

ВНУТРЕННИЙ КОНФЛИКТ



МАРАТ АБДУЛИН

Марат Абдулин

Внутренний конфликт

«Автор»

2026

Абдулин М.

Внутренний конфликт / М. Абдулин — «Автор», 2026

Почему человек понимает, как поступить правильно, но снова делает противоположное? Откуда берётся внутреннее напряжение, которое не исчезает даже тогда, когда внешне всё кажется благополучным? Эта книга предлагает взглянуть на внутренний конфликт не как на особенность характера или слабость силы воли, а как на закономерный результат столкновения внутренних ожиданий с реальностью. Шаг за шагом автор показывает, как формируются самообман, внутреннее сопротивление, искажённые желания, эмоциональное истощение и ощущение постоянной неудовлетворённости. Вместо поверхностных советов книга раскрывает механизм возникновения этих состояний и объясняет, почему борьба с их последствиями редко приносит результат. Это не сборник мотивационных рекомендаций, а последовательное исследование того, как человек постепенно утрачивает внутреннюю цельность и каким образом может вернуться к ясному восприятию себя, своих желаний и окружающей реальности.

© Абдулин М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
ПРЕДИСЛОВИЕ	7
ВВЕДЕНИЕСтранное состояние внутреннего раздвоения	8
Когда разум понимает одно, а человек делает другое	10
Что такое внутренний конфликт	12
Почему большинство людей даже не замечают его	14
ГЛАВА 1РАЗДВОЕНИЕ ВНУТРИ ЧЕЛОВЕКАКак внутри человека появляются две противоположные позиции	15
Конфликт между тем, чего человек хочет, и тем, куда направлена его жизнь	17
Как появляется внутренний раскол	19
Почему человек теряет внутреннюю цельность	21
Конфликт между реальностью и внутренней иллюзией себя	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Марат Абдулин

Внутренний конфликт

Глава

Марат Абдулин
ВНУТРЕННИЙ КОНФЛИКТ

© Абдулин М.Р. Внутренний конфликт, 2026

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ

ВВЕДЕНИЕ

Странное состояние внутреннего раздвоения

Когда разум понимает одно, а человек делает другое

Что такое внутренний конфликт

Почему большинство людей даже не замечают его

ГЛАВА 1

РАЗДВОЕНИЕ ВНУТРИ ЧЕЛОВЕКА

Как внутри человека появляются две противоположные позиции

Конфликт между тем, чего человек хочет, и тем, куда направлена его жизнь

Как появляется внутренний раскол

Почему человек теряет внутреннюю цельность

Конфликт между реальностью и внутренней иллюзией себя

ГЛАВА 2

КОНФЛИКТ МЕЖДУ РАЗУМОМ И ИМПУЛЬСОМ

Разум видит последствия, импульс требует немедленного

Почему понимание не меняет поведение автоматически

Конфликт между долгосрочным и краткосрочным

Как внутреннее давление временно отключает разум

Почему человек действует против собственного понимания

Как импульс удерживает человека внутри внутреннего конфликта

Почему внутренний конфликт начинается с недовольства

Конфликт между ожиданиями и реальностью

Иллюзия полного контроля над жизнью

Почему человек сопротивляется ограничениям

Закон постепенности и конфликт с процессом развития

Реальность живёт по законам, а не по желаниям

Как человек начинает жить внутри сопротивления жизни

ГЛАВА 3

ИСКАЖЁННЫЕ ЖЕЛАНИЯ И САМООБМАН

Почему не каждое желание является естественным

Как страсть начинает управлять мышлением

Как желания искажают восприятие реальности

Конфликт между настоящими желаниями и словами человека

Самообман как защита внутренней конструкции

Почему человек оправдывает собственное разрушение

ГЛАВА 4

БЕСПОЛЕЗНОСТЬ ВНУТРЕННЕГО КОНФЛИКТА

Почему внутренний конфликт истощает психику

Как внутренний шум забирает внимание и силы

Саможалость как форма внутреннего бегства

Зависимость от чужого одобрения

Зависимость как попытка временно заглушить конфликт

Почему облегчение не является решением

Конфликт между желанием результата и нежеланием проходить путь

Почему человек начинает жить внутри оправданий

Бесполезность войны с реальностью

ГЛАВА 5

ВОЗВРАЩЕНИЕ К РЕАЛЬНОСТИ

Почему реальность не является врагом человека

Желание следствия без причины

Бизнес и конфликт с законом развития

Почему навык рождает результат, а не деньги

Как навык превращается в бизнес

Личностный рост

Ответственность как следующая ступень развития человека

Почему одни люди растут, а другие остаются на месте

Принятие законов жизни как основа внутренней устойчивости

Почему постепенность — естественный закон развития

Почему человек на самом деле конфликтует не с будущим, а с последствиями прошлого

