

18+

Мира Проводник
Не повторяй судьбу мамы

Выход из сценариев удобной, сильной и невидимой



Мира Проводник
Не повторяй судьбу мамы.
Выход из сценариев удобной,
сильной и невидимой

<https://litres.ru/74340912>

ISBN 9785007096720

Аннотация

Эта книга — для женщин, которые улыбаются, когда хочется плакать, и терпят, когда хочется уйти.

Ты узнаешь, как перестать играть роли «хорошей девочки», «сильной женщины» и «невидимой тени».

Пошаговые практики, письма прощения, техники выхода из родовых сценариев — всё, чтобы вернуть себе свою жизнь.

Не повторяй судьбу мамы. Начни свою историю.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ. Первый вдох свободы	6
ЧАСТЬ 1. АРХЕОЛОГИЯ СЦЕНАРИЯ	13
Глава 1. Сценарий vs Судьба. В чем разница и почему вы выбираете страдание каждое утро	13
Глава 2. Инсталляция «Мама». Как ее голос стал вашим внутренним диалогом до 7 лет	24
Глава 3. Родовой код. Почему вы несете обиды прабабок, которых никогда не видели	34
Глава 4. Лояльность роду. Подсознательный запрет жить лучше, богаче и счастливее матери	46
Глава 5. Социальная матрица. Как школа, ТВ и подруги дорисовали то, что не дорисовала семья	58
Глава 6. Энергия «Должен». В чем разница между «Я хочу» и «Я должна, чтобы меня любили»	71
Глава 7. Практика «Первичный сбой». Найдите момент, где ваш настоящий «Я» был заменен на роль	85
ЧАСТЬ 2. ТРЕУГОЛЬНИК СТРАДАНИЙ	95
Глава 8. Карпман в юбке. Как мы меняем маски Жертвы, Спасателя и Агрессора за	95

завтраком	
Глава 9. Жертва. Почему вам выгодно болеть и страдать (вторичная выгода)	108
Глава 10. Спасатель. Как «помощь другим» убивает вашу энергию и время	119
Конец ознакомительного фрагмента.	123

**Не повторяй судьбу мамы
Выход из сценариев
удобной, сильной
и невидимой**

Мира Проводник

© Мира Проводник, 2026

ISBN 978-5-0070-9672-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ. Первый вдох свободы

Дорогая читательница.

Прежде чем ты откроешь первую главу, прежде чем я начну говорить о сценариях, треугольниках и родовых программах, я прошу тебя сделать одну вещь.

Остановись.

Прямо сейчас. Не листай дальше. Положи ладони на книгу (или на экран) и просто **выдохни**.

Выдохни тот воздух, который ты держала в груди с самого утра. Выдохни ожидания, которые висят над тобой. Выдохни чувство, что ты *должна* прочитать эту книгу быстро, запомнить всё и немедленно стать другой.

Ты никому ничего не должна. Даже мне. Даже себе.

Этот выдох — твой **Первый вдох свободы**.

Знаешь, в чем главная трагедия современной женщины? Мы перестали дышать. В прямом смысле. Мы дышим поверхностно — грудью, а не животом, потому что мы постоянно вжаты в рамки. Мы сжимаем челюсти, когда молчим там, где хотим кричать. Мы напрягаем плечи, когда берем на себя чужую ношу. Мы задерживаем дыхание, когда боимся, что нас осудят.

И в этом задержанном дыхании — вся наша жизнь. Мы живем не *полной* грудью, а *сжатой*. И передаем это сжатие

своим дочерям. Как эстафетную палочку боли.

Эта книга — о том, как **выдохнуть** чужое и **вдохнуть** свое.

Я — основательница Потоковой психологии. Я работаю с энергией, с телом, с информационным полем. И поверь мне: я видела тысячи женщин. Богатых и бедных. Замужних и одиноких. С детьми и без. С карьерой и без.

И знаешь, что их объединяет?

Они все живут по чужим сценариям.

Они либо **удобные** — всегда соглашаются, сглаживают углы, боятся расстроить маму, мужа, начальника. У них идеальный порядок в доме и идеальная улыбка, а внутри — звенящая пустота.

Либо они **сильные** — тащат всё на себе, никогда не просят о помощи, терпят боль в тишине, лечат себя сами, решают проблемы других. У них стальной стержень, но под этой броней — смертельная усталость и ощущение, что никому нет дела до их слез.

Либо они **невидимые** — боятся внимания, говорят шепотом, выбирают серую одежду, исчезают в отношениях, теряют свои желания, потому что привыкли, что их всё равно никто не слышит.

А иногда — все три сценария в одной женщине. На работе — Сильная. Дома — Удобная. В душе — Невидимая.

И самое страшное: мы даже не помним, когда начали иг-

рать эти роли. Нам кажется, что это и есть «мы». Что это наша природа.

Но это не природа. Это **программа**.

Я хочу, чтобы ты прямо сейчас поняла одну фундаментальную вещь:

Сценарий — это не судьба.

Судьба — это то, что пишет Бог, Вселенная, Поток. Это твой уникальный узор, твоя мелодия, твой путь, который никто до тебя не проходил.

А сценарий — это всего лишь старая, заезженная пластинка, которую тебе поставили в детстве. Ее поставила мама, которая сама не знала, как жить иначе. Ее поставил род, который несет травмы столетий. Ее поставило общество, которому нужны послушные винтики, а не свободные женщины.

И эту пластинку можно **выключить**. Или — выбросить. И поставить свою. Ту, которую хочет играть твоя душа.

Но чтобы выключить старую музыку, нужно сначала услышать, как она звучит. Увидеть ее механизмы. Понять, за какие рычаги ты дергаешь каждый день, чтобы снова и снова оказываться в одних и тех же тупиках.

Этим мы и будем заниматься.

Я предупреждаю тебя: это будет больно.

Потому что мы будем заглядывать туда, куда ты боялась смотреть. Мы будем говорить о твоей маме. О том, что она

не дала тебе. О том, что она дала тебе непрощенное. Мы будем говорить о твоём детстве, о том, как ты училась быть «хорошей» и платила за это своей душой.

Мы будем говорить о мужчинах, которых ты выбирала. О деньгах, которые утекают сквозь пальцы. О теле, которое болит, потому что оно кричит за тебя.

Будет страшно. Будет стыдно. Будет злость. Будет желание закрыть книгу и забыть.

Но я обещаю тебе: **на другой стороне этого страха — СВОБОДА.**

Не та свобода, которую продают в глянцевах журналах («купи новую сумку и будь счастлива»). А настоящая. Та, от которой дрожит позвоночник. Та, где ты можешь сказать «НЕТ» и не оправдываться. Та, где ты можешь лечь на диван в два часа дня, потому что устала, и не чувствовать вины. Та, где ты можешь плакать при людях и не стесняться.

Та, где ты перестаёшь бежать за кем-то и начинаешь просто **быть**.

Эта книга — не теоретический трактат. Это **мастер-класс по пересборке себя**.

В конце каждой главы тебя будут ждать жесткие практики. Я не буду тебя жалеть. Я буду требовать действий. Потому что слова без действий — это наркотик. Они дают ложное ощущение прогресса, а на самом деле — оставляют тебя в той же клетке, просто с красивой книгой в руках.

Тебе придется писать письма, которые ты сожжешь. Стоять перед зеркалом и говорить то, что боишься сказать. Делать то, что никогда не делала. Выходить из зоны комфорта.

Каждая глава — это кирпич, который ты кладешь в фундамент **НОВОЙ СЕБЯ**.

И к концу этой книги у тебя будет не просто знания. У тебя будет **НОВЫЙ НАВЫК** — жить своей жизнью.

И еще одно. Самое важное.

Ты сейчас читаешь эти строки, и в тебе, возможно, уже шевелится мысль: *«Это всё про меня... Но я не смогу. Я слишком старая. У меня слишком много обязательств. Я пробовала уже — не получается. Наверное, у меня просто такая судьба»*.

Знаешь, что это? Это твой сценарий защищается. Он почувал угрозу. Он заговорил твоим голосом, чтобы спасти себя.

Не верь ему.

Ты можешь. Именно ты. Именно сейчас. Никто не придет и не спасет тебя. Волшебного пенделя не будет. Выбора нет — либо ты берешь ответственность за свою жизнь в свои руки прямо сейчас, либо до конца дней будешь нести программу своей матери, ее матери и так до седьмого колена.

Я не пришла давать тебе надежду. Я пришла дать тебе **инструменты**.

А надежду ты создашь сама — когда начнешь меняться. И

когда через месяц ты вдруг заметишь, что дышишь глубже, улыбаешься искреннее, а твой мужчина смотрит на тебя по-новому — вот тогда и придет настоящее спокойствие.

Этот выдох, с которого мы начали, — он был символическим. А теперь — **техническое задание**.

Прежде чем ты перевернешь страницу и войдешь в Часть 1, сделай следующее:

— Заведи тетрадь. Красивую. Она будет твоим дневником трансформации. Если не любишь писать — открой заметки в телефоне. И назови их «Мой выход».

— Сделай фото себя прямо сейчас. Не пытайся красиво встать, не поправляй волосы. Как есть. Усталая, потерянная, напряженная. Это твоя «точка А».

— И задай себе один вопрос, на который мы будем искать ответ все 56 глав:

«Что я выбираю: удобную роль или настоящую жизнь?»

Ответ придет не сразу. Но он придет.

Давай начнем.

Я — основательница Потоковой психологии. Я веду тебя за руку. Нам предстоит долгий путь.

Но поверь: на другом конце этого пути — твой **Первый настоящий вдох**.

Тот, после которого ты скажешь: «Это я. Это моя жизнь».

И черт возьми, я ее проживу».

Поехали.

Практика к Введению:

«Дыхание свободы»

Прямо сейчас закрой глаза. Положи одну руку на грудь, другую на живот. Сделай **очень медленный** вдох носом — так, чтобы сначала наполнился живот, потом грудная клетка. На счет 4.

Задержи дыхание на 4 секунды.

И выдохни ртом — еще медленнее, на счет 6. Представь, что вместе с выдохом из тебя выходит серый туман. Это чувства ожидания, страхи, чувство вины.

Повтори это упражнение 5 раз. Просто 5 циклов дыхания.

Запомни это состояние. Это твой якорь. В любой момент, когда сценарий попытается затянуть тебя обратно, ты вспомнишь этот выдох — и вернешься в себя.

Ты готова. Ты уже начала. Ты молодец.

Переворачивай страницу. Нас ждет Часть 1. «Археология сценария».

ЧАСТЬ 1. АРХЕОЛОГИЯ СЦЕНАРИЯ

Глава 1. Сценарий vs Судьба.

В чем разница и почему вы выбираете страдание каждое утро

Знаешь, что самое парадоксальное в женской психике?

Мы готовы годами ходить к психологам, читать умные книги, смотреть мотивирующие вебинары, покупать амулеты и пить успокоительное. Мы готовы на что угодно, лишь бы **ничего не менять** по-настоящему.

Мы ищем волшебную таблетку, которая уберет боль, но оставит всё как есть. Мы хотим, чтобы изменились мужья, начальники, дети, правительство, погода — кто угодно, только не мы сами. Потому что глубоко внутри нас сидит липкий, тягучий страх: «А вдруг моя настоящая жизнь еще хуже? А вдруг я не справлюсь? А вдруг там, за дверью свободы, — пустота?»

И мы выбираем страдание. **Каждое утро.**

Не потому что мы глупые или слабые. А потому что страдание — это знакомое. Предсказуемое. Иллюзорно безопас-

ное. Мы знаем его запах, вкус, текстуру. Мы знаем, кто в этом страдании Жертва, кто Спасатель, а кто Преследователь. Это наш родной дом, пусть и с протекающей крышей.

Но есть и другая причина. Мы путаем **сценарий** с **судьбой**.

Судьба — это океан

Представь, что твоя жизнь — это огромный океан. Глубокий, живой, бесконечный. В нем есть штормы и штили, глубины и мели, киты и планктон. У этого океана есть свое течение, свой характер, свой путь. Это **судьба** — уникальный, неповторимый узор твоей души, тот путь, для которого ты пришла на эту планету.

Ты не выбирала океан. Ты в него просто **нырнула** в момент своего рождения. В этом океане есть всё, что тебе нужно для счастья: любовь, предназначение, деньги, здоровье, страсть. Это твой **энергетический потенциал**. Бездонный.

Судьба — это то, что **ты есть** по своей природе. Это твой талант, который не дают в школе. Это твой магнетизм, который чувствуют мужчины, когда ты просто идешь по улице. Это твой внутренний компас, который всегда знает правильный путь, когда ты замолкаешь и слушаешь.

Судьба никогда не приводит к страданию. Судьба — это **поток**. Она может быть трудной, извилистой, бурной, но она никогда не бывает мертвой или пустой.

Судьба — это твоя подлинность.

Сценарий — это лодка

А теперь представь, что ты, нырнув в этот океан, вместо того чтобы плыть, тут же залезла в маленькую, старую, рассохшуюся лодку. Ты даже не помнишь, когда ты в нее залезла. Тебе кажется, что ты родилась в ней. Тебе кажется, что эта лодка — и есть вся твоя жизнь.

В этой лодке есть **жесткий маршрут**. Кто-то проложил его задолго до тебя: твоя мама, бабушка, прабабушка, твой род, твоя культура. Ты плывешь по этому маршруту, потому что «так надо», «так принято», «так все делают». Ты даже не спрашиваешь себя, куда ты плывешь. Ты просто гребешь. Изо всех сил. Гребешь, чтобы не выбиться из графика, чтобы не отстать от других лодок, чтобы никто не сказал, что ты плохая.

И ты гребешь так сильно, что у тебя стираются ладони, болит спина, подкашиваются ноги. Ты **устаешь**. Ты **выгораешь**. Ты не чувствуешь радости, даже когда пристаешь к берегу, потому что этот берег тебе навязали, а ты хотела совсем в другую сторону.

Сценарий — это чужая карта, по которой ты пытаешься прожить свою жизнь.

Сценарий всегда приводит к страданию. Потому что он не про тебя. Он про то, кем тебя хотят видеть другие.

Диагностика: ты в сценарии или в судьбе?

Как понять, что ты плывешь по сценарию, а не по судьбе? Это очень просто. Сценарий всегда имеет три четких признака.

Признак 1. Ты выбираешь головой, а не телом.

Сценарий живет в голове. Он говорит:

— *«Надо потерпеть — он же хороший мужчина»* (хотя тело сжимается каждый раз, когда он входит в комнату).

— *«Надо идти на эту работу — у нас же ипотека»* (хотя тело каждое утро скручивает от тошноты перед входом в офис).

— *«Надо быть вежливой, не высказывайся, никто не оценит»* (хотя тело горит от праведной злости).

— *«Надо похудеть, надеть маску, улыбнуться, не показывать своих проблем»* (хотя тело кричит: «Я устало! Я хочу любви, а не критики!»).

Когда ты в сценарии — ты **не слышишь тело**. Ты делаешь то, что **«правильно»**, а не то, что живо.

Судьба же всегда звучит через тело. Судьба — это дрожь в коленях при мысли о своем деле. Это мурашки от любимой музыки. Это ком в горле, когда ты хочешь заплакать, но сдерживаешься. Это улыбка, которую не контролируешь. Судьба — это **электричество** в позвонках.

Признак 2. Ты чувствуешь себя Жертвой обстоятельств.

«Ну что я могу поделать?», «Мне не повезло», «У других лучше условия», «Если бы у меня был другой муж/ха-

рактер/образование» — это классический сценарий. Жертва всегда ищет виноватых на стороне. Жертва верит, что мир — это враждебное место, где нужно выживать, а не жить.

Судьба же всегда предполагает **ответственность**. Не вина, нет. Ответственность. Когда ты в потоке судьбы, ты говоришь: «Я выбираю. Я сама создаю свою реальность. Я — причина, а не следствие». И это не пафос. Это состояние, когда ты перестаешь жаловаться и начинаешь действовать.

Признак 3. Твой день начинается с чувства «надо».

Проснись и вспомни: с каких мыслей начинается твое утро?

— «Надо встать, надо детей собрать, надо кофе сварить, надо на работу, надо не опоздать, надо улыбнуться начальнику, надо купить хлеб, надо, надо, надо...»

А теперь честно: когда ты в последний раз просыпалась с мыслью: **«Я ХОЧУ»**?

— «Я хочу понежиться в постели».

— «Я хочу сегодня сделать то, что давно откладывала, потому что это кайф».

— «Я хочу быть с собой».

— «Я хочу жить сегодня, а не отбывать срок».

Если твое утро начинается с «надо» — ты в сценарии. Судьба начинается с «хочу».

Почему мы выбираем страдание каждое утро

А теперь — к самому главному. К самому болезненному.

Ты думаешь, что страдание — это случайность? Что «так сложились обстоятельства»? Что просто «не повезло»?

Нет.

Ты выбираешь страдание **каждое утро**. Сознательно или бессознательно — неважно. Ты делаешь этот выбор в момент, когда открываешь глаза.

