

ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО БЫТЬ «СЛОМАННЫМИ»
И ПРИ ЭТОМ ЖИТЬ ДАЛЬШЕ

ИНСАЙТЫ ЖЕРТВЫ:

дневник внутреннего малыша

38 инсайтов

о травмах
о границах
о страхах
о силе
о гневе
о тревоге
о прощении
о самооценности
о жизни

... и о том, как
выжить и
продолжать
жить ♥

страх

боль

стыд

Я
недостаточна

меня
не слышат

ненавижу

себя

вина

сражение

одиночество

не справляюсь

Я сломана

ПОНЯТЬ.

ПРОЖИТЬ.

ПЕРЕСТАТЬ

ПОВТОРЯТЬ.

НАЧАТЬ ЖИТЬ.

АНАСТАСИЯ МЭЙДЭЙ

НЕ ПРОСТО КНИГА. ЭТО ПУТЬ К СЕБЕ.

Анастасия Мэйдэй

Инсайты жертвы: дневник внутреннего малыша

<https://litres.ru/74315833>

SelfPub; 2026

Аннотация

Я написала эту книгу для вас. Но на самом деле — для себя. Потому что мне нужно было всё это проговорить, разложить по полочкам, понять. И я подумала: «А ведь это не только у меня. Так у многих».

Я — человек, который наступил на одни и те же грабли столько раз, что теперь могу написать про них книгу. Я — человек, состоящий из психотравм.

И да, я всё ещё ломаюсь, паникую и иногда ненавижу себя. Но теперь я знаю, что это — не я. Это реакции старого маленького человека внутри. И я учусь быть для него взрослой.

Присоединяйтесь. Нам будет страшно и больно. Но мы не одни.

Вы прямо сейчас имеете право быть «сломанными» и при этом жить дальше.

Содержание

Пролог	4
Глава 1. Если нарушают ваши границы и вам же за это стыдно, то это не снимает ответственности с нарушителей	7
Глава 2. Когда за вас сначала делают, а потом не дают сделать самостоятельно, а потом за это винят — вы учитесь быть беспомощным	13
Глава 3. Контроль под видом заботы — это не любовь и не добро	19
Глава 4. Если всё нормально, я ничего не чувствую — и это не нормально	27
Глава 5. Эмоциональная «стерильность» — не признак силы и осознанности	35
Глава 6. Вы беспомощны, потому что боитесь своей силы — вам это внушили, и вы замерли	39
Глава 7. Реакция замирания и прокрастинация — это не лень, просто твоя нервная система пытается тебя защитить	46
Конец ознакомительного фрагмента.	53

Инсайты жертвы: дневник внутреннего малыша

Пролог

В общем, я долго думала, как начать эту книгу.

Сначала хотела красиво, с цитатами великих психологов, чтобы все поняли: я серьёзный автор, я читала Фрейда. Потом решила: ну нафиг. Кому это надо? Люди устали от умных слов. Они хотят, чтобы кто-то сел рядом, посмотрел в глаза и сказал: «Слушай, у меня тоже такое было. И я выжила. И вот что я поняла».

Эта книга — про мои собственные «ага-моменты». Когда вдруг до тебя доходит, почему тебя трясёт от страха, почему ты боишься сказать «нет», почему тебе стыдно, хотя на самом деле должны стыдиться другие. И почему ты годами ждёшь какого-то спасателя, который придёт и всё исправит.

Я назвала её «Инсайты жертвы: дневник внутреннего малыша». Потому что внутри каждого из нас сидит тот маленький испуганный ребёнок, которого когда-то не защитили, не пожалели, не дали права злиться и быть отдельным. И самая сложная работа — не переделать других, не найти виноватых, а прийти к этому внутреннему малышу и стать для него тем взрослым, которого у него не было. Самому.

Я не скажу тебе, что после этой книги ты станешь счастливым и целостным. Это бред. Отголоски травмы никуда не денутся никогда. Но с ними можно жить. И это главное, что я поняла.

Каждая глава — это мой личный опыт, который я потом проверила через психологию, через исследования, через книги умных людей. Где-то я злюсь, где-то плачу, где-то смеюсь над собой. Потому что гнев — не всегда враг, а чаще — защитник. И я покажу тебе, как использовать его как компас, а не как оружие против себя.

Я буду говорить о том, о чём обычно молчат: как нас приучают к беспомощности, как контроль маскируется под заботу, почему мы боимся собственной силы и замираем перед важными шагами. Почему мы прокрастинируем, почему нам снятся кошмары, и почему нас трясёт после стресса — и это нормально.

И да, я расскажу, почему если боишься, что сил не хватит — значит, их достаточно. И почему никто не придет спасать тебя — и сначала это кажется катастрофой, а потом — самым освобождающим знанием.

Эта книга — не про идеального человека. Героиня здесь — не суперженщина. Она падает, встаёт, снова падает и идёт дальше. Потому что сложности, конфликты и потери неизбежны — и это можно пережить.

Я не буду тебя спасать. Я просто скажу: «Смотри, у меня было похоже. Я попробовала так. Может, и тебе поможет».

А дальше — сам.

Добро пожаловать в мой мир.

Глава 1. Если нарушают ваши границы и вам же за это стыдно, то это не снимает ответственности с нарушителей

В моих вещах рылись без моего спроса. Пришли, открыли ящик, взяли мою вещь. Когда я предъявила претензии, началось отрицание: «Никто ничего не брал». Потом, когда я почти поверила, что мне показалось, – признание, но с обидой: «Ну что такого? У тебя и так этого много». И вот тут начинается самое интересное: мне стало стыдно. Стыдно за свои претензии и за то, что я посмела иметь «много». Я понимала, что должна злиться – у меня взяли вещь без спроса, мои границы нарушили. Но я чувствовала стыд. Как будто это я сделала что-то не так. Как будто я слишком много требую.

И это была не первая ситуация. Однажды я разговаривала с близким человеком по телефону – обычный разговор, ничего секретного. Когда я вышла из комнаты, увидела, что у двери в моей комнате стоит другой человек, не ожидавший, что я резко выйду – подслушивал. Я ничего не сказала, просто ушла. Но внутри – опять стыд. Как будто это я виновата в том, что за мной подсматривают. Как будто я должна была разговаривать тише или не разговаривать вовсе.

Почему нам стыдно, когда нарушают наши границы? Стыд – странная эмоция. В отличие от вины («я сделал что-то плохое»), стыд говорит: «я плохой». Это про личность, про самость. Когда кто-то врывается в мою территорию, я должна чувствовать злость – это инстинктивная реакция защиты. Но вместо этого многие из нас чувствуют стыд. Психолог Брене Браун, изучавшая стыд много лет, говорит, что стыд – это страх разрыва связи с другими людьми. Мы боимся, что если рассердимся, скажем «нет», отстоим свои границы, – мы потеряем отношения, нас отвергнут, перестанут любить. Для нашего внутреннего ребёнка потеря связи – угроза выживанию. И этот страх часто оказывается сильнее злости.

Поэтому, когда кто-то роется в ваших вещах, а потом обижается на вашу претензию, вы испытываете не гнев, а стыд. Ваша психика считает: «Если я сейчас разозлюсь, я могу потерять этого человека. А мне страшно остаться одному. Значит, я буду стыдиться того, что вообще посмел открыть рот». Особенно если в детстве за отстаивание себя вас наказывали или стыдили: «не будь эгоистом», «что ты раскудахтался из-за ерунды», «ты такой чувствительный, просто невыносимо». И вы запомнили: если я защищаю себя – я плохой. Если я не позволяю копать в своей жизни – я плохой. И когда во взрослой жизни ситуация повторяется, включается старый сценарий.

Газлайтинг в этом случае – мощнейший усилитель. Сначала вам говорят, что ничего не было («тебе показалось»),

заставляя сомневаться в собственном восприятии реальности. Когда вы почти поверили, что вы «сумасшедший», вам признаются, но в таком тоне, что вы оказываетесь виноватым. Это тройное давление – нарушение границ, отрицание, обвинение в «раздутой реакции» – загоняет вас в центр стыда. Вы не просто чувствуете, что у вас что-то забрали. Вы чувствуете, что с вами что-то не так, что с вами можно так обращаться. И в этом самый жестокий момент: тот, кто нарушает ваши границы, заставляет вас стыдиться того, что вы вообще посмели их обозначить.