Как перестать жить внутри несбывшейся версии своей жизни

Полезное внутреннее несогласие и разрушительный конфликт

Внутреннее единство с реальностью

ПРЕДИСЛОВИЕ

Странная особенность внутреннего конфликта заключается в том, что большинство людей никогда не называют его своим настоящим именем. Человек говорит, что устал. Говорит, что потерял мотивацию. Говорит, что запутался. Говорит, что ему не хватает дисциплины, уверенности, времени или сил. Но очень редко он говорит: «Возможно, я нахожусь в конфликте с самой реальностью». Между тем именно здесь часто скрывается источник огромного количества внутреннего напряжения. Человек хочет одного, а получает другое. Его внутренние ожидания движутся в одну сторону, а реальность развивается по своим законам. Считает, что жизнь должна развиваться по одному сценарию, а она развивается по-другому. И постепенно внутри возникает невидимый спор. Сначала он кажется незначительным. Потом становится привычным. А затем превращается в постоянный фон жизни. Самое удивительное заключается в том, что этот конфликт далеко не всегда связан с какими-то серьёзными трагедиями или тяжёлыми обстоятельствами. Иногда его причиной становятся самые обычные вещи: ожидания, требования, представления о том, каким должен быть мир, каким должны быть люди и каким должен быть сам человек. Со временем этот внутренний спор начинает восприниматься как нечто естественное. Человек настолько привыкает к нему, что перестаёт замечать его существование. Как человек перестаёт слышать постоянный шум работающего механизма, так и внутренний конфликт постепенно перестаёт осознаваться, хотя продолжает влиять на мышление, решения и восприятие жизни. Но возникает важный вопрос. Что если значительная часть внутреннего напряжения человека возникает не из-за самой жизни? Что если проблема находится не в реальности, а в том, как человек пытается её воспринимать? Что если многие годы внутренней борьбы поддерживаются одним и тем же механизмом, который остаётся незамеченным именно потому, что кажется совершенно нормальным? Эта книга посвящена исследованию такого механизма. Не отдельных эмоций. Не временных переживаний. Не особенностей характера. А самой природе внутреннего конфликта. Тому, как он возникает. Почему становится частью жизни. Почему человек начинает спорить с тем, что изменить не может, и одновременно избегать того, на что действительно способен повлиять. И самое главное — почему после понимания этого механизма многие внутренние противоречия начинают выглядеть совершенно иначе. Возможно, уже через несколько страниц некоторые привычные представления о себе, о жизни и о причинах собственного напряжения начнут меняться. Потому что иногда достаточно увидеть источник конфликта, чтобы впервые понять, что большая часть борьбы происходила совсем не там, где её искали.

ВВЕДЕНИЕСтранное состояние внутреннего раздвоения

Одно из самых странных состояний человека заключается в том, что внутри него одновременно могут существовать противоположные направления. Причём это противоречие редко ощущается как что-то необычное. Чаще человек воспринимает его как обычную часть своей жизни и даже не замечает, насколько внутренне разделён. В один момент человек хочет спокойствия, ясности и устойчивости. Но в другой — сам поддерживает процессы, которые это спокойствие разрушают. Он хочет порядка, но одновременно тянется к тому, что создаёт хаос. Хочет внутренней лёгкости, но продолжает жить так, будто специально усложняет собственное состояние. И самое тяжёлое здесь то, что обе стороны внутри него кажутся настоящими. Именно поэтому внутренний конфликт так изматывает. Если бы человек просто чего-то не понимал, проблему было бы решить намного легче. Но здесь возникает другое состояние: одна часть внутри видит последствия, а другая продолжает требовать своего. Одна часть понимает ограничения реальности, другая внутренне продолжает спорить с ними. Из-за этого человек словно одновременно движется в разные стороны. Очень важно понять: внутреннее раздвоение возникает не на пустом месте. Оно появляется тогда, когда реальность перестаёт совпадать с внутренними ожиданиями человека. Пока всё идёт так, как ему хочется, конфликта почти не ощущается. Когда события складываются удачно, желания удовлетворяются, а жизнь движется в понятном направлении, внутреннее состояние обычно остаётся относительно спокойным. Но как только появляется несоответствие между «как есть» и «как должно быть по внутреннему ожиданию», внутри начинает расти напряжение. Причём человек далеко не всегда замечает, что конфликтует именно с реальностью. Ему кажется, что проблема находится снаружи: в людях, обстоятельствах, несправедливости, ограничениях или неудачах. Но глубже часто скрывается другое — внутренний протест против того, что мир не обязан соответствовать его ожиданиям полностью.

Человек хочет, чтобы всё происходило вовремя, правильно и желательно по его внутреннему сценарию. Хочет, чтобы люди понимали, соглашались, поддерживали или хотя бы не мешали. Хочет, чтобы жизнь не разрушала его планы, а реальность не создавала неудобств. И когда этого не происходит, внутри возникает сопротивление. Именно здесь появляется одно из главных оснований внутреннего конфликта — непонимание собственного положения в мире. Человек начинает воспринимать жизнь так, будто она должна подстраиваться под его внутренние желания. Современная культура только усиливает это состояние, постоянно повторяя человеку: «ты можешь всё», «всё зависит только от тебя», «реальность обязана подчиниться твоему желанию». Но столкновение с настоящей жизнью быстро показывает, что это не так. У человека действительно есть свобода выбора, но она ограничена. Есть вещи, на которые он может влиять, и есть то, что находится вне его власти. Есть собственные решения, но есть и решения других людей. Есть желания, но есть и границы реальности. И чем сильнее человек внутренне требует полной власти над жизнью, тем болезненнее становится столкновение с её ограничениями. Из-за этого возникает странное состояние: человек начинает спорить не только с обстоятельствами, а с самим устройством реальности. Он внутренне сопротивляется тому, что мир не подчиняется его ожиданиям полностью. А поскольку реальность не обязана соответствовать внутренним требованиям человека, конфликт начинает становиться постоянным. Именно поэтому внутреннее раздвоение постепенно превращается в образ жизни. Одна часть человека понимает необходимость принимать ограничения, взаимодействовать с реальностью и видеть вещи такими, какие они есть. Другая продолжает жить в скрытом ожидании, что жизнь всё же должна соответствовать внутренним «хочу». Так внутри появляется постоян-

ное противоречие между желанием полного контроля и невозможностью этот контроль получить. И чем меньше человек понимает природу этого процесса, тем сильнее начинает уставать от самого себя. Но здесь возникает ещё более странный вопрос: почему даже понимая ограничения реальности, человек всё равно продолжает внутренне сопротивляться им? Почему разум может признавать одно, а внутреннее состояние продолжает требовать совершенно другого?