Причина 1: Страдание знакомо. Счастье — страшно.

Ты знаешь сценарий наизусть. Ты знаешь, что будет, если ты:

— Будешь терпеть мужа — он продолжит тебя игнорировать, ты будешь чувствовать пустоту, но привычно.

— Будешь работать на нелюбимой работе — ты будешь ныть подругам, пить вино по пятницам и жалеть себя. Это привычно.

— Будешь невидимой — тебя не будут трогать, не будут критиковать, не будут замечать. Одиночество привычно.

А что будет, если ты выйдешь из сценария?

— Скажешь мужу правду — и он может уйти. Или измениться. Неизвестность.

— Уволишься — и придется искать новое. Неизвестность.

— Проявишься — и на тебя посмотрят. Оценят. Может, осудят. Неизвестность.

Мозг ненавидит неизвестность. Мозг считает, что знакомое страдание безопаснее, чем незнакомое счастье. Это эволюционный механизм: в пещере лучше сидеть, чем идти в

темноту и наткнуться на саблезубого тигра. Но теперь саблезубый тигр — это твоя собственная свобода. И ты сидишь в пещере, потому что привыкла.

Причина 2: Страдание дает вторичную выгоду.

О, это самая каверзная причина. Мы страдаем не просто так. Мы получаем за это **бонусы**.

Подумай, что ты получаешь, когда ты — **Жертва**?

— Право жаловаться. А жаловаться — это получать внимание. Людей тянет к страдающим, они дают советы, они жалеют. Ты — в центре внимания.

— Право ничего не менять. «Я же страдаю! Как я могу что-то менять, если мне так плохо?» Снимает ответственность за свою жизнь.

— Право быть «хорошей». Жертва всегда хорошая. Спасатель — молодец. Агрессор — плохой. Жертва не виновата никогда.

Что ты получаешь, когда ты **Сильная**?

— Уважение. Тобой восхищаются. Ты — героиня. Все говорят: «Она такая сильная, как она всё вывозит?».

— Контроль. Если ты сама всё делаешь — никто не сможет тебя подвести. Страх доверия перекрывается тотальным контролем.

— Избегание близости. Когда ты сильная — ты никого не подпускаешь. Ты не плачешь. Ты не просишь помощи. И никто не видит тебя настоящую. Одиночество, да, но оно управляемое.

Что ты получаешь, когда ты **Невидимая**?

— Безопасность. Невидимую не критикуют. Не заметят — не ударят.

— Право не реализовываться. Если ты невидима — от тебя и не ждут великих дел. Можно не напрягаться.

— Иллюзию свободы. Ты можешь делать, что хочешь, пока никто не смотрит. Но так ли это важно, если никто не смотрит?

Страдание выгодно. Как только ты перестанешь страдать — эти бонусы исчезнут. Ты останешься без внимания, без героизма, без безопасности. И это пугает больше, чем само страдание.

Причина 3: Лояльность роду.

Твоя мама страдала. Ее мама страдала. И мама твоей мамы тоже. Родом принято считать, что женщина должна терпеть, быть сильной, быть невидимой. Это негласный **договор**.

Если ты выйдешь из сценария и станешь счастливой — ты **предашь** род. Ты скажешь: «А вы жили неправильно». Ты отделишься. А подсознание не хочет отделяться. Оно хочет быть частью стаи, даже если стая тонет.

Поэтому каждое утро, когда ты выбираешь знакомое страдание, ты говоришь своему роду: «Я с вами, я остаюсь, я не ухожу в неизвестность».

Утренний ритуал выбора

Я уже говорила в начале: сценарий — это нейросеть. Это привычка мозга. И привычку можно переучить.

Каждое утро у тебя есть **момент выбора**. Не тогда, когда ты уже встала и побежала. А в ту секунду, когда ты только открыла глаза. Когда сознание еще не включилось, а сценарий уже приготовился говорить: «Вставай, надо».

В этот момент ты можешь сделать паузу. Лечь на спину. Положить руку на сердце и сказать: «Что я выбираю сегодня?».

И если ты услышишь скрип старой лодки («надо, терпи, не высовывайся») — просто знай: это сценарий. Он говорит на языке твоей матери. Ты можешь улыбнуться ему и сказать: «Я тебя слышу. Но я выбираю иначе».

И встать с мыслью: «Я хочу».

Практика: «Я выбираю»

Это простое упражнение ты будешь делать **30 дней подряд**. Каждое утро.

Шаг 1. Когда ты проснулась (и еще не встала), сделай три глубоких вдоха животом.

Шаг 2. Задай себе вопрос: «Что я сегодня выбираю: сценарий или жизнь?»

Шаг 3. Вслух или про себя скажи: «Я выбираю **свою жизнь**. Сегодня я не буду терпеть то, что можно изменить. Сегодня я не буду делать то, что ненавижу, если могу не делать. Сегодня я буду на своей стороне».

Шаг 4. Спроси тело: «Что тебе нужно сегодня для счастья?» Может, чашка кофе без спешки? Может, прогулка пешком вместо метро? Может, новый платок, который ты купишь по пути? Может, просто разрешение быть сегодня неидеальной?

Шаг 5. Сделай хотя бы одно маленькое действие из ответа тела. Прямо сейчас.

Дневник сценариев

Заведи в тетради новую страницу. Назови ее «**Мой утренний выбор**».

Записывай туда каждый день в течение месяца:

— Какую мысль ты услышала в момент пробуждения («надо» или «хочу»)?

— Что ты сказала себе в ответ?

— Какое действие ты сделала, чтобы поддержать свой выбор?

Через 30 дней ты не узнаешь свои утра. Ты обнаружишь, что дышишь глубже, что просыпаешься с улыбкой, что мир вокруг начинает подстраиваться под твой новый настрой. Мужья, начальники, подруги — они почувствуют твои изменения, и начнут меняться вокруг тебя.

Но это будет потом.

А сейчас — просто запомни главное:

Сценарий — это не ты. Это всего лишь привычка.

Судьба — это то, что ждет тебя за порогом привыч-

ки.

И утром завтрашнего дня ты снова сделаешь выбор. Выбери себя. Выбери свою настоящую жизнь. Не повторяй судьбу мамы. Начни свою.

Глава 2. Инсталляция «Мама».

Как ее голос стал вашим внутренним диалогом до 7 лет

Закрой глаза на секунду.

Представь, что ты снова маленькая. Тебе три года, четыре, пять. Ты стоишь посреди комнаты, а мама смотрит на тебя. Она может улыбаться, может быть уставшей, может хмуриться. Но главное не ее лицо. Главное — что она говорит.

Не словами даже. Всем собой.

Какой сигнал ты получаешь в этот момент?

— «Ты — моя радость»?

— «Ты мне мешаешь»?

— «Ты должна быть лучше»?

— «Ты не справляешься»?

— «Я люблю тебя, но ты меня разочаровываешь»?

— «Будь послушной, и я буду тебя любить»?

Этот сигнал — не просто воспоминание. Это **код**. Программа, которая записалась в твое подсознание до того, как ты научилась говорить. До того, как ты научилась критически мыслить. До того, как у тебя появился выбор.

И с этого момента ты начала **слышать** мир не своими ушами, а маминым голосом.

Нейробиология предательства себя

Я, как экстрасенс, работаю с энергией. Но я уважаю и науку. И наука здесь говорит очень четко: **до 7 лет мозг ребенка работает в дельта- и тета-диапазонах**. Это состояние гипноза. Ребенок не фильтрует информацию — он **впитывает** её как губка. Без критики. Без сомнений.

То, что мама говорит в первые годы твоей жизни, становится **структурой твоей психики**. Ее голос становится твоим внутренним голосом. Ее страхи — твоими страхами. Ее ограничения — твоими ограничениями.

Почему именно мама? Потому что мама — это первый контакт с миром. Первый источник жизни, тепла, еды, безопасности. В младенчестве мама и мир — одно целое. Ты не отделяешь себя от мамы. Ты — это она. Она — это ты.

И когда мама говорит: «Ты плохая» — для детской психики это звучит как «Весь мир считает тебя плохой. Ты не имеешь права на существование».

А когда мама говорит: «Будь удобной» — это звучит как «Ты получишь любовь и безопасность только если перестанешь быть собой».

И ребенок делает выбор. Единственно возможный для выживания. Он **отказывается от себя**, чтобы сохранить связь с матерью. Он становится тем, кем мама хочет его видеть.

Это и есть **инсталляция**.

Инсталляция №1: «Ты — моя собственность»

Самый базовый сценарий, который закладывается в первые два года.

Мама говорит (вербально или невербально):

— «Ты — часть меня».

— «Ты — мое продолжение».

— «Ты не имеешь права на отдельную жизнь, чувства, желания».

Ребенок вырастает, но внутри остается установка: **«Мои границы размыты. Я должна сливаться с другими. Мое „я“ — это то, что другие думают обо мне».**

Взрослая жизнь:

— Ты не можешь сказать «нет», потому что «нет» — это отделение.

— Ты чувствуешь чужую боль как свою, но свою боль — как неважную.

— Ты завидуешь тем, кто умеет быть «эгоистичными», но сама себе запрещаешь.

Инсталляция №2: «Ты должна быть удобной»

Мама устала. Мама работает. Мама одинока. Мама недополучила любви. И она транслирует: «Не напрягай меня. Будь тихой. Не плачь. Не проси. Спи. Ешь. Улыбайся, когда я прихожу».

Ребенок учится: **«Моя ценность — в том, насколько я удобна для других».**

Взрослая жизнь:

— Ты боишься попросить о помощи.

— Ты улыбаешься, даже когда хочется рыдать.

— Ты соглашаешься на неудобные встречи, работу, отношения.

— Ты чувствуешь вину, когда отдыхаешь. Тебе кажется, что ты «отлыниваешь».

Инсталляция №3: «Ты должна быть сильной»

Мама сама сильная. Потому что выживала. Потому что некому было ее защитить. Она передала тебе этот паттерн: **«Слезы — это слабость. Просить помощи — стыдно. Надеяться на других — глупо».**

Ребенок учится: **«Я могу рассчитывать только на себя. Мир опасен. Расслабляться нельзя — убьют».**

Взрослая жизнь:

— Ты тащишь всё на себе.

— Ты не умеешь делегировать.

— Ты привлекаешь мужчин, которые требуют заботы, а не дают опору.

— Твое тело постоянно в тонусе — плечи приподняты, челюсть сжата, диафрагма зажата. Ты даже спишь «настороже».

Инсталляция №4: «Ты невидима»

Мама не замечала тебя. Она была занята собой, своими проблемами, своими драмами. Она могла быть физически

рядом, но эмоционально — отсутствовать.

Ребенок учится: **«Чтобы выжить, надо стать невидимым. Мои желания не важны. Моего голоса не слышно».**

Взрослая жизнь:

— Ты боишься публичности, внимания, успеха.

— Ты выбираешь серую одежду, тихий голос, невыразительную работу.

— Ты в отношениях занимаешь место «мебели» — тебя не замечают, но ты рядом.

— Ты не знаешь, чего хочешь, потому что тебя не учили хотеть.

Инсталляция №5: «Ты должна быть как я»

Самая коварная. Мама передает свои нереализованные желания, свои травмы, свою судьбу.

— Если мама мечтала стать балериной, но не стала — она отведет тебя в балет, даже если у тебя плоскостопие.

— Если мама страдала от бедности — она будет запрещать тебе тратить деньги, даже если ты зарабатываешь.

— Если мама ненавидела мужчин — она воспитает тебя в страхе перед отношениями.

— Если мама была удобной — она научит тебя быть удобной, чтобы «сохранить семью».

Ребенок не может сказать: «Мама, это твоя жизнь, а не моя». Ребенок впитывает это как данность. И потом, во

взрослой жизни, он вдруг обнаруживает, что живет не своей судьбой, а маминой. И удивляется: «Почему я так несчастна? Я же всё делаю правильно».

Ты делаешь правильно по маминой карте. А карта ведет туда, куда мама сама не дошла.

Как найти мамин голос в своей голове

Сейчас, прямо в этот момент, закрой глаза и прислушайся к своему внутреннему диалогу.

Что ты слышишь, когда:

— Собираешься сделать что-то новое?

— Хочешь отдохнуть?

— Хочешь купить дорогую вещь?

— Хочешь сказать мужу, что тебе обидно?

— Смотришься в зеркало?

Твой внутренний голос говорит:

— «Ты не справишься»?

— «Ты эгоистка»?

— «Кому это нужно»?

— «Смотри, какие у других нормальные люди, а ты...»?

— «Надо быть скромнее»?

— «Терпи»?

А теперь задай себе вопрос: **Чей это голос?**

Потому что это не твой голос. Твой голос звучит иначе. Твой голос — это тот, который хочет, мечтает, тянется к свету. Голос, который кричит: «Я хочу жить!».

А этот голос, который критикует, одергивает, стыдит, — это мамин. Или бабушкин. Или отчима. Или учительницы. Или «соседки тети Гали». Но точно не твой.

Твой внутренний критик — это всегда интроект. Чужой голос, который ты приняла за свой.

Техника «Отделение голосов»

Это упражнение ты будешь делать каждый раз, когда заметишь, что внутренний критик включился.

Шаг 1. Поймай голос.

Ты чувствуешь страх, вину, стыд. Спроси: «Что я сейчас слышу? Какая фраза звучит в голове?»

Шаг 2. Назови источник.

Спроси: «Кто в моей жизни говорил это? Мама? Бабушка? Кто еще?».

Не позволяй голосу прятаться за местоимением «я». Называй его по имени. Говори себе: «Это говорит мама в моей голове». Или: «Это говорит учительница, которая стыдила меня за двойку».

Шаг 3. Визуализируй.

Представь этого человека. Смотри на него со стороны. Видишь, как он стоит и говорит? Он говорит из своего страха, из своей боли, из своей жизни. Это НЕ ПРО ТЕБЯ. Это ПРО НЕГО.

Ты тут вообще ни при чем. Ты просто оказалась рядом и впитала это как губка.

Шаг 4. Верни.

Скажи мысленно этому человеку: «Это твой страх. Это твои ограничения. Это твоя боль. Я возвращаю это тебе. Мне это не нужно».

И сделай выдох. Как будто серый туман выходит из твоей головы.

Шаг 5. Пригласи свой голос.

Спроси себя: «А что я сама думаю по этому поводу?».

И дождись ответа. Он будет тихим. Он может быть шепотом. Но он будет теплым и живым. Это и есть ты.

Мама не виновата

Я знаю, что сейчас ты можешь чувствовать злость на маму. Это нормально. Это этап.

Но я прошу тебя запомнить одну вещь, прежде чем мы пойдем дальше:

Твоя мама сама была инсталлирована своей мамой. И та — своей. И так до седьмого колена.

Твоя мама не знала, что делает. Она просто транслировала то, что получила. Она не была злой или глупой. Она была спящей. Она была в своем сценарии и не видела выхода. Она передала тебе единственное, что умела, — свои раны.

Ты можешь злиться. Ты можешь плакать. Ты можешь ненавидеть. Но потом — прости. Не ради нее. Ради себя. Потому что злость на маму — это якорь, который держит тебя в ее сценарии.

Когда ты прощаешь маму — ты отделяешься. Ты перестаешь быть ее продолжением. Ты становишься собой.

Прощение — это не «я одобряю твои действия». Прощение — это «я снимаю с тебя ответственность за мою жизнь и беру ее на себя».

Это акт зрелости. И свободы.

Практика «Инвентаризация маминых голосов»

Это упражнение займет у тебя 20 минут. Выдели это время. Возьми тетрадь и ручку.

Раздели лист на 3 колонки:

Фраза, которую я слышу в голове	Чей это голос (кто говорил это)	В какой ситуации это было сказано
«Ты не справишься»	Мама	Когда я хотела уйти от мужа
«Будь скромнее»	Бабушка	Когда я хвалила себя в гостях
«Ты эгоистка»	Мама	Когда я хотела купить себе дорогую вещь
«Никому не нужны твои проблемы»	Отец	Когда я плакала

Напиши всё, что придет. Чем больше фраз — тем лучше. Ты удивишься, сколько чужого мусора ты носишь в голове.

После того как список готов, перечитай каждую фразу и

скажи вслух:

«Это не мое. Я возвращаю это (имя человека). Я выбираю свою жизнь».

И выдохни.

Аффирмация для новой установки

Повторяй это каждое утро, пока не почувствуешь, что голоса стихли:

«Я — отдельная личность. Я не должна быть удобной, сильной или невидимой. Я имею право на свои желания, свою боль, свою радость. Мама жила свою жизнь. Я живу свою. Я не несу ее груз. Я не повторяю ее судьбу. Я выбираю себя. Я люблю себя. Я — первая женщина в своем роду, которая может быть свободной. Я начинаю это прямо сейчас».

Ты только что сделала первый шаг к отделению. Ты увидела, кто говорит в твоей голове. Это уже огромная победа.

Следующий шаг — понять, как к этим голосам добавились голоса всего рода, общества и культуры.