Теория дифференциации себя (Мюррей Боуэн) объясняет это так: когда у человека низкая дифференциация, он не может отделить свои чувства и мысли от чувств других. Он психологически слит с окружающими, у него нет чёткой границы «Я», нечего защищать, потому что он и так считает себя частью других. Брене Браун добавляет, что стыд – это социальная эмоция, она возникает в контексте отношений. Именно поэтому нарушение границ близкими вызывает такой сильный стыд – угроза потерять связь с ними воспринимается как угроза жизни. Газлайтинг атакует нашу способность доверять себе: когда вам говорят «тебе показалось», ваша реальность объявляется недействительной. Если вы не доверяете своей реальности, как вы можете защитить свои границы? Может, вам действительно всё придумалось.

Ваши чувства – единственное, что вам всегда доступно. Если вам кажется, что нарушили границы, – значит, нару-

шили. Ваше тело не врёт: напряжение, злость, стыд, желание убежать – это маркеры, сигнал «что-то не так». Просто вы привыкли не слушать, потому что вас научили, что ваши чувства неправильные.

Что с этим делать? Не пытайтесь сразу перестать стыдиться – это бесполезно, стыд глубоко укоренён. Но можно работать иначе. Сначала отделите факты от чувств: когда вы чувствуете стыд, спросите себя, кто на самом деле сделал плохо? Если кто-то рылся в ваших вещах – это он сделал плохо. Если кто-то подслушивал – это он сделал плохо. Ваша злость в ответ – нормальна. Вы не виноваты в том, что на вас напали. Затем признайте стыд, не подавляя: скажите себе «мне сейчас стыдно, это старый сценарий, моя психика боится отвержения, но это не значит, что моя злость неправильная. Я могу бояться и всё равно защищать себя».

Не молчите, называйте нарушение. Молчание подтверждает вашему внутреннему ребёнку, что он прав: «Да, ты не имеешь права защищать себя, твои границы не важны». Скажите вслух или про себя: «Меня только что лишили права на личное пространство. Я имею право это заметить и почувствовать». И не пытайтесь «исправить» реакцию другого человека. Если он обижается на вашу претензию – это его проблема. Его обида – это его страх, его неспособность признать свою неправоту. Не делайте это своей ответственностью, не успокаивайте того, кто нарушил ваши границы.

Маленькими шагами учитесь говорить «нет». Начинайте

с мелочей, где вам действительно всё равно: не хотите комментировать что-то – не комментируйте, не хотите обсуждать – скажите «я не хочу это обсуждать». Постепенно вы увидите, что мир не рушится, люди не умирают, вы не теряете их. А если теряете – значит, их потеря не была утратой. И наконец, дайте себе право быть «неудобным». Вы не обязаны быть удобным, делать вид, что вас всё устраивает. Вы имеете право злиться, расстраиваться, отказываться, быть не той «хорошей девочкой» или «хорошим мальчиком», которого все любят за то, что он не создаёт проблем. Вы – человек. У вас есть границы.

Мой главный инсайт: самое жестокое в этом – что нарушитель часто искренне не понимает своей вины, он вырос в среде без границ, где всё было общее. И когда вы предъявляете претензию, он реально не понимает: «Ну что такого?» Но это не делает его правым. Ваш стыд – не про то, что вы плохой. Это про то, что у вас не было практики защищать себя, что ваш внутренний ребёнок боится быть отвергнутым за то, что он есть. Я поняла: стыд – не про меня. Это про то, что когда-то я убрала свои границы, чтобы выжить, в детстве, когда не могла сопротивляться. Теперь я могу поставить их обратно. Медленно, с поддержкой, не требуя от себя идеальности. Мне стало стыдно, когда рылись в моих вещах, но я теперь знаю: мой стыд – не я. Это старый страх, что меня перестанут любить. А любовь, которая требует отказа от себя, не стоит моей жизни.

Запомните: нарушение границ – это всегда про того, кто нарушает, не про вас. Стыд – не индикатор вашей вины, а индикатор страха потерять отношения. Вы имеете право злиться, даже если кто-то обижается на вашу злость. Вы не обязаны быть удобным. Если кто-то делает ваши границы проблемой – это его проблема, не ваша. Маленькие «нет» ведут к большим границам. Вспомните ситуацию, когда ваши границы нарушили, а вам стало стыдно. Кто был там? Что произошло? А теперь спросите себя: кто на самом деле сделал что-то не так? И скажите себе вслух: «Мне было стыдно, но я не был виноват. Я имел право защищать себя». Это сложно, но с каждым разом – чуть легче.

Глава 2. Когда за вас сначала делают, а потом не дают сделать самостоятельно, а потом за это винят — вы учитесь быть беспомощным

Я долго не понимала, почему мне так трудно даются простые вещи. Почему я боюсь готовить сложное блюдо, почему мне страшно позвонить в какую-то инстанцию, почему я теряюсь, когда нужно принять решение. Я думала, что я просто такая — неуклюжая, неспособная, ленивая. Мне так и говорили: «Ну что ты как маленькая», «Вечно ты всё портишь», «Лучше я сделаю, а то ты напортачишь».

А потом я села и вспомнила.

В детстве я хотела научиться готовить. Я подходила к плите, брала ложку, хотела помешать суп. Мне говорили: «Отойди, обожжёшься, испортишь, я сама». Я хотела убратсья в своей комнате — мне говорили: «Ты всё равно не умеешь, я лучше сделаю, а ты только мешаешь». Я хотела выбрать, что надеть — мне говорили: «Это не подходит, возьми вот это». Я хотела позвонить подруге и договориться о встрече — мне говорили: «Ты не умеешь разговаривать, ты стеснительная, дай я скажу».

Сначала за меня делали всё. А потом, когда я выросла, вдруг начали говорить: «Почему ты такая несамостоятельная?», «Вечно ты сидишь и ждёшь, что кто-то за тебя сделает», «Ты ленивая, ты безответственная, ты забитая». И я не понимала, что случилось. Я же просто делала то, чему меня научили. Я ждала, что кто-то сделает за меня. Потому что меня научили, что я не справлюсь. Что у меня не получится. Что я только всё испорчу.

Но я не знала тогда, что у этого есть название. Выученная беспомощность.

В 1967 году психолог Мартин Селигман проводил эксперименты на собаках. Он разделил их на группы. Одних собак били током, но они могли нажать на рычаг и прекратить боль. Других тоже били током, но у них не было никакой возможности это остановить. А потом всех собак поместили в клетки с низкой перегородкой, через которую можно было легко перепрыгнуть, и снова пустили ток.

Те собаки, которые могли контролировать удары в первой части эксперимента, быстро перепрыгнули через перегородку и спаслись. А те, кто не мог ничего сделать, — легли на пол, скулили и терпели боль. Они даже не пытались убежать. Они уже выучили, что от них ничего не зависит. Что бесполезно сопротивляться.

Селигман назвал это состояние выученной беспомощностью. И позже он начал рассматривать её как модель человеческой депрессии.

Вот что важно: беспомощность не была врождённой. Собаки не родились такими. Они научились быть беспомощными, потому что их опыт говорил им: «Что бы ты ни делал — ничего не изменится». И они перестали пытаться.

Теперь представьте ребёнка.

Ребёнок хочет научиться. Он тянется к кастрюле, к венику, к телефону. Он хочет пробовать, ошибаться, учиться на своих ошибках. А ему говорят: «Не лезь, ты испортишь», «Ты не умеешь», «Я сделаю лучше». И так — раз за разом, год за годом. Ребёнок перестаёт пробовать. Он учится, что его попытки бессмысленны. Что он всё равно не справится. Что лучше просто сидеть и ждать, пока кто-то сделает за него.

