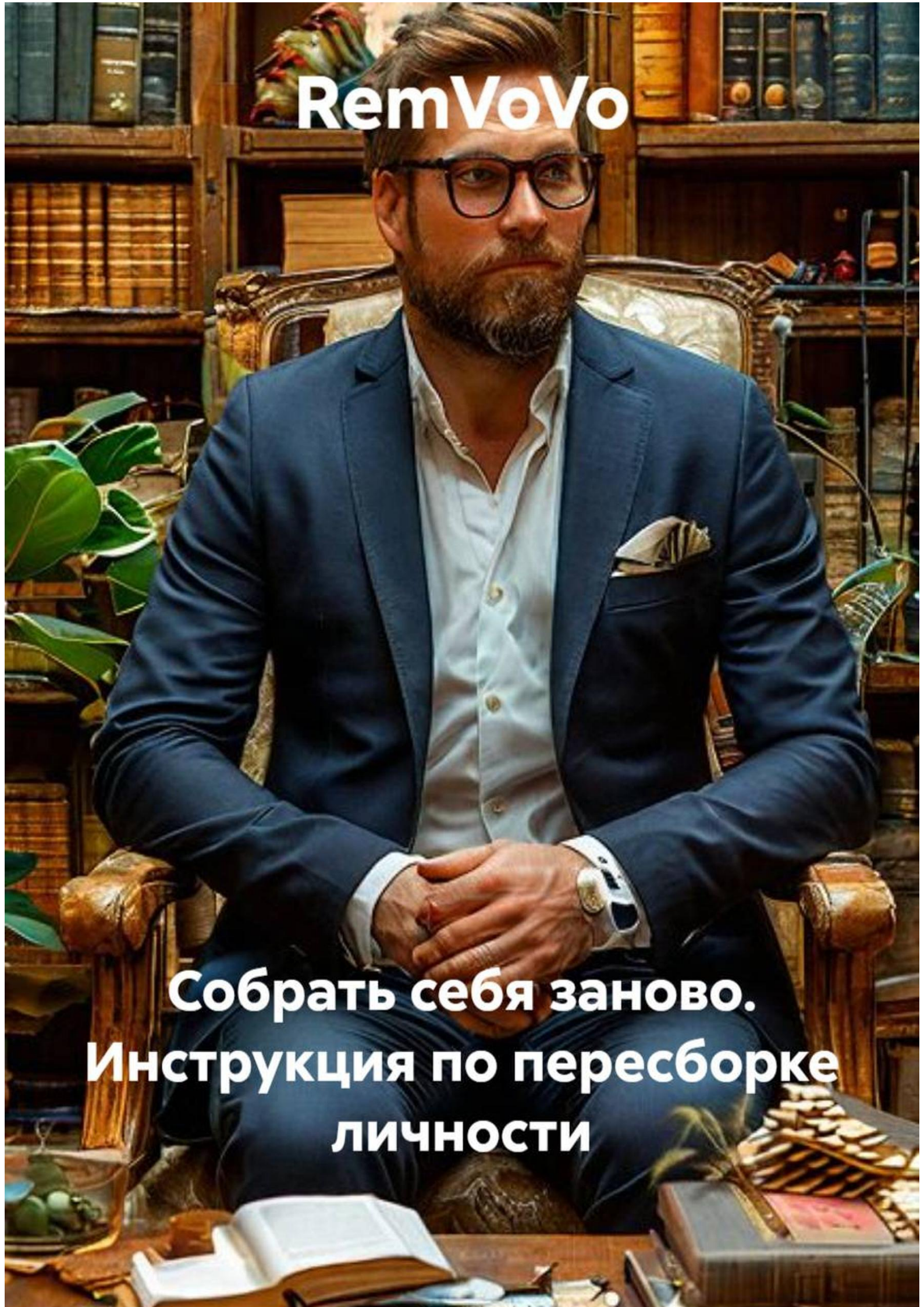


A man with a beard and glasses, wearing a blue suit and a white shirt, is sitting in a large, ornate wooden chair. He is in a room filled with bookshelves, suggesting a library or study. The lighting is warm and focused on him. The text "RemVoVo" is overlaid at the top.