Когда разум понимает одно, а человек делает другое

Одно из самых странных состояний человека — момент, когда понимание уже есть, но поведение продолжает двигаться в противоположную сторону. Именно здесь внутренний конфликт становится особенно заметным. Потому что возникает ощущение внутреннего расхождения: одна часть человека уже видит реальность, а другая продолжает жить так, будто этого понимания не существует. На первый взгляд это кажется нелогичным. Если человек понимает, что определённое направление приведёт к внутреннему напряжению, разочарованию или ошибкам, почему он всё равно снова идёт туда же? Почему понимание не меняет поведение автоматически? Проблема в том, что человек живёт не только разумом. Разум — это лишь одна часть внутренней системы. Он способен анализировать, сравнивать, видеть последствия и понимать устройство вещей. Но кроме разума внутри человека существуют желания, импульсы, эмоциональные реакции, ожидания, привычные схемы восприятия и скрытые стремления. И очень часто именно они в реальности определяют направление движения человека. Человек может понимать правильное, но внутренне хотеть другого. И именно здесь начинается настоящий конфликт.

Очень важно понять одну вещь: поведение человека определяется не только тем, что он считает правильным, а тем, чего он на самом деле хочет глубже всего внутри. Причём сам человек далеко не всегда честно видит эти желания. Нередко человек говорит себе, что хочет спокойствия, но при этом внутренне стремится к постоянному эмоциональному возбуждению. Говорит, что хочет простоты, но внутри оказывается привязанным к ощущению превосходства над другими. Может хотеть внутренней лёгкости, но одновременно не отпускать стремление всё контролировать. И тогда разум начинает видеть одно, а всё внутреннее движение человека продолжает идти в другую сторону. Именно поэтому понимание само по себе не решает внутренний конфликт. Потому что если скрытое желание осталось прежним, то именно оно будет продолжать влиять на выбор человека. Разум может говорить: «это приведёт к напряжению». Но если внутри всё ещё живёт сильное стремление к определённому состоянию, человек снова будет двигаться туда, даже понимая последствия.

В этом месте многие начинают обвинять себя в слабости. Но проблема обычно не в слабости, а в том, что внутри человека одновременно существуют разные уровни мотивации. Один уровень связан с пониманием реальности. Другой — с эмоциональными желаниями. Третий — с привычными внутренними реакциями. Четвёртый — с фантазией о том, каким человек хочет видеть мир и самого себя. И когда эти уровни начинают противоречить друг другу, возникает ощущение внутреннего раздвоения. Особенно сильный конфликт возникает тогда, когда человек живёт не в реальности, а в ожидании другой реальности. Разум уже понимает ограничения жизни, но внутреннее желание всё ещё требует невозможного. Разум понимает, что невозможно полностью контролировать мир, людей и обстоятельства. Но внутренний каприз продолжает ждать именно этого. И тогда человек начинает жить в постоянном внутреннем несоответствии между тем, что он понимает, и тем, чего продолжает требовать внутри. Из-за этого человек часто удивляется самому себе. В спокойном состоянии ему многое кажется очевидным. Он может ясно видеть свои ошибки, понимать причины собственного напряжения и даже искренне хотеть изменений. Но позже внутреннее состояние меняется — и вместе с ним меняется восприятие. То, что ещё недавно казалось ясным, начинает восприниматься иначе. Это связано с тем, что внутреннее состояние влияет на само мышление человека. Когда внутри спокойно, разум способен видеть реальность шире. Но когда включаются сильные желания, эмоциональное давление или внутреннее напряжение, восприятие начинает сужаться. Человек уже смотрит не на всю картину, а только на то, что связано с его текущим внутренним состоянием. Именно поэтому человек может буквально мыслить по-разному в разные внутренние

состояния. Это не означает, что внутри него «две личности». Это означает, что разные внутренние силы временно получают разное влияние на восприятие.

Очень часто человек думает, что проблема решится, если просто сильнее давить на себя логикой. Но логика не убирает скрытые желания автоматически. Можно прекрасно понимать устройство реальности и одновременно внутренне сопротивляться ей. Можно понимать последствия и всё равно надеяться, что в этот раз получится избежать законов самого движения. Именно поэтому внутренний конфликт так выматывает. Человек живёт в постоянном расхождении между: пониманием; желаниями; ожиданиями; внутренними импульсами; и самой реальностью. Одна часть внутри него уже принимает ограничения мира. Другая всё ещё требует, чтобы жизнь соответствовала внутреннему сценарию. Одна часть стремится к ясности. Другая продолжает держаться за искажённые желания и скрытые ожидания. И чем дольше человек живёт в таком расхождении, тем сильнее появляется ощущение внутренней усталости от самого себя. Потому что огромная часть энергии начинает уходить не на саму жизнь, а на постоянное внутреннее противоречие. Но здесь возникает уже следующий вопрос: если внутренний конфликт настолько сильно влияет на состояние человека, то что он вообще собой представляет? Почему он способен незаметно управлять восприятием, настроением, поведением и даже самым ощущением жизни? И почему большинство людей годами живут внутри него, даже не понимая, что именно с ними происходит?

Что такое внутренний конфликт

Внутренний конфликт — это состояние, при котором человек перестаёт быть внутренне цельным. Его желания, ожидания, понимание, восприятие реальности и внутренние стремления начинают двигаться в разных направлениях. Из-за этого внутри появляется постоянное напряжение, которое постепенно становится частью повседневной жизни. Очень важно понять: внутренний конфликт не возникает сам по себе. У него всегда есть причина. Он появляется тогда, когда между внутренним ожиданием человека и реальностью возникает расхождение. Пока жизнь движется так, как человеку хочется, внутреннего сопротивления почти не ощущается. Но как только реальность перестаёт совпадать с внутренним сценарием, внутри начинает появляться напряжение. Человек редко замечает сам момент возникновения этого конфликта. Обычно всё начинается намного незаметнее. Внутри появляется недовольство происходящим. Не потому, что жизнь обязательно стала плохой, а потому что она перестала соответствовать внутреннему ожиданию человека. Что-то происходит не так, как ему хотелось бы. Что-то не подчиняется его желаниям. Что-то выходит из-под контроля. И именно здесь начинается внутреннее сопротивление.

