

18+

*Спартак Сергеевич Дорайский*

# «Анатомия свободы. Резонанс»



# Спартак Дорайский

## «Анатомия свободы. Резонанс»

<https://litres.ru/74319312>

ISBN 9785007090353

### Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

«Анатомия свободы. Резонанс» — книга-инструмент, выкованная из 22 лет личного ада. Автор прошёл через зависимости, клиническую смерть, потерю всего — и вернулся с картой. Шесть шагов от внутренней войны к целостности. Без пафоса, без обещаний чуда.

Это не объяснение пути. Это проживание через него: узнавание, капитуляция, доверие, интеграция, свобода. Ты не читаешь о состояниях — ты проходишь через них.

В конце ты не скажешь: «я понял». Ты скажешь: «я изменился».

# Содержание

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Важное предупреждение. Дисклеймер          | 6  |
| Слово к читателю                           | 8  |
| Важно                                      | 11 |
| Целостность, а не противоречия             | 13 |
| Голоса вечности                            | 15 |
| Манифест                                   | 17 |
| Анатомия свободы. Введение                 | 22 |
| Всё постоянно находится в движении         | 28 |
| Глава 1. Как устроен                       | 31 |
| 1.1. Двое в одной голове                   | 31 |
| 1.2. Почему мы воюем с собой               | 33 |
| 1.3. Ловушки ума: что мы делаем,           | 39 |
| 1.4. Нейробиология войны:                  | 42 |
| 1.5. Где мы впервые учимся воевать с собой | 45 |
| 1.6. Откуда берётся свобода                | 47 |
| Интерлюдия                                 | 50 |
| Глава 2. Природа метода:                   | 54 |
| 2.1. Не просто опыт — закономерность       | 54 |
| 2.2. Карта традиций:                       | 56 |
| 2.3. Процессуальный монизм:                | 59 |
| 2.4. Шесть тактов: обзор пути              | 61 |
| Часть I. Пленник                           | 64 |
| Глава 3. Клетка (0—5 лет)                  | 64 |

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Чёрная куртка                     | 65 |
| Токсичный стыд                    | 67 |
| Идеально, чтобы не трогали        | 69 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 80 |

# **«Анатомия свободы. Резонанс»**

**Спартак Сергеевич  
Дорайский**

© Спартак Сергеевич Дорайский, 2026

ISBN 978-5-0070-9035-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Важное предупреждение.

## Дисклеймер

Эта книга — личное свидетельство автора, а не медицинское или психотерапевтическое руководство. Описанные в ней переживания, включая опыт зависимостей, абстиненции и клинической смерти, являются субъективными и могут быть болезненными для чтения. Если вы или ваши близкие находитесь в острой фазе зависимости, депрессии или переживаете суицидальные мысли, пожалуйста, обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга — инструмент самопознания, но она не заменяет работу с врачом или психологом.

Эта книга описывает личный путь автора. Она не утверждает, что страдание — единственный путь к росту. Я показываю, что страдание — это тупик, а боль — это сигнал. Вам не нужно специально искать боль или отказываться от помощи, чтобы «стать собой». Исцеление возможно разными путями.

В книге содержатся детальные описания алкогольного делирия (белой горячки), панических атак, эпизодов рукоприкладства и суицидальных мыслей. Если эти темы могут вас

ретравмировать, пожалуйста, читайте книгу в присутствии поддерживающего человека или после консультации со специалистом.

Духовный опыт автора — часть его личного пути, а не универсальный рецепт. Если вам ближе атеистический или светский взгляд на исцеление, инструменты этой книги остаются применимыми.

Автор описывает свой личный путь, который не является универсальным протоколом. Причины зависимого поведения и травм различны; методы, сработавшие в одном случае, могут не подойти в другом. Некоторые техники самопомощи, описанные в книге (включая «капитуляцию»), при определённых состояниях (например, психотических) могут быть противопоказаны. Пожалуйста, консультируйтесь со специалистом.

# Слово к читателю

Я долго думал, стоит ли рассказывать эту историю. Не потому что мне есть что скрывать, а потому что это требует вскрыть себя заново. Пройти через всё ещё раз. Но если я пишу о доверии к Богу, миру, себе и людям, будет честно начать с доверия к тебе.

Ты держишь в руках не просто мою жизнь. Это карта, которую я выстрадал. Я пройду первым. Расскажу, как терял себя в зависимостях, как пытался контролировать реальность вместо того, чтобы принять её. Как моё эго натянуло на себя маску Бога и привело меня к полному краху. Как я умирал и рождался заново.

Я не обещаю, что будет легко. Но я обещаю быть с тобой честным до конца. Ты не случайно держишь эту книгу в руках. Что-то внутри тебя уже откликнулось. Что-то уже ищет выход.

Сделай этот шаг вместе со мной. Другого пути, кроме как через честный взгляд на вещи, всё равно нет.

Прежде чем продолжить, я хочу попросить тебя об одном. Остановись на минуту. Просто заметь, что ты дышишь. Про-

сто почувствуй, как воздух входит и выходит. Не пытайся дышать правильно, наблюдай.

Чтобы сократить автоматизмы, нужно иногда побыть в тишине наедине с собой. Удивительно, но зачастую мне нужно было приложить усилие, чтобы отложить всё и просто остановиться. Настолько мы привыкли к внешнему шуму, за которым не слышно себя.

Я предлагаю не медитацию и не аффирмации. Я предлагаю просто созерцать своё дыхание в тишине. Без цели. Без ожидания. Просто быть с ним.

Сделай это сейчас. И возвращайся к этому каждый раз, когда открываешь книгу. Это не упражнение. Это способ быть здесь.

Помни: книга не сделает работу за тебя. Она не даст тебе конечное состояние свободы — она покажет, как к нему прийти. Это путь. И он не линейный. Будут подъёмы и откаты. Будут дни, когда ты чувствуешь себя свободным, и дни, когда кажется, что ты не сдвинулся с места. Это похоже на дыхание. Именно так формируются привычки. Именно так происходит очищение от старого. Состояния приходят не в момент прочтения — они приходят в моменты проживания. Моя книга — это карта. Карта к самому же себе, она дышит

с тобой, но идёшь по ней ты.

# Важно

Эту книгу нельзя прочитать залпом и получить всё.

Если ты читаешь её как роман — у тебя останутся поверхностные знания, а не проживание.

Эта книга построена как спираль. Ты будешь возвращаться к одним и тем же темам — но на каждом новом витке ты будешь видеть их глубже, потому что ты уже не тот, кто был в начале.

Части I—IV — это путь: от Пленника к Творцу. Это история, в которой ты узнаешь себя.

Часть V. Практика — это инструменты. Шесть тактов, которые можно проживать снова и снова.

Приложения — это компас. К ним можно возвращаться в любой момент.

На самом деле, эту книгу нужно изучать. Возвращаться к главам. Делать упражнения. Останавливаться, когда накрывает.

Читай как практику. Возвращайся.

Путь не заканчивается на последней странице. Он продолжается. В каждом дне, в каждом выборе мы открываем нового себя — новую ветку развития событий.

# Целостность, а не противоречия

В этой книге ты встретишь слова, которые в разных контекстах могут показаться противоречивыми: капитуляция и действие, свобода и ценности, принятие тени и использование её как силы, религиозный язык и светская позиция.

Я не разделяю эти смыслы. Я объединяю их. Потому что в жизни они не противоречат друг другу — они сосуществуют.

Я говорю на разных языках не потому, что путаюсь, а потому что каждый из них созвучен с тем, как я понимаю процессы. Я не психолог, но использую понятия из экзистенциальной психологии — потому что они отражают то, что я проживаю. Я не мистик, но мне близок язык мистиков — потому что в нём есть глубина, которая резонирует с моим опытом. Я не религиозен но я глубоко верующий человек.

Я не разделяю, а объединяю смыслы. Я не ограничиваю себя в словарном запасе и методах самовыражения. Я просто ищу язык, который точнее передаст то, что я чувствую.

Я не жду, что ты согласишься со всем. Но я приглашаю тебя в диалог. Например. Когнитивный диссонанс или внутреннее противоречие — это не ошибка. Это указатель. Твой

выбор — видеть в них ограничение или возможность. Свой выбор я делаю каждый день. И это моя преданность безусловной любви, а не ограничениям.

# Голоса вечности

«Я искал самого себя»

— *Гераклит Эфесский*

«В древности всякое существо достигало единства. Небо, достигши единства, стало чистым. Земля, достигши единства, стала спокойной. Дух, достигши единства, стал чутким»

— *Лао-цзы, «Дао дэ цзин»*

«Разум и ум срастворены с душой. Ум есть внутреннее и безграничное зрение, а дело ума — мышление, дело разума — разыскание впечатлений ума. Руководитель наш, разум, познает во вселенной порядок, закономерность в движении и устройстве всего и восходит от видимого к невидимому»

— *святитель Григорий Богослов*

«Дух есть носитель соборного божественного начала, соборной любви, восстанавливающей единство мировой души»

— *Николай Бердяев*

«Всё, что мы есть — это результат того, что мы думали».

— *Будда*

«Свобода — это не возможность делать всё, что хочешь,

а возможность выбирать, как относиться к тому, что с тобой происходит».

— *Жан-Поль Сартр*

# Манифест

Саморазвитие — это не выбор, это инстинкт выживания души.