RemVoVo

**Собрать себя заново.
Инструкция по пересборке
личности**

RemVoVo

**Собрать себя заново. Инструкция
по пересборке личности**

«Автор»

2026

RemVoVo

Собрать себя заново. Инструкция по пересборке личности /
RemVoVo — «Автор», 2026

Книга написана от лица собирательного образа терапевта — воплощения идеального коуча и психолога, созданного автором на основе многолетнего изучения реальных практик. Это не мемуары, а жёсткая пошаговая система из 18 глав, объединяющая десятки проверенных методик работы с личностью. Вы научитесь распознавать свои страхи, переписывать травмирующие сценарии, находить истинные желания, выстраивать границы, управлять стрессом и деньгами, а также приручать внутреннего саботажника. Никакой воды и розовых обещаний — только то, что действительно работает. Для тех, кто готов перестать ждать и начать действовать.

© RemVoVo, 2026

© Автор, 2026

Содержание

Важное для читателя	5
Пролог. «Добро пожаловать в психушку. Здесь ты — главный»	6
Глава 1. «Концепция „Я“ или Почему ты врешь себе каждое утро»	10
Глава 2. «Инвентаризация страхов. Карта бункера»	15
Глава 3. «Треугольник Карпмана в твоей постели и на работе»	19
Глава 4. «Уровень притязаний vs Уровень ресурсов»	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Собрать себя заново. Инструкция по пересборке личности

Важное для читателя

Эта книга — не медицинское пособие и не замена профессиональной психотерапии. Автор не является практикующим психологом или психиатром. Однако он провёл годы, изучая и систематизируя методики, используемые в клинической и консультативной практике, работая с сотнями людей в качестве коуча и исследователя человеческого поведения. Все техники, упражнения и подходы, представленные здесь, основаны на реальных протоколах, проверены на практике и адаптированы для самостоятельного применения.

Если вы столкнулись с глубокими травмами, острыми психическими состояниями или суицидальными мыслями, настоятельно рекомендуем обратиться к квалифицированному специалисту. В остальном — этот сборник инструментов создан для тех, кто готов взять ответственность за свою жизнь в свои руки.

Эта книга написана от лица собирательного образа — терапевта, которого я создал как воплощение моего представления об идеальном коуче и психологе. Все методики реальны, проверены на практике и изложены в художественной форме, чтобы усилить их воздействие.

Пролог. «Добро пожаловать в психушку. Здесь ты — главный»

Я никогда не начинаю сессию со слов «Как дела?». Это пустая трата времени, потому что вы всё равно соврёте. Скажете «нормально», даже если внутри вас горит ад, а руки трясутся так, что вы не можете налить себе чай. Я начинаю иначе. Я смотрю в глаза и говорю: *«Ты пришёл сюда не случайно. Ты пришёл потому, что либо кто-то сломал тебя, либо ты сам себя довёл до ручки. И сейчас у тебя есть два пути — либо ты продолжишь делать вид, что управляешь своей жизнью, либо ты признаешь, что ты уже давно не управляешь ничем, и позволишь мне показать тебе, как берут штурвал обратно».*

Эта книга — не для слабонервных. Она для тех, кто устал быть жертвой обстоятельств, своего начальника, своей второй половины, своих детей, своей ипотеки и своего же собственного отражения в зеркале. Я написал её не для того, чтобы вы успокоились. Я написал её для того, чтобы вы проснулись. Чтобы вы перестали проживать чужую жизнь, притворяясь, что это ваша собственная.

Но прежде чем мы нырнём в методики, техники, протоколы и пошаговые алгоритмы (а они будут, и они будут жёсткими, как армейский устав), я должен рассказать вам одну историю. Это история моего первого пациента, с которого, собственно, и началась моя двадцатилетняя практика. Я называю его «Пациент Ноль». Не потому, что он был первым в очереди на приём, а потому, что он стал нулевой точкой отсчёта всего, что я понимаю о человеческой душе сегодня.