Но об этом — в следующей главе.

А пока — просто побудь в этом осознании. И, если хочешь, напиши мне: какой голос ты услышала сегодня утром? Что он тебе сказал? Что ты ответила?

Ты уже не та, что была час назад. Ты уже начала свой выход.

Глава 3. Родовой код. Почему вы несете обиды прабабок, которых никогда не видели

Ты когда-нибудь чувствовала это?

Вот живешь себе живешь, вроде все нормально. А потом — раз. И накатывает. Беспричинная тоска. Или злость, которая не имеет отношения к текущему моменту. Или страх, который ты не можешь объяснить. Или ощущение, что ты *должна* страдать. Что счастье — это не для тебя. Что если все хорошо — значит, скоро случится беда.

Ты пытаешься найти причину в себе: «Может, я просто депрессивная? Может, у меня гормоны? Может, я неправильно питаюсь?»

А причина — глубже. Намного глубже. Она в тех женщинах, которых ты никогда не видела. В твоей прабабке, которая потеряла мужа на войне. В твоей пра-пра-бабке, которая хоронила детей в голод. В твоей бабушке, которая жила с тираном и терпела, потому что некуда было идти.

Их боль не умерла. Она стала частью твоего **родового кода**.

Что такое родовой код

Представь себе, что каждый род — это живой организм. У

него есть свое тело (это мы, потомки), своя память (истории, травмы, победы) и своя **энергия**.

Когда женщина в роду переживает сильную травму — потерю, насилие, предательство, бедность, — она не может ее переварить. Она не знает, как с этим жить. Она вытесняет боль в подсознание. Но энергия этой боли не исчезает. Она остается в родовом поле. И передается дальше — как эстафетная палочка, как генетический код.

Ты думаешь, что твоя жизнь начинается с тебя. Нет. Твоя жизнь начинается за семь поколений до тебя. Ты — результат их выборов, их страданий, их невыплаканных слез, их несказанных слов, их непрожитых жизней.

Это называется **родовой сценарий**. Это программа, которая говорит тебе: «Ты должна сделать так же, как они. Потому что иначе ты предашь род».

И ты делаешь. Сама не зная почему. Сама не желая этого.

Травмы женской линии

У каждой женщины в роду есть набор базовых травм. Они передаются по женской линии — от матери к дочери, от бабушки к внучке. И мы, не осознавая, воспроизводим их снова и снова.

Травма отвержения

Самая старая травма. Женщину могли отвергнуть за то, что она родилась девочкой («Опять баба!»). Ее могли отдать замуж против воли. Ее могли бросить с детьми. Ее могли

предать подруги или сестры.

И теперь ты, ее правнучка, боишься, что тебя отвергнут. Ты становишься удобной, чтобы тебя приняли. Ты становишься невидимой, чтобы тебя не заметили и не обидели. Ты терпишь в отношениях то, что терпеть нельзя, потому что глубинный страх отвержения сильнее здравого смысла.

«Если я буду собой, меня не примут» — говорит тебе голос из рода. И ты веришь.

Травма предательства

Женщин в роду предавали. Мужчины уходили на войну и не возвращались. Мужчины уходили к другим. Мужчины обманывали, били, бросали.

И теперь у тебя, ее правнучки, есть глубинное недоверие к мужчинам. Ты не веришь, что можно быть в безопасных отношениях. Ты ищешь подтверждения, что тебя предадут. И находишь.

Или — еще хуже — ты сама предаешь, потому что боишься, что предадут первой. Ты разрушаешь отношения до того, как они разрушат тебя. И оправдываешь это «силой».

«Все мужики — козлы» — говорит тебе голос из рода. И ты выбираешь либо таких, которые подтвердят это, либо остаешься одна.

Травма потери

Твой род терял. Потери были массовыми — войны, голод, репрессии. Женщины теряли мужей, детей, дом, родину, статус, имя.

И теперь у тебя, ее правнучки, есть страх потерь. Ты боишься любить по-настоящему, потому что «все равно потеряешь». Ты боишься зарабатывать большие деньги, потому что «все равно отнимут». Ты не позволяешь себе радоваться, потому что «беда рядом».

И самое страшное: ты сама создаешь потери, чтобы подтвердить эту программу. Ты боишься счастья больше, чем несчастья, потому что несчастье — знакомо.

«Лучше не иметь, чем иметь и потерять» — говорит тебе голос из рода. И ты соглашаешься.

Травма бедности

Твой род был бедным. Женщины выживали, а не жили. Они считали каждую копейку, ходили в обносках, отказывали себе во всем.

И теперь у тебя, ее правнучки, есть страх бедности. Ты не умеешь тратить деньги на себя — тебе кажется, что это расточительство. Ты не инвестируешь в свое развитие — тебе кажется, что это не окупится. Ты выбираешь нелюбимую работу, лишь бы платили стабильно. Ты боишься уволиться, даже когда ненавидишь свою работу, потому что «вдруг денег не будет».

«Деньги надо экономить. Деньги — это зло. Деньги достаются тяжелым трудом» — говорит тебе голос из рода. И твой доход становится именно таким: тяжелым и мизерным.

Травма запрета на счастье

Это самая коварная травма. В роду было так много боли, что счастье воспринималось как предательство.

«Как я могу быть счастливой, если моя мама страдала?»,
«Как я могу радоваться, если в роду было столько горя?»,
«Если у меня все хорошо, значит, я забыла своих предков».

Это **ловушка**. Ты несешь эту травму, потому что не хочешь отделяться. Ты остаешься несчастной в знак лояльности к роду.

«Счастье не для нас. Наша доля — страдать» — говорит тебе голос из рода. И ты страдаешь. И передаешь это своим дочерям.

Как проявляется родовой код в твоей жизни

Ты можешь не знать историй своих прабабок. Ты можешь ничего не помнить. Но твое тело помнит. Твоя жизнь помнит.

Проверь себя.

Ты боишься быть успешнее мамы?

Если ты зарабатываешь больше, станешь счастливее, у тебя будут здоровые отношения — ты станешь другой. Ты выйдешь из родового поля. Это страшно для бессознательного.

Ты выбираешь мужчин, похожих на отца или деда?

Даже если ты ненавидела отца, ты будешь притягивать таких же — потому что это родное, знакомое. Потому что это — родовой сценарий.

Ты повторяешь судьбу мамы в конкретных точках?

Твоя мама вышла замуж в 20 — и ты вышла в 20. Мама родила в 25 — и ты родила в 25. Мама развелась в 35 — и ты развелась в 35. Это не совпадения. Это **повторение кода**.

Ты чувствуешь «чужую» боль в теле?

У тебя болит таз, хотя у тебя нет гинекологических проблем. У тебя зажата шея, хотя ты не сидишь за компьютером. У тебя проблемы с ногами, хотя ты не травмировалась. Твое тело — это архив. В нем записаны все родовые травмы.

Ты не можешь забеременеть или выносить?

Иногда это не про медицину. Иногда это про то, что в роду так много боли материнства, что твоя душа не хочет входить в это тело. Ты боишься повторить судьбу мамы.

Диагностика родовых сценариев

Сядь удобно. Возьми тетрадь. Ответь на эти вопросы честно. Не спеши. Просто пиши то, что приходит.

Вопрос 1. Что ты знаешь о женщинах своего рода?

— Как звали твою прабабку по маминой линии?

— Как она жила? Была ли она счастлива?

— Что она потеряла?

— Что она передала твоей бабушке?

— Что твоя бабушка передала твоей маме?

Если ты ничего не знаешь — это уже симптом. В роду есть травма, которую замалчивают.

Вопрос 2. Какие повторяющиеся сценарии есть в роду?

— Женщины рано выходят замуж или поздно?

— Женщины терпят или уходят?

— В роду много разводов? Или «крепкие» семьи, но все несчастны?

— В роду много денег? Или бедность?

— В роду есть алкоголизм, насилие, суициды?

Это не просто статистика. Это **родовые программы**. Ты будешь воспроизводить их, пока не осознаешь.

Вопрос 3. Какую роль ты играешь в роду?

— Ты та, кто «спасает» род — вытаскивает всех, решает проблемы, несет ответственность?

— Ты та, кто «жертвует» собой — терпит, молчит, страдает за всех?

— Ты та, кто «отрицает» род — уехала, не общается, не хочет ничего знать?

— Ты та, кто «идеализирует» род — считает, что все были святыми и не может принять их тень?

Каждая роль — это способ остаться в родовой системе. Каждая роль — это избегание свободы.

Вопрос 4. Какие чувства ты испытываешь к своему роду?

— Стыд?

— Злость?

— Жалость?

— Вину?

— Благодарность?

Любое чувство — это привязка. Когда ты освободишься от чувств к роду — ты освободишься от сценария.

Как разорвать родовой код

Я не обещаю, что это будет легко. Это будет самый тяжелый этап твоей трансформации. Потому что ты будешь отделяться от того, что считала частью себя. Ты будешь выходить из системы, которая поддерживала тебя (пусть и через страдания).

Но это возможно. И вот как это делается.

Шаг 1. Осознание

Ты уже сделала этот шаг. Ты прочитала эту главу. Ты начала видеть, что твои проблемы — не твои. Они — родовые. Это уже половина победы.

Шаг 2. Исследование

Начни узнавать истории женщин своего рода. Расспроси маму, бабушек, тетей. Собери данные. Запиши их. Это не просто информация — это **исцеление**. Когда ты называешь травму по имени — она теряет свою власть над тобой.

Если никто не хочет говорить — просто посиди в тишине. Помедитируй. Попроси свой род показать тебе свои травмы. Они придут в образах, в снах, в ощущениях.

Шаг 3. Признание права на их боль

Скажи мысленно своим женщинам:

«Я признаю вашу боль. Я вижу, что вы страдали. Я не обесцениваю ваши страдания. Но я не обязана нести

их дальше. Ваша боль закончилась с вами. Я начинаю свой путь. Я несу свою судьбу, а не вашу».

Это не предательство. Это **зрелость**.

Шаг 4. Ритуал отделения

Тебе нужно сделать что-то символическое. Что-то, что твой мозг и тело воспримут как акт отделения.

Это может быть:

— Написать письмо женщинам рода и сжечь его.

— Пойти к реке, бросить в воду цветы и сказать: «Я отпускаю вас».

— Зажечь свечу перед фотографией мамы и сказать: «Я люблю тебя, но я иду своим путем».

— Сделать практику «родовое дерево» — нарисовать его и стереть тех, кто передавал тебе страдания.

Ритуалы работают. Потому что они говорят с подсознанием на его языке — языке символов.

Шаг 5. Переписывание родового кода

Теперь ты создаешь новый код. Ты становишься **первой женщиной в роду**, которая:

— Выбирает себя.

— Говорит «нет» тому, что приносит боль.

— Просит помощи, когда трудно.

— Плачет и не стыдится.

— Радуетя без вины.

— Живет в достатке.

— Любит и позволяет любить себя.

Когда ты меняешь свой сценарий — ты меняешь сценарий для всех женщин после тебя. Твоя дочь больше не будет нести этот груз. Твоя внучка будет свободной с рождения.

Ты — та, кто **разрывает цепь**.

Практика «Родовое освобождение»

Это мощная медитация-ритуал. Делай ее, когда будешь готова. В одиночестве. Лучше всего — при свечах.

1. Сядь на пол. Представь, что позади тебя сидят женщины твоего рода. Все. От первой матери до твоей мамы. Ты — последняя в цепочке.

2. Повернись к ним. Посмотри каждой в глаза. Не бойся. Ты уже взрослая. Ты можешь вынести их боль.

3. Скажи им:

«Я вижу вас. Я вижу ваш труд, вашу боль, ваши слезы. Я уважаю ваш путь. Но я иду дальше. Я не буду нести ваш груз. Я оставляю его здесь, в прошлом. Я беру только любовь, только силу, только мудрость. Остальное — я возвращаю вам с благодарностью».

4. Встань. Сделай шаг вперед. Ты теперь — первая в новом роду. Ты начинаешь новую линию. Линию свободы.

5. Скажи себе:

«Я — та, кто выбирает счастье. Я — та, кто создает новую судьбу. Я больше не повторяю старые сценарии. Я пишу свой код. Я — живая, настоящая, свободная. Я есть».

Побудь в этом состоянии. Почувствуй, как позади тебя

становится пусто. Ты отделилась. Ты — своя.

Что делать с чувством вины

Сейчас, когда ты прочитала эту главу, в тебе может подняться волна вины. Ты можешь чувствовать, что предаешь род. Что ты неблагодарная. Что ты отворачиваешься от мамы.

Это **ловушка**. Вина — это последний якорь, который держит тебя в сценарии. Сценарий говорит: «Оставайся несчастной. Так ты сохранишь связь с родом».

Но ты можешь сказать себе:

«Я не отворачиваюсь от рода. Я просто перестаю нести их боль. Я несу их любовь — ту, которая была до боли. Я несу их силу. Я несу их благословение. Но я не несу проклятия».

Прощение рода — это не акт покорности. Это акт **силы**. Когда ты прощаешь, ты отпускаешь. Когда ты отпускаешь, ты становишься свободной.

Ты узнала сегодня, что носишь в себе боль семи поколений. Это тяжелый груз. Но ты не должна нести его дальше.

Ты — та, кто остановит это. Ты — та, кто скажет: **«Достаточно. Я не передам это своей дочери»**.

И когда ты это сделаешь, ты почувствуешь невероятную легкость. Как будто с тебя сняли тридцать слоев одежды. Как будто ты впервые вдохнула полной грудью.

Это и есть **выход из родового сценария**.

Глава 4. Лояльность роду.

Подсознательный запрет жить лучше, богаче и счастливее матери

Ты когда-нибудь замечала странную вещь?

Вот ты ставишь себе цель. Реальную. Достижимую. Ты хочешь заработать больше. Найти хорошего мужчину. Открыть свое дело. Похудеть. Переехать в другой город. Жить так, как тебе хочется.

Ты начинаешь. У тебя даже получается.

И вдруг — бац. Что-то происходит.

Ты срываешься на ровном месте. Ты начинаешь болеть. Ты теряешь интерес. Ты совершаешь глупую ошибку. Ты саботируешь свои же шаги. Ты находишь тысячу причин, почему это не твое. И проект разваливается. Отношения заканчиваются. Деньги уходят.

И ты остаешься в том же месте. С тем же доходом. С тем же мужчиной. С теми же проблемами.

И ты думаешь: «Ну вот, опять не получилось. Наверное, это не моё. Наверное, я не достойна. Наверное, мне просто не везет».

Но дело не в везении. Дело не в достойности. Дело в **лояльности роду**.

Твое бессознательное сделало всё, чтобы ты вернулась на

место. Чтобы ты не стала лучше, богаче и счастливее своей матери. Потому что если ты станешь — ты предашь ее. Ты предашь весь свой род.

И это не метафора. Это закон системной психологии. Это закон энергетики. Это закон, который работает 24/7, независимо от того, знаешь ты о нем или нет.

Механизм лояльности

Представь себе, что твой род — это стая волков. И у стаи есть иерархия. Есть правила. Есть общая энергия. Есть общая судьба.

Когда ты рождаешься — ты встраиваешься в эту систему. Ты знаешь свое место. Ты знаешь, что тебе можно, что нельзя, что опасно, что безопасно.

И главное правило этой системы: **ты не имеешь права быть лучше старших.**

Если ты будешь лучше — это нарушит иерархию. Это значит, что старшие были не правы. Это значит, что они страдали зря. Это значит, что они не справились. А если они не справились — то и ты не имеешь права справляться.

Это детская, инфантильная логика. Но она живет в каждом из нас. Потому что мы все были детьми, которые зависели от своих родителей. И мы все впитали это правило: **нельзя превосходить маму.**

Сценарий «Я не имею права быть счастливее ма-

мы»

Как это выглядит в жизни?

Деньги

Ты хочешь зарабатывать больше. Ты начинаешь. У тебя появляются возможности.

И вдруг:

— Ты делаешь неудачную инвестицию.

— Ты тратишь всё на ненужное.

— Ты болеешь — и деньги уходят на лечение.

— Ты отдаешь деньги маме или кому-то из родственников.

— Ты чувствуешь дикую тревогу и отказываешься от возможности.

Почему? Потому что твоя мама зарабатывала мало. Потому что твоя бабушка считала копейки. Потому что в роду было принято выживать, а не жить.

Если ты начнешь зарабатывать много — ты станешь другой. Ты выйдешь из родового поля. Ты будешь жить по-другому. Ты будешь думать по-другому. Ты перестанешь быть «своей».

И бессознательное скажет: «Стоп! Назад! Ты уходишь от стаи. Ты нарушаешь договор. Возвращайся».

И ты возвращаешься. В бедность. В долги. В выживание.

Отношения

Ты хочешь здоровых отношений. С мужчиной, который тебя уважает, который заботится, который рядом.

И вдруг:

— Ты встречаешь мужчину, но он тебя не замечает.

— Ты начинаешь отношения, но вы ссоритесь по пустякам.

— Ты чувствуешь, что «это не твое», и уходишь.