Мы привыкли считать, что базовые потребности человека — это голод, жажда, безопасность и размножение. Это часть правды. Это правда для тела, но не для души, проявленной в этом теле.

*«Я воспринимаю себя как душу — глубинное начало, первичное по отношению к телу и связанное с чем-то бесконечно большим, чем я сам, — с вселенной, с целым.*

*Подсознание хранит мой личный опыт в этой жизни и одновременно несёт в себе следы наследия предков — как в форме биологических предрасположенностей, так и в виде трансгенерационных паттернов. Дух — это активное проявление души: сила мысли, воля и намерение, через которые внутреннее становится внешним.*

*Чистота — это устранение внутренних помех: автоматических реакций и навязанных убеждений. Она открывает прямой доступ к моему опыту и к голосу души, позволяя прояснить и воплотить своё предназначение».*

Эта триада — не просто слова. Она укоренена в богосло-

вии, нейробиологии и психологии, все они взаимосвязаны, просто говорят на разных языках.

В христианской антропологии человек рассматривается как триединое существо, сотворённое по образу Троицы. Святитель Игнатий Брянчанинов выразил это предельно ясно: «Ум наш — образ Отца; слово наше (мысль) — образ Сына; дух — образ Святого Духа». Ум, мысль и дух — не три отдельных сущности, а одна душа в её проявлениях. Так и в твоей жизни: душа знает, дух действует, а разум выбирает, какое действие совершить.

Нейробиология приходит к тому же, но через эволюцию мозга. Модель триединого мозга Пола Маклина выделяет три слоя: рептильный мозг (инстинкты, выживание), лимбический мозг (эмоции, память) и неокортекс (логика, речь, осознанный выбор). Внутренний конфликт, описанный в этой книге — это конфликт между этими слоями: страх из древнего рептильного центра, эмоции из лимбической системы и осознанное решение из неокортекса. Исцеление наступает, когда они синхронизируются, а не воюют.

Психология, в свою очередь, говорит о том же через измерения личности. Виктор Франкл, основатель логотерапии, утверждал, что человек имеет три измерения: тело, душу и дух. Дух для него — это высшее, свободное измерение, ко-

торое не может быть сломлено даже самыми тяжёлыми страданиями. Именно из духа, считал Франкл, рождается воля к смыслу.

Юнг говорил об архетипах и коллективном бессознательном — это как раз про связь личного с чем-то гораздо большим, универсальным. Современная экзистенциальная психология (например, идеи Ирвина Ялома) тоже работает с ощущением масштаба: когда человек сталкивается с бесконечностью космоса или временем, это может вызывать тревогу, но и давать чувство принадлежности к чему-то большему.

*«Все эти учения, разделённые веками и методами, сходятся в одной точке: душа знает, дух действует, разум выбирает. И когда эти три голоса звучат в унисон, ты становишься не пленником обстоятельств, а творцом себя — и далее, со-творцом мира. Ты — узел между высшим разумом и земной реальностью, точка, где бесконечное обретает форму, а форма наполняется смыслом».*

Душа тоже испытывает голод. Она задыхается без смысла, погибает без развития и разрушается, если её единственная задача — обслуживать биологические нужды. Мы чувствуем эту гибель как тревогу, пустоту, апатию, зависимость. Мы глушим этот голос алкоголем, соцсетями, чужими ожиданиями.

ями — чем угодно, лишь бы не слышать его главного требования: «Стань собой».

Отказ от роста — это не застой. Это деградация и медленная смерть личности. Природа не терпит неподвижности. в мире постоянного движения (магнетизма, как я это называю) застой — это иллюзия. На самом деле, пока ты стоишь на месте, твоя жизнь разрушается.

Поэтому саморазвитие — это не хобби для тех, у кого есть свободное время. Это не мотивационные тренинги и не эзотерические практики. Это единственный способ гармоничной жизни в мире, который постоянно меняется. Это гигиена души. Это способ выжить.

Принятие себя и своей тёмной стороны — единственный путь к целостности. Нельзя стать кем-то, не узнав, кто ты есть на самом деле: «Хочешь познать мир — познай себя». Нельзя построить храм на болоте — сначала придётся осушить топь, разобраться с тем, что в ней скрыто. Мы будем говорить о стыде, о вине, об обиде, о страхе, о зависимостях. Мы будем говорить о том, что принято прятать. И это не акт мазохизма, а акт высшей любви к себе.

*«Я не богослов. Я не создаю новую религию. Я ищу истину и нахожу её отголоски в разных традициях. Все они говорят*

*об одном, просто на разных языках». И я покажу тебе эту взаимосвязь.*

*Я написал эту книгу не для того, чтобы ты стал «успешным» или «просветлённым». Я написал её, чтобы ты выжил. Чтобы ты, как и я, прошёл через ад и вышел из него тем, кем тебя задумал Бог.*

*«Вся наша жизнь так или иначе — это опыт. Не правильный и не неправильный. Просто опыт. И то, как мы его проживаем, определяет всё».*

# Анатомия свободы. Введение

Я лежал в темноте и считал удары сердца. Три часа ночи. Через четыре часа на работу. Мне нужен был сон, потому что я понимал: каждая минута без сна добавляет тяжести к моему состоянию на протяжении всего рабочего дня. А работа с каждым днём становилась каторгой — я занимался совершенно не тем, чем хотел, и это закрывало мои финансовые потребности лишь на необходимый прожиточный минимум. Мне хотелось выжать из ситуации максимум: минимум расстройств за эти деньги, максимум профита. Чтобы хоть немного жизнь перестала мне казаться спуском в унитаз, где я — батарейка от кнопки. Но чем сильнее я хотел уснуть, тем дальше был сон.

В голове крутились тревожные мысли: «Завтра будет провальный день». Или что-то из серии «как бы не выходить на работу, и чтобы мне за это ничего не было», или «завоевать мир и не работать совсем». «Как быстро пролетает время, оставшееся на сон. Ты не справляешься». Я пытался их остановить. Давил, убеждал, что всё хорошо. Пробовал переключиться. Уговаривал: нужно только лечь поудобнее. Придумывал, как бы начать думать, чтобы не думать. Но тревога только нарастала, и мысли становились чуть ли не болезненными, с окрасом гнева, отчаяния, безысходности и ненави-

сти к себе. «Я ненавижу себя за то, что ненавижу!» Бывало, это чувство нарастало и ощущалось, будто сдавливает грудную клетку. Мысли перетекали в упреки к себе за слабость, за своё бессилие и оправдание своих неудач, убеждая себя в том, какой же я конченный. За что я корил себя ещё больше. Это была война. Это невыносимо, когда противно от самого же себя. Я проигрывал. Но чувство уходило, только когда нервный срыв заставлял обесценить все свои старания. Возможно, ты знаешь это чувство. Необязательно с бессонницей. Может быть, с тревогой, которая накатывает перед важной встречей. Или с гневом, который ты пытаешься проглотить, а он разъедает тебя изнутри. Или с зависимостью, которую ты клянёшься бросить в тысячный раз, а потом снова срываешься. Внутренняя война выглядит по-разному, но суть одна: ты разделён. Одна часть тебя хочет одного, другая — другого. И они воюют. А ты — поле битвы.

Я провёл на этой войне много лет. Я пробовал всё: силу воли, самоконтроль, обещания, наказания, терапию, духовные практики, отрицание, побег. Что-то помогало на время. Что-то не помогало никогда. Но война продолжалась. Я был истощён.

А потом случилась та ночь. Я лежал и понял: я не могу. Я правда не могу. Я бессилен перед своей головой.

В эту секунду внутри всё сжалось. Было стыдно. Было страшно. Как будто я признал себя окончательно сломанным. Я не испытал облегчения — только пустоту. Словно упал на самое дно, и звук падения наконец стих. Никакой надежды. Просто констатация факта: я не контролирую свою жизнь.

И именно из этой пустоты, с этого дна, я сказал это вслух. Не для того, чтобы сдаться. А чтобы перестать врать. И в тот момент произошло нечто странное. Не сон. Не чудо. Просто... тишина. Война прекратилась. Не потому, что кто-то победил. А потому, что я вышел с поля боя. Я перестал быть врагом самому себе. И через несколько минут я уснул.

Позже я узнал, что нейробиологи называют это прерыванием кортизоловой петли. Психологи — принятием. Духовные традиции — капитуляцией. Для меня это было просто облегчение. Первый глоток воздуха после долгого погружения.

Здесь важно сразу сказать вот о чём. Слово «капитуляция» часто путают с пассивностью. С тем, чтобы лечь и ничего не делать. С выученной беспомощностью, когда ты опускаешь руки не от осознанности, а от отчаяния. То, о чём я говорю — другое. Капитуляция в моём понимании — это активный, осознанный акт. Это не «я сдаюсь и больше не пыта-

юсь», а «я принимаю реальность такой, какая она есть прямо сейчас, и перестаю воевать с ней». Это не отказ от действия. Это отказ от войны внутри себя, которая и мешала действовать. Когда я говорю «я бессилён перед своей головой», я не становлюсь беспомощным. Я просто перестаю быть рабом собственных мыслей и чувств, перестаю отождествлять себя с ними. Я не говорю «я — плохой, раз у меня такие мысли». Я говорю: «У меня есть эти мысли. Но я — не они». Это и есть трезвость. Это и есть начало свободы.