Звали его Михаил. Сорок три года, инженер-конструктор, отец двоих детей, муж женщины, которая уже три года спала с ним в разных комнатах. Он пришёл ко мне не по своей воле. Его привела жена — она же и заплатила за первый сеанс, потому что у него самого не было сил даже поднять трубку, чтобы позвонить. Когда он переступил порог моего кабинета (тогда я ещё работал в областной психбольнице, в отделении пограничных состояний), я увидел человека, который физически присутствовал в комнате, но психически находился где-то в другом измерении. Взгляд пустой, плечи ссутулены так, будто он нёс на себе невидимый бетонный блок, а пальцы рук постоянно перебирали край пиджака — нервный тик, который говорит о том, что человек пытается заземлиться, но не может найти опоры.

Мы начали разговор. Обычная рутина: возраст, профессия, жалобы. Михаил говорил монотонно, без интонаций, как робот, у которого села батарейка. Он жаловался на бессонницу, на чувство постоянной тревоги, на то, что не может сосредоточиться на работе, на то, что его повысили, а он боится не справиться. Классический набор невротика. Но меня насторожило другое. Когда я спросил его: «Чего ты хочешь от жизни?» — он замер на целых тридцать секунд. Он открывал рот, закрывал, и вдруг его лицо исказилось. Он схватился за голову обеими руками и начал биться затылком о стену. Несильно, но ритмично. Туда-сюда. Туда-сюда. Как маятник.

Я не остановил его. В психбольнице этому учат — сначала дай человеку выплеснуть, если он не причиняет себе серьёзного вреда. Через минуту он остановился сам. По его щекам текли слёзы, но он даже не вытирал их. Он прошептал: *«Я не знаю, чего я хочу. Я вообще не знаю, кто я. Я просто делаю то, что надо. Что правильно. Что ожидают. Я встаю, иду на работу, возвращаюсь, смотрю телевизор, ложусь спать. А потом снова. И так двадцать лет. И я не могу принять ни одного решения. Даже какая рубашка мне сегодня подойдёт — я спрашиваю у жены. А если она не отвечает, я могу простоять перед шкафом час и уйти в той же, что и вчера. Я не могу принять решение. Я не могу!»*

И тогда я понял главное, что определило всю мою дальнейшую карьеру. Михаил был не сумасшедшим. У него не было галлюцинаций, бреда, мании преследования. Его диагноз звучал

как «астено-невротический синдром», но на самом деле это была просто полная утрата контакта с самим собой. Он был идеально адаптированным человеком, который настолько хорошо играл роль нормального, что забыл, что за маской нет ничего. Его крыша не сломалась. Сломалась его воля. Его способность выбирать, желать, стремиться, ошибаться и снова пробовать. Он превратился в функцию — муж, отец, инженер. Но он перестал быть личностью.

И вот здесь — внимание. Это самое важное, что я могу сказать вам в этом прологе, и я хочу, чтобы вы запомнили это, пока мы не дошли до последней страницы книги. Разница между Михаилом, который бился головой о стену в психиатрической больнице, и вами, который сейчас сидит и читает эту книгу, гораздо меньше, чем вы думаете. Да, вы улыбаетесь коллегам, вы платите налоги, вы ходите в спортзал по понедельникам, вы ставите лайки в соцсетях. Но глубоко внутри — если вы честны с собой — вы чувствуете ровно то же самое. Тот же вакуум. То же ощущение, что вы плывёте по течению, а не управляете лодкой. Те же ночные приступы тревоги, когда вы просыпаетесь в три часа и не можете уснуть, потому что вас мучает вопрос: «А зачем я вообще это делаю?»

Не обманывайте себя. Я работаю с людьми двадцать лет. И за эти двадцать лет я перевидал тысячи лиц. Банкиры, которые плакали на моём диване, потому что не могли выбрать между двумя брендами кофе в супермаркете. Топ-менеджеры, которые боялись уволить неэффективного сотрудника, потому что это значило бы взять ответственность. Домохозяйки, которые ненавидели своих детей не потому, что плохие матери, а потому что эти дети стали символом их несбывшихся мечтаний. Я лечил алкоголиков, которые пили не от горя, а от невозможности сказать «нет». Я лечил трудолюбивых, которые работали по двадцать часов, чтобы не оставаться наедине с тишиной собственной пустоты.