А потом этот ребёнок вырастает. И ему говорят: «Почему ты такой беспомощный?», «Почему ты ничего не умеешь?», «Ты ленивый, ты безответственный». И он не понимает, что произошло. Он же просто делал то, чему его научили. Его научили быть беспомощным. А теперь его за это винят.

Это называется инвалидацией — когда чьи-то чувства, желания, попытки систематически обесцениваются, игнорируются, преуменьшаются. Когда ребёнку говорят, что его желание приготовить ужин — это глупость, что его попытка убратся — это бесполезно, что его решение — неправильное. Когда его чувства объявляют недействительными и неверными. Это хроническое обесценивание, которое разрушает психику. И когда такой ребёнок вырастает, он продол-

жает чувствовать себя беспомощным. Потому что его научили, что он не имеет права на свои желания, на свои попытки, на свою самостоятельность.

Гиперопека — это не забота. Это клетка с мягкими стенками. Бархатные условия убивают внутренне. Когда за тебя всё делают, когда тебя лишают возможности ошибаться и пробовать, у тебя не формируется воля, не формируется собственное мнение. Ты становишься пассивным. Ты теряешь способность мобилизовать свою энергию в трудных ситуациях. И финал гиперопеки — выученная беспомощность. Полная пассивность. Невозможность действовать в ситуации выбора.

И самое страшное — это двойное послание. Сначала: «Ты не справишься, дай я». Потом: «Почему ты не можешь сам?». Сначала: «Ты стеснительная, я поговорю за тебя». Потом: «Почему ты такая забитая?». Сначала: «Ты только всё испортишь, я сделаю». Потом: «Почему ты ничего не умеешь?»

Это ловушка. Из которой невозможно выбраться. Потому что тебя учат, что ты не способен. А потом винят за то, что ты не способен. И ты начинаешь верить, что с тобой что-то не так.

Но это не так.

Выученная беспомощность — это не врождённое свойство. Это выученное состояние. А значит, его можно переучить.

Сначала нужно понять: ваша беспомощность — не ваша

вина. Вас научили быть таким. Вас лишили возможности пробовать, ошибаться, учиться. Вас обесценивали, когда вы пытались. Вы не ленивый и не безответственный. Вы просто делали то, чему вас научили, — ждали, что кто-то сделает за вас.

А теперь вам нужно переучиваться. И это трудно. Потому что внутри сидит тот самый ребёнок, который слышал: «Ты не справишься». И он боится. Он правда боится, что у него не получится. Что он всё испортит. Что его снова раскритикуют.

Начните с малого. Возьмите одну маленькую задачу, которую вы боитесь сделать, и сделайте её. Неважно, как получится. Важен сам факт: вы сделали. Вы попробовали. Вы не ждали, пока кто-то сделает за вас. Даже если получится плохо — вы получили опыт. Вы научились чему-то новому. А в следующий раз получится чуть лучше.

Перестаньте ждать идеального результата. Идеального не будет. Будет опыт. Будут ошибки. Будет учёба. Только так можно вылезти из этой ловушки. Маленькими шагами. По одному действию за раз.

И главное — перестаньте верить тем голосам, которые говорят, что вы не справитесь. Это не ваши голоса. Это голоса тех, кто когда-то лишил вас права пробовать. Теперь вы взрослый. Вы имеете право ошибаться. Вы имеете право учиться. Вы имеете право делать самостоятельно — даже если у вас не получится с первого раза.

Потому что выученную беспомощность можно отучить. Но только если начать действовать.

Запомните: когда за вас сначала делают, а потом не дают сделать самостоятельно, а потом за это винят — это не про вас. Это про тех, кто не смог отпустить контроль. Это про их страх, что вы станете самостоятельным и перестанете в них нуждаться. Но ваша жизнь — ваша. И вы имеете право в ней ошибаться, учиться и становиться сильнее.

Вспомните ситуацию, когда вы хотели что-то сделать, а вам не дали, а потом обвинили в том, что вы не умеете. Кто был там? Что они говорили? А теперь скажите себе: «Я не был беспомощным. Меня сделали таким. И теперь я могу это изменить». Маленькими шагами. По одному действию за раз. Это сложно, но с каждым разом — чуть легче.

Глава 3. Контроль под видом заботы — это не любовь и не добро

Я долго не могла понять, почему, порой, вроде бы человек заботится: переживает, спрашивает, где я, с кем, когда вернусь. Предлагает помощь, советует, как лучше. А внутри — напряжение, чувство, что я в клетке, что за мной следят, что мои желания, мои решения, моя отдельная жизнь — под угрозой. Я думала: «Ну что я такая неблагодарная? Человек же хочет как лучше». А потом до меня дошло. Это не забота. Это контроль. И он разрушает.

В моей жизни были люди, которые искренне считали, что заботятся обо мне. Родственники, которые решали, что мне носить, с кем дружить, куда поступать. Они говорили: «Мы же хотим как лучше», «Ты ещё маленькая, не понимаешь», «Мы знаем, что тебе нужно». И я верила. Я думала, что они правы, что я действительно не способна принять решение, что без них я пропаду. А потом я выросла, и эти же люди начали удивляться: «Почему ты такая несамостоятельная?», «Почему ты не можешь ничего решить сама?», «Вечно ты сидишь и ждёшь, что кто-то за тебя сделает». Я не знала тогда, что это называется «мягкий абьюз» — насилие, которое маскируется под заботу. Тотальный контроль — самый распространённый его признак, его проще всего замаскировать под

любовь и беспокойство. И распознать его очень трудно, потому что контролёр делает вид, что заботится о тебе, а жертва долго не осознаёт этого, привыкая воспринимать поведение как проявление любви. Но постоянный контроль подавляет личность, снижает самооценку и ведёт к эмоциональному истощению.

Как отличить заботу от контроля? Психолог Наталья Рачковская объясняет просто: забота — это когда мы пытаемся удовлетворить потребности другого человека, не свои представления о его потребностях, а именно то, что ему действительно сейчас нужно. Когда бабушка укутывает внука, потому что ей кажется, что он замёрзнет, она заботится не о внуке, а о себе — ей дискомфортно от собственной тревоги, и она пытается её утихомирить, не прислушиваясь к его потребностям. Взрослая, зрелая забота — это когда мы эмпатически прислушиваемся к тому, что хочет, что чувствует другой человек, воспринимаем его как отдельную личность со своими желаниями, волей, вкусами. Контроль — это когда мы не стремимся удовлетворить потребности человека, а заботимся о себе, своём эмоциональном состоянии. Ещё один признак контроля — присутствие условий: «Ты за то, что я для тебя делаю, взамен должен любить меня, быть благодарным, вести себя определённым образом». Через контроль мы пытаемся управлять жизнью, реальностью, эмоциональным состоянием другого человека. Забота исходит из желания обезопасить близкого, поддержать, убедиться, что у

него всё в порядке. Контроль — из потребности подчинить человека своим ожиданиям. «Я волнуюсь, но это не даёт мне права вмешиваться в твою жизнь и лишать тебя свободы» — это про заботу. «Раз я волнуюсь, то ты должна поступать так, как я сказала, чтобы я не волновалась» — это про контроль. Спросить «Как ты доехала?», «С кем ты?», «Где ты?» — это нормально, но как только за ними следуют запреты, ограничения и ультиматумы, это превращается в контроль. Одно дело, когда раз-два за вечер приходит сообщение с вопросом «Всё в порядке?», другое — когда требуют скидывать геолокацию, фотоотчёты и звонят каждые 20 минут. Искренняя забота даёт возможность делать выборы и ошибаться, причём без осуждения. Забота не нарушает границы, и если вы не захотите делиться деталями, это будут уважать. Фраза «Раз мы вместе, у нас не должно быть секретов» сигнализирует о контроле.

