

Исцеляющее пространство

Честность перед пустотой

Рассказы из кабинета психолога

Надежда Карпова



Надежда Карпова

**Честность перед пустотой.
Рассказы из кабинета психолога**

«Автор»

2026

Карпова Н.

Честность перед пустотой. Рассказы из кабинета психолога /
Н. Карпова — «Автор», 2026

«Честность перед пустотой» — терапия принятием и честностью. Для тех, кому не интересны марафоны желаний и кто устал от токсичного позитива. Восемь глубоких историй из кабинета психолога показывают: остановка, кризис, растерянность — это важнейшая часть жизни. И все они ведут в новое восприятие. «Почему я сделал всё правильно, но внутри — пустота?», «Кто я без своих достижений?», «Куда идти, когда все цели достигнуты, а желания исчезли?» — эта книга для вас. Сами истории терапевтичны. После прочтения вы обнаружите опору под ногами. В этом пространстве выживание уступит место подлинному присутствию.

© Карпова Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Глава 1. Я сделал всё правильно. Коридор с табличками	6
Глава 2. Я не злюсь. Дышать посреди хаоса	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Надежда Карпова

Честность перед пустотой.

Рассказы из кабинета психолога

Введение

Вы когда-нибудь стояли в комнате, где только что вынесли всю мебель? Пространство вроде бы то же самое — ваши стены, ваш пол, ваше окно с привычным видом. Но стоять в нём физически невозможно. Воздуха нет. Только гулкая тишина и панический вопрос: «Кто я теперь, если отбросить всё, чем измерял себя?»

Эта книга — атлас таких мгновений. Тех самых пауз между вдохом и выдохом. Она родилась из профессионального восторга психолога устройством человеческой души.

Мы будем заглядывать туда, куда обычно смотрят только под одеялом, пытаюсь заглушить мысли сериалами.

Восемь разных способов выжить в безнадежности и обнаружить, что опора всегда находилась прямо под вашей подошвой:

Кабинет мужчины, покинувшего должность мечты и встретившего отказ тела подниматься с кровати.

Кухня перфекционистки, которая впервые позволила миру остаться кривым.

Прихожая вдовы, нашедшей второй телефон мужа и осознавшей, что двадцать лет служила фасадом чужой реальности.

Палата онкологической ремиссии, где победа над болезнью ощущается бетонной плитой равнодушия.

Если вы сейчас смотрите в стену и слышите внутри лишь механический шум — эти страницы ждут вас.

Если вы идеально справляетесь со всем на свете, но забыли тепло объятий и вкус еды — она тоже ваша.

И особенно — если смертельно устали служить опорой, удобством и броней для других.

Здесь можно просто быть — растерянным, злым, тихим или счастливым без повода. Позволить себе чувствовать, когда привыкли выключать. Остановиться, когда всё вокруг требует движения. Замереть посреди марафона: «Мой путь изменился, и я не знаю, куда идти дальше».

Добро пожаловать в пространство честности.

Глава 1. Я сделал всё правильно. Коридор с табличками

Он вошёл ровно в шестнадцать часов. Без опоздания, без звонка за пять минут «я уже подхожу». Просто открыл дверь и сказал:

— Здравствуйте. Я по записи.

Я кивнула на кресло. Он оглядел кабинет — быстрым, цепким взглядом, словно оценивал обстановку на предмет угрозы. Потом опустился на кресло. Руки положил на колени, ладонями вниз. Дорогой костюм сидел на нём идеально, но выглядел как музейный экспонат или доспех, который давно не снимали. Туфли начищены — в них отражался серый свет за окном.

«Даже бахилы неловко попросить его надеть. Идеальный мальчик», — подумала я. И сразу же себя одёрнула.

Потому что в его глазах не было ни капли идеальности. Пустота. Не грусть, не тревога — именно пустота. Как в комнате, из которой вынесли всю мебель, а потом ещё и воздух.

Тишина между нами была плотной, как стена. Я чувствовала её кожей.