И все они, от первого до последнего, страдали одним и тем же недугом. Потерей личности. Потерей того стержня, который делает человека не просто биологическим существом, а автором собственной жизни. Мы называем это «кризисом идентичности», «экзистенциальным вакуумом», «неврозом судьбы». Называйте как хотите. Суть одна: вы перестали быть главным героем своей истории. Вы стали статистом в чужом спектакле. Кто-то другой пишет ваш сценарий — родители, школа, начальник, супруг, телевизор, реклама, общественное мнение. А вы просто ходите по мизансценам и произносите чужие реплики.

Самое страшное — что вы привыкли. Вы принимаете это как норму. Вы говорите себе: «Так у всех», «Я не хуже других», «Жизнь есть жизнь». Но я вам скажу как человек, который вытаскивал из этого состояния сотни людей: нормальности не существует. Нормальность — это средняя температура по больнице. Это миф, который придумали для того, чтобы удобно управлять стадом. Если вы счастливы, если вы просыпаетесь с искренним желанием прожить этот день, если вы знаете, чего вы хотите, если вы способны на риск и на ошибку — вы ненормальный по меркам этого серого мира. И именно к этой «ненормальности» мы будем возвращаться на протяжении всех восемнадцати глав. Мы будем лечить вас не от того, чтобы вы стали «как все». Мы будем лечить вас от того, чтобы вы перестали быть «как все» и стали собой.

Но давайте договоримся сразу. Эта книга — не детский сад. Я не буду гладить вас по головке и говорить: «Ты молодец, ты уже сделал первый шаг». Нет. Первый шаг вы сделали, когда открыли эту книгу. Второй шаг — это принять тот факт, что вы сейчас находитесь в точке, где ваша психика может рухнуть в любую минуту, если вы не начнёте действовать. И я не преувеличиваю. Поверьте мне, за двадцать лет я видел, как люди рушатся по-разному. Одни уходят в депрессию, другие — в алкоголь, третьи — в сумасшествие, четвертые — в безразличие. И все они начинали именно с этого — с ощущения, что они «не могут принять решение».

Почему решение — это главный критерий? Потому что только через выбор проявляется ваша сущность. Свобода, настоящая свобода, это не когда вы делаете, что хотите. Это когда вы делаете выбор и несёте за него ответственность. А вы разучились выбирать. Вас при-

учили: как надо — так и делай. Сначала мама говорила, что носить, что есть, с кем дружить. Потом учителя говорили, какие предметы важные, куда поступать. Потом начальник говорил, как работать. Потом государство говорит, что патриотично, а что нет. Потом соцсети говорят, что модно, а что отстой. И вы так привыкли полагаться на внешние инструкции, что, когда инструкции нет, вы впадаете в ступор. Как тот Михаил, который стоял перед шкафом.

И знаете, что сделало Михаила моим самым важным учителем? Я вылечил его. Не сразу, за год. Но он вышел из больницы, развёлся (потому что понял, что женился по залету), уволился с работы, где его не ценили, и начал рисовать. Да, в сорок три года он взял в руки кисть и оказалось, что у него талант. Он стал зарабатывать картинками, но дело не в деньгах. Дело в том, что когда я встретил его через пять лет, он сказал мне фразу, которую я записал и повесил у себя над рабочим столом. Он сказал: *«Я перестал задавать вопрос „как правильно?“ и начал задавать вопрос „как хочу я?“*. И оказалось, что ответ на второй вопрос мне всегда был известен, просто я боялся его услышать».

Вот в чём суть. Вы знаете ответ. Вы всегда знали, чего хотите. Но вы заглушили этот голос, потому что он казался вам опасным, безумным, неразумным. Вы похоронили себя заживо под слоем «надо» и «должен». И моя задача как автора — не дать вам новых знаний. Знания у вас есть. Моя задача — дать вам разрешение. Разрешение быть собой. Разрешение хотеть. Разрешение ошибаться. Разрешение быть неудобным для других. Разрешение жить свою жизнь, а не чужую.

Я не обещаю вам лёгкого пути. Каждая глава будет требовать от вас честности, которая режет по живому. Мы будем копаться в вашем детстве, в ваших травмах, в ваших страхах, в ваших сценариях. Мы будем ломать стереотипы. Мы будем заставлять вас делать то, что вы никогда не делали — говорить «нет», уходить, начинать с нуля, брать паузы, рисковать. Я дам вам конкретные упражнения, которые работают, потому что я проверял их на тысячах пациентов. Но я не буду делать это за вас. Я только проводник. Вы — главный герой. Вы — хирург своей души.