Мне часто казалось, что ревность — это про любовь, что если человек ревнует — значит, я ему дорога, что если он хочет обладать мной полностью — значит, любит сильно. Это ложь. Ревность — это не любовь. В основе ревности лежит неуверенность, страх, отсутствие доверия, стремление к контролю, а не искренняя привязанность. Чувство собственности — более архаичное, чем ревность, оно связано с границами тела, с бессознательным представлением о нём. Теряя контроль над другим человеком, собственник чувствует, что под угрозой сама его жизнь — отдаляющийся партнёр слов-

но оставляет его обескровленным, лишает жизненных сил. Когда кто-то пытается контролировать ваш круг общения, следить за вами, обвинять в поступках, которых вы не совершали, — это не любовь, а попытка сделать вас своей собственностью. Собственничество — основа психологии жестокой личности, у многих абьюзеров оно приобретает форму сексуальной ревности, ревнивые претензии и изоляция — всего лишь одна из форм проявления собственничества. И самое страшное — это то, как ревность и контроль разрушают обоих: подозрения и контроль создают напряжение в паре, которое эмоционально истощает обоих.

Я долго думала: «Он же не специально, он правда переживает, он сам не понимает, что делает». И это правда — не всегда контроль осознанный. Многие контролёры искренне верят, что заботятся, они выросли в среде, где не было границ, где всё было общее и можно было всё контролировать, они не понимают, что их «забота» душит. Их поведение продиктовано страхами и неуверенностью, они боятся потерять контроль — потому что для них потеря контроля равна потере безопасности. Но это не делает их правыми. Неосознанность не снимает ответственности. Если твой страх и неуверенность становятся тюрьмой для другого человека — это проблема, которую нужно решать. И решать её должен тот, кто контролирует. А не тот, кого контролируют.

А теперь самое сложное. Я поняла, что иногда я сама была и продолжаю быть контролёром. Не со зла. Не из желания на-

вредить. А из страха. В дружеских и любовных отношениях я боялась, что меня бросят, боялась, что я недостаточно хороша, и пыталась удержать человека любой ценой. Я проверяла его телефон, спрашивала, где он и с кем, обижалась, если он хотел побыть один, говорила: «Я же просто переживаю». Я не знала, что моя «забота» — это контроль, что я давя на человека, лишаю его свободы. И знаете, что происходило? Он отдалялся. Ещё сильнее. Потому что никому не нравится, когда его лишают свободы, не дают прожить свою отдельную жизнь. Контроль разрушает отношения. Он не приближает — он отталкивает. Он не создаёт безопасность — он создаёт тюрьму. И в этой тюрьме задыхаются оба. Контролирующее поведение — стремление диктовать, с кем партнёр может встречаться, как он должен себя вести — часто выглядит как забота. Но забота не должна превращаться в контроль и подавление. Настоящая любовь — это уважение к личным границам и поддержка, а не попытка управлять каждым шагом.

И вот что я поняла ещё. Решать за других нельзя. Вообще. Никогда. Даже если тебе кажется, что ты знаешь лучше. Даже если ты искренне хочешь как лучше. Потому что, решая за другого, ты отнимаешь у него его жизнь. Ты говоришь ему: «Ты не способен, ты не справишься, твои решения не имеют значения». И это не забота. Это насилие. Настоящая забота — это когда ты даёшь человеку право выбирать самому. Даже если он выберет не так, как ты хочешь. Даже если

он ошибётся. Потому что его ошибки — это его жизнь. И он имеет право их совершать.

И ещё. Я поняла, что контроль никого никогда не уберёт от предательств и измен. Вообще. Если человек хочет изменить или предать — он это сделает. Контроль не остановит его. Он только сделает его более изобретательным, более скрытным, более напряжённым. Контроль не создаёт верность — он создаёт ложь. Потому что когда человек чувствует, что его душат, он начинает искать лазейки, врать, прятаться. И контроль в этом смысле — это гарантия того, что ты никогда не узнаешь правды, потому что человек будет бояться тебе её сказать. И так же с тревогой. Тревога не убеждает от предстоящих событий. Она не предотвращает катастрофы. Она только отравляет тебе жизнь заранее. Ты переживаешь событие дважды — сначала в своей голове, а потом в реальности. А если событие так и не случается, ты пережила его зря. И контроль — это та же тревога, только направленная на другого человека. Ты пытаешься предотвратить то, что может никогда не случиться. И тратишь на это свою жизнь. И чужую.

Если вас контролируют, первое — назовите это. Скажите себе: «Меня контролируют. Это не забота». Осознание — первый шаг. Отделите факты от чувств: «Я чувствую вину, потому что он обижается, когда я не отвечаю на звонок. Но я не сделала ничего плохого. Я имею право не отвечать на звонок». Начните восстанавливать границы маленькими ша-

гами: скажите «я не хочу обсуждать это», «я не буду отчитываться о каждом шаге», «я имею право на личное пространство». Не пытайтесь «исправить» контролёра — вы не можете его изменить, он может измениться только сам, если захочет. Ваша задача — защитить себя. Обратитесь за поддержкой к друзьям, к психологу, в кризисный центр — вы не обязаны справляться в одиночку.

Если вы сами контролируете, признайте это. Скажите себе: «Я контролирую. Я боюсь. Но это не даёт мне права душировать другого человека». Спросите себя: «Что я боюсь потерять?» Часто за контролем стоит страх — страх одиночества, страх отвержения, страх, что без меня человек пропадёт. Начните доверять маленькими шагами: позвольте партнёру принимать собственные решения, позвольте ему ошибаться, позвольте ему быть отдельным. Работайте со своей тревогой не через контроль другого, а через работу с собой — психолог, терапия, книги. Помните: настоящая любовь — это не обладание, это свобода. Если вы любите — вы отпускаете. Вы даёте человеку право быть собой. Даже если это страшно.

Я поняла одну вещь: контроль — это всегда про страх. Страх, что меня бросят, страх, что я недостаточно хороша, страх, что мир небезопасен. И этот страх заставляет нас хвататься за других, сжимать их в кулаке, не давать дышать. Но когда мы сжимаем — мы душим. И теряем. Контроль не приближает — он отдаляет. Он не создаёт любовь — он создаёт

тюрьму. Я научилась отличать заботу от контроля. Забота — это когда я спрашиваю: «Что тебе нужно?» и уважаю ответ. Контроль — когда я говорю: «Тебе нужно то, что я решила». Забота — это когда я даю свободу. Контроль — когда я отнимаю. Я выбрала заботу. Потому что любовь, которая требует отказа от себя, не стоит моей жизни. И не стоит жизни того, кого я люблю.

Настоящая любовь оставляет пространство для индивидуальности, а не душит партнёра контролем и сомнениями. Единственное, что действительно работает — это доверие. Вера себе и другим.

Глава 4. Если всё нормально, я ничего не чувствую — и это не нормально

Я долго не понимала, что со мной было что-то не так. Вроде бы всё хорошо: работа есть, отношения есть, здоровье более-менее. А внутри – пустота. Такая, что хочется быть. Или разбить что-нибудь. Или устроить скандал. Или влюбиться до потери пульса. Лишь бы не чувствовать эту гнетущую тишину. Это конкретно про меня. Про мою саморефлексию. У меня так устроена психика: мне необходимо быть либо на эмоциональном подъёме, либо в глубокой депрессии. Иначе чувствительность теряется. Ровное, спокойное течение событий воспринимается как пугающая пустота. Как исчезновение. Как будто меня нет, если я ничего не чувствую.

Я помню, как сидела однажды вечером. Всё было хорошо. Действительно хорошо. Никаких проблем, никаких конфликтов, никаких тревог. Я должна была радоваться. А я сидела и думала: «Где же ты, боль? Где ты, радость? Почему я ничего не чувствую?» И мне становилось страшно. Потому что пустота – это самое страшное, что может быть. Боль я хотя бы чувствую. А пустота – это как будто меня нет. И я начинала искать эмоции. Любые. Хорошие – если повезёт. Плохие – если хороших нет. Я провоцировала конфликты, пото-

му что в конфликте я хотя бы живая. Я создавала драмы, потому что в драме я существую. Я выбирала заранее опасные ситуации, потому что опасность – это адреналин, это сердцебиение, это жизнь. Я соглашалась на проекты, от которых у меня потом тряслись руки, потому что в стрессе я чувствую себя живой. Это как зависимость, и я не могла остановиться.