За окном московское небо — серое, тяжёлое. Где-то вдалеке сигналила машина, но звук доносился приглушённо, словно через толщу воды. Каждая секунда длилась бесконечно. Я смотрела, как его пальцы — длинные, тонкие — медленно поправляли край пиджака, как дёргался кадык, когда он сглатывал, как напрягались мышцы челюсти.

— Я не знаю, что мне здесь делать, — сказал он наконец.

Голос ровный, без интонаций, как будто он читал чужой текст с листа. Я видела человека, который пришёл констатировать факт своей остановки.

— Расскажите, что привело вас сюда.

— Я в принципе не знаю, что делать. Не только здесь. Девушка сказала, что я стал «странным». Молчаливый. Сажу и смотрю в стену. Она думает, что у меня депрессия. Родители переживают. Мама звонит каждый день, спрашивает: «Ты поел? Ты принял витамины?» — он усмехнулся, но усмешка не коснулась глаз. — Вот я и пришёл. Чтобы все отстали.

— А сами вы зачем пришли?

Он посмотрел на меня. Впервые за весь разговор. Взгляд тяжёлый, ищущий. Он не знал, как ответить на этот вопрос. Он привык, чтобы его не спрашивали о нём. Привык давать правильные ответы. А этого ответа у него не было.

— Я не знаю, — сказал он. — Я просто... я не знаю, что мне делать.

— Расскажите о себе.

Он задумался. Я видела, как он перебирает факты в голове, как ищет правильный ответ. В кабинете было тихо. Только часы на стене тикали, отмеряя не минуты, а что-то другое — воз-

дух, который он вдыхал и выдыхал, каждый вдох тяжелее предыдущего. Запах старой бумаги и сухого дерева смешивался с его одеколоном — дорогим, холодным, чужим.

— Спецшкола — золотая медаль. Вуз — красный диплом. МГУ. Экономический. Я хотел на философский. Мама сказала: «С этим ты не прокормишь семью». Папа сказал: «Будешь как я — гуманитарий без работы». И я пошёл на экономический. Тогда это казалось логичным.

Он говорил быстро, как будто сбрасывал груз, который носил годами. Внутри меня поднималось что-то тёплое, почти болезненное — я чувствовала его усталость как свою.

— Я был лучшим, — продолжал он. — В школе, в институте, на работе. Меня хвалили, мной гордились. Я делал всё правильно.

— В прошедшем времени?

Он замолчал. Потом выдохнул, и в этом выдохе я услышала не усталость, а облегчение. Его плечи чуть опустились.

— Я уволился три месяца назад. Проработал — и ушёл. Я больше не мог. Я сидел в офисе и думал: «Сорок лет сидеть в этом кресле? Сорок лет смотреть в монитор? Я обменяю своё время на цифры в отчётах, которые через год никто не вспомнит?» И тогда я перестал чувствовать своё тело. Каждое утро я просыпался, и первая мысль была: «Опять». Опять этот день. Опять офисная кружка кофе с привкусом горечи. Опять эти письма. Опять я чужой. Я пытался себя заставить. Но тело говорило: «Нет. Только не это». Я не мог себя перебороть.

— Что вы чувствовали, когда пытались себя заставить?

— Тошноту. Физическую. Как будто я должен был проглотить что-то, что застревало в горле. А что делать, если не заставлять. Я даже не знаю, хочу ли я чего-то. Просто не знаю.

Он замолчал, глядя на свои руки. Слышно было, как он дышит — каждый вдох с лёгким свистом, словно воздух проходит сквозь суженный проход. Я чувствовала запах его страха — кисловатый, металлический. Или это был мой собственный страх?

— А если убрать все «надо»? — спросила я. — Что тогда?

Он закрыл глаза. Я видела, как под веками двигаются зрачки — быстро, беспокойно, как будто он искал внутри себя что-то, что давно потерял.

— Тишина, — сказал он. — Я слышу тишину. Или гул. Как будто внутри меня работает механизм вхолостую. Он ничего не производит, он просто гудит. Как его остановить?

— А если вы не будете его останавливать? Если вы просто позволите ему гудеть?

В его взгляде было удивление. Он никогда не думал об этом.