Итак, я беру на себя обязательства. Если вы прочитаете эту книгу от корки до корки и выполните все задания — вы изменитесь. Вы не узнаете себя через два месяца. Вы будете спать крепче, просыпаться с энергией, видеть смысл в том, что делаете, и чувствовать силу принимать решения. Если же вы просто пролистаете страницы, мысленно соглашаясь, но ничего не делая — тогда я возвращаю вам ваше время. В переносном смысле, конечно. Время не вернуть, но вы хотя бы будете знать, что потеряли его не зря — вы получите предупреждение о том, что скоро окажетесь на месте Михаила, и тогда уже будет поздно искать книгу, вы будете искать психушку.

Но я верю, что вы здесь не для этого. Вы здесь, потому что внутри вас ещё теплится огонёк. Тот самый, который вы называете «неудовлетворённостью». Неудовлетворённость — это не плохо. Это ваш лучший друг. Это сигнал, что вы живёте не своей жизнью. И чем сильнее неудовлетворённость, тем больше потенциал для изменения. Так что не бойтесь этой боли. Бойтесь, когда боль стихнет — это значит, вы смирились. Вы сдались. А вы ещё не сдались, раз держите эту книгу в руках.

Идём дальше. Снимаем скальпель. Первый разрез. Не бойтесь крови. Она ваша, и она нужна, чтобы очистить рану. В следующей главе мы начнём диагностику. Мы разберём ваше «Я» по косточкам. Мы узнаем, кто вы на самом деле и кого вы изображаете. Мы поговорим о фантомах, масках и о том, почему вы врете себе каждое утро, когда смотрите в зеркало.

Но перед тем, как мы перевернём страницу, я хочу, чтобы вы сделали одну вещь. Прямо сейчас. Возьмите ручку (да, я знаю, что вы читаете электронную книгу, но возьмите ручку и бумагу) и напишите одно слово. Слово, которое первое приходит в голову, когда я говорю «я». Не думайте. Пишите. Это будет ваш якорь, к которому мы вернёмся в конце. Сейчас это слово — ваша ложь. В конце оно станет вашей правдой.

Добро пожаловать в мою психушку. Здесь каждый пациент — я сам. И здесь ты — главный. Не зритель, не жертва, не статист. Главный. Потому что только главный может написать финал своей истории. И этот финал будет счастливым. Я обещаю.

Начинаем.

Глава 1. «Концепция „Я“ или Почему ты врешь себе каждое утро»

В психбольнице, где я начинал, был один непреложный закон: каждый пациент говорит правду ровно до того момента, пока ему выгодно быть жертвой. Как только он понимает, что жертвенная позиция не приносит ему дивидендов в виде таблеток, жалости или освобождения от работы, он начинает врать. Но самое страшное заключается в том, что пациент врёт не мне, психиатру. Он врёт самому себе. И делает это так искусно, что его собственная психика начинает верить в эту ложь. Это называется «защитный механизм», но на самом деле это просто способ не смотреть в глаза реальности, потому что реальность слишком страшная, слишком серая, слишком безнадежная.

Я хочу, чтобы вы прямо сейчас, пока мы не начали, поняли одну фундаментальную вещь: вы — это не одно целое. Вы — это толпа. Вы — это собрание голосов, субличностей, масок, архетипов, эго-состояний, которые спорят друг с другом, торгуются, обманывают и иногда вступают в жестокие драки за контроль над вашим телом и сознанием. И пока вы не признаете этот факт, вы будете жить в иллюзии, что вы — «просто я», что вы целостны и неделимы. А это ложь. Самая главная ложь, которую вы повторяете себе каждое утро, глядя в зеркало.

