятный график (не надо думать, чем занять день);
- стабильную зарплату (не надо брать на себя риски и думать о деньгах);
- привычный круг общения (коллеги, даже если бесят, — это стая);
- право говорить: «Начальник — идиот, это он виноват, что я не реализуюсь».

Если я уйду, мне придётся самому структурировать день, самому договариваться о деньгах, самому искать стаю и — страшно сказать — винить некого, если не получится.

Отношения

«Мы давно чужие, но живём вместе». Что даёт это несчастье?

- быт (разделённый бюджет и обязанности);
- избегание страха одиночества;
- социальное одобрение («у неё всё в порядке, она замужем»);
- право жалеть себя и получать сочувствие как «жертва холодного партнёра».

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.