— Ты выбираешь мужчину, с которым точно не будет счастья.

Почему? Потому что твоя мама была несчастлива в браке. Потому что твоя бабушка терпела тирана. Потому что в роду женщины не имели права на счастливую любовь.

Если ты будешь счастлива с мужчиной — ты отделишься от мамы. Ты перестанешь быть ее продолжением. Ты докажешь, что она могла быть счастлива, но не смогла. А это — предательство.

И бессознательное скажет: «Стоп! Не уходи! Оставайся в страдании, как она. Так ты с ней». И ты остаешься. Одна. С абьюзером. В токсичных отношениях.

Здоровье

Ты хочешь быть здоровой. Энергичной. Сияющей.

И вдруг:

— Ты начинаешь болеть без причины.

— У тебя выявляют хроническое заболевание.

— Ты не можешь вылечиться.

— Ты чувствуешь постоянную слабость.

Почему? Потому что твоя мама болела. Потому что в роду было принято «умирать от горя». Потому что болезнь — это

способ остаться в родовом поле, не отделяться.

Если ты будешь здоровой — ты станешь другой. Ты перестанешь быть «жертвой». Ты перестанешь привлекать к себе внимание через болезнь. Ты будешь жить полной жизнью. А это страшно для рода.

И бессознательное скажет: «Стоп! Заболевай! Болей! Так ты останешься с мамой, так ты не предашь ее». И ты болеешь. Годами. Безнадежно.

Дети

Ты хочешь родить. Ты боишься родить. Ты не можешь забеременеть. Ты вынашиваешь с трудом.

И вдруг:

— Врачи говорят, что у тебя все хорошо, но ты не беременеешь.

— Ты беременеешь, но срываешься.

— Ты рождаешь, но послеродовая депрессия.

— Ты растешь ребенка, но чувствуешь, что он повторяет твою судьбу.

Почему? Потому что твоя мама была несчастной матерью. Потому что в роду женщины рожали через боль и страдание. Потому что материнство в роду ассоциируется с потерей себя.

Если ты родишь и будешь счастливой матерью — ты докажешь, что мама могла быть счастливой, но не была. Ты отделишься. Ты создашь новую линию. И это — предательство.

И бессознательное скажет: «Стоп! Не рожай. Или рожай,

но мучайся. Так ты останешься с родом». И ты мучаешься. Или не рожаеть вовсе.

Почему это происходит: три уровня лояльности

Уровень 1. Семейная лояльность

Ты — часть семьи. Ты знаешь свои роли. Ты выполняешь их. Даже если они тебя разрушают.

«Я должна помогать маме», «Я не могу быть счастливой, если она страдает», «Я обязана ее спасать» — это семейная лояльность. Ты не можешь отделиться от мамы, потому что чувствуешь себя ответственной за ее жизнь.

Но правда в том, что **ты не ответственна за маму**. Она взрослая. Она сама сделала свои выборы. Ты не можешь сделать ее счастливой, даже если пожертвуешь собой. Ты можешь сделать счастливой только себя.

Уровень 2. Родовая лояльность

Ты — часть рода. Ты несешь его боль. Ты повторяешь его сценарии.

«В нашей семье все так делали», «Так уж у нас заведено», «Женщины нашего рода терпят» — это родовая лояльность. Ты воспроизводишь программы, даже не зная, зачем.

Но правда в том, что **род не должен определять твою судьбу**. Ты можешь чтить свои корни, но не быть ими скована. Ты можешь взять из рода лучшее — силу, мудрость, любовь — и оставить боль.

Уровень 3. Энергетическая лояльность

Ты энергетически связана с родом. Ты чувствуешь их боль как свою. Ты разделяешь их судьбу.

«У меня нет сил», «Я чувствую тяжесть», «Мне кажется, я живу не свою жизнь» — это энергетическая лояльность. Ты настолько спутана с родом, что не видишь, где ты, а где они.

Но правда в том, что **энергия может быть перераспределена**. Ты можешь отделиться энергетически. Ты можешь взять свою энергию обратно. Ты можешь перестать питать родовые травмы.

Диагностика: где я предаю себя ради рода

Сядь. Возьми тетрадь. Ответь на эти вопросы.

1. Где я останавливаюсь, когда хочу большего?

— Я боюсь зарабатывать больше мамы?

— Я боюсь быть счастливее мамы в отношениях?

— Я боюсь быть здоровее мамы?

— Я боюсь быть свободнее мамы?

2. Какие чувства я испытываю, когда у меня что-то получается?

— Радость?

— Тревогу?

— Страх?

— Вину?

Если в момент успеха ты чувствуешь тревогу, страх, вину — это лояльность. Твоя психика говорит: «Ты отделяешься. Опасно. Возвращайся».

3. Что происходит после успеха?

— Я болею?

— Я теряю деньги?

— Я ссорюсь с близкими?

— Я саботирую свои проекты?

Если после успеха наступает провал — это лояльность. Ты подсознательно возвращаешь себя на место.

4. Какие установки я слышу от мамы (или от ее голоса в голове)?

— «Деньги — это зло»?

— «Счастья не бывает»?

— «Всё равно ничего не выйдет»?

— «Мы женщины, мы должны терпеть»?

Это ее программы. Но ты не обязана их выполнять.

Шаг к свободе: переопределение лояльности

Ты можешь быть лояльна роду, не повторяя его страдания. Ты можешь чтить память своих предков, но не жить их жизнью.

Как это сделать?

Шаг 1. Признай, что ты не обязана повторять их судьбу

Скажи это вслух: *«Я не обязана быть несчастной, чтобы любить маму. Я не обязана быть бедной, чтобы помнить бабушку. Я не обязана болеть, чтобы быть частью рода. Я — отдельная личность. И я выбираю свою судьбу».*

Ты не предаешь род, когда становишься счастливой. Ты **исцеляешь** род. Потому что каждая женщина, которая выходит из сценария, делает шаг к свободе для всех женщин после нее.

Шаг 2. Отдели свою маму от себя

Твоя мама — это она. Ты — это ты. Это разные люди. У нее была своя жизнь. У тебя — своя.

Ты не должна страдать, потому что страдала она. Ты не должна терпеть, потому что терпела она. Ты не должна отказываться от денег, от любви, от счастья, потому что ей это было недоступно.

Ты можешь сказать маме (мысленно или вслух): *«Я люблю тебя. Я благодарна тебе за жизнь. Но я живу свою жизнь. Я не беру твой груз. Я не повторяю твои ошибки. Я начинаю новый путь».*

Шаг 3. Перепиши родовой контракт

Ты заключила контракт с родом в детстве: «Я не буду лучше тебя. Я не буду счастливее тебя. Я останусь с тобой в страдании».

Но ты имеешь право переписать этот контракт. Ты взрослая. Ты самостоятельная. Ты больше не ребенок, который зависит от мамы.

Скажи себе: *«Я расторгаю старый контракт. Я не буду нести боль рода. Я не буду повторять их судьбу. Я беру из рода только силу, любовь и мудрость. Остальное — оставляю им. Я создаю свою судьбу. Я выбираю счастье».*

Шаг 4. Создай новый образ женщины в своем роду

Ты — новая женщина в роду. Ты та, которая вышла из сценария. Ты та, которая сказала: «Стоп. Я не передам это дальше».

Представь себе эту женщину. Как она выглядит? Как она дышит? Как она смеется? Что она чувствует, просыпаясь утром? Как она строит отношения? Как она зарабатывает деньги? Как она отдыхает?

Это — твой новый код. Новый сценарий. Теперь ты будешь жить по нему.

Медитация «Разрыв родового контракта»

Эта медитация займет у тебя 15 минут. Делай ее, когда будешь готова.

1. Сядь в тишине. Закрой глаза. Сделай три глубоких вдоха.

2. Представь свой род. За тобой — твоя мама. За ней — бабушка. За ней — прабабушка. И так до седьмого колена. Женская линия.

3. Посмотри на них. Они стоят как тени. Их лица — это маски боли. Они страдали. Они терпели. Они отказывались от себя.

4. Скажи им вслух (или мысленно):

«Я вижу вас. Я вижу вашу боль. Я уважаю ваш путь. Но я иду дальше. Я снимаю с себя ваш груз. Я возвращаю вам ваши страдания. Я беру только вашу силу. Я беру только

вашу мудрость. Я беру только вашу любовь. Остальное я оставляю здесь, в прошлом».

5. Повернись к спиной к ним. Ты теперь — первая в новом роду. Ты — та, кто начинает новую линию.

6. Сделай шаг вперед. Ты выходишь из родового поля. Ты — свободна.

7. Скажи себе:

«Я — новая женищина в своем роду. Я выбираю счастье. Я выбираю изобилие. Я выбираю любовь. Я выбираю здоровье. Я выбираю себя. Я есть. Я свободна. Я живу».

8. Открой глаза. Почувствуй легкость. Ты — отделилась. Ты — своя. Ты — новая.

Аффирмация от лояльности

Повторяй это каждое утро, пока не почувствуешь, что запрет уходит:

«Я имею право быть счастливее мамы. Я имею право зарабатывать больше мамы. Я имею право иметь лучшие отношения, чем у мамы. Я имею право быть здоровее мамы. Я не предаю род, когда выбираю себя. Я исцеляю род. Я — та, кто разрывает цепь страданий. Я — свободна. Я — живу свою жизнь. Я благодарю свой род за жизнь, но я не несу их боль. Я начинаю новую историю. Я — первая женищина своего рода, которая выбирает свободу. И это — мой дар моим дочерям».

Теперь ты знаешь: твой страх успеха — не твой. Твоя неспособность зарабатывать — не твоя. Твое одиночество — не твое. Твои болезни — не твои.

Это — **лояльность роду**.

Ты носишь этот груз, потому что боишься предать тех, кого любишь. Но истинная любовь — не в страдании. Истинная любовь — в свободе.

Твоя мама страдала не для того, чтобы ты страдала тоже. Она страдала, чтобы ты могла жить по-другому. Чтобы ты вышла из сценария. Чтобы ты стала свободной.

Ты не предаешь маму, когда становишься счастливой. Ты **оправдываешь** ее страдания. Ты показываешь, что они были не зря. Что их боль стала трамплином для твоей свободы.

Ты — та, кто остановит эту эстафету боли. Ты — та, кто передаст своей дочери не страдание, а силу. Не бедность, а изобилие. Не одиночество, а любовь.

Начни сегодня. Сделай первый шаг. Скажи «да» своей жизни. И позволь себе быть счастливой — без вины, без страха, без оглядки на род.

Ты имеешь на это право. Ты рождена для этого.

Глава 5. Социальная матрица. Как школа, ТВ и подруги дорисовали то, что не дорисовала семья

Ты уже знаешь, что твой первый сценарий записали мама и род. Это база. Это фундамент. Это те кирпичи, из которых построена твоя психика.

Но семья — это не всё.

Как только ты вышла из дома — в детский сад, в школу, во двор, в институт, в офис, в социальные сети, — другие руки взялись за твою душу. И они долепили то, что не долепила мама. Они добавили слои. Они утвердили твои роли. Они закрепили сценарии.

Это — **социальная матрица**.

Огромная, невидимая, всемирная сеть, которая говорит тебе: *кем ты должна быть, как ты должна выглядеть, что ты должна хотеть, как ты должна чувствовать, и что с тобой будет, если ты ослушаешься.*

И самое страшное: ты не замечаешь эту матрицу. Ты думаешь, что твои желания — твои. Ты думаешь, что твой образ жизни — твой выбор. Ты думаешь, что твои стандарты красоты, успеха и счастья — твои.

Но это не так.

Это — **программы**, которые в тебя загрузили школа, те-

левизор, подруги, журналы, соцсеть, реклама, начальники, учителя, коллеги, прохожие, общественное мнение.

И если ты не осознаешь эту матрицу, ты будешь жить по ее правилам до конца своих дней. Ты будешь гоняться за чужими целями. Ты будешь страдать от чужих стандартов. Ты будешь чувствовать себя неполноценной из-за чужих ожиданий.

Матрица — это клетка, которую ты не видишь. И пока ты ее не увидишь, ты не сможешь из нее выйти.

Школа: первый социальный институт перепрограммирования

Ты помнишь школу? Не уроки, не знания. А **атмосферу**. Ты пришла в первый класс. Ты была живая. Ты бегала. Ты кричала. Ты задавала вопросы. Ты рисовала на партах. Ты не боялась быть собой.

И тебя начали **обучать**.

Не таблице умножения. Правилам поведения.

— *Сиди смирно.*

— *Не вертись.*

— *Не выкрикивай.*

— *Будь как все.*

— *Не выделяйся.*

— *Слушайся старших.*

— *Получи пятерку — ты хорошая. Получи двойку — ты плохая.*

Школа научила тебя **условной любви**. Ты хорошая, только когда соответствуешь стандартам. Ты ценная, только когда у тебя высокие баллы. Ты имеешь право на внимание, только когда ты отличница.

Для девочек это было особенно жестко.

— Ты должна быть аккуратной.

— Ты должна быть тихой.

— Ты должна быть прилежной.

— Ты должна помогать мальчикам.

— Ты должна уступать.

— Ты не должна быть слишком умной — мальчикам это не нравится.

И ты стала **удобной**. Ты перестала спорить с учителями. Ты перестала отстаивать свое мнение. Ты научилась улыбаться, когда хотелось плакать. Ты научилась молчать, когда хотелось кричать.

Ты стала отличницей. Или — ты стала двоечницей, потому что не могла соответствовать, и тебя заклеямили «безнадежной». И ты повесила на себя этот ярлык на всю жизнь.

Но в обоих случаях — ты **потеряла себя**.

Школа научила тебя, что *ты не имеешь права быть собой*. Ты имеешь право быть только тем, кого одобряют.

Как школа закрепила твои сценарии

Сценарий «Удобная»:

— Учитель сказал быть тихой — ты стала тихой.

— Учитель сказал не спорить — ты перестала спорить.

— Учитель сказал быть как все — ты перестала выделяться.

Ты научилась **подстраиваться**. Ты стала профессионалом по чтению чужих ожиданий. Ты знала, что хочет учитель, и давала ему это. Ты знала, что хочет мама, и давала ей это. Ты знала, что хочет начальник — и давала ему это.

Но ты перестала знать, чего хочешь ты.

Сценарий «Сильная»:

— Учитель сказал, что ты должна быть лучше всех — ты стала пахать.

— Учитель сказал, что слабакам не место — ты перестала просить помощи.

— Учитель сказал, что надо держать марку — ты стала носить маску.

Ты научилась **выживать** в системе. Ты брала на себя всё. Ты была старостой, активисткой, отличницей. Ты тащила класс, проекты, олимпиады. Ты была сильной.

Но внутри — ты была маленькой девочкой, которая боялась, что ее разлюбят, если она не будет лучшей.

Сценарий «Невидимая»:

— Учитель не замечал тебя, если ты была средней.

— Учитель не ставил тебя в пример.

— Учитель не обращал на тебя внимания.

Ты научилась **исчезать**. Ты сидела на последней парте. Ты не поднимала руку. Ты делала домашку, чтобы тебя не

ругали, но не старалась, чтобы тебя не заметили. Ты стала серой мышкой.

И теперь ты не знаешь, как быть видимой. Ты боишься внимания. Ты боишься оценок. Ты боишься суда.

Телевизор, журналы, реклама: как тебе продали невроз

Пока школа делала тебя послушной, телевизор и глянец делали тебя **недостаточной**.

Смотри на экран. Что ты видишь?

Красивые женщины. Стройные. С идеальной кожей. В дорогой одежде. Счастливые. С идеальными мужьями. В идеальных домах. С идеальными детьми.

И ты смотришь на себя в зеркало. И видишь несовершенство.

Ты не такая стройная. У тебя есть целлюлит. У тебя прыщик на носу. У тебя волосы не такие блестящие. У тебя нет такого мужа. У тебя нет такого дома. У тебя нет такой жизни.

И ты чувствуешь **стыд**.

Тебе продали идеал, которому ты никогда не соответствуешь. И чтобы приблизиться к этому идеалу, ты должна покупать. Покупать крем, чтобы убрать морщины. Покупать таблетки, чтобы похудеть. Покупать одежду, чтобы казаться богаче. Покупать услуги, чтобы казаться счастливее.

Но сколько бы ты ни покупала — ты все равно чувствуешь себя недостаточной. Потому что идеал недостижим. Идеал

создан для того, чтобы ты вечно гналась за ним.

И в этой гонке ты теряешь себя. Ты перестаешь чувствовать свое тело, потому что ты должна его изменить. Ты перестаешь чувствовать свои желания, потому что ты должна хотеть то, что продают.

Ты становишься потребителем. Ты становишься винтиком в матрице. Ты работаешь, чтобы покупать. И покупаешь, чтобы чувствовать себя лучше на пять минут. А потом снова пустота.

Как медиа закрепили твои сценарии

Сценарий «Удобная»:

— Реклама говорит: будь хорошей женой — купи этот стиральный порошок.