Давайте я приведу вам классический пример из моей практики. Женщина, назовем ее Анна, тридцать восемь лет, директор по персоналу в крупной компании. На сессию она пришла с запросом: «У меня все хорошо, но почему я чувствую себя несчастной?» Типичная фраза для невротика, который уже настолько привык носить маску успеха, что забыл, где заканчивается маска и начинается лицо. Мы начали разбираться. Я задаю ей простой вопрос: «Кто ты, Анна?» Она отвечает: «Я успешный руководитель, мать двоих детей, жена, заботливая дочь». Я говорю: «Хорошо, а теперь убери все эти ярлыки. Кто ты без работы, без детей, без мужа, без родителей?» Она замирает. Ее глаза стекленеют. Она молчит три минуты. Пять минут. Десять. Я молчу тоже, потому что в психотерапии тишина — это золото. Наконец она говорит: «Я не знаю. Если убрать все это, я никто. Пустота. Я даже не могу представить, чем бы я занималась, если бы не была мамой и начальником. Мне становится страшно».

Вот это — момент истины. Анна, как и большинство людей, построила свою идентичность исключительно на внешних атрибутах. Она не создала себя изнутри, она склеила себя из лоскутков социальных ролей. Она — это сумма того, что о ней говорят, что она делает, что от нее ожидают. Но внутри, за этой мишурой, зияет черная дыра. И чтобы не чувствовать эту дыру, она каждое утро встает, одевается, делает макияж, идет на работу, где ее ценят, приходит домой, где ее любят дети, и думает: «Ну вот, я — это все это. Значит, я существую». Но это самообман. Это как держаться за воздушный шарик, думая, что он поднимет тебя в небо. А на самом деле он просто отвлекает от того факта, что ты стоишь на земле, в грязи, и боишься сделать шаг.

Именно для того, чтобы вскрыть этот нарыв, я использую модифицированную модель эго-состояний, которую позаимствовал у Эрика Берна, но переработал до неузнаваемости, потому что оригинальная теория транзактного анализа, как и любая теория, слишком академична и не бьет в цель. БERN говорил о Родителе, Взрослом и Ребенке. Я говорю о трех других сущностях, которые мне приходилось наблюдать в каждодневной работе с психикой:

Первый — Долженствователь. Это ваш внутренний надзиратель, который сидит в вас с детства. Голос матери, отца, учителей, начальников, государства. Он говорит: «Ты должен быть хорошим, ты должен не подвести, ты должен соответствовать, ты должен быть сильным, ты не имеешь права ошибаться, ты должен заботиться о других, ты должен быть идеальным». Этот голос никогда не замолкает. Он звучит в голове с утра до вечера, и он не имеет к вам никакого

отношения. Это просто записанная пластинка, которая воспроизводит чужие требования. Но вы настолько с ней срослись, что считаете этот голос своим собственным. Вы думаете: «Это я так хочу быть хорошим». Нет, это не вы. Это ваш Долженствователь. И он — главный враг вашей свободы.

Второй — Страхователь. Это ваша субличность, которая отвечает за безопасность. Она постоянно сканирует горизонт на предмет опасностей. Она говорит: «Не делай этого, опасно. Не говори того, обидят. Не рискуй, потеряешь. Не проявляй себя, отвергнут». Страхователь — это тот маленький трус, который живет внутри вас и который в детстве помог вам выжить, когда вы были беззащитны. Но сейчас, во взрослой жизни, он превратился в параноика, который саботирует все ваши начинания. Он заставляет вас выбирать серую, предсказуемую жизнь, потому что в ней «безопасно». Он — причина того, что вы не меняете работу, не уходите из токсичных отношений, не открываете свой бизнес, не говорите «нет». Он лжет вам, что вы слабы. Вы не слабы, вы просто подчиняетесь его диктату.

Третий — Творец. Это ваша истинная сущность, которая была подавлена первыми двумя. Творец — это голос желания, радости, любопытства, эксперимента. Он говорит: «А что, если попробовать? А почему бы и нет? А мне нравится, я хочу еще». Творец — это то, что делало вас ребенком, пока взрослые не начали вас ломать. Творец не знает слова «надо», он знает только слово «хочу». Он не боится ошибок, потому что ошибка — это просто опыт. Он не зависит от чужого мнения, потому что он сам себе источник ценности. Именно этого Творца мы и будем воскрешать на протяжении всей книги. Но сейчас, на старте, он либо спит глубоким сном, либо закован в цепи Долженствователя и Страхователя.