Проблема в том, что человек очень часто воспринимает собственные желания как нечто само собой правильное. Если внутри чего-то сильно хочется, начинает казаться, что жизнь должна это дать. Если внутри сформировалось ожидание, появляется скрытое ощущение, будто реальность обязана ему соответствовать. Но устройство мира не подчиняется внутренним требованиям человека. У жизни есть свои законы, которые не меняются только потому, что человеку чего-то очень хочется. Человек не может по собственному желанию отменить ограничения реальности. Не может перестать зависеть от времени, обстоятельств, последствий, физических законов или существования других людей. Мир не вращается вокруг одного внутреннего «хочу», как бы сильно этого ни хотелось незрелому мышлению. Именно здесь возникает одна из главных причин внутреннего конфликта — столкновение между желаниями человека и реальным устройством жизни. Зрелое мышление постепенно учится понимать эту разницу. Оно перестаёт требовать от мира невозможного и начинает взаимодействовать с тем, что существует на самом деле. Незрелое мышление делает обратное: оно начинает внутренне спорить с реальностью. Человек может внешне признавать ограничения, но внутри продолжать требовать полной власти над происходящим. Ему хочется, чтобы жизнь подчинялась его внутреннему сценарию, а когда этого не происходит, появляется раздражение, напряжение и скрытое чувство несправедливости. Особенно сильно это проявляется тогда, когда человек начинает жить не в самой реальности, а в фантазии о том, какой она «должна быть». Современное мышление часто усиливает эту проблему, внушая человеку иллюзию почти безграничной власти над жизнью. Постоянно звучат идеи о том, что достаточно «правильно захотеть», «достаточно поверить», «достаточно не ограничивать себя». Но реальные законы мира не подчиняются человеческой философии и эмоциональным ожиданиям. Человек не может выйти в открытый космос без защиты не потому, что «мыслит негативно», а потому что существуют объективные законы реальности. И когда человек понимает устройство этих законов, у него не возникает внутреннего конфликта с тем, что для выхода в космос нужен скафандр, а для полёта — технологии. Он не спорит с реальностью. Он учится взаимодействовать с ней. Точно так же устроена и внутренняя жизнь человека. Чем сильнее человек требует от реальности невозможного, тем больше внутреннего напряжения он создаёт сам для себя. Потому что жизнь не обязана соответствовать внутренним фантазиям человека полностью. Но конфликт возникает не только из-за столкновения с внешней реальностью. Очень часто его источник находится внутри самих желаний человека. Не каждое желание является естественным и здоровым. Некоторые стремления постепенно начинают искажать всё восприятие жизни. Человек может

внешне говорить, что движется к спокойствию, счастью или свободе, но настоящим центром его внутреннего движения могут быть совсем другие вещи: жажда контроля, зависимость от признания, желание превосходства, внутренний каприз или эмоциональная ненасытность. И тогда происходит важный психологический сдвиг: человек начинает смотреть на реальность уже не такой, какая она есть, а такой, какой её хотят видеть его скрытые желания. Восприятие становится выборочным. Одни вещи начинают оправдываться, другие — игнорироваться. Человек перестаёт быть полностью честным с самим собой, потому что признание настоящих мотивов разрушило бы привычную внутреннюю конструкцию.

Позже жизнь неизбежно приводит человека к последствиям именно того внутреннего движения, которое было главным на самом деле. И тогда появляется тяжёлое ощущение внутреннего несоответствия: человек убеждён, что хотел одного, а пришёл совсем к другому. Но проблема часто заключается в том, что реальные внутренние желания были совсем не теми, которыми человек объяснял своё поведение самому себе. Именно поэтому внутренний конфликт настолько истощает. Огромное количество энергии начинает уходить не на саму жизнь, а на постоянное внутреннее сопротивление: сопротивлению ограничениям, последствиям, устройству реальности и даже собственным скрытым стремлениям. Постепенно человек начинает жить в состоянии непрерывного внутреннего трения. Самое опасное здесь то, что через некоторое время это состояние начинает восприниматься как нормальное. Человек привыкает к постоянному напряжению, внутреннему шуму, скрытому раздражению и ощущению несогласованности внутри себя. Он перестаёт замечать сам конфликт, потому что слишком долго живёт внутри него. Именно поэтому следующий вопрос становится особенно важным: почему большинство людей настолько привыкают к внутреннему конфликту, что перестают видеть его вообще?