— Реклама говорит: будь заботливой мамой — купи эти подгузники.

— Реклама говорит: будь желанной — купи этот лифчик.

Ты покупаешь. Ты делаешь. Ты соответствуешь. Ты — удобная для рынка.

Сценарий «Сильная»:

— Глянец говорит: будь успешной — купи этот костюм, эту сумку, эти часы.

— Глянец говорит: будь независимой — делай карьеру, зарабатывай, не нуждайся.

— Глянец говорит: будь суперженщиной — и работай, и детей расти, и ужин готовь, и выгляди на миллион.

Ты пытаешься. Ты надрываешься. Ты выгораешь. Но ты сильная. Ты не жалуешься. Ты соответствуешь идеалу «успешной женщины».

Сценарий «Невидимая»:

— Соцсети говорят: будь в тренде — публикуй фото, будь заметна.

— Но если ты не соответствуешь стандартам красоты — ты невидима. Никто не ставит лайки. Никто не комментирует.

— И ты либо уходишь в тень окончательно, либо начинаешь гнаться за лайками, теряя себя.

Подруги и окружение: зеркала чужих сценариев

Твои подруги — не просто люди, с которыми тебе весело. Они — **подтверждение твоего сценария**.

Посмотри на своих подруг. Честно.

— Если ты «удобная» — твои подруги тебя используют. Ты слушаешь их проблемы, даешь советы, помогаешь, выручаешь. А когда тебе плохо — они «заняты». Ты терпишь. Ты улыбаешься. Ты удобная.

— Если ты «сильная» — твои подруги приходят к тебе за помощью. Ты решаешь их проблемы. Ты их спасаешь. Ты всегда в ресурсе для них. А когда ты в ресурсе для себя — времени нет. Ты сильная. Ты не просишь о помощи.

— Если ты «невидимая» — тебя не замечают. Ты на периферии тусовки. Ты та, кого приглашают, когда «больше

некого». Ты соглашаешься. Ты рада, что хоть кто-то тебя позвал. Ты невидимая.

Твое окружение — это **зеркало твоего сценария**. Ты притягиваешь тех, кто подтверждает твою программу. И ты подтверждаешь их программу. Это замкнутый круг.

И пока ты не выйдешь из сценария — ты будешь притягивать таких же людей. Ты будешь страдать в одних и тех же отношениях. Ты будешь менять подруг, но они будут похожи. Ты будешь менять работу, но начальники будут те же.

Потому что матрица — внутри тебя.

Культурные и религиозные установки: как тебя научили жертвенности

Ты живешь в культуре, которая тысячи лет говорила женщине: **ты — не главная**.

— *Женщина — помощница мужчины.*

— *Женщина — хранительница очага.*

— *Женщина — источник греха.*

— *Женщина — слабый сосуд.*

— *Женщина должна подчиняться.*

— *Женщина должна терпеть.*

— *Женщина должна рожать и страдать.*

Это культурный код. Он вошел в тебя через сказки, через фильмы, через религию, через пословицы, через традиции. Ты даже не замечаешь, как он работает. Но он работает.

— Когда ты уступаешь мужчине, потому что «так приня-

то».

— Когда ты терпишь на работе, потому что «скандалить некрасиво».

— Когда ты молчишь о своих желаниях, потому что «неприлично быть требовательной».

— Когда ты не берешь деньги в свои руки, потому что «мужик должен зарабатывать».

— Когда ты не уходишь от тирана, потому что «терпи, это крест твой».

Это не твои убеждения. Это культурная матрица. Она была создана, чтобы держать тебя в узде. Чтобы ты не была свободной. Чтобы ты была управляемой.

И пока ты не осознаешь эту матрицу, ты будешь ее рабом.

Инвентаризация социальных программ

Возьми тетрадь. Напиши честно.

1. Чему научила меня школа?

— Какие правила я вынесла из школы?

— Какие ярлыки я повесила на себя?

— Кем я была в школе и кем стала?

2. Что мне внушили медиа?

— Какие стандарты красоты я приняла как свои?

— Какие стандарты успеха я приняла как свои?

— На что я трачу деньги, чтобы соответствовать?

3. Кто мои подруги и что это говорит обо мне?

— Используют ли меня подруги?

— Спасаю ли я их и что я получаю взамен?

— Замечают ли меня вообще?

4. Какие культурные установки я носила в себе?

— Что я должна делать как женщина?

— Что я не должна делать как женщина?

— Откуда это взялось?

Когда ты увидишь эти программы на бумаге, они потеряют свою власть. Ты перестанешь быть их жертвой. Ты начнешь видеть, что это — не ты. Это — социальная матрица.

Практика «Отключение от матрицы»

Это упражнение ты будешь делать каждый день в течение недели. Да, каждая глава требует действий. Потому что слова без действий — наркотик. Ты уже знаешь. Я тебя не жалею. Я требую действий.

Шаг 1. Один день без социальных наркотиков

Выбери один день в эту неделю. И в этот день:

— Не смотри телевизор.

— Не листай соцсети.

— Не читай новости.

— Не покупай ничего (кроме еды).

— Не обсуждай с подругами чужие жизни.

— Не ходи в торговые центры.

— Не смотри рекламу.

Просто будь с собой. Смотри в окно. Гуляй. Рисуй. Пиши. Вспоминай, о чем ты думала в детстве. Что тебя радовало.

Что тебя интересовало.

Ты увидишь, как в твоей голове наступит тишина. Ты увидишь, как много шума создает матрица. И как мало от тебя остается, когда шум стихает.

Шаг 2. Перестань быть удобной для системы

В течение недели делай одно действие, которое неудобно для системы:

— Скажи «нет» учителю, начальнику, подруге, если ты не хочешь.

— Не делай того, что «надо», если это не твое.

— Не покупай то, что тебе не нужно, даже если это модно.

— Не смотри то, что тебе не интересно, даже если это «все смотрят».

— Не соглашайся на встречу, если ты устала.

— Не будь хорошей — будь реальной.

Система рухнет, если ты перестанешь быть ее винтиком.

Но она рухнет только для тебя. А ты выйдешь на свободу.

Шаг 3. Напиши свои собственные правила

Возьми лист бумаги. Напиши **10 правил своей жизни**.

Не матрицы. Своих.

Например:

— Я имею право быть неудобной.

— Я имею право выглядеть так, как хочу.

— Я имею право зарабатывать столько, сколько хочу.

— Я имею право не слушать советы, которые не просила.

— Я имею право ошибаться.

— Я имею право менять свое мнение.

— Я имею право отдыхать без чувства вины.

— Я имею право быть собой.

— Я имею право быть счастливой.

— Я имею право жить свою жизнь, а не матрицы.

Повесь этот лист на видное место. Читай его каждый день.

Это — твоя новая конституция. Это — твоя свобода.

Признание своей уникальности

Ты — не «среднестатистическая женщина». Ты — уникальная. Ты — единственная. Никто никогда не был такой, как ты. И никто больше не будет.

Твоя душа пришла сюда, чтобы прожить свою историю. Не мамину. Не бабушкину. Не подружку. Не из соцсети. Не рекламную.

Свою.

Школа, телевизор, подруги, культура — они пытались сделать тебя как все. Они пытались стереть твою индивидуальность. Они пытались превратить тебя в шаблон.

Но они не смогли. Потому что внутри тебя — огонь. Твоя душа ждет, пока ты выйдешь из клетки. Она ждет, пока ты перестанешь быть удобной для системы и станешь собой.

Сделай это. Прямо сейчас. Встань и скажи вслух:

«Я — не матрица. Я — не сценарий. Я — живая. Я — настоящая. Я — свободная. Я выбираю свою жизнь. Я выбираю себя. Я есть».

Что дальше

Ты прошла путь от мамы до школы, от школы до телевизора, от телевизора до подруг, от подруг до культуры. Ты увидела, как формировалась твоя клетка.

Теперь ты знаешь, что твой сценарий — это не ты. Это — комбинация программ: материнских, родовых, социальных, культурных, медийных.

Но ты также знаешь, что программы можно переписать.

В следующей главе мы разберем, какие **энергетические выгоды** ты получаешь от того, что остаешься в сценарии. Почему ты подсознательно выбираешь страдание, даже когда у тебя есть выбор. Почему «быть жертвой» иногда выгоднее, чем «быть свободной».

Это самая опасная глава книги. Потому что она покажет тебе твою теневую сторону. Ту, которую ты не хочешь видеть.

Ты готова?

Глава 6. Энергия «Должен». В чем разница между «Я хочу» и «Я должна, чтобы меня любили»

Ты когда-нибудь чувствовала эту тяжесть в груди?

Когда ты просыпаешься, и еще до того, как открыла глаза, в голове уже звучит список. Длинный. Бесконечный. Тягучий. *Надо сделать то, надо позвонить этой, надо купить то, надо прийти туда, надо успеть, надо не забыть, надо, надо, надо...*

И ты встаешь не потому, что хочешь жить. А потому что должна.

Ты идешь на работу не потому, что хочешь. А потому что должна — платить ипотеку, кормить детей, оправдывать ожидания.

Ты улыбаешься свекрови не потому, что хочешь. А потому что должна — быть хорошей невесткой.

Ты терпишь мужа не потому, что хочешь. А потому что должна — хранить семью.

Ты не просишь о помощи не потому, что не нуждаешься. А потому что должна — быть сильной.

Ты не говоришь о своих желаниях не потому, что их нет. А потому что должна — быть удобной.

Должен — это энергия смерти. Она медленная, вязкая,

серо-зеленая. Она всасывает жизнь из твоих клеток. Она превращает твое существование в отбывание срока. Она не оставляет места для радости, потому что радость не бывает подневольной.

А **хочу** — это энергия жизни. Она легкая, быстрая, золотая. Она заставляет тебя сиять. Она дает силы. Она ведет тебя туда, где ты нужна себе.

Но ты почти не знаешь, что такое *хочу*. Потому что с детства тебя учили: *хочешь — плохо. Хочешь — эгоистично. Хочешь — некрасиво. Хочешь — значит, ты делаешь что-то не так. Хочешь — значит, ты неудобная. Хочешь — значит, тебя не будут любить.*

И ты перестала хотеть. Ты убила в себе желания, чтобы тебя любили.

Но это была ловушка. Потому что ты не получила любви. Ты получила одобрение. Одобрение — это не любовь. Одобрение — это награда за то, что ты перестала быть собой. Это плата за твое исчезновение.

И сейчас мы будем это менять.

Что такое энергия «должен»

Энергия «должен» — это **энергия подчинения**. Она возникает, когда ты делаешь что-то не по своему выбору, а по чужой воле. Когда твои действия управляются не твоим желанием, а страхом: страхом осуждения, страхом наказания, страхом отвержения, страхом быть плохой.

Эта энергия берет начало в детстве. Когда ты хотела что-то — мама говорила «нет». Когда ты хотела играть — тебя усаживали за уроки. Когда ты хотела выразить себя — тебя заставляли молчать. Когда ты хотела любви — тебе давали условия.

И ты усвоила: *мои желания — не важны. Важны только чужие требования.*

И теперь ты взрослая, но внутри — все та же девочка, которая знает: чтобы ее любили, нужно делать то, что от нее ждут. Нужно быть хорошей. Нужно выполнять долг. Нужно соответствовать.

И она делает. Годами. Без остановки. Без права на усталость. Без права на желание.

Как выглядит энергия «должен» в теле

Закрой глаза. Вспомни момент, когда ты делаешь что-то из чувства долга.

Где в теле ты это чувствуешь?

— Тяжесть в плечах? Они приподняты, напряжены, как будто ты держишь невидимый груз.

— Сжатые челюсти? Ты стискиваешь зубы, чтобы не сказать то, что хочешь.

— Камень в груди? Дышать трудно, воздух не проходит.

— Пустота в животе? Как будто там выжженное поле.

— Головная боль? Мысли путаются, ты не можешь сосредоточиться.

Это — энергия «должен». Она не живая. Она сковывает.

Она замораживает.

Когда ты живешь в долге — твоё тело становится напряженным, твоё лицо — застывшим, твоя улыбка — дежурной. Ты стареешь быстрее, чем нужно. Ты болеешь чаще, чем могла бы. Потому что тело не терпит насилия. Даже если насилие — твоё собственное.

Что такое энергия «хочу»

Энергия «хочу» — это **энергия жизни**. Она возникает, когда ты делаешь что-то по своему выбору. Когда твои действия совпадают с твоими желаниями. Когда ты не боишься осуждения, не ждешь наказания, не боишься быть плохой.

Эта энергия текла в тебе в детстве. Вспомни: когда ты бегала босиком по лужам, когда ты танцевала под музыку, когда ты рисовала пальцами, когда ты смеялась без причины — это был *хочу*. Это была жизнь. Это был ты.

Но потом тебя научили: *нельзя. Неприлично. Ты что, с ума сошла?* И поток перекрыли. И осталось только *должен*.

Но *хочу* никуда не ушло. Оно спряталось. Оно сжалось в маленький комочек где-то в солнечном сплетении. И оно ждет. Оно ждет, пока ты разрешишь себе быть.

Как выглядит энергия «хочу» в теле

Закрой глаза. Вспомни момент, когда ты делаешь то, что тебе искренне нравится.

Где в теле ты это чувствуешь?

— Тепло в груди? Сердце открывается, дышится легко.

— Трепет в животе? Мурашки, бабочки, предвкушение.

— Улыбка сама собой? Не дежурная, не натянутая, а настоящая.

— Легкость во всем теле? Как будто ты паришь.

— Прилив энергии? Хочется делать, двигаться, жить.

Это — энергия «хочу». Она живая. Она теплая. Она течет.

Когда ты живешь в хочу — ты сияешь. Ты привлекаешь людей, потому что от тебя идет свет. Ты не стареешь — ты молодеешь. Ты не боишься — ты живешь.

Диагностика: где ты должна, а где ты хочешь

Возьми тетрадь. Напиши честно. Без цензуры. Без самообмана.

Где ты должна?

Напиши все сферы, где ты действуешь из долга, из страха, из ожиданий.

— В отношениях с мужем?

— В отношениях с мамой?

— В отношениях с детьми?

— На работе?

— В дружбе?

— В уходе за собой?

— В сексе?

— В отдыхе?

Что именно ты должна? Что ты делаешь, потому что «так надо», а не потому что хочешь?

Где ты хочешь?

Напиши все, что ты делаешь, потому что тебе это приносит радость. Пусть это будет совсем мало. Пусть это будет только одна вещь. Но она должна быть.

— Что ты делаешь для себя?

— Что тебя радует?

— Что заставляет тебя улыбаться?

— Когда ты забываешь о времени?

Если ты не можешь написать ни одной вещи — это тревожный знак. Ты потеряла связь с собой. Но это не приговор. Это просто диагноз. А диагноз — это начало лечения.

Почему ты выбираешь «должен» вместо «хочу»

Ты думаешь, что причина — в обстоятельствах? В том, что у тебя дети, работа, обязательства?

Нет. Причина — в твоём **страхе**.

Ты выбираешь *должен*, потому что:

1. Ты боишься быть эгоисткой

Тебя с детства научили: *эгоизм — это плохо. Девочка должна думать о других. Быть собой — это некрасиво.*

И теперь, когда ты хочешь сделать что-то для себя, внутри включается голос: «Ты — эгоистка! Ты думаешь только о себе! А как же другие? Они же от тебя зависят!»

Но эгоизм — это не про то, чтобы делать только для себя. Эгоизм — это про то, чтобы делать и для себя. Это про баланс. Это про то, что ты тоже имеешь право на

жизнь.

Запомни: **ты не можешь дать другому то, чего нет у тебя**. Если ты пустая, ты не можешь наполнить других. Если ты усталая, ты не можешь дать энергию. Если ты несчастная, ты не можешь сделать других счастливыми.

Твое *хочу* — это не эгоизм. Это **источник**. Ты наполняешь себя, чтобы иметь чем делиться.

2. Ты боишься, что тебя отвергнут

Ты думаешь: «Если я скажу „нет“, меня перестанут любить. Если я сделаю по-своему, меня отвергнут. Если я буду собой, я останусь одна».

Это — страх из детства. Когда ты была маленькой, отказ был опасен. Ты зависела от мамы. Если мама отвергала — это была угроза выживанию.

Но ты больше не маленькая. Ты взрослая. Ты можешь выжить без чьего-то одобрения. Ты можешь быть собой и не умереть.

Повтори это: *«Я больше не зависима от чужого одобрения. Я — взрослая. Я — самостоятельная. Я могу жить без чужой любви. Но я выбираю любовь — настоящую, а не ту, которая куплена моим удобством»*.

3. Ты боишься неопределенности

Когда ты живешь в *должен* — все понятно. Ты знаешь, что будет завтра. Ты будешь делать то же самое. Ты будешь терпеть. Ты будешь страдать. Но предсказуемо.

Когда ты начинаешь жить в *хочу* — появляется неизвест-

ность. Что, если твой муж уйдет, когда ты перестанешь быть удобной? Что, если начальник уволит, когда ты перестанешь делать лишнюю работу? Что, если подруги отвернутся, когда ты перестанешь быть их спасателем?