Я исследовал процессы работы психики с детства, осмысленно и по наитию — были разные причины. Я проходил курсы по психологии. Читал Грина, Ялома, Франкла, Юнга, Сапольски, Чиксентмихайи и других. Изучал буддизм, Адвайту, стоицизм, христианских мистиков — всё, что попадалось. И я заметил нечто поразительное. Что в дальнейшем стало для меня невероятным открытием в момент синхроничности, когда линия смыслов во времени выстроилась в осмысленную цепочку, связав мои вопросы и опыт в единый осознанный путь.

Многие из них — разными словами, в разных контекстах — описывали одно и то же движение:

**Конфликт → Капитуляция → Свобода.**

Я увидел, что это не случайность. Это универсальная ось, вокруг которой вращается сознание. Только взглянув на неё в объёме, я перестал искать «правильный ответ» и начал вглядываться в саму структуру движения. Все эти учения — не лестница, ведущая вверх, и не сборник утешительных техник. Это приборная панель, описывающая один и тот же процесс: сдвиг идентичности от «содержимого» психики к «контексту», в котором это содержимое возникает и исчезает.

Конфликт — это когда реальность не совпадает с твоими ожиданиями. Капитуляция — это не поражение. Это парадоксальное принятие, в котором ты перестаёшь бороться с данностью и, не теряя себя, признаёшь её. А Свобода — это не хаос и не вседозволенность. Это творческая активность, рождающаяся из этого принятия. Ты действуешь вместе с реальностью, а не вопреки ей.

Я понял это глубже, когда осознал, что всему есть причины и следствия. Сначала этот закон звучит как приговор (детерминизм, фатальность). Но если присмотреться, он превращается в алфавит свободы. Ты перестаёшь быть «следствием» своих травм, воспитания или случайностей — и становишься той самой точкой в настоящем, где заканчивается прошлое и начинается будущее. Именно здесь рушится иллюзия случайного набора событий.

А изучая, вглядываясь, осмысляя и проживая понятия о силе мысли, потоке и том, как это всё работает, я перестал относиться к жизни как к хаосу. Это закон. И в последующем я увидел, что случайность — это закон, потому что закон — это всегда встреча с непредсказуемой случайностью момента. Они не исключают, а дополняют друг друга.

Это не умозрительная конструкция. Это воспроизводимый протокол, который работает для бессонницы, для зависимости, для страха, для гнева, для отношений, для смысла жизни. Ты можешь проверить это прямо сейчас на любой своей «нерешаемой» ситуации.

Я назвал это процессуальным монизмом. Не потому, что люблю сложные слова. А потому, что это — единство (монизм), которое не дано тебе как догма, а достигается через процесс (процессуальный). Ты не можешь схватить его умом, прочитав определение. Ты можешь только прожить его в своём теле, в своей тишине, в моменте выбора между автоматической реакцией и осознанным откликом.

# Всё постоянно находится в движении

Процессуальный монизм — это инструмент, который я не создал в том смысле, что придумал его из головы. Я прожил его. Он открылся мне через опыт, через боль, через тишину. Я стал тем, через кого он смог проявиться — и теперь передаю его тебе. Не как истину, а как возможность проверить на себе. В мире, где мы живём, это называют авторством. Но в моём сердце это — благодарность. Я принимаю ответственность за то, чтобы этот инструмент жил и работал, но я не забываю, Кто дал мне на это силы.

Я передаю его для настройки синхронизации внутреннего и внешнего — через внутренний отклик и внешний, сонастройку, которую я называю резонансом.

Это и есть та самая гармония бытия, к которой мы стремимся, когда перестаём делить мир на «я» и «не я». Когда ты синхронизируешься через резонанс — ты не контролируешь и не подчиняешься. Ты просто совпадаешь с тем, что уже есть. И в этом совпадении — свобода, которая не требует доказательств».

Когда ты пробуешь, ты сталкиваешься с тишиной. Психика сопротивляется распаду привычного шума. Тишина вос-

принимается как угроза не потому, что она опасна, а потому что в ней исчезает старая структура. Но это не тьма. Это очищение. Переход.

В этой тишине воля становится кристальной — не через усилие, а через ясность. Внутренняя энтропия уходит. Тело становится опорой. Я наблюдаю. Я принимаю решения. И в этом принятии — свобода.

*«Я вижу это как разбитое зеркало. Осколки кажутся хаосом. Но каждый осколок отражает одно и то же целое. Просто под другим углом. Порядок и хаос — не враги. Это две вибрации одной реальности. Одна плотная, структурированная. Другая аморфная, текучая. Но и та, и другая — части единого. Как разбитое зеркало, которое всё ещё остаётся зеркалом».*

Эта книга — не учебник. И не проповедь. Я не буду тебя учить. Я проведу тебя тем путём, которым прошёл сам. Это будет трудно. Местами больно. Я не обещаю тебе вечно-го счастья за пять шагов. Но я обещаю тебе правду. И я обещаю, что к концу книги у тебя будет инструмент, который я выковал из своей жизни.

И ещё кое-что. Эта книга — не только мой личный опыт. Это фундамент. Я вижу её как основу для места, где сотни и тысячи людей смогут системно проходить этот путь — с

поддержкой, с наставниками, в сообществе. Моя задача — создать Центр, в котором человек научится применять эту модель в своей жизни, в семье, в работе. И ты, читатель, прямо сейчас становишься частью этого замысла. Ты — первый, кто проходит путь, по которому пойдут другие. Я делаю это не для избранных. Я делаю это для всех, кто устал от внутренней войны.

Я не знаю, кто ты и с чем ты пришёл. Но раз ты открыл эту книгу, значит, ты ищешь выход. Потому что нормальное состояние человека это когда конфликт отсутствует. Конфликт это не враг, а топливо и нормальность — это не отсутствие событий, а отсутствие страданий от них. Больше нет нужды бежать от себя. Я был там, где ты сейчас. И я вернулся с картой.

Эта книга — о том, что такое путь познания себя. Не через объяснение. А через проживание. Дыши глубже. Мы начинаем.

«Философии две, одна сообразна истине другая мнению.»

— *Парменид*

# **Глава 1. Как устроен внутренний конфликт Было ли страдание вызвано самим событием или смыслом который ваш ум ему предавал?**

## **1.1. Двое в одной голове**

Помнишь ту ночь из Введения? Я лежал, считал удары сердца и ненавидел себя за то, что не сплю. Это было не просто мучение. Это был идеальный образец внутренней войны.

С одной стороны — я, который хочет спать. Ему завтра на работу. Ему нужны силы. Он знает, что каждая минута без сна — это минус к завтрашнему состоянию. С другой стороны — я, который не спит. Который гоняет тревожные мысли, сжимает челюсть, прокручивает сценарии «а что, если...». И главное — я, который ненавидит себя за то, что не спит.

Вот она, структура конфликта. Нас двое. Один хочет А.

Другой делает Б. И они воюют.

Психика устроена так, что в ней могут уживаться противоположные желания, страхи, убеждения. Это нормально. Ненормально начинается тогда, когда одна часть начинает подавлять другую. Когда вместо диалога внутри возникает окоп. Ты — поле битвы, и победителя здесь не будет. Потому что обе стороны — это ты.

## 1.2. Почему мы воюем с собой

Если так больно, почему мы просто не прекратим? Почему продолжаем давить, контролировать, ненавидеть себя за каждую «слабость»?

Ответ спрятан в механизме, который называется иллюзией контроля. Сначала мы учимся, копируя модели поведения и привычки из окружения. Мы смотрим на родителей, на близких и впитываем их способы реагирования на мир — ещё до того, как начинаем осознавать, что такое правила. А затем нас учат уже словами: ты должен управлять своей жизнью. Своими эмоциями. Своими мыслями. Своим телом. «Возьми себя в руки». «Не распускайся». «Будь мужчиной». Эти слова не создают новые паттерны с нуля — они подкрепляют уже скопированные привычки, превращая их в автоматические реакции, которые срабатывают быстрее, чем ты успеваешь осознать свой выбор.

Но правда в том, что мозг не создан для тотального контроля. У него есть разные отделы, которые буквально живут своей жизнью. Миндалевидное тело (amygdala) выбрасывает гормоны стресса быстрее, чем префронтальная кора успевает сказать:

«Стоп, это не опасно, это просто мысль о завтрашнем совещании». Ты не решал бояться. Твой мозг сделал это за тебя. А ты потом воюешь с его решением — и проигрываешь.

Контроль — это попытка одной части мозга (сознательной, «разумной») подавить другую (эмоциональную, древнюю). Это как пытаться остановить реку рукой. Можно плескаться, можно устать, но река не остановится. Она сильнее.

Психика будет держаться до последнего за иллюзию комфорта, даже если это разрушительный паттерн. Она выбирает знакомое, потому что неизвестное страшнее. И мы остаёмся в войне, потому что война стала привычной. Мы не знаем, кто мы без неё.

Но зачем мозгу эта война? Почему он не может просто принять реальность?