И вот здесь я ввожу понятие, которое вы не найдете ни в одном учебнике, потому что я выстрадал его на собственной практике: «Я-фантом». Я-фантом — это персонаж, которого вы показываете миру. Это маска, которую вы надеваете утром и снимаете перед сном, если у вас вообще хватает смелости ее снять. Я-фантом — это идеальная версия вас, которую вы транслируете в социальных сетях, на работе, в кругу друзей, даже в семье. Он всегда улыбочивый, если надо улыбаться, или серьезный, если надо производить впечатление. Он никогда не паникует, он всегда знает ответы, он никогда не ошибается. Но этот фантом — фальшивка. Он построен из ожиданий других людей.

Я-фантом у Анны был «успешная женщина, которая все успевает». У Михаила это был «спокойный, уравновешенный инженер, опора семьи». У начальника банка, который плакал у меня на приеме, фантом был «жесткий, непробиваемый переговорщик». Но внутри каждого из них сидел настоящий, живой человек, который хотел плакать, кричать, убежать, заняться тем, что интересно, а не тем, что прибыльно. И именно разрыв между Я-фантомом и истинным нутром (тем, что я называю «Я-ядро») создает ту самую боль, от которой вы лечитесь. Этот разрыв — это зона вашего невроза. Чем больше разрыв, тем сильнее тревога, тем глубже депрессия, тем более вы истощены.

Теперь давайте разберем, как вы создаете этого фантома. Процесс начинается в детстве. Когда вы были маленькими, вы были естественными. Вы плакали, когда больно, смеялись, когда весело, кричали, когда злились. Это был ваш Творец. Но родители, общество, школа начали вас «шлифовать». Вам говорили: «Не кричи, неприлично», «Не бегай, упадешь», «Не перебивай, слушай старших», «Ты должен быть послушным», «Ты должен быть отличником», «Ты должен быть не хуже других». И вы, чтобы получить любовь и принятие (а без них ребенок выжить не может), начали строить фантома. Вы поняли: чтобы мама улыбнулась, надо убрать игрушки. Чтобы отец похвалил, надо получить пятерку. Чтобы учитель не ругал, надо сидеть тихо. И вы постепенно подавили своего Творца, а на его место посадили Долженствователя. Именно он начал вами управлять.

И вы выросли. И теперь вы продолжаете делать то же самое — создавать фантома для каждого нового контекста. На работе вы один, дома другой, с друзьями третий, на свидании

четвертый. А где вы? Где то самое единственное, настоящее, что осталось от вас? Вы потерялись. Вы стали коллекцией масок, и каждая маска настолько убедительна, что вы сами начинаете верить, что это и есть вы. И только когда вы остаетесь наедине с собой, в тишине, без телефона, без телевизора, без работы, без людей, вы начинаете чувствовать пустоту. Потому что маски не греют. Они только защищают от ветра, но они не дают тепла.

Но есть хорошая новость. Я-ядро невозможно уничтожить окончательно. Его можно только похоронить. Оно всегда здесь, как сердцевина дерева, даже если ствол покрыт гнилой корой. Ваша задача — раскопать его. Это больно, потому что придется содрать кору, а под ней будут живые ткани, которые не видели солнца много лет. Но они живы. Они ждут.

Итак, мы подошли к первому, самому важному заданию в этой книге. Я называю его «Инвентаризация фантомов». Оно займет у вас не меньше часа, но лучше выделить вечер, когда вас никто не дернет, выключить телефон, взять чистый лист бумаги (или открыть документ, если вы цифровой человек) и сделать следующее.

Разделите лист на две колонки. В левой напишите заголовок «Кто я для мира». В правой — «Кто я на самом деле». И начинайте заполнять левую колонку. Не торопитесь. Переберите все свои социальные роли. Я — мать, я — жена, я — менеджер, я — друг, я — дочь, я — гражданин, я — блогер, я — спортсмен. Запишите все маски, которые вы носите. А теперь напротив каждой маски в правой колонке честно напишите, что вы чувствуете на самом деле, когда находитесь в этой роли. Например, в левой: «Я — заботливая мать». В правой: «Я устала, я злюсь на детей, я не хочу проводить с ними время, я делаю это из чувства долга». Или в левой: «Я — ответственный работник». В правой: «Я боюсь увольнения, я ненавижу свою работу, я хочу уйти, но не знаю куда». Будьте абсолютно откровенны. Никто, кроме вас, этого не увидит. Если вы соврете в этом задании, вы обманете только себя и продолжите движение по кругу.