Современные исследования показывают, что состояние, когда человек не может выдерживать ровное эмоциональное состояние и постоянно нуждается в стимуляции, называется эмоциональной дисрегуляцией – это неспособность управлять интенсивными эмоциями. В психиатрии её всё чаще рассматривают как сквозной (трансдиагностический) конструкт, который встречается при самых разных расстройствах – от депрессии до пограничного расстройства личности. Мета-анализы нейрофункциональных коррелятов эмоциональной дисрегуляции и исследования её связи с ПТСР подтверждают, что это не просто «особенность», а реальный механизм, который мешает жить. Высокий уровень эмоциональной дисрегуляции напрямую связан с повышением уровня депрессии, тревожности и импульсивности. Для диагностики этого состояния в клинической практике используют специальные опросники, например, Шкалу трудностей эмоциональной регуляции (DERS), разработанную К. Гратц.

Адреналин даёт ощущение, что ты существуешь. А спокойствие воспринимается как смерть. И здесь есть важный нейробиологический механизм. Когда мы ищем острые эмо-

ции, наш организм выбрасывает адреналин и норадреналин – гормоны, которые активируют симпато-адреналовую систему. Исследования на животных моделях (например, на трансгенных мышах) показывают, что норадреналин необходим для возникновения чувства награды и удовольствия от аддиктивных веществ. Норадренергическая система играет ключевую роль в процессах аддикции – то есть чередование эйфории и стресса действительно вызывает зависимость, сравнимую с зависимостью от химических препаратов. Человек привыкает к этому дофаминовому и адреналиновому «качелям» и перестаёт чувствовать себя живым без них.

И я поняла, что это не моя «особенность». Это не просто такой темперамент. Это реально мешает жить. Потому что я уставала. Безумно уставала. Организм не выдерживает постоянных качелей: то взлёт, то падение. Адреналин, кортизол, дофамин – все эти гормоны, которые я гоняла по кругу, рано или поздно истощают нервную систему. У меня не было сил. Ни на что. Только на то, чтобы искать следующую дозу эмоций.

И я уставала от себя сама. И окружающие уставали. Потому что находиться рядом с человеком, который постоянно ищет драму, – это выматывает. Сначала люди сочувствуют, потом начинают раздражаться, потом отдаляются. И я не понимала, почему. Я думала: «Я же просто живу ярко, я же просто эмоциональная». А на самом деле я была эмоциональным вампиром. Для себя. И для других. Самое страш-

ное было понять, что я не просто такая «по жизни». Я делала это осознанно. Я понимала, что если мне скучно и спокойно, я начну искать приключения на свою голову. И я их находила. Я создавала проблемы на пустом месте, потому что в решении проблем я чувствовала себя нужной, живой, важной. Я брала на себя ответственность за других, потому что в этой ответственности я чувствовала себя сильной. Я соглашалась на авантюры, потому что в авантюрах я чувствовала себя смелой.

И однажды я поняла, что так больше нельзя. Что я разрушаю себя. Что я разрушаю отношения. Что я трачу свою жизнь на то, чтобы просто чувствовать себя живой. Вместо того, чтобы по-настоящему жить. И я решила: я не буду бороться со своей эмоциональностью. Я буду её использовать. Переносить свою энергию в спорт. В творчество. В работу, связанную с большим количеством общения.

Механизм «эйфории бегуна» научно обоснован: физическая нагрузка способствует выработке бета-эндорфинов – естественных «обезболивающих» и «антидепрессантов» нашего организма. Исследование 1989 года показало, что уровень бета-эндорфина в крови и компоненты эмоциональности являются ключевыми факторами, отличающими физически активных мужчин от малоподвижных. Есть данные, что уже после 20 минут бега уровень бета-эндорфина в крови может значительно повышаться. Интенсивный стресс во время спорта как бы «перезаписывает» неприятные эмоции,

делая их более переносимыми. Творчество тоже даёт выход эмоциям, но в созидательной, а не разрушительной форме. Работа с людьми – это постоянная эмоциональная вовлечённость, которая не разрушает, а наполняет.

Я просто нагружала себя делами так, чтобы не оставалось времени на эти дурацкие переживания. Мне казалось, что если я выброшу всю эту энергию в спорт, если я загрузлю себя по горло, то смогу перетерпеть, смогу забыть о том, что внутри меня вечно что-то бурлит. И это работало. Какое-то время. Но я понимала: это не панацея. Это просто способ пережить. Спорт, работа, творчество – они помогают, но они не решают проблему. Потому что проблема не в том, что у меня много эмоций. Проблема в том, что я не умею быть в покое. Я не умею наслаждаться спокойствием. И чтобы это изменить, нужно учиться заново. Учиться быть в тишине. Учиться чувствовать себя живым без адреналина. Учиться принимать спокойствие как норму, а не как угрозу.

Эффективная работа с эмоциональной дисрегуляцией строится на нескольких направлениях. Во-первых, это психообразование – понимание того, что происходит с тобой. Во-вторых, это развитие навыков осознанности (mindfulness) и когнитивно-поведенческие техники, которые помогают распознавать эмоции и управлять ими. Диалектическая поведенческая терапия (ДБТ) признана одним из самых эффективных, научно обоснованных методов работы с хронической эмоциональной дисрегуляцией. Её эффективность

подтверждена в лечении различных расстройств, включая РПП и ПТСР. Исследование 2025 года на взрослых с РАС подтвердило, что участие в 5-месячной программе ДБТ значительно улучшает способность справляться с эмоциями. ДБТ включает специальные модули по осознанности, регуляции эмоций, переносимости дистресса и эффективности в межличностных отношениях – и это действительно работает.

И я начала учиться. Очень медленно. Сначала я просто позволяла себе ничего не делать. По пять минут. Сидеть и смотреть в стену. Без телефона, без музыки, без книг. Просто быть. И это было ужасно. Мне хотелось вскочить, побежать, сделать что-нибудь. Но я сидела. Я разрешала себе быть в этой пустоте. И постепенно она переставала быть пугающей. Потом я начала замечать, когда я перегибаю палку. Когда я провоцирую конфликт, хотя можно было бы просто поговорить. Когда я беру на себя слишком много, хотя можно было бы отказаться. Когда я влюбляюсь в человека, с которым у меня нет будущего, просто чтобы чувствовать. Я научилась отслеживать эти моменты. Я спрашивала себя: «Что я сейчас чувствую? Я действительно хочу этого? Или я просто ищу адреналин?» И этот вопрос стал моим спасательным кругом.

Как понять, что ты в эмоциональных качелях? Очень просто: если тебе невыносимо скучно, когда всё хорошо, – ты в качелях. Если ты ищешь проблемы на пустом месте – ты в

качелях. Если ты создаёшь драмы, потому что иначе скучно – ты в качелях. Если ты не можешь быть в спокойных, ровных отношениях – ты в качелях. Если ты устаёшь от себя и люди устают от тебя – ты в качелях. И с этим можно работать. Но как понять, где ты подстраиваешься под другого и теряешь себя, а где реально перегибаешь палку и надо над собой работать? Я нашла для себя простой критерий: если я делаю что-то, потому что боюсь, что меня не примут, – я теряю себя. Если я что-то делаю, потому что я хочу адреналина, но понимаю, что это разрушает меня или других, – я перегибаю. Первое требует восстановления границ. Второе – работы с собой.

Мой главный инсайт: я не должна ломать себя, чтобы быть «нормальной». Я не должна подстраиваться под ожидания других, чтобы они считали меня удобной. Но я должна научиться не разрушать себя и других своей эмоциональностью. Я должна научиться находить золотую середину. Золотая середина – это когда ты принимаешь свой темперамент, но не даёшь ему управлять тобой. Когда ты позволяешь себе быть ярким и эмоциональным, но не в ущерб себе и другим. Когда ты можешь радоваться спокойствию, а не только бурям. И это реально. Это трудно, но реально. И во всём можно найти хорошую сторону – я поняла, что мою эмоциональность можно реализовать в творчестве, в том, где она будет созидать, а не разрушать. Раньше я думала, что это моя особенность, что я просто такая – и всё. Но теперь я понимаю,

что это реально мешает жить, и я начала искать другие способы.