— Я слышу мамин голос, — сказал он. — «Ты должен», «давай, соберись». Я слышу папин голос: «Главное — работа», «не позорь семью». Я слышу учителей: «Ты способный, но ленивый». Голоса.

— А если представить, что эти голоса стали тише? Что они ушли в другой конец комнаты? Что останется в центре?

Он молчал. Мышцы на шее напряглись. Он не знал ответа.

— Пустота, — сказал он. — Я боюсь, что там никого нет. Что я пустой внутри. Что я просто набор чужих ожиданий. Меня нет.

— А кто сидит сейчас в этом кресле?

В его взгляде появилась растерянность.

— Я не знаю, кто сидит в этом кресле. Я, очевидно. Но, кто я?

— Вы когда-нибудь пробовали искать себя? — спросила я. — В детстве? В юности? Останавливались и спрашивали: «Кто я?»

Я видела, как он пробивается сквозь вязкую пелену воспоминаний. Его взгляд стал отсутствующим, словно он заглянул куда-то глубоко внутрь.

— Я не помню, чтобы у меня было время для этого, — сказал он. — Всё было расписано. Школа, репетиторы, секции. Мама водила меня на скрипку. Мне было шесть. Я ненавидел её. Пальцы болели. Но я занимался пять лет. Также был английский, шахматы, плавание, олимпиады. Я не помню ни одного дня, когда я просто был. Когда я ничего не делал и не чувствовал вины.

Он замолчал. И вдруг его лицо изменилось — он что-то вспомнил. Взгляд прояснился, и я увидела, как на его губах появилась едва заметная улыбка.

— Однажды я разобрал будильник. Мне было лет восемь. Старый механический будильник, который стоял на тумбочке. Я хотел понять, как он работает. Я достал отвёртку, снял крышку, достал шестерёнки, пружинку, маленькие колёсики. Я смотрел на них и забыл про время. Я просто был там, с этим будильником. И это было так круто, прямо затягивало! Только это приходит в голову.

Его пальцы коснулись нагрудного кармана пиджака, словно он искал там опору.

— Потом пришла мама. Сказала: «Что ты сделал с часами?! Это же дорогая вещь! Иди делай уроки, у тебя завтра контрольная». Я пошёл. Собрать будильник обратно я так и не смог. Шестерёнки остались лежать в коробке.

— Вы помните, что чувствовали тогда?

Он снова закрыл глаза. Его лицо стало мягче, словно он прикасался к чему-то тёплому внутри себя.

— Это странно звучит. Но я чувствовал желание. Моё любопытство.

— А после этого у вас были такие моменты?

— Не помню. — он покачал головой. — Мне казалось, что это неважно. Я был успешным, родители гордились. Я шёл по освещённому коридору, где везде были таблички: «Иди сюда, делай это, будь таким». И я дошёл до конца. Там стена. Куда идти дальше?... Ну, почти до конца. Остались таблички жена и дети. Я пытаюсь понять, куда мне идти. Я думал: «Может, я открою бизнес?». Думал неделю. Потом понял, что не хочу. «Может, пойду на другую работу?». Понял, что не хочу. «Может, уеду в другую страну?». Не хочу. Я хочу просто лежать и ничего не делать. Но когда я лежу — мне плохо. Я чувствую вину. Я должен что-то делать. Но делать я не хочу. Это замкнутый круг. Я в нём застрял.

Он замолчал. Я видела, как он сглатывает, как его лицо становится мягче, как в глазах появляется влага. Он просто перестал держать. Плечи его дрогнули, и я услышала его дыхание — прерывистое, глубокое. Слёзы текли по его щекам, но он не вытирал их. Он позволял им течь.

— Вы знаете, что происходит? — спросила я. — Вы не знаете, кто вы. Это хорошее начало.

В его взгляде была растерянность и облегчение одновременно. Он смотрел на меня так, как смотрят люди, которые наконец нашли место, где можно быть слабым.

— И что мне делать?