Здесь работает древний механизм, который строится на самообмане. Мозг не просто обрабатывает реальность — он её достраивает. Это защитная функция. Его главная задача — не истина, а выживание и сохранение зоны комфорта<sup>1</sup>. Когда реальность не совпадает с ожиданиями, мозг испытывает тревогу. И вместо того чтобы признать: «Я ошибся, мир не такой, как я думал», — он начинает искать подтвержде-

---

<sup>1</sup> Freud, A. (1936). The Ego and the Mechanisms of Defence. Hogarth Press.

ние своей картине мира.

Сначала он ищет это подтверждение внутри — в своих же интерпретациях и прошлом опыте. Но если не находит, он обращается вовне. Ты начинаешь искать доказательства своей правоты в окружении: в словах других людей, в их реакциях, в случайных совпадениях. Ты подкрепляешь свою иллюзию извне: «Я прав, потому что...» — и находишь аргументы. Ты убеждаешь себя, что всё под контролем, хотя на самом деле просто боишься. Психологи называют это когнитивным искажением подтверждения — склонностью искать и запоминать только ту информацию, которая согласуется с твоей картиной мира<sup>2</sup>.

А когда и окружение не даёт нужного отклика, когда люди не подтверждают твою правоту, включается следующий виток — манипуляция. Ты начинаешь воздействовать на реальность, чтобы выжать из неё подтверждение. Через слёзы, через гнев, через ритуал, через интеллектуальные уловки — ты заставляешь мир сказать: «Да, ты прав». Это та же ложь, просто теперь направленная не на себя, а на других. Ты не принимаешь реальность, ты подгоняешь её под свой самообман.

---

<sup>2</sup> Nickerson, R. S. (1998). Confirmation bias: A ubiquitous phenomenon in many guises. *Review of General Psychology*, 2 (2), 175—220.

Так замыкается порочный круг: ожидание не совпадает с реальностью — мозг ищет подтверждение внутри — не находит — ищет вовне — не находит — включает манипуляцию — получает временное облегчение — и снова возвращается к ожиданию. Это бесконечная война с собой и с миром, в которой невозможно победить, потому что враг — это мираж. Мираж, который мы рисуем себе сами<sup>3</sup>.

Это рождает зависимость от оправдания. Я не могу признать своё бессилие, потому что это разрушит мою иллюзию контроля. Я не могу признать свою неправоту, потому что это заставит меня встретиться со стыдом. И тогда я продолжаю искать доказательства своей правоты — снова и снова, замыкая порочный круг.

А в самом сердце этого механизма лежат два глубинных страха. Страх неизвестности — потому что, если ты перестанешь контролировать, ты окажешься в пространстве, где нет гарантий, и это невыносимо для психики, привыкшей к иллюзии определённости. И стыд перед собственным бессилием — потому что признать, что ты не можешь управлять своей жизнью, значит разрушить образ «сильного себя», который ты выстраивал годами. Эти два страха — топливо, на котором работает вся машина внутренней войны.

---

<sup>3</sup> Festinger, L. (1957). A Theory of Cognitive Dissonance. Stanford University Press.

Со временем это превращается в привычку бояться того, что ещё не произошло. Ты тревожишься не о реальной угрозе, а о той, которую дорисовал твой мозг. Это хорошо видно в окружающих: мы часто слышим, как люди переживают о будущем, которого ещё нет, и принимают эту тревогу за ответственность или заботу. Но за ней может стоять всё тот же поиск подтверждения и страх потерять контроль. Это ловушка, в которой постоянно находится сознание: раз за разом оно перебирает варианты, перепроверяет, ищет гарантии — и не находит. Но продолжает искать. Потому что не умеет иначе закрыть свою потребность в безопасности.

Именно поэтому так важно научиться конструктивно закрывать свои потребности. Не подавлять. Не манипулировать. Не ждать, пока мир догадается и даст тебе подтверждение. Я говорю об этом процессе сейчас и проведу тебя через него — через всю книгу. В следующих главах мы будем возвращаться к этой теме, потому что это основа, на которой строится вся трансформация. И прямо сейчас, когда я пишу эти строки, я прохожу этот путь вместе с тобой.

Это и есть самообман — защитный механизм психики, который позволяет сохранить привычную картину мира, даже если она разрушает тебя. Ты воюешь с собой не потому, что ты слаб, а потому, что твой мозг обучен защищать тебя от правды, которая кажется ему опасной. Но правда не опас-

на. Опасна ложь, на которой ты строишь свою жизнь.

*«Ты не должен быть святым, идеальным, всеобъемлющим. Ты просто можешь быть честным в своей зоне ответственности. И это уже даёт свободу».*

## 1.3. Ловушки ума: что мы делаем, когда не можем уснуть

Когда внутренний конфликт запущен, психика включает стандартный набор инструментов. Я испробовал их все. И каждый из них в долгосрочной перспективе только углублял ров. Подавление. Я говорил себе: «Не думай об этом. Просто закрой глаза и спи». Знакомая фраза? Проблема в том, что команда «не думай» требует от мозга сначала подумать о том, о чём не надо думать. Это как сказать себе «не думай о белом медведе». Уже подумал. Подавление работает ровно наоборот: оно усиливает ту мысль, которую ты гонишь.

Избегание. Я пытался отвлечься. Включал видео, листал ленту, читал. Шум перекрывал тревогу, но не убирал её. Когда экран гас, тревога возвращалась с удвоенной силой — потому что ко всем проблемам добавилось чувство вины за бесцельно потраченное время. Избегание — это не решение, это отсрочка.

Рационализация. Я убеждал себя: «Завтра не такой важный день. Если не выплусь, ничего страшного. Можно и так». Ум услужливо подкидывал аргументы. Но тело не верило. Сердце продолжало колотиться. Рационализация — это ложь, которую ты рассказываешь себе, чтобы успокоиться.

Но тело чувствует фальшь.

Сублимация. Я превращал бессонницу в работу. «Раз не сплю, составлю план на завтра. Придумаю проект. Напишу стихотворение». Иногда это помогало уснуть от усталости. Но чаще я просто загонял себя ещё глубже. Сублимация — это попытка превратить яд в топливо. Она может работать, но не решает корневую проблему. Ты всё ещё воюешь, просто теперь оружие выглядит красиво. Настоящее топливо — не переработанная боль, а ясность которая приходит после принятия и капитуляции.

Обесценивание. И наконец, когда ничего не помогало, я говорил себе: «Да и чёрт с ним, с этим сном. Подумаешь, не выплусь. Не в первый раз». Это приносило временное облегчение, но какой ценой? Я отказывался от своей потребности. Я предавал ту часть себя, которая хотела отдыха. Обесценивание — это убийство собственного желания, чтобы не чувствовать боль от его неудовлетворения.

Все эти инструменты — одна и та же стратегия. Они не проходят через конфликт. Они его обходят. И поэтому они не ведут к свободе — они ведут к усталости. Я проверил это на себе. Каждый из этих путей заканчивался одним и тем же — возвращением в ту же точку. И только когда я перестал убежать, когда я просто остановился и позволил конфлик-

ту быть — началось что-то другое. Не борьба. Не бегство. Встреча.

У каждого из этих «решений» одна общая черта: они не прекращают войну, они лишь меняют её форму. Ты всё ещё разделён. Одна часть тебя давит на другую. И пока это так — мира не будет. Остаётся зависимость от страдания, потому что именно там нашей психике привычно находить выход. Психика не просто терпит боль, она нуждается в ней, потому что боль стала привычной средой.

Страдание — это не цена за событие. Это цена за отрицание события. Когда ты перестаёшь отрицать — страдание перестаёт быть хроническим. Оно может остаться болью. Но боль и страдание — это разные вещи. Боль — это тело. Страдание — это ум, который говорит: «Так не должно быть».

Как только ум замолкает — остаётся только боль. А боль проходима.

#

## **1.4. Нейробиология войны: почему это не твоя вина**

Возможно, сейчас ты чувствуешь вину. «Я слабак. Я не умею управлять собой. Другие же как-то спят».

Остановись. Это не твоя вина. Это биология.

Когда ты сталкиваешься со стрессом — реальным или воображаемым, — миндалевидное тело (amygdala) включает сигнал тревоги. Выбрасывается кортизол. Сердце бьётся чаще. Дыхание сбивается. Это древний механизм «бей или беги», который спасал наших предков от саблезубых тигров. Он не отличает реальную угрозу от мысли «завтра я провалю совещание». Для него и то, и другое — опасность.

Вот простой пример, который всё прояснит. Прямо сейчас вспомни лимон. Представь: ты берёшь его в руки, чувствуешь прохладную, пупырчатую кожуру. Подносишь к лицу — чувствуешь острый цитрусовый запах. Разрезаешь пополам. Видишь, как капля сока стекает по лезвию ножа. А теперь — откусываешь. Медленно, позволяя кислоте разлиться по языку.

Заметил? Во рту собралась слюна. Мозг отреагировал на

воображаемый лимон так, будто он настоящий. Ему без разницы, думаешь ты о лимоне или ешь его — на уровне химии реакция та же самая. Точно так же он реагирует на тревогу о завтрашнем дне: для него это не гипотеза, а реальная угроза, которую нужно пережить прямо сейчас<sup>4</sup>.

А префронтальная кора — «разумная» часть мозга — пытается этот механизм отключить. Она говорит: «Опасности нет, успокойся». Но миндалина не слушает. Она старше, быстрее и сильнее. В итоге ты лежишь в постели, а твой мозг ведёт себя так, будто за окном тигр. Теперь представь, что это тревога о твоём финансовом положении.