Я всё ещё иногда ищу драмы. Всё ещё иногда срываюсь. Но теперь я это замечаю. И я знаю, что могу остановиться. Я знаю, что могу просто быть. Что пустота – это не смерть. Это просто пауза. И в этой паузе я могу отдохнуть. И набраться сил. Чтобы потом что-то сделать. По-настоящему. Не для адреналина. А для жизни.

Если вы чувствуете, что вам нужно постоянно находиться в стрессе, чтобы чувствовать себя живым, – это не ваш характер. Это эмоциональные качели. И с ними можно работать. Направляйте свою эмоциональность в созидание, а не в разрушение. Но не забывайте учиться быть в покое. Потому что настоящая жизнь – не только в бурях. Она и в тишине тоже. И тишина может быть прекрасной, если перестать её бояться. Мне всё ещё трудно. Я всё ещё иногда чувствую, что спокойствие – это пустота. Но теперь я знаю: это просто привычка. И привычки можно менять. Маленькими шагами. По одному дню за раз.

Глава 5. Эмоциональная «стерильность» — не признак силы и осознанности

Ура, я не реагирую на провокации, не плачу, не злюсь, не радуюсь слишком бурно. Разве это не есть зрелость — быть ровной, как гладь воды, чтобы никакой ветер не мог нарушить моего спокойствия? Мне казалось, что чем меньше я чувствую, тем я сильнее. Что эмоции — это удел слабых, неуравновешенных, незрелых людей. Я стремилась к этой эмоциональной непробиваемости. Я тренировала себя не реагировать, подавлять, отключать. И я действительно научилась не чувствовать. Я стала холодной, отстранённой, неуязвимой — вроде как победила. Себя.

Но я просто умерла внутри. Я не чувствовала радости, когда могла бы радоваться. Я не чувствовала боли, когда мне было больно. Я не чувствовала любви, когда любила. Я была как робот, который выполняет функции, но не живёт. И я начала замечать, что эта моя «сила» отталкивает людей. Им было трудно быть рядом со мной, потому что они не понимали, что я чувствую. Я сама не понимала. Я перестала понимать, что происходит внутри меня.

Эмоциональное подавление — это не сила, а стратегия избегания, которая часто связана с травмой. Психолог Дэниел

Гоулман, популяризатор понятия эмоционального интеллекта, писал, что способность распознавать и управлять своими эмоциями — это ключевой навык для успеха и счастья. Он показал, что люди с высоким эмоциональным интеллектом лучше справляются со стрессом, строят крепкие отношения и добиваются большего в карьере. Но эмоциональный интеллект — это не подавление эмоций, а их осознание и регулирование. Это умение быть с эмоцией, понимать её и использовать, а не избавляться от неё.

Подавление же эмоций, наоборот, связано с рядом негативных последствий. Те, которые систематически подавляют свои эмоции, имеют более высокий уровень кортизола — гормона стресса, что ведёт к ослаблению иммунитета, повышенному риску сердечно-сосудистых заболеваний и хронической усталости. Подавление эмоций ухудшает память и когнитивные функции, потому что мозг тратит энергию на сдерживание чувств вместо того, чтобы заниматься другими важными задачами. Эмоциональное подавление также связано с депрессией и тревогой, потому что невыраженные эмоции накапливаются и в конечном итоге выходят в виде соматических симптомов или эмоциональных срывов.

Я поняла, что моя эмоциональная стерильность — это не сила, а защита. Я научилась отключать чувства, потому что раньше мне было слишком больно их чувствовать. Я научилась быть холодной, потому что тепло было опасно. Я научилась не плакать, потому что слёзы наказывались. Я научилась не

злиться, потому что злость отвергалась. И я стала стерильной, как операционная, где не может быть никаких бактерий и вирусов. Только в этой стерильности не было жизни.

Эмоциональное притупление часто является симптомом посттравматического стрессового расстройства или депрессии. Когда человек переживает сильную травму, психика может отключить эмоции, чтобы защитить себя от невыносимой боли. Это защитный механизм, который помогает выжить в экстремальных условиях. Но он становится проблемой, когда условия изменились, а защита осталась. Это как носить зимнюю куртку в июле — она защищает от холода, но сейчас жарко, и ты задыхаешься. Моя эмоциональная стерильность была моей зимней курткой, которую я носила всю жизнь, даже когда стало тепло.

Я начала учиться чувствовать заново. Сначала это было страшно. Я боялась, что если я откроюсь, то захлебнусь в эмоциях. Боялась, что не справлюсь. Но я начала с малого. Я позволяла себе грустить, когда мне грустно. Я позволяла себе злиться, когда меня обижают. Я позволяла себе радоваться, когда хорошо. Я училась быть с этими чувствами, не убегая от них. Я поняла, что чувства — это не враги, это просто сигналы. Они приходят и уходят, если я позволяю им быть.

проживание эмоций, а не их подавление, улучшает психическое и физическое здоровье. Психолог Брене Браун, изучающая уязвимость и стыд, говорит, что способность чувствовать все эмоции — и позитивные, и негативные — яв-

ляется основой для подлинной жизни и близости. Она пишет: «Мы не можем выборочно притуплять эмоции. Когда мы притупляем негативные чувства, мы также притупляем радость, любовь и благодарность». И я поняла это на себе. Когда я перестала бояться злости, я снова научилась радоваться. Когда я разрешила себе плакать, я снова почувствовала любовь. Эмоции приходят комплектом. Нельзя выбрать только хорошие.

Сейчас я не стремлюсь к стерильности. Я стремлюсь к целостности. Быть целостной — значит позволять себе быть разной: злой, грустной, радостной, испуганной, влюблённой. Это значит быть живой. И это сложно. Иногда я срываюсь и снова пытаюсь подавить чувства. Но я замечаю это и возвращаюсь. Я разрешаю себе чувствовать. Потому что я хочу жить по-настоящему, а не существовать в стерильной пустоте.

Я поняла, что настоящая сила — это не отсутствие эмоций, а способность быть с ними. Не убегать, не подавлять, а принимать и проживать. И это требует гораздо больше мужества, чем быть холодным и отстранённым. Потому что быть с чувствами — это риск, это уязвимость, это открытость. Но это единственный путь к настоящей жизни, к настоящей близости, к настоящему счастью.

Глава 6. Вы беспомощны, потому что боитесь своей силы — вам это внушили, и вы замерли

Ваша самостоятельность и ваше развитие — угрозы для тех, кто хочет вами управлять и вас контролировать.

Я долго не понимала, почему я такая беспомощная, почему я боюсь принимать решения, почему я постоянно жду, что кто-то скажет мне, что делать, и почему я отказываюсь от возможностей и проектов, где могла бы проявить себя и быть сильной. Я искренне думала, что я просто такая по жизни — неуверенная, неспособная, слабая, что это мой характер, что я родилась такой и ничего с этим не поделаешь. Но потом я начала вспоминать своё детство и юность, и картина начала складываться воедино.

Каждый раз, когда я пыталась встать на ноги, когда я хотела сделать что-то сама, когда я пробовала быть самостоятельной и независимой, мне говорили: «Куда ты лезешь?», «У тебя всё равно не получится», «Ты слишком самоуверенная», «Кто ты такая, чтобы это делать?», «Ты ещё маленькая, чтобы иметь своё мнение». И я останавливалась, я замирала, я убирала свои попытки подальше, чтобы не слышать этого голоса, чтобы не чувствовать этот липкий стыд за то, что я вообще посмела попробовать что-то без разрешения. И по-

степенно я поверила, что я действительно ни на что не способна, что моя сила — это иллюзия, что я слабая и беспомощная и мне всегда будет нужен кто-то, кто будет думать за меня и решать за меня.