Почему большинство людей даже не замечают его

Особенность внутреннего конфликта заключается в том, что он редко приходит как что-то резкое и очевидное. Человек обычно не просыпается утром с ясной мыслью: «внутри меня идёт глубокое противоречие». Намного чаще всё происходит тише. Напряжение постепенно становится привычным фоном. Внутренний шум, недовольство, раздражение, тревога, постоянное мысленное давление и ощущение незавершённости начинают сопровождать человека настолько долго, что он перестаёт воспринимать их как отдельную проблему. Ему начинает казаться, что так и устроена обычная жизнь. Психика обладает способностью привыкать даже к тяжёлому состоянию. Если человек долго живёт рядом с постоянным шумом, сначала этот шум раздражает, мешает расслабиться и привлекает внимание. Но со временем восприятие адаптируется. Человек перестаёт замечать звук, хотя сам звук никуда не исчезает и продолжает воздействовать на нервную систему. Нечто похожее происходит и с внутренним конфликтом. Человек может уже не замечать самого напряжения, но продолжает жить под его давлением каждый день. Внутренний конфликт трудно увидеть ещё и потому, что он редко существует в виде одной понятной мысли. Он распределяется по всей внутренней жизни человека. Часть сил уходит на ожидания, часть — на сопротивление происходящему, часть — на скрытое недовольство, часть — на пережёвывание прошлого, часть — на тревожные сценарии будущего, часть — на попытку удержать контроль над тем, что невозможно полностью контролировать. Всё это происходит не один раз, а постоянно, и поэтому человек постепенно перестаёт отделять себя от этого состояния. Со временем он начинает замечать не сам источник, а только последствия. Он чувствует усталость, раздражительность, внутреннюю перегруженность, неспособность расслабиться, трудность сосредоточиться или постоянное желание отвлечься. Но ему кажется, что причина находится только снаружи: в обстоятельствах, людях, работе, отношениях, возрасте, прошлом или самой тяжести жизни. Так внутренний конфликт остаётся скрытым, потому что человек видит не механизм, который создаёт напряжение, а только следы его работы.

Самая тонкая опасность заключается в том, что внутреннее напряжение постепенно начинает восприниматься как часть личности. Человеку кажется, что он просто «такой»: тревожный, недовольный, уставший, раздражительный, постоянно напряжённый. Но это не всегда свойство его личности. Очень часто это следствие длительного внутреннего расхождения между тем, что есть, и тем, чего он продолжает требовать от жизни внутри себя. Именно поэтому человек может годами жить в состоянии скрытого спора с происходящим и не понимать, что спорит не с одной конкретной ситуацией, а с самим положением вещей. Внешние обстоятельства меняются, одни проблемы уходят, другие появляются, люди приходят и уходят, работа меняется, планы меняются, но внутреннее напряжение возвращается снова, если прежним остаётся сам способ восприятия. Человек продолжает смотреть на жизнь через постоянное сравнение между тем, что есть, и тем, что, по его мнению, «должно было быть». Пока этот механизм остаётся невидимым, человек продолжает бессознательно поддерживать собственное напряжение. Он думает, что просто реагирует на жизнь, хотя на самом деле часто реагирует на разрыв между жизнью и своей внутренней картиной о ней. Но когда этот механизм становится понятен, появляется первый настоящий выход. Человек начинает видеть, что источник усталости не всегда находится в самой жизни. Очень часто он находится в постоянном внутреннем сопротивлении тому, что уже происходит, и в нежелании честно взаимодействовать с действительным положением вещей. Именно с этого момента внутренний конфликт перестаёт быть невидимым фоном. Он становится явлением, которое можно рассмотреть, понять и постепенно перестать поддерживать. Потому что человек уже не просто живёт внутри напряжения, а начинает видеть, как оно возникает, чем питается и почему возвращается снова.

ГЛАВА 1РАЗДВОЕНИЕ ВНУТРИ ЧЕЛОВЕКАКак внутри человека появляются две противоположные позиции

Человек не рождается с внутренним конфликтом. Маленький ребёнок почти всегда цельный. Если ему холодно — он хочет согреться. Если голоден — хочет есть. Если устал — хочет спать. Между его внутренними состояниями ещё нет серьёзных противоречий. Но по мере взросления человек начинает всё чаще сталкиваться с реальностью, которая не подчиняется его желаниям. Он впервые обнаруживает, что между желанием и результатом существует расстояние. Между намерением и получением существует процесс. Между мечтой и её осуществлением существует путь. Сначала это кажется незначительной деталью. Ребёнок хочет научиться ходить — приходится падать. Хочет научиться читать — приходится учиться буквам. Хочет научиться играть — приходится тренироваться. Но постепенно жизнь становится сложнее, и вместе с этим появляется первая внутренняя развилка. Одна часть человека начинает изучать реальность. Она замечает закономерности. Видит причины и следствия. Понимает, что любое изменение требует времени. Видит, что за каждым результатом стоит определённый процесс. Но одновременно продолжает существовать другая часть личности. Та, которая по-прежнему хочет получить желаемое без всей этой цепочки промежуточных этапов. Она не изучает законы реальности. Она смотрит только на конечную точку. Именно здесь появляется первое внутреннее расхождение. Очень важно понять, что это не борьба добра и зла. Не борьба разума и безумия. Не борьба правильного и неправильного. Обе стороны внутри человека преследуют одну и ту же цель. Обе хотят улучшения жизни. Обе хотят безопасности, спокойствия, счастья, уважения, любви, достатка и развития. Но они предлагают совершенно разные способы достижения одного и того же результата. Одна сторона говорит: «Чтобы получить это, нужно пройти путь». Другая отвечает: «Я хочу получить это сразу». Одна говорит: «Нужно учиться». Другая говорит: «Почему всё так сложно?». Одна говорит: «Нужно время». Другая отвечает: «Почему нельзя быстрее?». Именно поэтому внутренний конфликт оказывается таким тяжёлым. Если бы человек видел перед собой очевидную ошибку, проблема решалась бы легко. Но обе внутренние позиции выглядят убедительно. Более того, желание быстрого результата часто ощущается намного эмоциональнее и привлекательнее, чем спокойное понимание процесса. По этой причине раскол редко выглядит как громкая внутренняя борьба. Обычно он начинается почти незаметно. Человек хочет хорошую физическую форму, но одновременно хочет избежать нагрузок. Хочет финансовой устойчивости, но не хочет ограничивать себя в тратах. Хочет уважения, но не хочет брать на себя ответственность. Хочет спокойствия, но не хочет принимать неопределённость жизни. Проблема не в самих желаниях. Проблема в том, что человек начинает одновременно двигаться в противоположных направлениях.