— Ничего. — Я покачала головой. Он снова ждет инструкцию. — Дайте себе право никуда не спешить. Вы выплатили долг родителям. Вы были тем, кем они хотели вас видеть. Это был честный обмен. Теперь этот остаток времени — ваш. Вы имеете право ничего не доказывать. Вы имеете право просто прожить его. Не зная, кто вы.

Он смотрел на меня, и я видела, как его плечи опускаются. Тепло разлилось по его лицу.

— Вы говорите, что я могу просто... не знать?

— Да. Вы можете не знать. Спешить тут не нужно. Время принадлежит вам. А если хотите, можете начать себя узнавать. Вы всю жизнь бежали. Теперь вы остановились. Это пугает. Но это единственный вариант услышать себя — в остановке, в тишине, в вакууме. Для этого нужно время. Может быть, месяц. Может быть, полгода.

Он поднял на меня глаза. Его взгляд был чистым, ясным, как после долгого дождя. Я очень хотела поддержать его в этой уязвимости.

— Я вижу перед собой прекрасного мужчину, переживающего кризис. Что страшно — нормально. Вы никогда не были в этой точке, не искали себя. Это похоже на тёмную комнату, в которую вы входите впервые. Вы ничего не видите. Но ваши глаза привыкнут и вы увидите себя. И возможно, это будет не работа в офисе, не исследование механизмов. Может быть, вы найдёте что-то совершенно другое. Что-то, о чём вы даже не думали. Но чтобы это найти, нужно разрешить себе искать. И не знать.

— Не понимаю...

— В этом и смысл! — улыбнулась я. Мне очень хотелось его обнять в этот момент. — Я напишу для вас терапевтическую карточку. А вы будете ее доставать и читать каждый раз, когда начнете сомневаться.

Я написала ручкой на листе: «Я имею право не знать. Я имею право не спешить. Время принадлежит мне».

Он взял бумажку, сложил и убрал во внутренний карман пиджака. Туда, где бьётся сердце. Или где он надеялся, что оно начнёт биться.

— Спасибо, — сказал он. В его голосе появилось тепло.

Он уже начал вставать.

— Вы знаете, — сказал он внезапно, — когда я уволился, я ходил по Москве. Без цели. Просто ходил. И я зашёл в какой-то двор. Там был старый дом. И во дворе стояла скамейка. Я сел и просто сидел. И вдруг я вспомнил, как в детстве я сидел на такой же скамейке с дедушкой. Он просто сидел и молчал. И мы смотрели на деревья, на ветер, на то, как листья падают. Он не говорил: «Иди делай уроки», хотя я постоянно этого ждал. Он просто сидел со мной.

— А вы пробовали снова просто сидеть?

— Я прямо сейчас пойду попробую. Хотя бы десять минут. Я нормальный?

— Вы нормальный, — улыбнулась я.

Он вышел. Дверь закрылась.

Я думала о мальчике, который разбирал будильник, которого позвали делать уроки. О мальчике, который сидел на скамейке с дедушкой — и который учился жить.

За окном зажглись первые фонари, их жёлтый свет разлился по мокрому асфальту.

Он не сломан. Он просто солдат, который вернулся с войны. Он воевал за чужую мечту, он победил, а теперь не знает, что делать в мирной жизни.

Мне пришло сообщение: *«Спасибо за разрешение. Мне, кажется, получше».*

Это единственное, что я могу ему дать, — разрешение не знать, куда идти. Разрешение сесть и не искать выхода хотя бы десять минут. А в идеале, пока импульс изнутри не поведет его по собственному пути. Конечно, хорошо бы пройти этот этап в детстве, но никогда не поздно.

Время принадлежит ему. Никогда не поздно начать учиться им пользоваться.

Глава 2. Я не злюсь. Дышать посреди хаоса

Я сделала это намеренно.

Я — такой же перфекционист, как и она. И до сих пор не знаю, излечимо ли это моё стремление быть всегда идеальной. Потому что, опаздывая к началу нашей встречи, сердце у меня выскакивало из груди. Я обязана быть вовремя. Я обязана быть безупречной. Ошибка — это катастрофа. Я слышала этот голос внутри — и он звучал так же, как у неё.

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.