Это страшно. Но это — цена свободы. Неопределенность — это пространство для **чуда**. В сценарии чудес не бывает. Только в свободе.

4. Ты не знаешь, чего хочешь

Это самая честная причина. Ты так долго подавляла свои желания, что перестала их слышать. Ты заглушила свой голос чужими голосами. Ты перестала чувствовать свое тело, потому что жила в голове.

Но желания есть. Они просто спрятаны. И их можно найти.

Практика «Дневник желаний»

Это упражнение ты будешь делать 30 дней. Каждый день. Да, это дисциплина. Но без дисциплины не бывает свободы.

Шаг 1. Каждый вечер пиши 3 желания

Неважно, большие или маленькие. Материальные или нематериальные. Реалистичные или фантастические.

— «Я хочу лежать на диване и ничего не делать».

— «Я хочу съесть кусок торта».

— «Я хочу, чтобы муж сегодня помыл посуду».

— «Я хочу уехать на море».

— «Я хочу потанцевать».

— «Я хочу купить новые туфли».

— «Я хочу, чтобы меня обняли».

Пиши всё. Не критикуй. Не отсеивай. Позволь себе хотеть.

Шаг 2. Напиши, почему ты этого хочешь

Не просто перечисляй. А копай глубже. Что за этим желанием? Какая потребность?

— «Я хочу лежать на диване, потому что я устала и мне нужен отдых».

— «Я хочу торт, потому что я хочу радости».

— «Я хочу, чтобы муж помыл посуду, потому что я хочу, чтобы меня уважали и заботились обо мне».

— «Я хочу уехать на море, потому что я хочу свободы».

Когда ты понимаешь глубинную потребность, желание становится осознанным. Перестает быть прихотью. Становится правом.

Шаг 3. Напиши, что мешает тебе это получить

— «Мне мешает чувство вины».

— «Мне мешает страх осуждения».

— «Мне мешает убеждение, что я не заслуживаю».

— «Мне мешает лень» (на самом деле — усталость).

И спроси себя: **чей это голос?**

Это голос мамы, который сказал: «Не капризничай»? Или голос учительницы: «Не отвлекайся»? Или голос бабушки: «Будь скромнее»?

Назови этот голос по имени. И скажи ему: *«Я слышу тебя»*.

Но я выбираю себя».

Шаг 4. Сделай одно маленькое действие

Каждый день делай хотя бы одно действие, которое приближает тебя к твоему желанию. Неважно, насколько маленькое.

— Купи тот самый кусочек торта.

— Скажи мужу: «Сегодня посуду моешь ты».

— Включи музыку и потанцуй пять минут.

— Позвони в туристическое агентство и спроси про море.

Ты создаешь **новую нейросеть**. Ты учишь свою психику, что желания можно реализовывать. Что ты имеешь право хотеть. Что *хочу* — это нормально.

Через 30 дней ты не узнаешь себя. Ты начнешь чувствовать, что хочешь, сразу. Ты перестанешь анализировать, «можно» или «нельзя». Ты просто будешь знать. И это знание будет рождать действия. Живые действия. Настоящие.

Переход из «должен» в «хочу» на практике

Теперь поговорим о том, как применять это в жизни. Прямо здесь и сейчас.

Ситуация 1. Ты должна позвонить маме

Ты чувствуешь тяжесть. Ты знаешь, что разговор будет тяжелым. Мама будет жаловаться, критиковать, требовать. Ты не хочешь. Но должна.

Альтернатива:

Скажи себе: «Я не должна. Я могу позвонить, если хочу».

Если я не хочу — я не звоню».

И подумай: чего ты хочешь на самом деле? Может, ты хочешь быть с мамой в хороших отношениях, но сейчас для этого нет ресурса? Может, ты хочешь не звонить сегодня, а написать сообщение? Может, ты хочешь позвонить, но в другой день?

Выбери то, что ты **хочешь**. Даже если это — не звонить неделю. Это твое право. Ты не убьешь маму своим отсутствием. Но ты спасешь себя.

Ситуация 2. Ты должна пойти на встречу с подругой

Ты устала. Ты хочешь побыть одна. Но подруга позвала. Ты не можешь отказать. Ты должна — вы же договаривались, она расстроится, она обидится.

Альтернатива:

Скажи себе: «Я не должна. Я могу пойти, если хочу. Я могу не пойти, если не хочу».

И скажи подруге честно: «Я очень устала. Я хочу побыть одна. Давай перенесем на завтра/на выходные/на следующую неделю».

Ты увидишь: мир не рухнет. Подруга не умрет. Может, она даже поймет. А если обидится — это ее выбор. Ты не ответственна за ее эмоции.

Ситуация 3. Ты должна работать сверхурочно

Начальник сбросил тебе работу в пятницу вечером. Ты должна сделать к понедельнику. Ты хочешь отдыхать. Но начальник — начальник, у тебя ипотека, надо держать место.

Альтернатива:

Скажи себе: «Я не должна делать сверхурочно. Это не мое обязательство. Это желание начальника. Или моя необходимость, если я хочу сохранить эту работу».

Подумай: ты хочешь сохранить эту работу? Или ты хочешь другую, где тебя не будут эксплуатировать? Ты хочешь сделать эту работу вовремя? Или ты хочешь спокойно отдохнуть?

Если ты делаешь это, потому что хочешь сохранить работу — это *хочу*. Но это *хочу* может быть не самым важным. Важнее — *хочу отдыхать*. И это конфликт. И ты решаешь, что важнее. Но не из *должен*, а из *хочу*.

Практика «Один день без долга»

Выбери день. Лучше выходной. И в этот день разреши себе **не делать ничего из долга**.

— Ты не убираешь, если не хочешь.

— Ты не готовишь, если не хочешь.

— Ты не звонишь, если не хочешь.

— Ты не выходишь из дома, если не хочешь.

— Ты не отвечаешь на сообщения, если не хочешь.

— Ты не улыбаешься, если не хочешь.

— Ты не разговариваешь, если не хочешь.

Ты делаешь только то, что хочешь. Лежишь. Читаешь. Спишь. Ешь то, что хочешь. Смотришь то, что хочешь. Идешь гулять, если хочешь. Сидишь в тишине, если хочешь.

Ты удивишься, как мало ты на самом деле хочешь делать. И сколько у тебя сил, когда ты не расходуешь их на *должен*.

Правила безопасности:

— Предупреди близких, что у тебя «день перезагрузки».

— Отключи звук на телефоне.

— Скажи себе: «Я не плохая. Я — живая. Я имею право на отдых».

— Не чувствуй вины. Это — твой день. Ты его заработала. Ты имеешь на него право.

Аффирмация перехода

Повторяй это каждое утро, пока не почувствуешь, что *должен* уходит в тень, а *хочу* становится громче:

«Я имею право хотеть. Я имею право выбирать. Я имею право делать то, что приносит мне радость. Я не обязана делать то, что меня разрушает. Я не должна терпеть, чтобы меня любили. Моя любовь — не товар. Моя жизнь — не повинность. Я выбираю себя. Я выбираю свои желания. Я выбираю жизнь. Я живу по своему выбору. Я — свободна».

Заключительное слово

Ты только что сделала огромный шаг. Ты отделила *должен* от *хочу*. Это основание, на котором будет строиться вся твоя новая жизнь.

Когда ты перестаешь делать то, что должна, — ты освобождаешь энергию. Энергию для жизни, для творчества, для

любви, для радости. Ты перестаешь быть роботом и становишься человеком.

Но будь готова: мир будет сопротивляться. Люди, привыкшие к твоей удобности, не захотят, чтобы ты менялась. Они будут давить на чувство вины. Они будут манипулировать. Они будут говорить, что ты эгоистка, что ты изменилась, что ты стала плохой.

Не верь им. Ты становишься живой. А для мертвых систем живой всегда угроза.

Держись. Ты — на правильном пути. И чем дальше ты будешь, тем легче будет дышать. И тем больше у тебя будет сил, чтобы жить.

Жить по-настоящему. Своей жизнью. Своими желаниями. Без чужой любви, купленной твоим молчанием.

Глава 7. Практика «Первичный сбой». Найдите момент, где ваш настоящий «Я» был заменен на роль

Ты когда-нибудь смотрела на старые фотографии и не узнавала себя?

Вот ты — маленькая. Тебе три года, четыре, пять. Ты смеешься. Ты танцуешь. Ты смотришь в камеру так, как будто знаешь какой-то великий секрет. Твои глаза горят. Твоя улыбка не дежурная — она настоящая. Ты — вся здесь. Ты не думаешь о том, как выглядишь. Ты не думаешь о том, что скажут другие. Ты просто есть.

А вот ты — взрослая. На другом фото. Ты улыбаешься, но глаза пустые. Ты напряжена. Ты смотришь на камеру, но кажется, что ты смотришь сквозь нее. Или сквозь себя. Ты — не здесь. Ты там, где «надо быть», а не там, где ты есть.

Что случилось между этими двумя фотографиями?

Что-то произошло. Что-то, что изменило всё. Какой-то момент, когда ты перестала быть собой и начала быть ролью.

Этот момент называется **первичный сбой**.

Это момент, когда твое настоящее «Я» было заменено на сценарий. Когда твоя душа сказала: «Я есть», а мир ответил: «Нет. Ты будешь тем, кем мы тебя сделаем». И ты согласилась. Не потому что была слабой. А потому что была малень-

кой. И потому что выживание важнее подлинности.

Но теперь ты взрослая. И ты можешь найти этот момент. Ты можешь его увидеть. Ты можешь его переписать. Потому что именно в этом моменте — ключ к твоей свободе.

Что такое первичный сбой

Первичный сбой — это точка бифуркации. Момент, когда твоя жизнь разделилась на две линии:

— **Линия А:** ты остаешься собой. Ты следуешь своей природе. Ты выражаешь свои желания. Ты отстаиваешь свои границы. Ты растешь в своей уникальности.

— **Линия Б:** ты отказываешься от себя. Ты принимаешь чужой сценарий. Ты становишься удобной, сильной или невидимой. Ты выживаешь, но не живешь.

Ты выбрала линию Б. Не потому что хотела. А потому что у тебя не было выбора. В тот момент у тебя не было ресурса, чтобы остаться собой.

Первичный сбой — это всегда травма. Не обязательно большая, как насилие или потеря. Это может быть «маленькая» травма, которую ты даже не помнишь. Но она сломала что-то внутри.

Может, это было, когда ты впервые сказала правду, а тебя наказали. Может, когда ты заплакала, а тебе сказали: «Не плачь, ты же девочка». Может, когда ты хотела прыгать и бегать, а тебя усадили на стул и сказали: «Сиди смирно». Может, когда ты сказала «нет», а тебя заставили сказать «да».

В этот момент ты сделала выбор. Подсознательный. Быстрый. Спасительный. Ты сказала себе: *«Чтобы меня любили, я должна быть не собой. Я должна быть такой, какой меня хотят видеть. Я должна отказаться от своей души, чтобы выжить»*.

И ты отказалась.

И с этого момента начался твой сценарий.

Как найти свой первичный сбой

Ты не помнишь его. Скорее всего. Потому что травма вытесняется. Мозг прячет болезненные воспоминания, чтобы ты могла жить дальше.

Но тело помнит. Эмоции помнят. Паттерны поведения помнят. И мы можем найти этот момент через следы, которые он оставил.

Шаг 1. Найди свою самую раннюю боль

Сядь в тишине. Закрой глаза. Спроси себя:

«Когда я впервые почувствовала, что я не такая, какой должна быть? Когда я впервые поняла, что со мной что-то не так? Когда я впервые почувствовала стыд за себя? Когда я впервые решила, что я недостаточно хороша?»

Не спеши. Дыши. Пусть придет первое воспоминание. Оно может быть размытым. Оно может быть в картинках. Оно может быть в ощущениях. Просто позволь ему прийти.

Шаг 2. Распознай возраст

Спроси себя: *«Сколько мне было лет в этом воспомина-*

нии?»

Обычно первичный сбой происходит в возрасте от 3 до 7 лет. Это возраст, когда психика наиболее восприимчива к инсталляции. Когда мы наиболее зависимы от родителей. Когда мы не умеем критически мыслить.

Твой возраст может быть другим. Но если ты вспомнила что-то из раннего детства — это, скорее всего, оно.

Шаг 3. Вспомни обстановку

Где ты была? Кто был рядом? Что происходило?

— Ты была дома? В садике? В гостях?

— Рядом была мама? Папа? Бабушка? Учительница?

— Ты хотела что-то? Или что-то чувствовала?

— Что сказали тебе? Что сделали?

Вспомни детали. Они важны. Это — ключи.

Шаг 4. Найди момент выбора

Вспомни ту секунду, когда ты решила отказаться от себя.

Что подсказало тебе твое тело? Ты хотела плакать? Кричать? Убежать? Сказать «нет»? И что ты сделала вместо этого?

— Ты проглотила слезы? (Сценарий «сильной»)

— Ты улыбнулась? (Сценарий «удобной»)

— Ты замолчала и спряталась? (Сценарий «невидимой»)

Ты сделала то, что нужно было, чтобы выжить в этой ситуации. Ты сделала выбор. И этот выбор стал твоим сценарием.

Примеры первичного сбоя

Я приведу примеры. Но твой случай — уникален. Не ищи точного совпадения. Ищи резонанс. Ищи чувство: «Да, это было у меня».

Сценарий «Удобная»

Ты, пятилетняя, сидишь за столом. Ты хочешь сказать, что не любишь манную кашу. Ты хочешь сказать: «Я не хочу!». Но мама устала. Она работала весь день. Она говорит: «Ешь, не капризничай». И ты ешь. Ты проглатываешь кашу вместе со своим «не хочу». И в этот момент ты решаешь: *«Мои желания — не важны. Важны желания мамы. Если я буду послушной, меня будут любить».*

Сценарий активирован. Ты становишься удобной.

Сценарий «Сильная»

Ты, четырехлетняя, упала с качели. Тебе больно. Ты плачешь. Подходит мама. Она не обнимает. Она говорит: «Не плачь, ты же большая девочка. Ты же у нас сильная. Соберись». И ты перестаешь плакать. Ты проглатываешь боль. Ты сжимаешь челюсть. И в этот момент ты решаешь: *«Плакать — это слабость. Сильные не плачут. Если я буду сильной, меня будут уважать».*

Сценарий активирован. Ты становишься сильной.

Сценарий «Невидимая»

Ты, трехлетняя, сидишь в углу. Ты хочешь, чтобы тебя заметили. Ты хочешь, чтобы мама подошла, обняла, сказала, что ты хорошая. Но мама занята. Она разговаривает по телефону. Она не смотрит на тебя. Ты ждешь. Ты зовешь. Ма-

ма отмахивается: «Подожди, не мешай». И ты замолкаешь. Ты уходишь в себя. И в этот момент ты решаешь: *«Меня не видно. Моего голоса не слышно. Чтобы не быть обузой, я должна исчезнуть»*.

Сценарий активирован. Ты становишься невидимой.

Практика «Первичный сбой»

Теперь — сама практика. Она жесткая. Она может быть болезненной. Но она дает свободу. Делай ее, когда будешь готова. В тишине. В одиночестве. С тетрадью и ручкой.

Этап 1. Возвращение

Закрой глаза. Вернись в тот момент, который ты вспомнила. Побудь там. Почувствуй себя маленькой. Почувствуй, что ты чувствовала тогда. Боль? Страх? Обиду? Стыд?

Не убегай от этих чувств. Они — твои. Они — часть тебя. Просто побудь с ними.

Этап 2. Переосмысление

Теперь — взрослая версия тебя. Посмотри на эту маленькую девочку. Что ты хочешь ей сказать?

Скажи вслух:

— *«Я вижу тебя. Ты не одна. Я здесь»*.

— *«Ты не сделала ничего плохого. Ты просто хотела быть собой»*.

— *«Ты не виновата. Ты просто была маленькой и хотела выжить»*.

— *«Ты имела право хотеть. Ты имела право плакать. Ты*

имела право быть».

Обними эту маленькую девочку. Скажи ей: *«Я люблю тебя. Ты — хорошая. Ты — такая, какая есть. Ты не должна меняться, чтобы быть любимой»*.

Этап 3. Перевыбор

Теперь — вернись в тот момент. Ты снова маленькая. Но теперь — ты знаешь. Ты знаешь, что тебя любят, даже если ты неудобная. Что ты ценна, даже если ты слабая. Что тебя видят, даже если ты говоришь.

Сделай другой выбор. Выбери себя.

— Если ты хотела сказать «нет» — скажи.

— Если ты хотела плакать — заплачь.

— Если ты хотела быть замеченной — скажи о себе.

Сделай это в воображении. Проживи этот момент заново. С новым выбором.

Этап 4. Интеграция

Открой глаза. Напиши в тетради:

— *«Мой первичный сбой произошел, когда мне было (возраст) лет в (ситуация)»*.

— *«Тогда я решила, что чтобы меня любили, я должна стать (удобной/сильной/невидимой)»*.