Представим человека, который сел в лодку и начал грести двумя вёслами. Пока оба весла работают согласованно, лодка движется вперёд. Но если одно весло начинает тянуть вправо, а другое влево, движение становится тяжёлым и беспорядочным. Сил тратится много, а продвижение почти отсутствует. Нечто похожее происходит и внутри человека. Одна часть личности начинает принимать устройство жизни. Другая продолжает требовать от жизни того, чем она не является. И чем дольше эти две позиции существуют одновременно, тем больше энергии начинает уходить не на развитие, а на само внутреннее противостояние. Именно поэтому внутренний конфликт начинается не в момент ошибки и не в момент трудности. Он начинается намного раньше — в тот момент, когда человек перестаёт жить как единое целое и начинает одновременно следовать двум противоположным представлениям о том, как должна быть устроена его жизнь. Из этого первоначального раскола позже вырастают сомнения, тревога,

внутреннее напряжение, чувство неудовлетворённости собой, постоянная усталость и многие другие состояния, которые человек обычно воспринимает как отдельные проблемы, не замечая их общего источника.

Конфликт между тем, чего человек хочет, и тем, куда направлена его жизнь

Одна из самых распространённых причин внутреннего конфликта заключается в том, что человек начинает жить сразу в двух направлениях. Одно направление существует в его желаниях, надеждах, целях и представлениях о будущем. Другое — в его повседневных решениях, привычках, отношении к реальности и тех действиях, которые он повторяет день за днём. Пока эти два направления совпадают, внутреннего конфликта обычно не возникает. Даже если результат ещё далеко, человек ощущает внутреннюю собранность, потому что понимает, что движется в нужную сторону. Но как только между желанием и реальным движением появляется расхождение, внутри начинает накапливаться напряжение. Особенность этого конфликта заключается в том, что человек редко замечает его сразу. Обычно ему кажется, что проблема находится где-то снаружи. Он объясняет отсутствие результата обстоятельствами, нехваткой времени, сложным периодом жизни, неудачей, недостатком возможностей или отсутствием поддержки. Однако очень часто источник напряжения находится намного ближе. Он находится внутри самого направления жизни. Человек может искренне хотеть одного, но его повседневное движение постепенно ведёт его совсем в другую сторону. Человек хочет финансовой стабильности, но не хочет развивать навыки, без которых она появляется. Хочет уважения, но избегает ответственности и трудных решений. Хочет уверенности, но старается обходить стороной ситуации, в которых уверенность формируется. Хочет знаний, но не готов долго оставаться в положении ученика. Хочет хороших отношений, но не желает менять привычки мышления и поведения, которые эти отношения разрушают. Во всех этих случаях человек не обманывает себя сознательно. Он действительно хочет результата. Но одновременно внутри него существует другое стремление — сохранить привычное состояние, избежать дискомфорта, не сталкиваться с неопределённостью, не проходить через ошибки и не менять сложившийся образ жизни.

Именно здесь возникает одна из самых важных особенностей внутреннего конфликта. Большинство людей думают, что им не хватает силы воли. Но очень часто проблема находится гораздо глубже. Внутри отсутствует согласие относительно самого направления движения. Одна часть личности смотрит на желаемое будущее, а другая продолжает удерживать настоящее. Одна часть хочет изменений, а другая хочет сохранить всё как есть. В результате человек начинает одновременно двигаться вперёд и удерживать себя на месте. Огромное количество энергии уходит не на реальные действия, а на постоянное внутреннее колебание между двумя противоположными направлениями. Со временем это расхождение начинает затрагивать не только цели человека, но и его представление о самом себе. Каждый человек носит внутри определённый образ собственной личности. Он видит себя не только таким, какой он есть сейчас, но и таким, каким хотел бы быть. Кто-то считает себя человеком знаний. Кто-то видит себя сильным и дисциплинированным. Кто-то представляет себя зрелым, ответственным или способным на большие достижения. Само по себе это совершенно естественно. Проблема начинается тогда, когда внутренний образ начинает развиваться быстрее, чем реальная жизнь. Постепенно человеку становится приятно думать о том, кем он мог бы стать. Он мысленно видит будущие достижения, представляет более успешную версию себя, испытывает удовлетворение от самого образа. Но жизнь продолжает двигаться по своим законам. Она оценивает не желания и не представления, а реальные действия и направление движения. Именно поэтому со временем между внутренним образом и реальной жизнью может появиться расстояние. Человек уже привык считать себя одним человеком, но его ежедневные решения продолжают вести его в другую сторону. Особенно болезненным этот конфликт становится тогда, когда человек начи-

нает защищать свой образ сильнее, чем собственную реальность. Ему хочется считать себя знающим человеком, но он почти не учится. Хочется считать себя сильным, но он избегает трудностей. Хочется считать себя ответственным, но ответственность постоянно откладывается на потом. Внутри сохраняется желаемая картина личности, а жизнь продолжает показывать другое направление. Именно поэтому столкновение с реальностью начинает восприниматься так болезненно. Любая неудача становится не просто неприятным событием. Она превращается в напоминание о существующем расхождении между тем, кем человек хочет быть, и тем, куда на самом деле направлена его жизнь.