Это не просто метафора. Исследования показывают, что мозг обрабатывает финансовые риски через те же нейронные сети, что и физическую угрозу<sup>5</sup>. Более того, тревога имеет свойство генерализовываться: однажды испуганный, мозг начинает видеть опасность в похожих, но безвредных ситуациях<sup>6</sup>. Вот почему беспокойство о деньгах может запускать

---

<sup>4</sup> Sapolsky, R. M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers*. Henry Holt and Company.

<sup>5</sup> Knutson, B., Rick, S., Wimmer, G. E., Prelec, D., & Loewenstein, G. (2007). Neural predictors of purchases. *Neuron*, 53 (1), 147—156. В этом исследовании показано, что активация островковой доли (insula) и других зон, связанных с негативными эмоциями, предсказывает решение не покупать товар. Финансовый риск обрабатывается как эмоциональная угроза.

<sup>6</sup> Lissek, S., Rabin, S., Heller, R. E., et al. (2010). Overgeneralization of conditioned fear as a pathogenic marker of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 167

ту же химическую бурю, что и встреча с хищником. Ты не слабак. Ты человек с работающей лимбической системой.

Исследование демонстрирует, что у людей с тревожными расстройствами страх распространяется на стимулы, лишь отдалённо напоминающие изначальную угрозу. Этот механизм лежит в основе генерализованной тревоги.

## **1.5. Где мы впервые учимся воевать с собой**

Этому не учат в школе. Этому мы учимся гораздо раньше.

Ребёнок не рождается с внутренним конфликтом. Он рождается цельным. Когда ему страшно — он плачет. Когда ему хорошо — смеётся. Он не оценивает себя. Не давит. Не говорит: «Возьми себя в руки, ты же мужик». Это приходит потом — через родителей, через взрослых, через мир, который требует от него быть «удобным».

Первое «разделение» случается, когда ребёнок слышит: «Не плачь». Не потому, что родители злые. А потому, что они сами не выдерживают его слёз. Им больно, страшно, стыдно. И они передают ему эту модель: «Твои чувства — это проблема. Их надо остановить». Ребёнок учится подавлять. Сначала слёзы. Потом гнев. Потом — себя.

Мы ищем рычаги для внутренней опоры во внешних проявлениях. Мама улыбнулась — я хороший. Папа нахмурился — я плохой. Так формируется привычка оценивать себя через других. А потом, во взрослой жизни, эти «другие» поселяются внутри. И ты сам становишься себе и родителем, и ребёнком, и судьёй.

Внутренняя война — это не твоя личная неудача. Это усвоенная модель. А раз она усвоена — её можно распаковать и заменить другой. Этим мы и займёмся.

## 1.6. Откуда берётся свобода

Если контроль не работает, что тогда?

Ответ я нашёл в ту самую ночь. Когда я перестал давить, перестал отвлекаться, перестал врать себе — и просто признал: «Я не могу. Я бессилен». Это не было поражением. Это было прекращением войны.

В нейробиологии это называется прерыванием кортизоловой петли. Когда ты перестаёшь бороться с тревогой, мозг перестаёт получать сигнал «опасность». Миндалина успокаивается. И тело получает разрешение расслабиться<sup>7</sup>.

И вот ключевой парадокс: та же самая миндалина, которая включает тревогу, не может её отключить. Она не знает, как. Она умеет только включать. Отключить её может только другая часть — сознательное внимание, которое не борется с тревогой, а просто её наблюдает. Это и есть начало капитуляции.

В психологии это называется принятием. Не пассивным «сдаться и ничего не делать», а активным выбором перестать быть врагом самому себе. Ты говоришь: «У меня есть эти

---

<sup>7</sup> Sapolsky, R. M. (2004). Why Zebras Don't Get Ulcers. Henry Holt and Company.

мысли и чувства. Но я — не они. Я больше не буду с ними воевать». Это и есть первый шаг к свободе. Не к той, где всё получается по-твоему. А к той, где ты перестаёшь страдать от того, что мир не подчиняется твоей воле.

Эта глава — лишь карта местности. Мы ещё не начали идти. Но теперь ты знаешь, как выглядит враг. Знаешь, что он — не ты. И знаешь, что война с ним не обязательна.

Дальше мы будем возвращаться к этим процессам: разбирать их с примерами, отсылками, упражнениями. Я проведу тебя через механизм трансформации шаг за шагом — без лишних падений и без иллюзий.

А пока — одно простое наблюдение, которое можно сделать прямо сейчас.

Прямо в этот момент у тебя в голове проплывают мысли. Возможно, ты оцениваешь этот текст. Или вспоминаешь свой вчерашний день. Или думаешь: «Так, что там дальше?» Я не знаю их содержания. Но знаю, что они есть. Это одна сторона.

А есть другая — та часть тебя, которая эти мысли замечает. Которая слышит внутренний голос, но не обязана ему верить. Которая может смотреть на тревогу, как на облако, проплывающее по небу. Облако есть. Оно настоящее. Но

небо не становится облаком. Небо остаётся небом.

Это не просто метафора. Это первое, самое тихое прикосновение к разотождествлению. Ты — не твои мысли. Ты — тот, кто их видит. Позже мы подкрепим это телесными упражнениями, чтобы разница стала не только понятной, но и ощутимой. Но уже сейчас ты можешь заметить: ты не равен тому, что звучит в голове. Ты — шире.

А сейчас — вдохни. Почувствуй, что ты уже немного ближе к себе, чем был, когда открыл эту книгу. И переверни страницу.

# **Интерлюдия**

## **Продукт своего продукта (или как я пишу книгу, которую ты читаешь)**

Я хочу на секунду остановиться. Прямо здесь, между главами, пока ты ещё не «перевернул страницу».

Ты прочитал о том, как устроен внутренний конфликт. Далее ты увидишь карту процесса — шесть тактов. Но у тебя мог возникнуть вопрос: «А автор-то сам живёт по этой карте? Или он просто красивую теорию придумал?»

Это честный вопрос. И я хочу ответить на него не словами «да, конечно», а показав тебе кое-что.

Прямо сейчас, пока я пишу эту книгу, я нахожусь в процессе. У меня есть работа 5/2. У меня есть ограниченное время. У меня есть нервная система, которая устаёт. И есть ты — человек, которому я обещал провести его через трансформацию. В какой-то момент, работая над книгой, я наткнулся на новый пласт информации — о философии Уайтхеда, про пересечения моей концепции с другими учениями.

Мой ум захотел немедленно в это нырнуть. Разобрать. Систематизировать. Потому что для книги, для диссертации, для моей же концепции это было бы полезно.

Но я не нырнул.

Я почувствовал знакомое чувство — то самое, которое описывал в первой главе. Перегруз. Как будто в компьютере открыто слишком много вкладок, и он начинает «подвисать». Раньше я бы надавил. Сказал бы себе: «Ты должен. Ты автор. Не тормози». И загнал бы себя в ту самую внутреннюю войну, о которой пишу. Но теперь я знаю этот механизм. И я поступил иначе.

Вот что я сказал тому, кто присутствовал в процессе работы над книгой. Это почти дословно:

*«Я не в том состоянии, чтобы обрабатывать такое количество информации. Да, я увидел все эти взаимосвязи и интегрировал их в свою жизнь через практику. Всё это есть в моей голове. Но я не могу достать это по щелчку пальцев. Сейчас моя задача — работа над книгой. Она и есть структурирование моих знаний. Я закрепляю свою концепцию внутри себя и одновременно освобождаюсь от неё, чтобы перейти на более глубокие стадии познания. Мозг имеет ограничения в оперативной памяти».*

Видишь, что здесь произошло?

Я применил свой метод к процессу написания книги. Я осознал свой внутренний конфликт (хочу знать больше / не могу сейчас обработать). Я капитулировал перед своими ограничениями (признал, что не всемогущ). Я доверился процессу (книга сама структурирует мои знания, если я не буду себя насиловать). И в результате я не сломался, не выгорел — а написал для тебя эту интерлюдия. И пошёл дальше. Доверившись себе, потоку. А иначе, я бы сел за стол читать Уайтхеда до трёх ночи, толком не разобрался, уснул с головной болью, утром был бы разбит, а книга встала на неделю. Позднее, когда пришло время и состояние, я прочитал Уайтхеда. В спокойном темпе. И усвоил ровно столько, сколько нужно было.

То, что ты читаешь — простейший пример продукта, применения метода, который в ней описан.

Я и есть продукт своего продукта. Метод, который я тебе предлагаю, — это не то, что я придумал в лаборатории. Это то, чем я живу. Прямо сейчас. Работа над этой книгой — моя практика. Я структурирую знания, чтобы освободить свой ум для следующего шага. Я пишу — и одновременно исцеляюсь тем, что пишу. Я учу — и одновременно учусь сам.

Зачем я тебе это рассказываю?

Не для того, чтобы похвастаться. А для того, чтобы ты увидел: метод работает не где-то там, в идеальных условиях, на ретрите в горах. Он работает в обычной жизни. Когда ты устал. Когда у тебя дедлайн. Когда мозг кипит. Когда ты на грани срыва. Это здоровое рациональное мышление, позволяющее работать эффективно.