А потом меня осенило: я беспомощна не потому, что я такая на самом деле, а потому что я боюсь своей силы. Я боюсь, что если я стану сильной, если я буду самостоятельной, если я начну развиваться и занимать своё место в мире, то я стану угрозой для тех, кто хочет мной управлять, и они меня уничтожат, или отвергнут, или перестанут любить, или делают ещё что-то страшное, чтобы поставить меня на место. И я замерла, я застыла в своей беспомощности, потому что быть слабой казалось безопаснее — если я слабая, меня не будут бояться, меня не будут атаковать, меня оставят в покое. Но вместе с этим я поняла: меня не будут уважать, меня не будут воспринимать всерьёз, меня не будут видеть как отдельного человека со своей волей и своими желаниями.

И это классический механизм, который хорошо изучен в психологии. Многие называют его страхом успеха или синдромом самозванца, но на самом деле всё гораздо глубже — это страх того, что твоя сила когда-то была наказана, что тебя наказывали за самостоятельность, стыдили за амбиции, высмеивали за попытки быть кем-то большим, чем тебе разрешали быть. И ты запомнил на всю жизнь: «Моя сила опасна, если я буду сильным, меня накажут, меня отвергнут, меня уничтожат». Карл Юнг, великий психоаналитик, писал о так

называемой «теневой» стороне личности — о той части нас, которую мы подавляем и прячем в глубину, потому что она считается неприемлемой и опасной для окружающих. Для многих из нас именно сила, амбиции, агрессия, уверенность и здоровый гнев становятся той самой теневой частью, которую мы учимся прятать, потому что в детстве нам сказали, что это плохо, что это не для нас, что это угрожает другим и делает нас чудовищами в их глазах.

Особенно остро это проявлялось, когда я пыталась защитить себя или добиться чего-то важного. Мне говорили, что я слишком агрессивная, что я веду себя как монстр, что моя злость пугает и разрушает всё вокруг. Меня демонизировали за то, что я отстаивала свои границы, за то, что я не соглашалась, когда меня обижали, за то, что я требовала справедливости и уважения. Мне внушали, что если я защищаюсь — я ужасный человек, что если я злюсь — я теряю человеческий облик, что если я не прощаю и не сглаживаю углы — я превращаюсь в чудовище. И я поверила в это, я начала бояться собственного гнева, начала подавлять его в себе, начала считать, что любое проявление силы — это путь к тому, чтобы стать монстром, которого все будут бояться и ненавидеть. И вот мы выросли с этим убеждением: «Моя сила — это угроза», и научились уменьшать себя, делать себя маленькими, тихими, незаметными, лишь бы не угрожать, лишь бы не быть наказанными, лишь бы не оказаться в роли того самого монстра, от которого все шарахаются.

И я поняла одну очень важную вещь: те люди, которым угрожает ваша сила, — это на самом деле те, кто хочет вами управлять, те, кто боится потерять контроль над вами, те, кто не может вынести мысли, что вы станете самостоятельным и перестанете в них нуждаться. Ваша сила — это угроза для их власти, для их возможности решать за вас, для их чувства собственной значимости, которое зиждется на вашей слабости. И вот я замерла в этой точке, я не развивалась, я не росла, я не пробовала новое, потому что каждый раз, когда я делала шаг вперёд, я слышала этот голос: «Ты не сможешь, ты не имеешь права, кто ты такая, чтобы это делать?» — и я отступала. Но однажды я поняла, что это не мой голос, что это голос тех, кто хотел меня контролировать, тех, кому моя самостоятельность была невыгодна, тех, кто боялся, что я уйду от них и перестану быть их тенью.

Психолог Пётр Ганнушкин, один из основоположников русской психиатрии, писал, что гиперопека и тотальный контроль убивают волю человека — когда за тебя всё решают, когда тебя лишают права на ошибку, когда твои попытки к самостоятельности жёстко пресекаются, у тебя просто не формируется воля, ты становишься пассивным и теряешь способность мобилизовать свою энергию в трудных ситуациях, и финал такой гиперопеки — это та самая выученная беспомощность, из которой потом так трудно выбраться. И вот я уже взрослый человек, я могу всё, я могу принимать решения, я могу делать ошибки и учиться на них, но внутри

меня до сих пор сидит тот самый ребёнок, который слышал: «Не лезь, не получится, ты не справишься», и он боится, он правда боится, что если я попробую — меня снова накажут, меня снова назовут монстром, меня снова сделают виноватой за то, что я посмела быть сильной.

Но это неправда, теперь я взрослая, никто меня не накажет, никто не отнимет у меня мою жизнь, я сама решаю, какой мне быть, и я могу быть сильной, я имею право быть сильной, и мне не нужно уменьшать себя, чтобы кого-то не пугать и не вызывать у них страх или зависть. Однако здесь я столкнулась с самым сложным — я поняла, что иногда я сама была тем человеком, который боялся чужой силы, потому что я боялась, что если кто-то станет сильнее меня, я потеряю его, что если мой партнёр станет самостоятельным и независимым, он уйдёт от меня. И я пыталась удержать его через контроль, через обесценивание, через ту самую «заботу», которая на самом деле была душащей клеткой, потому что я боялась его силы, его отдельности, его свободы. Когда я это осознала, я смогла остановиться, я смогла увидеть свой собственный страх и перестать транслировать его на других.

Как же выйти из этого состояния, как перестать бояться своей силы и перестать пугать ею других? Первый шаг — признать свой страх, честно сказать себе: «Я боюсь своей силы, мне внушили, что она опасна и что я становлюсь монстром, когда защищаюсь, но это неправда». А потом начать маленькими шагами пробовать быть сильным в тех местах,

где безопасно, где нет риска быть серьёзно отвергнутым: сказать «нет» там, где раньше говорил «да», сделать выбор самостоятельно, начать проект, который давно откладывал, попросить повышения, или даже уйти из отношений, которые душат и не дают дышать. Главное — перестать верить голосам, которые говорят, что вы не справитесь, потому что это не ваши голоса, это голоса тех, кому ваша сила невыгодна и кто хочет сохранить над вами контроль, используя ваш страх.

Я поняла, что если я боюсь, что моя сила кого-то напугает или обидит, то это означает, что эти люди не хотят видеть меня настоящим, они хотят видеть меня удобным, а удобная версия меня — это не настоящая, это маска, это роль, которая не имеет ничего общего с моей истинной природой. Настоящий человек всегда неудобный, у него есть свои желания, свои мнения, своя воля, и если кто-то испугается моей силы и уйдёт, это не значит, что я плохой, это значит, что я перестал быть его тенью, я стал собой, и это самое ценное, что я могу сделать для себя. Моя беспомощность — это не моя вина, меня научили быть беспомощным, чтобы мной было легче управлять, но теперь я знаю, что я имею право переучиваться, я имею право быть сильным, расти, развиваться, занимать своё место в мире и не уменьшать себя ради чужого комфорта, который зиждется на моей слабости.

Запомните: если вы боитесь своей силы — значит, вам когда-то внушили, что она опасна, но это неправда, потому что

ваша сила — это ваша жизнь, ваша энергия, ваша способность творить, любить, защищать себя и других, и это дар, а не проклятие. Не бойтесь её, используйте её, потому что только через силу вы можете стать собой и перестать быть заложником чужих страхов и ожиданий. Я всё ещё учусь, я всё ещё иногда боюсь, я всё ещё иногда замираю перед важным шагом, но теперь я знаю, что это старый страх, который не имеет власти надо мной, и я могу идти дальше, даже если он остаётся, потому что моя сила — это не угроза, это дар, и я имею право им пользоваться.

Глава 7. Реакция замирания и прокрастинация — это не лень, просто твоя нервная система пытается тебя защитить

Это автоматическая реакция твоей нервной системы на страх. И её можно переучить.