Очень важно понять, что проблему создаёт не мечта и не желание стать лучше. Наоборот, именно они часто становятся началом развития. Проблему создаёт расхождение между желанием и движением. Если человек хочет стать сильнее и действительно движется в эту сторону, внутренний конфликт обычно уменьшается даже тогда, когда результат ещё далеко. Если хочет стать специалистом и ежедневно учится, внутри появляется ощущение смысла. Если хочет изменить жизнь и постепенно меняет её, появляется чувство внутренней цельности. Потому что жизнь начинает подтверждать выбранное направление. Но если желание остаётся только внутри, а реальное движение продолжается в противоположную сторону, напряжение начинает накапливаться. Тогда человек устаёт не только от трудностей и обстоятельств. Он устаёт от необходимости постоянно удерживать внутри образ, который его собственная жизнь пока не подтверждает. Именно из этого расхождения постепенно рождаются самообман, оправдания, болезненная реакция на критику, постоянное сравнение себя с другими и многие другие формы внутреннего напряжения. И чем раньше человек начинает честно смотреть не только на свои желания, но и на реальное направление своей жизни, тем быстрее внутренний конфликт начинает терять свою силу. Потому что цельность рождается не тогда, когда человек красиво представляет себя в будущем, а тогда, когда его ежедневное движение начинает соответствовать тому, кем он действительно хочет стать.

Как появляется внутренний раскол

Внутренний раскол появляется не в тот момент, когда человеку становится трудно. И не тогда, когда в его жизни возникают проблемы. Настоящий внутренний раскол начинается тогда, когда человек постепенно теряет согласие с реальностью, но продолжает удерживать внутри себя мир, в котором всё должно происходить иначе. Это очень важный момент. Человек редко конфликтует с самой жизнью напрямую. Чаще он конфликтует с тем, что жизнь не соответствует его внутреннему сценарию. Именно здесь и появляется разделение внутри мышления. Одна часть человека уже сталкивается с реальностью и начинает видеть её законы. Она понимает, что для результата нужен путь. Для развития нужно время. Для устойчивости нужна внутренняя перестройка. Для изменений необходимы реальные действия, повторение, терпение и постепенность. Но одновременно внутри продолжает существовать другая система восприятия — та, которая хочет сохранить ощущение лёгкости без настоящего движения. Эта часть не хочет принимать сам принцип реальности, в которой любое развитие требует процесса. Ей хочется результата без внутреннего изменения, понимания без труда, устойчивости без столкновения с собой, движения вперёд без выхода из привычного состояния. Именно здесь появляется внутренний раскол. Человек начинает жить сразу в двух системах одновременно. В одной он уже понимает, что жизнь требует реального движения. В другой — продолжает удерживать иллюзию, в которой всё может измениться без настоящей внутренней перестройки. Проблема в том, что иллюзия почти всегда психологически комфортнее реальности. В иллюзии человек уже может считать себя тем, кем хочет быть, ещё не проходя путь. Может чувствовать себя понимающим жизнь, не меняя собственное мышление. Может представлять результат, не сталкиваясь с самим процессом его достижения. Именно поэтому человеку так трудно отказаться от внутренней иллюзии. Она создаёт временное ощущение безопасности и избавляет от необходимости сталкиваться с настоящим положением вещей. Пока человек живёт внутри внутреннего образа, ему не нужно проходить через ограничения, ошибки, постепенность и реальные законы жизни.

Но проблема заключается в том, что иллюзия не двигает человека вперёд. Она создаёт ощущение движения без самого движения. Это очень глубокая природа внутреннего конфликта. Человек начинает одновременно жить: в понимании необходимости изменений; и в желании избежать самого процесса этих изменений. Именно поэтому внутри постепенно появляется раскол между реальной жизнью и внутренним представлением о ней. Очень важно понять: реальность требует участия человека. Она требует движения, действий, развития, столкновения с ограничениями и постепенности. Иллюзия ничего этого не требует. В ней можно бесконечно оставаться внутри ожидания, фантазии или внутреннего образа без настоящего изменения самого направления жизни. И здесь человек попадает в очень опасное состояние. Вместо взаимодействия с реальностью он начинает всё больше жить внутри внутренней конструкции о том, каким всё «должно быть». Но поскольку реальность продолжает жить по своим законам, расхождение между жизнью и внутренней картиной начинает увеличиваться. И чем больше это расстояние, тем сильнее внутренний раскол. Постепенно человек начинает уставать не только от трудностей, а от самого существования сразу в двух реальностях. В одной он сталкивается с настоящей жизнью. В другой продолжает удерживать внутреннюю систему ожиданий, где всё должно происходить легче, быстрее и удобнее. Именно поэтому внутренний конфликт так истощает человека. Огромное количество энергии уходит не на реальное движение вперёд, а на постоянное удерживание противоречия между реальностью и внутренней иллюзией. Причём особенно опасно то, что иллюзия почти всегда выглядит привлекательнее реального пути. Реальный путь требует постепенности. Иллюзия обещает быстрый результат. Реальный путь требует внутренней перестройки. Иллюзия позволяет сохранить прежнего

себя. Реальность требует движения. Иллюзия позволяет бесконечно откладывать его, сохраняя ощущение, будто всё ещё «возможно само собой». Так внутри человека постепенно формируется глубокое внутреннее разделение: между жизнью, в которой нужно реально двигаться, и внутренним желанием сохранить психологически удобную иллюзию без настоящего движения вперёд.