— *«Теперь я пересматриваю это решение. Я отказываюсь от этого сценария. Я выбираю быть собой. Я выбираю свободу»*.

Этап 5. Новое послание

Напиши себе — той маленькой девочке — новое посла-

ние. То, которое она должна была услышать тогда. То, которое исцеляет.

Например:

«Дорогая маленькая Лена. Ты имеешь право говорить „нет“. Ты имеешь право плакать. Ты имеешь право быть видимой. Ты — ценна не потому, что ты удобная. Ты ценна потому, что ты есть. Я люблю тебя. Я всегда с тобой. Ты — хорошая».

Читай это послание каждый день. Пока оно не станет частью тебя. Пока маленькая девочка внутри не поверит.

Признаки того, что ты нашла свой первичный сбой
— Ты плачешь. Это нормально. Это — исцеление.

— Ты чувствуешь облегчение. Как будто сняла тяжелый груз.

— Ты злишься. Злость на того, кто сделал это с тобой. Злость — это энергия. Она нужна, чтобы отделиться.

— Ты чувствуешь пустоту. Это — место, где был сценарий. Теперь оно свободно. И скоро заполнится тобой.

Ты не должна чувствовать всё это. Твой путь — уникален. Просто доверяй себе.

Что делать после практики

Ты нашла свой первичный сбой. Ты переписала его. Теперь твоя задача — **внедрить новый выбор в жизнь.**

— Когда ты снова захочешь сказать «да», хотя внутри

«нет» — вспомни эту практику. И выбери себя.

— Когда ты снова захочешь проглотить слезы — вспомни. И позволь себе плакать.

— Когда ты снова захочешь исчезнуть — вспомни. И останься.

Ты будешь срываться. Ты будешь возвращаться в старый сценарий. Это нормально. Ты не можешь переписать 20, 30, 40 лет привычки за один день. Это процесс. Будь терпелива к себе.

Но теперь у тебя есть **точка опоры**. Ты знаешь, где начался сценарий. Ты знаешь, что это — не ты. И каждый раз, когда ты делаешь новый выбор, ты укрепляешь свою свободу.

Аффирмация исцеления первичного сбоя

Повторяй это, когда чувствуешь, что старый сценарий возвращается:

«Я пересматриваю свое детское решение. Я больше не должна быть удобной, чтобы меня любили. Я больше не должна быть сильной, чтобы меня уважали. Я больше не должна быть невидимой, чтобы быть в безопасности. Я взрослая. Я сильная. Я свободная. Я выбираю себя. Я выбираю быть собой. Меня любят такой, какая я есть. И даже если кто-то не любит — это не моя проблема. Я есть. Я живу. Я выбираю жизнь».

Ты сделала это. Ты нашла свой первичный сбой. Ты переписала его. Ты — героиня.

Но это только начало. Потому что теперь, когда ты знаешь, откуда взялся твой сценарий, ты можешь увидеть, как он работает. Как ты играешь роли Жертвы, Спасателя и Преследователя. Как эти роли управляют твоей жизнью. Как они держат тебя в клетке.

И в следующей главе мы разберем этот механизм. Мы войдем в **Треугольник Карпмана**. Мы увидим, как ты меняешь маски за завтраком. Как ты страдаешь — выгодно. Как ты спасаешь — бессмысленно. Как ты нападаешь — безрезультатно. И как выйти из этого треугольника в позицию Наблюдателя.

Ты готова? Сделай глубокий вдох. Выдохни. И переверни страницу.

ЧАСТЬ 2. ТРЕУГОЛЬНИК СТРАДАНИЙ

Глава 8. Карпман в юбке. Как мы меняем маски Жертвы, Спасателя и Агрессора за завтраком

Ты когда-нибудь замечала, как быстро может испортиться утро?

Вот ты просыпаешься. Ты еще в постели. Ты еще не сказала ни слова. Ты просто лежишь и чувствуешь, как в груди нарастает тяжесть. Ты еще не знаешь почему. Но она уже здесь.

Ты встаешь. Идешь на кухню. Муж сидит за столом, смотрит в телефон. Ты ставишь чайник. Он не поднимает головы. Ты чувствуешь укол. Ты хочешь сказать: «Доброе утро». Но он не смотрит. Ты молчишь. Ты — Жертва. Он тебя игнорирует. Ты обижена.

Чайник закипает. Ты наливаешь кофе. Он поднимает голову и говорит: «Ты что, не видишь, я тоже хочу?» И ты чувствуешь, как внутри поднимается злость. Ты хочешь сказать: «Сам налей, руки не отвалятся». Но ты не говоришь. Ты на-

ливаешь ему кофе. Ты — Спасатель. Ты делаешь за него. Ты спасаешь его от необходимости встать.

Он берет чашку, не глядя. Ты смотришь на его небритую физиономию, на его вечный телефон, на его равнодушие. И внутри — буря. Ты хочешь крикнуть: «Ты вообще меня видишь? Ты знаешь, что я тоже человек? Ты знаешь, сколько я вчера устала?» Но ты молчишь. Ты проглатываешь. Ты становишься Преследователем. Внутренним. Ты нападаешь на него мысленно. Ты обвиняешь его во всех грехах. Ты уже написала ему мысленный приговор.

Он встает из-за стола, собирается на работу. И вдруг поворачивается к тебе. Он смотрит на твое лицо. И говорит: «Что-то ты сегодня не в духе. Опять не выпалась?» И ты чувствуешь вину. Ты — Жертва. Он заметил твою усталость, но превратил ее в твою проблему. Ты уже оправдываешься. Ты уже извиняешься за то, что устала.

Прошло 15 минут. Ты сыграла три роли. Ты сменила три маски. И ты даже не заметила.

Это и есть **Треугольник Карпмана**. Только в юбке. Только по-женски. Только так, как ты живешь каждое утро.

Что такое треугольник Карпмана

Треугольник Карпмана — это психологическая модель. Она описывает три роли, в которые играют люди в конфликтах и драмах.

Эти роли:

Жертва

— Я страдаю. Мне плохо. Все против меня. Меня обижают.

— Я не могу. Я не справлюсь. Мне нужен кто-то, кто спасет меня.

— Я не виновата. Это они во всем виноваты.

— Моя позиция: «Бедная я, несчастная, помогите».

Преследователь (Агрессор)

— Ты виноват. Ты делаешь неправильно. Ты во всем плох.

— Я знаю, как надо. Я тебя научу. Я тебя исправлю.

— Моя позиция: «Ты — плохой, я — хороший, я тебя накажу».

Спасатель

— Я тебя спасу. Я знаю, что тебе нужно. Я решу твои проблемы.

— Ты без меня не справишься. Ты слабая. Ты нуждаешься во мне.

— Моя позиция: «Я — хороший, ты — плохой, я тебя вытащу».

И главный секрет: **все три роли — это одна и та же драма**. Это колесо. Ты начинаешь с одной роли, потом переходишь в другую, потом в третью. И снова по кругу.

Ты — не одна роль. Ты — весь треугольник. Ты можешь быть Жертвой утром, Спасателем днем и Преследователем вечером. Иногда — все три за пять минут.

И каждый раз, когда ты в треугольнике, ты страдаешь. По-

тому что треугольник — это энергия страдания. Это энергия, которая не дает тебе выйти. Это энергия, которая держит тебя в сценарии.

Как треугольник работает по-женски

Женщины в треугольнике Карпмана — это отдельная песня. Мы играем в него тоньше, изящнее, но глубже. Мы входим в него через заботу, через любовь, через желание быть хорошими.

Жертва по-женски

Женщина-Жертва — это не та, которую бьют. Это та, которая *терпит*.

Она терпит мужа, который ее игнорирует. Она терпит начальника, который ее не ценит. Она терпит детей, которые ее не слушаются. Она терпит жизнь, которая ее не радует.

Она говорит:

— «Я так устала».

— «У меня нет сил».

— «Я не могу больше».

— «Почему мне так не везет?»

— «Почему все такие неблагодарные?»

Но она *не делает ничего*, чтобы изменить ситуацию. Потому что быть Жертвой — выгодно.

Выгоды Жертвы:

— К ней приходят Спасатели. Ее жалеют. Ей сочувствуют. Она получает внимание.

— Она не несет ответственности. Она не виновата. Это всё другие.

— Она может ничего не менять. Можно просто страдать и ждать.

Спасатель по-женски

Женщина-Спасатель — это та, которая *спасает всех*. Она помогает. Она тащит. Она вытаскивает.

Она спасает:

— Мужчину — от его проблем, от его лени, от его бывшей.

— Детей — от их ошибок, от их плохих оценок, от их неумения жить.

— Подруг — от их депрессий, от их несчастных браков, от их одиночества.

— Родителей — от их старости, от их болезней, от их одиночества.

Она всегда занята. Она всегда нужна. Она всегда в ресурсе для других. Но *никогда* — для себя.

Она говорит:

— «Я сама».

— «Не волнуйся, я всё решу».

— «Давай я тебе помогу».

— «Бедненький, я тебя вытащу».

Но она не понимает, что своим спасательством она *не дает другому вырасти*. Она забирает его ответственность. Она делает его слабее. Она делает его Жертвой.

Выгоды Спасателя:

- Она чувствует себя нужной. Она незаменима.
- Она контролирует ситуацию. Она — главная.
- Она избегает своих проблем, решая чужие.

Преследователь по-женски

Женщина-Преследователь — это не та, которая бьет. Это та, которая *критикует, стыдит, обесценивает*.

Она нападает не физически. Она нападает словами, взглядами, молчанием.

Она говорит:

- «Ты всегда так делаешь».
- «Ты никогда не думаешь о других».
- «У тебя ничего не получается».
- «Ты меня разочаровал».

Она нападает на мужа за то, что он не зарабатывает. Она нападает на детей за то, что они не слушаются. Она нападает на подруг за то, что они не понимают. Она нападает на себя за то, что она не идеальна.

Выгоды Преследователя:

- Она чувствует себя правой. Она знает, как надо.
- Она снимает с себя ответственность, перекладывая ее на других.
- Она получает энергию от агрессии (хоть это и разрушительная энергия).

Как треугольник выглядит в отношениях

Теперь — самое важное. Ты не играешь в треугольник одна. Ты играешь в него **с другими**.

Твой мужчина — тоже в треугольнике. Твои дети — тоже. Твоя мама — тоже. Твои подруги — тоже.

И вы играете вместе. Вы меняетесь ролями. Вы подпитываете друг друга.

Пример 1: Утро

Ты (Жертва): «Я так устала. Ты меня не замечаешь. Мне так плохо».

Муж (Преследователь): «Ты вечно ноешь. Вечно ты чем-то недовольна. У тебя всегда все плохо».

Ты (Преследователь): «Ты вообще меня слышишь? Ты видишь, сколько я делаю? Ты хоть раз спасибо сказал?»

Муж (Жертва): «Вот видишь, я опять виноват. Я всегда во всем виноват. Ты меня не любишь».

И по кругу. Утро испорчено. Все в треугольнике. Никто не выиграл. Все проиграли.

Пример 2: Работа

Ты (Спасатель): «Я сделаю этот проект за тебя. Ты устал. Ты не справишься. Отдыхай».

Коллега (Жертва): «Да, я действительно не справляюсь. Ты такая умная. Спасибо, что помогаешь».

Ты делаешь. Ты перерабатываешь. Ты выгораешь.

Потом ты (Жертва): «Опять я все делаю за всех! Меня не ценят! Меня используют!»

Коллега (Преследователь): «Ну, кто тебя просил? Ты сама

предложила. Не ной».

И по кругу. Ты в треугольнике. Ты страдаешь. Ты теряешь энергию.

Пример 3: С мамой

Ты (Жертва): «Мама, ты меня не понимаешь. Ты всегда меня критикуешь. Почему ты меня не любишь?»

Мама (Преследователь): «Я тебя люблю, поэтому и говорю тебе правду. Ты не умеешь жить. Ты делаешь всё неправильно».

Ты (Преследователь): «А ты вообще идеальная? Ты сделала себя? Ты счастлива? Нет! Так что не учи меня!»

Мама (Жертва): «Я для тебя старалась. Я жизнь тебе отдала. А ты неблагодарная».

И по кругу. Ты в треугольнике. Ты страдаешь. Ты не можешь отделиться.

Как выйти из треугольника

Выход из треугольника — это **смена позиции**. Не с Жертвы на Спасателя. Не с Преследователя на Жертву. А из треугольника **вообще**.

Позиция, которая вне треугольника, называется **Наблюдатель**.

Наблюдатель — это не роль. Это состояние. Это позиция, в которой ты не включаешься в драму. Ты видишь ее со стороны. Ты не спасаешь, не нападаешь, не страдаешь. Ты просто наблюдаешь.

Как стать Наблюдателем

Шаг 1. Заметь треугольник

Сделай паузу. Остановись. Спроси себя: «Я сейчас в треугольнике? Какая я роль?»

Ты чувствуешь обиду? Ты Жертва. Ты чувствуешь злость? Ты Преследователь. Ты чувствуешь желание спасти? Ты Спасатель.

Просто заметь. Не критикуй. Не суди. Просто скажи себе: «Ага, я в Жертве. Я в Спасателе. Я в Преследователе».

Шаг 2. Отключись от драмы

Сделай глубокий вдох. Представь, что ты выходишь из тела на шаг назад. Посмотри на ситуацию со стороны.

Что происходит? Кто в какой роли? Куда движется драма?

Ты видишь, что все роли — это просто маски. За масками — раненые люди. Ты — раненая. Он — раненый. Она — раненая.

Никто не хочет сделать больно специально. Все просто защищаются. Все просто пытаются выжить. И все — в треугольнике.

Шаг 3. Задай себе вопрос

Вместо того чтобы реагировать автоматически, задай себе вопрос:

— «Что я действительно хочу в этой ситуации?»

— «Что мне нужно прямо сейчас?»

— «Что я могу сделать для себя, чтобы не вовлекаться?»

Ответ не будет реакцией из треугольника. Он будет из *на-*

стоящей тебя.

Шаг 4. Действуй из Наблюдателя

Ты не просто думаешь. Ты действуешь.

Если ты была Жертвой — ты перестаешь жаловаться. Ты берешь ответственность. Ты говоришь: «Я выбираю это изменить» или «Я принимаю это и перестаю страдать».

Если ты была Спасателем — ты перестаешь спасать. Ты говоришь: «Я верю, что ты справишься» или «Это твоя ответственность, а не моя».

Если ты была Преследователем — ты перестаешь нападать. Ты говоришь: «Я зла на тебя, но это моя злость. Я разберусь с ней сама» или «Давай поговорим спокойно».

Практика «Поймай себя в треугольнике»

Каждый день, каждый час, каждую минуту — лови себя в треугольнике. Это — твоя новая привычка.

Шаг 1. Осознай

Когда ты чувствуешь:

— Обиду → ты Жертва.

— Злость → ты Преследователь.

— Желание спасти → ты Спасатель.

Просто скажи себе: «Треугольник».

Шаг 2. Остановись

Прежде чем реагировать — сделай паузу. Вдохни. Выдохни. Вспомни про Наблюдателя.

Шаг 3. Переключись

Переключи внимание с драмы на *себя*.

— Что я чувствую в теле?

— Что мне нужно прямо сейчас?

— Что я могу сделать для себя?

Шаг 4. Ответ по-новому

Вместо старой реакции — выбери новую.

— Вместо «Почему мне так плохо?» → «Что я могу сделать, чтобы мне стало лучше?»

— Вместо «Ты во всем виноват» → «Я зла, и это моя проблема».

— Вместо «Я все сделаю за тебя» → «Я помогу, если ты попросишь, но не вместо тебя».

Упражнение «Стоп-кадр»

Возьми тетрадь. Вспомни конфликтную ситуацию за последние 24 часа.

1. Опиши ситуацию.

Кто был? Что произошло? Что ты сказала? Что сказали тебе?

2. Определи свою роль.

— Я была Жертвой? (жаловалась, чувствовала себя беспомощной, ждала сочувствия)

— Я была Спасателем? (помогала, решала проблемы, брала на себя чужое)

— Я была Преследователем? (критиковала, обвиняла, нападала)

3. Определи роли других.

— Кто был Жертвой?

— Кто был Спасателем?

— Кто был Преследователем?

4. Перепиши ситуацию.

Как бы ты могла поступить иначе? Как бы ты вышла из треугольника?

Напиши новый сценарий. Ты — Наблюдатель. Ты не вовлекаешься. Ты выбираешь себя.

Например:

«Вместо того чтобы жаловаться на усталость, я сказала мужу: „Я устала, мне нужна помощь. Можешь сделать чай?“ И он сделал. И не было драмы».

«Вместо того чтобы спасать коллегу, я сказала: „Это твой проект. Я могу помочь с советом, но делать за тебя не буду“. И он сделал. И я не выгорела».

«Вместо того чтобы нападать на маму, я сказала: „Я тебя слышу. Но у меня другое мнение. Давай не будем спорить“. И она замолчала. И я сохранила энергию».