Я знаю это состояние. Вот я сижу за столом, передо мной открытый документ или список задач, которые надо сделать прямо сейчас, сроки горят, дедлайн дышит в спину, а я не могу пошевелиться. Я смотрю на экран и чувствую, как тяжелеют виски, как в голове появляется какая-то ватная пустота, как сердце начинает стучать в уши при одной только мысли о том, что надо начать. Я прекрасно понимаю, что если я не начну прямо сейчас, будет только хуже, но я сижу и как будто в тумане, как будто меня сковали цепями, как будто я застыла в одной точке и не могу сдвинуться с места. Я листаю мемы, смотрю в стену, перекладываю бумажки, делаю всё что угодно, только не то, что действительно нужно, и при этом я ненавижу себя за это, потому что внутри уже звучит голос: «Ты ленивая, безвольная, у тебя нет силы воли, ты ни на что не способна».

Я долго считала это ленью и слабохарактерностью, пыта-

лась заставить себя через силу, ругала, уговаривала, применяла все возможные техники самомотивации, но это не работало, а становилось только хуже, потому что к чувству паралича добавлялось ещё и чувство вины и стыда, и этот стыд замыкал порочный круг, делая меня ещё более неподвижной и беспомощной. А потом я узнала, что у этого состояния есть название, и что оно не имеет никакого отношения к лени, потому что лень — это когда мне комфортно и я не хочу делать, а прокрастинация — это когда я хочу, знаю, что надо, но не могу начать, и мне от этого очень плохо. Это классическая реакция «замри», или дорсальный вагальный ответ, как называют её нейробиологи, и она является автоматической, бессознательной реакцией нервной системы на воспринимаемую угрозу, которая не подчиняется моей воле и рациональным убеждениям.

Нейрофизиолог Стивен Порджес разработал поливагальную теорию, которая объясняет, что наша нервная система имеет три базовых состояния: состояние безопасности, когда мы можем общаться, творить и учиться; реакция «бей или беги», когда мы мобилизуемся для борьбы или побега; и дорсальное вагальное состояние, или «заморозка», когда организм буквально отключается от внешнего мира ради выживания. Блуждающий нерв, который является основным каналом связи между мозгом и внутренними органами, имеет дорсальную ветвь, которая обеспечивает эту реакцию иммобилизации, и это эволюционно самый древний защит-

ный механизм, доставшийся нам от далёких предков, когда лучшей стратегией при встрече с хищником было притвориться мёртвым. И вот что важно: этот процесс происходит полностью бессознательно, без участия моего рационального мышления, поэтому я не могу просто «взять себя в руки», потому что моя нервная система уже приняла решение за меня, решив, что безопаснее замереть, чем действовать, и она не спрашивает моего разрешения.

Исследования показывают, что у прокрастинаторов увеличен объём серого вещества в миндалевидном теле — области мозга, отвечающей за выживание, которая включает реакцию «бей-беги» при опасности, то есть моя склонность к замиранию — это не слабость характера, а особенность работы мозга, которую учёные из Университета Киото даже связали со специфической нейронной цепью, работающей как «тормоз мотивации» и мешающей начинать стрессовые задачи. Откуда это берётся? Из детства, из тех моментов, где каждая ошибка означала «ты разочаровал», где «попробуй» заменялось на «сделай идеально», где тетрадка с четвёркой разрывалась на глазах со словами «такой умный, а вот...», и мозг запомнил: начать — значит рискнуть быть униженным, лучше не начинать вовсе, так безопаснее. Ребёнок усваивает, что его ценность условна и зависит от безупречного результата, и во взрослой жизни любая задача, которая кажется сложной или неопределённой, запускает этот старый сценарий, реактивируя детский стыд и страх отвержения, пара-

лизуя волю и превращая обычную рабочую задачу в угрозу выживанию.

Это называется выученной беспомощностью — понятие, которое ввёл Мартин Селигман ещё в 1967 году после экспериментов, где собак, которые не могли избежать ударов током, учили, что от их действий ничего не зависит, и они переставали даже пытаться спастись, когда появлялась возможность. То же самое происходит с нами, когда мы в детстве сталкиваемся с ситуациями, где наши попытки что-то изменить ни к чему не приводят, и мы учимся, что мы бессильны, что бесполезно сопротивляться, и во взрослом возрасте этот старый сценарий активируется при любой задаче, которая вызывает тревогу или неопределённость. Но есть и другая причина, о которой говорят реже, — это страх успеха, который звучит парадоксально, но на самом деле очень реален: я боялась не только провала, но и того, что у меня получится, потому что успех — это тоже угроза, это ответственность, новые ожидания, риск, что близкие отвернутся, что меня осудят, что я не выдержу новой планки. Психика связывает успех с угрозой, и самосаботаж становится бессознательным способом защитить себя от повторной боли, даже ценой моих целей, потому что прокрастинация помогает мне избежать столкновения с тем, что будет после успеха.

И вот возникает вопрос: если это автоматическая реакция нервной системы, можно ли её изменить? И да, и нет. Нельзя отменить сам механизм — он останется со мной навсегда,

потому что это эволюционно закреплённый способ выживания, и моя нервная система всегда будет иметь эту программу защиты. Но я могу научиться её распознавать и переучивать свой мозг реагировать по-другому, потому что нейропластичность — это доказанная способность мозга менять свои нейронные связи под влиянием нового опыта. Я могу создать новые, более безопасные ассоциации с задачами, которые раньше вызывали страх, могу научить свою нервную систему распознавать, что сейчас нет реальной угрозы, и постепенно снижать интенсивность реакции замирания. Это не быстрый процесс, это требует времени и терпения, но это возможно.

Как я начинаю это делать? Прежде всего, я перестаю называть это ленью и стыдить себя за это, потому что стыд только усиливает реакцию замирания, добавляя к страху ещё и чувство собственной никчёмности. Я учусь отслеживать триггеры — в момент, когда я хочу отложить задачу, я задаю себе вопрос не о времени, а о взаимодействии: «Чего я боюсь в этой задаче?», «Что я боюсь услышать или почувствовать?», «Какой детский страх просыпается во мне прямо сейчас?». Часто я обнаруживаю, что боюсь не самой работы, а критики, отказа, осуждения или того, что меня перестанут любить, если я ошибусь. Затем я отделяю «взрослого» от «внутреннего ребёнка» — я признаю страх моего внутреннего ребёнка, говорю ему: «Я вижу, что ты боишься, что тебя отвергнут, как тогда, это было очень больно», а моя взрослая часть

оценивает риски по-новому: «Сейчас я взрослая, отказ в помощи или неудача — это не приговор моей ценности, это просто ситуативная реакция».

Я составляю план действий, потому что план снижает тревогу и возвращает чувство контроля, и я разбиваю большую страшную задачу на маленькие шаги: не «написать отчёт», а «открыть документ», «написать заголовок», «написать первый абзац» — маленькие шаги не пугают так сильно и не запускают реакцию замирания. Я разрешаю себе делать неидеально, потому что страх идеальности — один из главных двигателей прокрастинации, и если я разрешу себе сделать плохо, мне легче начать, ведь плохой результат лучше, чем никакого. Я осознаю и записываю свои страхи, даже самые нелогичные, потому что когда я вижу их на бумаге, они перестают быть такими всесильными и начинают выглядеть просто словами, а не реальными угрозами.

Я всё ещё прокрастинирую, я всё ещё иногда замираю перед важными делами, и это нормально, потому что автоматическая реакция не отключается по щелчку пальцев. Но теперь я знаю, что это не лень, не моя слабость и не отсутствие характера — это моя нервная система пытается меня защитить от того, что когда-то было опасно, и я могу сказать ей с благодарностью: «Спасибо, я знаю, что ты боишься и хочешь меня уберечь, но сейчас безопасно, я справлюсь, и я буду делать это маленькими шагами». И когда я это говорю, я чувствую, как цепь немного ослабевает, как туман рассеивается,

и я могу сделать первый маленький шаг — просто открыть документ или написать первую строчку, а потом ещё одну, и постепенно тело и мозг начинают доверять новому опыту, переучиваясь тому, что начинать не всегда значит рисковать быть уничтоженной, что ошибка — это не катастрофа, а просто шаг на пути к обучению.

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.