Именно в этих условиях метод и нужен.

И ещё кое-что. Если ты, читая эту книгу, чувствуешь, что информации слишком много, что ты не всё понимаешь, что тебе нужно время — вспомни этот эпизод. Я, автор, тоже не могу всё сразу. Я тоже прохожу свой путь шаг за шагом, просто позволяя себе свой комфортный ритм. Ты не обязан усвоить всё за один присест. Ты можешь читать медленно. Можешь возвращаться. Можешь закрыть книгу на неделю и снова открыть. Это не слабость. Это — работа с реальностью, а не с иллюзией о себе.

А теперь переверни страницу. Мы идём дальше.

## **Глава 2. Природа метода: откуда я знаю то, что знаю**

### **2.1. Не просто опыт — закономерность**

В предыдущей главе я показал тебе, как устроен внутренний конфликт. Но у тебя мог возникнуть вопрос: «Откуда ты знаешь? Ты просто рассказал свою историю. Почему это должно работать для меня?»

Это честный вопрос. И я хочу на него ответить — не для того, чтобы защититься, а чтобы ты понимал, на чём стоит метод, которому посвящена эта книга.

Мой путь начался не с теории. Он начался не с той самой ночи, когда я лежал без сна и признал своё бессилие. Этот момент стал одним из поворотных. Но он не стал единственным. Потому что одно дело — случайно нащупать выход в темноте. Другое — понять, что это не случайность. Что это закон.

После той ночи я начал смотреть на свою жизнь иначе. Я

вспоминал ситуации, где внутренняя война прекращалась не потому, что я «победил», а потому, что я перестал воевать. Зависимости, которые ослабевали, когда я переставал себя за них ненавидеть. Конфликты с людьми, которые разрешались, когда я переставал доказывать свою правоту. Страхи, которые отступали, когда я переставал от них убегать.

Я увидел повторяющийся рисунок. Паттерн. И тогда я задал себе вопрос, с которого начинается любая настоящая наука: «Если это работает у меня — работает ли это у других?»

## **2.2. Карта традиций: что я нашёл у других**

Я начал искать. Не чтобы подтвердить свою правоту. А чтобы понять: я сумасшедший, который придумал себе велосипед, или я нащупал что-то универсальное?

Я читал В. Франкла — и видел, что его логотерапия стоит на том же принципе: смысл находится не тогда, когда ты его требуешь, а когда ты принимаешь реальность, в которой находишься. Его «трагический оптимизм» — это та же капитуляция перед неизбежным, только другими словами. Я применял этот принцип в своей работе с паническими атаками.

Я читал К. Юнга — и видел, что его «интеграция Тени» описывает тот же процесс: перестать воевать с той частью себя, которую ты считаешь неприемлемой. Я узнавал это в собственных попытках подавить свой страх, слабость, стыд — и в том, как они возвращались с удвоенной силой.

Я изучал буддизм через действие: цигун, медитации, дыхательные практики — и видел, что первая Благородная Истина говорит о страдании, а путь к его прекращению начинается с признания: «Есть страдание». Не с борьбы. С признания. Это совпадало с тем, что я уже проживал на собствен-

ном опыте.

Я погружался в Адвайту — и видел, что её центральная идея недвойственности говорит о том же: разделение на «я» и «мир» иллюзорно, и страдание прекращается, когда это разделение растворяется. Это перекликалось с моим опытом: когда я переставал делить мир на «я прав, а ты нет», конфликт исчезал.

Я изучал работы психологов, нейробиологов — Сапольски, Дамасио, Чиксентмихайи, Ялом — и видел, что они описывают те же механизмы на языке гормонов и нейронных сетей. Сапольски объяснил мне, почему мой мозг годами держал меня в петле стресса. Чиксентмихайи описал состояние потока, которое я начал изучать ещё с детства — сначала через спорт, затем в медитациях, а позже с использованием допинга и стимуляторов. Дамасио показал, что тело хранит эмоциональную память и принимает решения раньше, чем разум успевает их осознать.

В какой-то момент пришло осознание: это не разные истины. Это одна истина, описанная на разных языках. Я осознал это в процессе этого поиска: я искал не ради доказательств. Я искал, потому что не мог не искать. Это был мой способ капитулировать перед неизвестностью. Вместо того чтобы бороться с вопросом «а вдруг я ошибаюсь», я просто

пошёл за ним. И в этом движении — не в ответах, а в самом движении — я и нашёл подтверждение.

## **2.3. Процессуальный монизм: что это значит**

Тогда я сформулировал для себя концепцию, которую называл процессуальным монизмом.

Название не важно. Важен смысл. Разберу по частям.

Монизм — это идея о единстве. О том, что реальность не раздроблена на враждующие части, а представляет собой единое целое. Это противоположность дуализму — представлению о вечной битве добра и зла, духа и материи, правильного и неправильного. Процессуальный — означает, что это единство не дано тебе как факт, в который нужно просто поверить. Оно достигается через процесс. Через последовательность шагов, которые ты проживаешь своим телом, умом и душой.

Ты не обязан верить, что всё едино. Ты можешь попробовать — и увидеть сам.

В чём суть этого процесса? В том, чтобы пройти путь от внутренней войны к внутреннему миру не через подавление одной из сторон, а через интеграцию обеих. Не «я прав, а моя тревога — нет». А «я признаю свою тревогу и перестаю

с ней воевать — и тогда она теряет надо мной власть».

Этот процесс я разложил на шесть шагов. Шесть тактов. И каждый из них — не моя выдумка, а отражение того, что человечество знало веками, но часто не умело применять системно.

Эта концепция работает не только с теми травмами, которые я описываю. Она помогает при различных формах посттравматического стрессового расстройства, при тревожных и депрессивных состояниях, при пограничных и нарциссических расстройствах личности, связанных с нарушением границ, самооценки и идентичности. Я не описываю все возможные случаи — я показываю принцип. А принцип универсален.

## 2.4. Шесть тактов: обзор пути

Я дам тебе карту сейчас. Не чтобы ты запомнил её наизусть. А чтобы ты знал, куда мы идём. Каждый такт мы будем проживать отдельно, с упражнениями и примерами.

Первый такт: Осознание (О).

Ты замечаешь, что находишься в конфликте. Ты перестаёшь делать вид, что всё нормально. Ты говоришь: «Да, я тревожусь. Да, я борюсь. Да, мне больно». Без этого шага ничего не начнётся.

Второй такт: Капитуляция (К).

Ты признаёшь своё бессилие перед тем, что не можешь контролировать. Это не слабость. Это честность. Ты прекращаешь войну, которую не можешь выиграть.

Третий такт: Доверие (Д).

Ты отпускаешь необходимость контролировать результат и доверяешь процессу. Не потому, что ты уверен в успехе. А потому, что контроль всё равно иллюзия, а силы тебе нужны для другого.

Четвёртый такт: Интеграция (И).

Ты соединяешь то, что было разорвано. Ты принимаешь ту часть себя, с которой воевал. Ты говоришь: «Я — не только моя сила. Я — и моя слабость тоже. И это нормально».

Пятый такт: Трансформация (Т).

Из этого соединения рождается новое качество. Ты больше не тратишь энергию на войну — и она высвобождается для жизни. Ты действуешь не из страха, а из целостности.

Шестой такт: Свобода (С).

Это не конечная точка. Это новое состояние, в котором ты можешь находиться всё чаще. Внутренний конфликт больше не управляет тобой. Ты видишь его — и можешь выбирать, как с ним обойтись.

Эти шесть тактов мы проживём вместе. Не просто прочитав, а работая по ним рука об руку.

И вот где эта модель проявляется ярче всего — в наших отношениях. Потому что именно там конфликт становится либо войной, либо школой.

Я долго жил с убеждением, что любить — значит страдать. Что скучать по кому-то до боли в груди и оставаться в этом одиночестве — это высшая проба чувств. Я принимал разбитое сердце за любовь.

Но это не так. Любовь — это не рана. Любовь — это целостность. И сейчас я чётко вижу эту грань.

Скука — это не про любовь. Это про голод. Если тебе скучно без человека, если ты воющее существо, которое не находит себе места, — это не нежность. Это жалость к себе, переодетая в романтику. Это корысть. Это «мне нужно, чтобы ты был рядом, потому что без тебя я пуст».

Но когда ты наполнен, когда ты закрыл свои базовые нужды, скука уходит. И тогда рядом с человеком ты не ищешь спасения — вы идёте в одном направлении. Любовь — это не фиксация на боли, это движение и рост. Именно здесь я впервые по-настоящему почувствовал, что такое близость.

Ты увидишь это в историях моих отношений, которые я расскажу в следующих главах. Там, где любовь была перепутана с болью, а близость — с контролем. И там, где я впервые начал различать одно от другого. А сейчас — переверни страницу. Мы идём в начало моего пути.