Почему человек теряет внутреннюю цельность

Внутренняя цельность начинает разрушаться тогда, когда человек всё дальше отдаляется от реальности, но продолжает убеждать себя, что живёт правильно. Это очень важный момент. Человек редко теряет себя резко и сразу. Чаще это происходит постепенно — через постоянное расхождение между тем, что он понимает, и тем, как он на самом деле живёт. Сначала это выглядит почти незаметно. Человек что-то откладывает, где-то избегает усилия, где-то оправдывает собственное бездействие, где-то продолжает жить привычными реакциями, хотя уже понимает, что они ведут его не туда. И в этот момент внутри него появляется первое расхождение между пониманием и движением жизни. Проблема в том, что психика человека не любит ощущать собственную внутреннюю противоречивость. Поэтому вместо честного столкновения с собой человек часто начинает создавать внутренние оправдания. Он объясняет себе, почему пока «не время», почему обстоятельства мешают, почему сейчас слишком трудно, почему можно отложить движение на потом. И постепенно это становится не временным состоянием, а образом мышления. Так человек начинает жить сразу в двух состояниях. В одном он понимает правду о собственной жизни. А в другом — продолжает удерживать привычную внутреннюю конструкцию, в которой всё ещё можно ничего серьёзно не менять. Именно это состояние постепенно разрушает внутреннюю цельность человека. Потому что цельность появляется только тогда, когда между пониманием, внутренним направлением и действиями существует согласованность. Когда человек видит одно, думает другое, чувствует третье, а делает четвёртое — внутри неизбежно возникает напряжение. Причём особенно тяжело человеку становится тогда, когда он уже начал видеть реальность, но всё ещё не готов полноценно в неё войти. Внутри него возникает странное состояние: он уже не может спокойно жить в старой иллюзии, но и к настоящему внутреннему движению ещё не перешёл. Именно здесь многие люди начинают ощущать внутреннюю усталость, потерю энергии, раздражение и ощущение, будто они потеряли самих себя. На самом деле человек теряет не себя как личность. Он теряет внутреннее согласие с самим собой. Потому что огромная часть его психической энергии начинает уходить не на развитие и действия, а на постоянное удерживание внутреннего противоречия.

Очень важно понять: внутреннюю цельность разрушает не сама трудность жизни. Человек разрушает постоянное расхождение между тем, что он понимает, и тем, как продолжает жить. И чем дольше человек находится в этом состоянии, тем сильнее он привыкает к внутреннему раздвоению. Постепенно конфликт становится для него настолько привычным, что он перестаёт замечать его напрямую. Ему начинает казаться, что постоянное внутреннее напряжение — это и есть нормальная жизнь. Но внутри всё равно остаётся ощущение тяжести. Потому что человек не может обрести настоящее внутреннее спокойствие, пока одна часть его мышления требует движения вперёд, а другая продолжает удерживать его внутри старого способа жизни. Именно поэтому внутренняя цельность возвращается не через красивые мысли о себе и не через временное эмоциональное облегчение. Она начинает возвращаться только тогда, когда человек постепенно перестаёт жить против собственного понимания и начинает выстраивать свою жизнь в согласии с реальностью, которую уже увидел.

Конфликт между реальностью и внутренней иллюзией себя

Одна из самых глубоких форм внутреннего конфликта возникает тогда, когда человек начинает жить не собой настоящим, а внутренним образом самого себя. Это очень тонкий момент, который многие даже не замечают. Человек постепенно создаёт внутри определённое представление о том, кем он является, каким должен быть, как должна выглядеть его жизнь и какое место он должен занимать среди других людей. Проблема в том, что этот внутренний образ далеко не всегда соответствует реальности. Очень часто он строится из желаний, ожиданий, самолюбия, фантазий о себе или попытки убежать от настоящего положения вещей. И тогда внутри человека появляются сразу две личности. Одна — настоящая, которая сталкивается с ограничениями, ошибками, страхами, слабостью, ленью, отсутствием дисциплины, зависимостями, внутренней нестабильностью и реальными последствиями своей жизни. Другая — внутренняя иллюзия себя, в которой человек уже ощущает себя особенным, понимающим, сильным, достойным большего или будто бы уже готовым к другой жизни, хотя в реальности ещё не прошёл путь, который к ней ведёт. Именно здесь начинается очень тяжёлый внутренний конфликт. Потому что реальность постоянно показывает человеку его настоящее состояние, а внутренний образ требует сохранить ощущение того, кем человек хочет себя видеть. Из-за этого человеку становится тяжело честно смотреть на самого себя. Любая ошибка начинает восприниматься не просто как ошибка, а как угроза внутреннему образу личности. Любая критика вызывает внутреннее раздражение. Любое столкновение с собственной слабостью начинает причинять болезненное напряжение.

Проблема здесь не в самой слабости человека. Проблема в том, что его внутренний образ уже требует от реальности подтверждения собственной значимости. И чем сильнее человек привязывается к этому внутреннему образу, тем тяжелее ему принимать настоящее положение вещей. Именно поэтому многие люди начинают жить не развитием, а постоянной психологической защитой собственного образа себя. Вместо реального движения человек начинает оправдываться, фантазировать, сравнивать себя с другими, искать виноватых, обижаться на реальность, болезненно реагировать на критику или создавать внешнюю видимость того, кем он пока ещё не стал. Но реальность невозможно обмануть внутренними представлениями о себе. Она всегда показывает человека через его реальные действия, устойчивость, дисциплину, мышление и способность проходить настоящий путь развития. И здесь возникает один из самых тяжёлых моментов внутреннего конфликта: человеку хочется сохранить приятную иллюзию о себе, но сама жизнь постоянно сталкивает его с правдой о собственном состоянии. Из-за этого внутри появляется постоянное напряжение. Человек начинает жить между двумя версиями самого себя: тем, кем он является в реальности, и тем, кем ему психологически хочется себя ощущать. И чем больше расстояние между этими двумя состояниями, тем сильнее внутренний конфликт.

Очень важно понять: внутренняя цельность появляется не тогда, когда человек создаёт красивый образ себя, а тогда, когда он перестаёт убежать от правды о своём настоящем состоянии. Потому что только честное столкновение с реальностью даёт возможность настоящего движения вперёд. Именно поэтому зрелое мышление не пытается выглядеть кем-то. Оно постепенно выстраивает человека через реальные действия, развитие, ошибки, опыт и внутреннюю честность перед самим собой.

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.