Аффирмация выхода из треугольника

Повторяй это, когда чувствуешь, что засасывает в драму:

«Я не Жертва. Я не Спасатель. Я не Преследователь. Я — Наблюдатель. Я вижу эту драму, но я не в ней. Я выбираю свои реакции. Я не реагирую автоматически. Я выбираю спокойствие. Я выбираю свою энергию. Я выбираю себя. Я

не питаю треугольник своей жизнью. Я выхожу из него. Я — свободна».

Ты только что увидела, как работает твой сценарий на уровне повседневных драм. Ты увидела, как ты меняешь маски. Как ты теряешь энергию. Как ты остаешься в круге страданий.

Теперь — самое время разобрать каждую роль отдельно. Потому что каждая роль — это отдельный сценарий. Отдельный способ страдать. Отдельный способ избегать свободы.

Мы начнем с самой распространенной женской роли. Роли, которая убивает тихо. Роли, которая называется «Жертва». Ты думаешь, что это слабость? Нет. Это — огромная сила. Сила, направленная на саморазрушение.

И мы разберем ее в следующей главе.

Глава 9. Жертва. Почему вам выгодно болеть и страдать (вторичная выгода)

Ты когда-нибудь замечала, как легко тыходишь в роль Жертвы?

Как только что-то идет не так — ты сразу чувствуешь себя беспомощной. Ты думаешь: «Ну вот, опять. Почему мне так не везет? Почему они так со мной? Почему никто меня не понимает?»

Ты можешь не говорить это вслух. Но внутри — это звучит. И ты чувствуешь, как по телу разливается тяжесть. Как плечи опускаются. Как дыхание становится поверхностным. Как мир становится серым и враждебным.

И в этом состоянии есть что-то... привычное. Даже уютное. Ты знаешь это состояние. Ты знаешь, как в нем быть. Ты знаешь, что скажешь, что сделаешь, как будешь страдать.

И это состояние — не просто эмоция. Это — **роль**. Это — сценарий. Это — способ существования, который дает тебе определенные выгоды.

Ты думаешь, что страдание — это плохо? Что ты хочешь из него выйти? Что ты делаешь всё, чтобы быть счастливой?

Нет. Ты выбираешь страдание. Потому что оно выгодно. Оно дает тебе то, что ты не можешь получить другим способом. И пока ты не увидишь эти выгоды, ты не сможешь выйти из роли Жертвы.

Вторичная выгода: что это такое

Вторичная выгода — это то, что ты *получаешь* от своего страдания. То, что подсознательно удерживает тебя в роли Жертвы. То, что делает страдание «удобным» и «выгодным».

Ты не хочешь страдать. Но твое бессознательное *выбирает* страдание, потому что оно дает тебе:

- Внимание.
- Заботу.
- Любовь.
- Свободу от ответственности.
- Возможность манипулировать.
- Оправдание для бездействия.
- Чувство собственной важности.
- Право быть «хорошей».

И это не про слабость. Это про **адаптацию**. Ты научилась получать то, что тебе нужно, через страдание. Потому что другим способом ты не умела. Или тебе не разрешали.

Но теперь ты взрослая. И ты можешь научиться получать то же самое — по-другому. Без страдания.

Выгода №1: Внимание

Это самая главная выгода. Жертва всегда в центре внимания.

— Когда ты болеешь — о тебе заботятся. Тебе приносят чай. Тебя жалеют. Тебя не оставляют одну.

— Когда ты страдаешь — тебя слушают. Тебе сочувствуют. Тебя обнимают. Ты важна.

— Когда ты несчастна — ты привлекаешь Спасателей. Они приходят, чтобы тебя спасти. Ты становишься центром их вселенной.

Ты думаешь, что тебя не замечают? Стань Жертвой — и тебя заметят.

В детстве ты поняла: чтобы мама обратила на тебя внимание, нужно заболеть или заплакать. И ты научилась. Ты научилась привлекать внимание через страдание.

И теперь, во взрослой жизни, ты продолжаешь это делать. Ты не говоришь: «Я хочу твоего внимания». Ты говоришь: «Мне так плохо, ты даже не представляешь». И получаешь внимание. Но платишь за него своей энергией, своим здоровьем, своей жизнью.

Что делать вместо этого

Скажи прямо: *«Я хочу твоего внимания. Я хочу, чтобы ты меня обнял. Я хочу, чтобы ты послушал меня. Я хочу, чтобы ты был рядом».*

Это страшно. Это уязвимо. Это требует смелости. Но это — взрослый способ. Это способ, который не разрушает тебя.

Выгода №2: Свобода от ответственности

Жертва ни за что не отвечает. Это не она виновата. Это другие.

— Я не зарабатываю деньги, потому что у меня нет воз-

можностей.

— Я не уйду от мужа, потому что у меня нет сил.

— Я не беспокоюсь о своем здоровье, потому что я несчастна.

— Я не реализую свои мечты, потому что у меня нет времени.

Жертва всегда находит причину, почему она не может. И эта причина — *не она*. Это обстоятельства. Это другие люди. Это судьба. Это карма. Но не она.

И это очень удобно. Потому что если ты не отвечаешь за свою жизнь — ты не должна ее менять. Ты можешь просто лежать на диване, жалеть себя и ждать, пока кто-то придет и спасет тебя.

Но никто не придет. Никто не спасет. Потому что спасать тебя — это значит лишать тебя ответственности. А ответственность — это единственное, что дает свободу.

Что делать вместо этого

Скажи себе: *«Я ответственна за свою жизнь. Я не ответственна за других. Но я ответственна за себя. Я выбираю. Я решаю. Я действую».*

Взять ответственность — это страшно. Это значит, что ты больше не можешь винить никого. Это значит, что если тебе плохо — это ты выбрала. И ты можешь выбрать иначе.

Но это же и есть **свобода**. Ты можешь выбрать иначе.

Выгода №3: Манипуляция

Жертва — это мастер манипуляции. И она часто не осознает этого.

— «Если ты меня любишь, ты сделаешь это».

— «Ты же не хочешь, чтобы я страдала».

— «Я так устала, что не могу даже встать. Ты же поможешь мне».

— «У меня такая тяжелая жизнь, а ты даже не понимаешь».

Это — манипуляция. Жертва использует свое страдание, чтобы получить то, что хочет. Чтобы заставить других делать то, что ей нужно. Чтобы контролировать ситуацию через слабость.

И это работает. Люди жалеют Жертву. Люди делают то, что она просит. Люди дают ей то, что она хочет. Потому что она «бедная» и «несчастливая».

Но цена — высока. Жертва не может быть искренней. Она не может быть прямой. Она не может сказать: «Я хочу», потому что это слишком просто. Она должна страдать, чтобы получить.

Что делать вместо этого

Скажи прямо: *«Я хочу, чтобы ты сделал это. Я буду благодарна. Если ты не сделаешь — я пойму. Но я прошу тебя».*

Прямая просьба — это взрослый способ. Это без манипуляций. Это без страдания. Это дает другому человеку свободу выбора. И тебе — свободу быть честной.

Выгода №4: Право быть плохой (хорошей)

Жертва всегда «хорошая». Она не виновата. Она страдает. Она несчастна. И поэтому она имеет право:

- На злость.
- На агрессию.
- На критику.
- На контроль.

«Я имею право злиться, потому что мне так плохо». «Я имею право контролировать тебя, потому что ты меня обидел». «Я имею право быть агрессивной, потому что я страдаю».

Жертва оправдывает свои деструктивные действия своим страданием. Она использует свою боль как лицензию на то, чтобы причинять боль другим.

И это — огромная власть. Власть, которая разрушает всех.

Что делать вместо этого

Признай свои чувства без оправданий. *«Я зла. Это моя злость. Я не имею права вымещать ее на тебе. Но я имею право чувствовать ее».*

Ты можешь быть злой, не будучи Жертвой. Ты можешь быть злой, не оправдывая это страданием. Ты можешь быть злой и просто пережить эту злость. Без драмы. Без наказания других.

Выгода №5: Избегание перемен

Жертва не меняется. Жертва *страдает*, и это ее оправда-

ние для того, чтобы ничего не делать.

«Я не могу изменить свою жизнь, потому что я слишком устала». «Я не могу начать новое дело, потому что у меня нет сил». «Я не могу уйти от мужа, потому что я боюсь одиночества».

И это удобно. Перемены страшны. Перемены требуют энергии. Перемены требуют риска. А Жертва может просто лежать и страдать. И ничего не менять.

Но ничего не меняется.

И через год ты будешь в том же месте. И через пять лет. И через десять. Потому что Жертва — это способ остаться там же.

Что делать вместо этого

Сделай один маленький шаг. Любой.

Не думай о глобальных переменах. Думай о том, что ты можешь сделать *прямо сейчас*.

— Выйти на улицу.

— Сделать одно упражнение.

— Написать одно письмо.

— Сказать одно слово.

— Сделать один звонок.

Перемены начинаются с одного шага. Не с грандиозного плана. С маленького, реального, сегодняшнего действия.

Диагностика: твои вторичные выгоды

Возьми тетрадь. Ответь честно.

1. Что я получаю от своего страдания?

- Внимание? Заботу? Любовь?
- Право ничего не делать?
- Возможность контролировать других?
- Оправдание для своих действий?
- Избегание перемен?

2. Что я боюсь потерять, если перестану страдать?

- Внимание близких?
- Чувство важности?
- Возможность жаловаться?
- Право быть «хорошей»?
- Защиту от перемен?

3. Как я могу получить это же без страдания?

- Сказать прямо о своих потребностях.
- Попросить о помощи.
- Принять ответственность.
- Сделать шаг к переменам.

Практика «Отказ от вторичных выгод»

Это упражнение — жесткое. Оно требует честности. Оно требует смелости. Но оно — освобождает.

Шаг 1. Напиши список выгод

Напиши всё, что ты получаешь от своего страдания. Всё, что удерживает тебя в роли Жертвы.

Не суди себя. Просто пиши. Это — твоя карта.

Шаг 2. Напиши, как ты можешь получить это по-

другому

Напротив каждой выгоды напиши **здоровый способ** получить то же самое.

— Вниманье → сказать: «Я хочу, чтобы ты меня заметил».

— Забота → попросить: «Помоги мне, пожалуйста».

— Свобода от ответственности → сказать: «Я выбираю не делать этого».

— Контроль → сказать: «Я хочу, чтобы было так. Ты согласен?»

— Избегание перемен → сказать: «Я боюсь перемен, но я делаю шаг».

Шаг 3. Выбери одну выгоду и откажись от нее

Выбери одну вторичную выгоду. Например, «вниманье через болезнь». И прими решение: **в течение недели я не буду использовать болезнь для привлечения внимания.**

Вместо этого — я буду говорить о своих потребностях прямо.

Шаг 4. Наблюдай

Что происходит, когда ты перестаешь использовать эту выгоду?

— Ты чувствуешь пустоту? Это — место, где была роль Жертвы. Теперь оно свободно.

— Другие перестают давать тебе то, что ты хотела? Это — нормально. Ты больше не манипулируешь. Ты учишься получать иначе.

— Ты чувствуешь страх? Это — страх быть собой. Это — страх не получить желаемое. Проживи его. Это временно.

Аффирмация выхода из Жертвы

Повторяй это каждый раз, когда чувствуешь, чтоходишь в роль Жертвы:

«Я не Жертва. Я — автор своей жизни. Я не использую страдание для привлечения внимания. Я прошу о том, что мне нужно, прямо. Я не использую болезнь для манипуляции. Я говорю о своих чувствах честно. Я не использую страдание для избегания ответственности. Я беру ответственность за свою жизнь. Я не использую страдание для контроля других. Я даю другим свободу. Я выбираю силу, а не слабость. Я выбираю честность, а не манипуляцию. Я выбираю жизнь, а не страдание. Я выбираю себя».

Ты только что увидела свою тень. Ты увидела, как страдание становится инструментом. Как ты используешь его, чтобы получать то, что хочешь. Как ты платишь за это своей жизнью.

Это не приговор. Это — карта. Теперь ты знаешь, как ты это делаешь. И теперь ты можешь выбирать по-другому.

Ты можешь получать внимание, любовь, заботу, свободу — без страдания. Ты можешь быть собой. Ты можешь быть прямой. Ты можешь быть честной. Ты можешь быть сильной.

Но для этого нужно перестать быть Жертвой. Перестать

использовать страдание. Перестать оправдывать свое бездействие.

Это — сложно. Но это — возможно. И ты уже начала этот путь. Ты уже не та Жертва, которая не знает, почему она страдает. Теперь ты знаешь. И ты можешь выбрать иначе.

В следующей главе мы разберем вторую роль — **Спасателя**. Ту, кто спасает всех, но не спасает себя. Ту, кто никогда не просит о помощи. Ту, кто устает до смерти, но продолжает тащить. Это — твоя роль? Если да — то следующая глава для тебя.

Глава 10. Спасатель. Как «помощь другим» убивает вашу энергию и время

Ты узнаешь себя в этой главе.

Не читай ее, если не готова увидеть правду. Потому что она будет жесткой. Она будет бить по тому месту, которое ты считаешь своим достоинством. По твоей гордости. По твоей самооценке. По тому, что ты называешь «добротой» и «заботой».

Ты — та, кто всегда приходит на помощь. Ты — та, кто решает проблемы других. Ты — та, кто вытаскивает из ям, дает советы, подставляет плечо, находит выход. Ты — та, к кому приходят за помощью. Ты — та, без кого всё развалится.

Ты — Спасатель.

И ты думаешь, что это — твоя сила. Что это — твое призвание. Что это — твоя миссия. Что ты такая потому, что у тебя большое сердце. Что ты не можешь иначе. Что ты обязана помогать. Что ты — хороший человек.

Но я скажу тебе правду.

Спасательство — это не доброта. Это зависимость. Это способ избежать себя. Это способ чувствовать себя значимой. Это способ контролировать других. Это

способ не замечать свою пустоту.

И пока ты спасаешь других — ты не живешь свою жизнь. Ты не решаешь свои проблемы. Ты не реализуешь свои желания. Ты не чувствуешь себя. Ты просто бегаешь за чужими проблемами, чтобы не видеть свои.

Ты — Спасатель. И это убивает тебя.

Портрет Спасателя

Спасатель — это человек, который **спасает всех, кроме себя.**

- Он всегда готов помочь.
- Он всегда знает, как лучше.
- Он всегда подставит плечо.
- Он всегда даст совет.
- Он всегда решит проблему.
- Он всегда найдет выход.
- Он всегда будет рядом.

Но Спасатель никогда не говорит о себе. Он никогда не просит о помощи. Он никогда не показывает свою усталость. Он никогда не признается в слабости. Он всегда сильный. Он всегда в ресурсе. Он всегда готов.

И вокруг него собираются Жертвы. Те, кто нуждается в спасении. Те, кто не может сам. Те, кто слабый. Те, кто ищет опору.

И Спасатель спасает. И Жертва становится еще слабее. И Спасатель становится еще сильнее. И треугольник замкнул-

ся.

И Спасатель устает. Он выгорает. Он болеет. Он теряет себя. Но он продолжает спасать. Потому что если он перестанет — он останется один. Он останется с собой. Он останется со своей пустотой.

И это страшнее, чем умереть от усталости.

Как рождается Спасатель

Спасатель рождается в детстве. Когда ребенок берет на себя взрослые функции.

— Мама устала. Ребенок становится ее психотерапевтом. Он слушает ее проблемы. Он успокаивает ее. Он дает ей советы.

— Папа пьет. Ребенок становится его опорой. Он заботится о нем. Он приносит ему воду. Он убирает за ним.

— Бабушка болеет. Ребенок становится ее сиделкой. Он помогает ей. Он ухаживает за ней. Он не оставляет ее одну.

— В семье ссоры. Ребенок становится миротворцем. Он сглаживает конфликты. Он успокаивает всех. Он делает вид, что всё хорошо.

И ребенок учится: *я важен только тогда, когда я полезен. Меня любят только тогда, когда я помогаю. Я имею ценность только тогда, когда я спасаю.*

И он спасает. Всю жизнь. Родителей, мужчин, друзей, детей, коллег, соседей, случайных прохожих. Он спасает всех. Он не может остановиться. Потому что если он остановит-

ся — он перестанет быть нужным. А быть ненужным — это смерть для Спасателя.

И он продолжает. И умирает от усталости.

Как Спасатель живет в разных сферах В отношениях

Ты выбираешь мужчин, которые нуждаются в спасении.

— Он неудачник. Ты его вытянешь. Ты сделаешь из него человека.

— Он алкоголик. Ты его вылечишь. Ты дашь ему любовь, которой ему не хватало.

— Он абыюзер. Ты его исправишь. Ты покажешь ему, что такое настоящая любовь.

— Он инфантильный. Ты станешь его мамой. Ты будешь решать все его проблемы.

Ты не выбираешь здоровых мужчин. Потому что здоровый мужчина не нуждается в спасении. А ты не знаешь, как быть с тем, кто не нуждается в тебе.

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.