# Часть I. Пленник

## Глава 3. Клетка (0—5 лет)

*«Это начало моста. Здесь формируется то, что я позже назову „зависимым мышлением“. Всё, о чём я писал в предыдущих главах — нейробиология, защитные механизмы, шесть тактов, — здесь впервые обретает плоть. Я проведу тебя через свою „Клетку“ не чтобы ты пожалел меня, а чтобы ты узнал себя. Потому что это не только моя история. Это карта. И в ней есть ты».*

### Норма и её крушение

В утробе матери потребности ребёнка закрыты абсолютно. Это единственный опыт полного, не требующего просьб удовлетворения. Затем мы рождаемся. Психика испытывает колоссальное сопротивление — срывает один из первых защитных механизмов. Задача мозга как инструмента адаптации — закрыть первоочередные потребности выживания и безопасности. Мозг берёт управление. Крик — первая коммуникация, реакция, призывающая обратить внимание. Мать становится оплотом безопасности. Через взаимодействие с ней формируется познание мира и доверие. Отец,

в нормальном проявлении, — второй источник этой безопасности. Мы полностью зависим от родителей.

Лимбическая система, наш эмоциональный мозг, гораздо древнее и быстрее неокортекса — рационального, логического мышления. Сигнал страха из лимбической системы всегда обгоняет голос разума. Поэтому эмоциональный интеллект, умение понимать и управлять своими чувствами, имеет такое значение.

Этот момент — точка рождения первых защитных механизмов. Рай больше не гарантирован. «Хороший» объект может исчезнуть в любой момент. Мир расщепляется на «идеальное» и «угрожающее». Мы учимся бояться до того, как учимся понимать.

Такт, который здесь начинается: Осознание. Тогда я ещё не знал этого слова. Но именно здесь психика впервые зафиксировала: «Мир небезопасен. Я уязвим». Это знание стало фундаментом всей моей клетки.

## **Чёрная куртка**

Мне исполнялось два года. День рождения. Не помню, был ли кто-то ещё, кроме мамы. Я увидел отца, когда он вошёл в комнату. Высокий, сильный. На нём была чёрная курт-

ка, от которой пахло кожей. У меня перехватило дыхание. Время замерло. Я ощущал стойкую тягу к нему — воодушевление, интерес, оттенки неподдельной надежды.

Он исчез из моей жизни так же, как появился.

Причины ухода ребёнку непонятны. На месте пустоты остаются только догадки: «Я не нужен». И запах кожаной куртки.

У меня стойко сохранился аромат его кожи. Запах — то, что врезалось в память. В этом запахе сжалась моя печаль. Психика зафиксировала единственное, что осталось от надежды, что отец останется. И научилась заполнять пустоту внешним в отсутствии внутреннего.

Для детской психики это не просто уход человека. Это крушение опоры. Если тот, кто должен был стать вторым источником безопасности, исчезает, мир нестабилен в принципе. Это рождение экзистенциальной тревоги, которая будет искать выход десятилетиями.

Зеркало для тебя. Вспомни свой первый опыт потери. Не обязательно уход человека. Может быть, момент, когда ты вдруг понял: «Мир небезопасен». Сколько тебе было лет? Что ты почувствовал? Это чувство до сих пор с тобой?

## Токсичный стыд

Моя бабушка — консервативный человек с жёстким укладом и стальным нравом. Она держала всю семью в ежовых рукавицах и искренне верила, что так правильно. Так научили её саму. Она не была злой или жестокой. Она была напугана и выражала заботу единственным известным ей способом — контролем и дисциплиной. Её главными инструментами были слова: «должен», «нельзя», «как тебе не стыдно».

Моя природная гиперактивность натывалась на эти слова, как на стену. Сейчас я понимаю: это был конкретный механизм — контроль через манипуляцию токсичным стыдом. Позже я узнал, что стыд и вина — это границы свободы ребёнка, которые формируются уже в двухлетнем возрасте. Я прожил с этим всю жизнь, не осознавая. Это было воздухом, которым я дышал. Только наткнувшись на книгу Рональда Т. Поттер-Эфрона «Стыд, вина и алкоголизм», я увидел весь механизм целиком.

Ребёнок, которого запугивают, держат в страхе, стыде и вине, не может критически оценить ситуацию. Он не скажет: «Это у бабушки тревожность, это её паттерн». Он впитывает эти послания как губка. И делает вывод: «Чтобы меня не ругали, чтобы меня любили, нужно быть удобным. Нужно

спрятать свою настоящую природу и показывать только ту часть, которую одобряют».

Позже эта модель закрепляется: мы привыкаем молчать о своих потребностях и страхах. Это становится инструментом, чтобы обрести хоть какую-то власть, свободу и безопасность. Молчание о боли становится нормой. Показывать страх — стыдом. Так мы учимся отрицать страх как чувство.

*Позже, проводя беседы с теми, кто оказался в плену зависимости — не только от веществ, но и от контроля, одобрения, привычек, — я видел тот же узел в других. Зависимость — это почти всегда попытка заставить замолчать внутренний голос, который твердит: «Ты недостаточно хорош». Но этот голос — лишь следствие. В его основе лежит пустота, которую мы не знаем, чем заполнить, и страх перед неизвестностью, которая за ней открывается. Мы пытаемся заглушить её чем угодно — лишь бы не чувствовать, что там, в тишине, нас может не быть. Это страх психики перед исчезновением, перед потерей идентичности.*

Это не вина бабушки. Это эстафета.

Я не виню родителей. Они так же попали в ловушку обстоятельств, незнания и непонимания. На самом деле никто не знает, как жить. У нас нет инструкции от жизни. Я бла-

годарен им и испытываю сострадание — к ним и к их родителям. Всё это наводит меня на мысль о том самом яблоке раздора, о зарождении двойственности.

Зеркало для тебя. Кто в твоём детстве говорил тебе. «Нельзя», «Как тебе не стыдно», «Ты должен»? Не спеши обвинять. Просто заметь: эти голоса, возможно, до сих пор звучат внутри тебя. И ты до сих пор пытаешься быть удобным.

## **Идеально, чтобы не трогали**

Мне было около пяти. Бабушка попросила прополоть грядку. Та находилась в углу участка, заросшая мокрицей на свежем чернозёме. Там роились слепни. Они покусали меня первый раз в жизни. Я пошёл к дедушке за помощью — показать укусы.

Я шёл к нему с надеждой. Искал защиты. Копировал модели поведения, учась закрывать свои потребности.

Мои ожидания не оправдались.

Дед — «настоящий мужик». У них не принято показывать жалость. Он плюнул и растёр. Это был сигнал: терпи. Не жалуйся. Отрицай дискомфорт. «Смотри, — говорили мне, —

настоящий мужчина. Ему больно, а он вида не подаёт». Я смотрел и учился: терпи, не жалуйся, отрицай дискомфорт. Подавление чувств вызвало тревогу.

Было и другое. Мне было лет пять, может, восемь. Соседский мужчина, бывший заключённый, решил пошутить, кинул коробок спичек и приказал принести ему. Я не помню, что конкретно произошло тогда — и не хочу реконсолидировать память. Но я помню, что он унизил меня в том числе перед самим собой. А я ничего не мог сделать, потому что боялся его. Психика вытеснила это воспоминание. Но тело запомнило.

Тревога — чувство, указывающее на то, что потребность не закрыта или закрыта не конструктивно — конфликт между потребностями. Например между безопасностью и свободой. Я не знал, что с этим делать. Я остался один на один с этими чувствами.

Обида — это не манипуляция в смысле «я хочу что-то получить». Это сигнал бедствия из глубины психики. Экстренная попытка справиться с невыносимой тревогой и сообщить о своей боли, которую сам пока не можешь ни назвать, ни выдержать. А теперь спроси себя: что происходит, когда жизнь выбирает тебя, а ты не выбираешь себя по-настоящему? Обида — это попытка сделать выбор за тебя, но

не тобой. Это крик, который говорит: «Я не хочу так», — но не говорит, как хочешь. И пока ты не выберешь себя, мир будет выбирать за тебя. Внешне она принимает форму манипуляции. Дальнейший путь: через пассивную агрессию, подавление, отстранение, уход, либо через активную агрессию, продавливание, навязывание. В обоих случаях это реакция на незакрытую потребность — в безопасности, признании, принятии. За обидой всегда стоит бессилие. Бессилие что то изменить, принять, отпустить. Это попытка удержать мир в рамках своей картинки, когда он отказывается подчиняться. Срабатывает древняя система: бей или беги. Страх потери комфорта и безопасности диктует решения.

Здоровое, осознанное проживание чувства стыда и вины, без опоры на безопасность делает признание собственного страха недоступным. Страх вытесняется, а психика остается в режиме гиперконтроля. Это порождает неумение признавать вину и последствия своих действий. Страх становится первичной реакцией. Так формируется то, что позже я назову зависимая-избегающая модель мышления, а затем — стратегия поведения. Привычка — это сигнал, реакция. Это не порок и не лень. Это адаптация.

У меня была вызвана тревога незакрытой потребностью в безопасности. Выдержать стыд и вину было невозможно. Страх стал адаптацией через компенсацию и вынужденную стратегию «оправдать ожидания», перфекционизм — лишь

бы отстали. Я стал говорить, что стану самым лучшим, самым сильным, самым умным, ожидая одобрения. Моя детская адаптация превратилась в установку на всю жизнь, породив идеализацию. Идеальный результат и одобрение бабушки закрепили паттерн. Так я избавился от тревоги временно заглушив потребность в безопасности, нацепив психологическую броню, не проживая стыд и вину. Закрепив успех, неосознанно подтверждая страх нормой как мотивацией в жизни. Двойные стандарты и вторичная выгода создающая иллюзию закрытии потребностей.

Неконструктивно закрытая потребность в безопасности делает невозможным выдержать стыд и вину. Психика воспринимает это как разрушение целостности. Это точка, в которой ребёнок теряет опору.

Дед помог мне как мог. Плюнул и растёр — это была его забота. Обида была на саму ситуацию.

Это обида, которую невозможно высказать. За ней стоит стыд. Признать этот стыд значило бы разбить цельность эго, подорвать глубинный вопрос о собственном существовании. Психика защищается: лучше спрятать стыд, чем рисковать разрушением себя.

Научная опора. С точки зрения Мелани Кляйн, когда ожи-

дание защиты от первичного объекта не оправдывается, запускается механизм расщепления: мир и сам ребёнок делятся на «хорошее» и «плохое», а невыносимая агрессия проецируется вовне<sup>8</sup>. Экзистенциально, как писал Ирвин Ялом, это момент столкновения с данностью: ты не являешься центром вселенной, и мир не обязан отвечать на твои ожидания<sup>9</sup>. Нейробиологически Роберт Сапольски объяснил бы это как миндалевидное тело, зафиксировавшее угрозу и теперь реагирующее на любой похожий стимул как на смертельную опасность<sup>10</sup>. Моя обида была направлена на мир, на Бога. Но в корне — это была обида на себя. Потому что если мир не даёт тебе защиты, значит, ты — «какой-то не такой».

Во взрослом возрасте, если человек остаётся в эгоцентризме, эта обида переносится на весь мир. Но корень всё тот же — обида на себя за то, что не смог получить защиту. Что оказался «не таким».

Дед дал мне модель: «Не говори о своей боли. Это стыдно». Я возвращался к бабушке, уже неся этот запрет. Я отказывался полоть грядку, но причину назвать не смог. Язык не поворачивался. Сказать означало проявить слабость. А про-

---

<sup>8</sup> Klein, M. (1946). Notes on some schizoid mechanisms. *International Journal of Psycho-Analysis*, 27, 99—110.

<sup>9</sup> Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. Basic Books.

<sup>10</sup> Sapolsky, R. M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers*. Henry Holt and Company.

являть слабость — стыдно.

Это и есть рождение паттерна подавления чувств.

В ту секунду я испытал стыд за сам факт своего дискомфорта. За то, что нуждаюсь в помощи. За то, что не такой «настоящий мужик», как дед. Но глубже — я испытал стыд за то, что не умею быть слабым иначе. Что не могу принять себя таким, какой я есть: уязвимым, нуждающимся. Этот стыд я спрятал внутри и подавил слабость, не умея её выразить.

Последовала ругань. Меня заставили продолжить. Я прополл грядку в стрессе, один на один с обидой и тревогой. Моя цель была проста и отчаянна: «Пусть меня не трогают». Я выполнил работу так идеально, словно сорняков там и не было. Здесь впервые включилось то, что позже перерастёт в самобичевание как форму манипуляции. Я не мог наказать деда или бабушку. Но мог наказать себя — игнорируя дискомфорт, заставляя делать работу идеально. Это была моя первая сделка: Психика выбрала страдание, чтобы внешний мир не отверг меня, не делал мне больно и принял меня таким. Сохранив контроль и иллюзию принятия.

Бабушка одобрила результат. Я получил мороженое. Мозг выстроил цепочку, которая будет управлять мной десятиле-

тиями: «Если я сделаю идеально, ко мне невозможно будет придираться. Я получу то, что хочу. И меня оставят в покое».

Это классическая формула перфекционизма — то, что в психологии называют «маниакальной защитой». Её цель — заглушить невыносимое чувство вины перед самим собой за свою «неидеальность», за агрессию, за право на слабость. Планка завышена именно потому, что только совершенное исполнение создаёт иллюзию контроля и гарантирует безопасность. Напряжение никуда не уходит. И совершенно неудивительно, что позже, во взрослой жизни, оно заглушается чем угодно ради облегчения или выходит в виде физических болезней. Это не порок. Это разрядка системы, которую с детства приучили работать только на максимальных оборотах.

Тут же проявляется и ещё один слом: идеализация. Ребёнок, наученный токсичным стыдом, идеализирует не только результат, но и процесс. Он начинает верить, что «правильно» — это когда безупречно. А всё, что не безупречно, не имеет права на существование. Эта идеализация — обратная сторона расщепления. Она создаёт завышенные стандарты, которые невозможно удерживать долго.

За идеализацией неизбежно следует гиперчувствительность. Когда твоя ценность зависит от того, насколько ты

идеален, любое замечание становится угрозой всей конструкции. Ты живёшь как на американских горках: эйфория от одобрения сменяется отчаянием от малейшей ошибки. Психика привыкает к этим пикам дофамина. Простые вещи — прогулка, тишина, обычный день без наград и наказаний — перестают приносить радость. Это ангедония, потеря вкуса к жизни, к которой адаптируется психика в режиме выживания.

Самооценка в такой системе привязана не к ощущению «я есть, и этого достаточно», а к внешним результатам. Она скачет вместе с горками. А самооценка в номинале — это когда ты цельный. Когда знаешь свои сильные и слабые стороны и принимаешь их. Когда не падаешь в бездну от провала и не взлетаешь до небес от успеха. Это спокойное, ровное знание своей ценности, не зависящее от внешних обстоятельств. К этому состоянию мы будем идти всю книгу.

В жизни нет ничего труднее, чем принять собственное бессилие и слабость. Стыд и вина, которые поглощают в такие моменты, обладают такой разрушительной силой, что психике проще обесценить всю свою жизнь, выстроить грандиозную защиту из перфекционизма и контроля — лишь бы не встречаться с этой болью. Это и есть то самое корневое неприятие себя, из которого вырастают все остальные защиты.

Такт, который здесь начинается: Капитуляция. Тогда на грядке я не капитулировал. Я подавил. Но именно там была заложена первая необходимость капитуляции — принять, что я не всесилен, что мне нужна помощь, и что это нормально. Пройдёт много лет, прежде чем я смогу это сделать.

Зеркало для тебя. Вспомни момент, когда ты впервые решил: «Я должен сделать идеально, чтобы меня не трогали». Что это была за ситуация? Ты получил одобрение? И что ты чувствовал потом?

Самобичевание и жалость к себе: палач и жертва внутри одного человека. Самобичевание, которое я тогда практиковал, — это не просто наказание за «плохое» поведение. Это сложный защитный механизм, в котором я одновременно становился и палачом, и жертвой. Когда я казнил себя за неидеальность, я тут же испытывал к себе жалость — за то, что мне приходится так страдать. Эта жалость была скрытой формой манипуляции. Я как бы говорил миру: «Смотри, как мне плохо. Ты должен дать мне любовь и одобрение, потому что я так мучаюсь».

Этот механизм иллюстрирует сцена, которую я наблюдал однажды. Мальчик просил отца купить ему одну вещь, а получив отказ, с глазами «некормленной собаки» спросил: «А зачем тогда я учился и всё это делал?» Он искренне не пони-

мал, зачем учился, и пытался выдать слезу. За этим стоял панический страх неизвестности и глубокая зависимость от одобрения. Ребёнок не осознаёт, что делает, но уже усвоил: если показать свою боль, можно получить желаемое. Это модель избегания, сформированная в детстве.

А теперь взглянем на отца. Его захлёстывает фрустрация: он не может справиться со стыдом за то, что не может купить сыну желаемое. Он боится признаться, что может быть «неполноценным отцом». Вместо того чтобы дать настоящую заботу — просто сказав правду, — он начинает оправдываться обстоятельствами. Он перекладывает вину и ответственность на сына, закрепляя у того этот порочный паттерн. Это классический пример проективной идентификации, описанной Мелани Кляйн: непереносимые чувства стыда и вины проецируются на другого, делая его ответственным за твои эмоции<sup>11</sup>. Ирвин Ялом увидел бы здесь столкновение со свободой: отец пытается избежать укола собственной несостоятельности, но лишает сына реального контакта с жизнью, а сын учится не проживать реальность, а манипулировать ею<sup>12</sup>.

## Перфекционизм и норадреналин.

---

<sup>11</sup> Klein, M. (1946). Notes on some schizoid mechanisms. *International Journal of Psycho-Analysis*, 27, 99—110.

<sup>12</sup> Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. Basic Books.

Перфекционизм работает на меня по двум направлениям одновременно, как мощный наркотик. С одной стороны, это постоянная жалость к себе и панический страх не закрыть свои потребности. Я боялся, что меня не оценят, не заметят, не дадут того, что я «заслужил». Этот страх включал мою норадреналиновую систему — систему стресса, мобилизации, готовности к борьбе. Я жил в постоянной боевой готовности, доказывая миру, что достоин.

С другой стороны, пока я был идеальным перфекционистом, я чувствовал себя «хорошим». Я оправдывал ожидания, а значит, мог и дальше делать то, что хочу, оправдывая свои действия и избегая последствий. «Я же всё делаю идеально, я же стараюсь — значит, я прав». Это было бесконечное самооправдание, способ избежать реальной ответственности за свою жизнь. Я не жил, а обслуживал своё ложное «Я», получая дофамин от одобрения окружающих. Это была гонка за морковкой, которая никогда не приносила настоящего удовлетворения.

# 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.