Когда вы заполните левую колонку, вы увидите перед собой длинный список своего Я-фантома. А когда заполните правую, вы увидите свой реальный мир — мир невысказанных чувств, подавленных желаний, страхов и усталости. А теперь я задаю вам вопрос, который я задаю каждому своему клиенту на первом сеансе: «Какой процент вашей жизни занимает левая колонка?» Честно посчитайте — сколько часов в день вы проводите, играя эти роли, и сколько часов вы проводите, просто существуя, без масок? У большинства людей этот процент составляет 95–98%. Вы живете в масках почти все время. Настоящий вы появляется только тогда, когда вы болеете, когда вы пьяны, когда вы в истерике, когда вы в отпуске в другой стране, где вас никто не знает. Вот и получается, что ваша настоящая жизнь — это всего лишь редкие островки среди океана фальши.

Но разве это жизнь? Я называю это «синдромом театра одного актера». Вы выходите на сцену каждое утро и играете одну и ту же роль. Зрители аплодируют, но вы не чувствуете удовлетворения, потому что играете не свою пьесу. Вы репетируете чужой текст. И вы устаете не от того, что много работаете, а от того, что постоянно притворяетесь. Самая большая энергозатрата — это не физический труд, а эмоциональный труд по удержанию маски. Если бы вы могли снять ее, вы бы почувствовали невероятный прилив сил. И я знаю, как это сделать.

Следующий шаг после заполнения таблицы — это «анализ разрыва». Возьмите лист и под каждой парой «фантом — реальность» нарисуйте стрелку и напишите, что вам нужно сделать, чтобы уменьшить разрыв. Например, если фантом «заботливая мать», а реальность «я хочу отдохнуть от детей», то решение может быть: «нанять няню на выходные» или «поговорить с мужем о дележке обязанностей». Если фантом «успешный менеджер», а реальность «я ненавижу эту работу», то решение может быть: «начать искать новую работу» или «открыть свое дело». Это простые решения, но они кажутся сложными, потому что вы боитесь, что снятие маски разрушит ваш привычный мир. И это правда. Он разрушится. Но на его месте вырастет новый, настоящий, где вы будете дышать полной грудью.

Я хочу привести вам пример из практики, который лучше любых слов показывает силу этой методики. Был у меня клиент, сорокапятилетний предприниматель, назовем его Олег. У него был миллионный бизнес, дом, машина, яхта. Но он пришел ко мне, потому что каждое утро он просыпался с мыслью: «Хватит, не могу». Он был классическим Я-фантомом — «крутой бизнесмен». Но мы сделали с ним это упражнение, и он написал в правой колонке: «Я ненавижу эту возню с налогами, я ненавижу руководить людьми, я хочу рисовать, я хочу сидеть на берегу моря и писать картины». Он сам удивился тому, что это написано его рукой. Я спросил: «И что ты собираешься делать?» Он сказал: «Но я не могу бросить бизнес, у меня люди работают, я ответственен, а еще ипотека, кредиты». Я сказал: «Это говорит твой Долженствователь. А что говорит Творец?» Он ответил: «Творец говорит — продай все, выведи деньги и уезжай во Флоренцию учиться живописи». Через два года я увидел его фотографию в соцсетях — он стоял на площади с мольбертом, загорелый, счастливый. Он продал бизнес, сократил расходы, уехал. Он снял маску. И разрыв исчез. Его жизнь превратилась из ада в рай. Не потому, что во Флоренции солнце, а потому что он перестал врать себе каждое утро.

Я не говорю, что вы все должны бросить работу и уехать рисовать. Я говорю, что вы должны хотя бы признать себе, что вы хотите. Только признать. Это первый шаг. Вы не обязаны действовать немедленно. Но вы обязаны перестать врать. Потому что ложь — это яд, который отравляет вас изнутри. Каждое утро, когда вы смотрите в зеркало и говорите: «Ну, все нормально, давай, работаем», вы делаете себе инъекцию этого яда. И доза накапливается. И в какой-то момент она становится смертельной — психика рушится, тело заболевает, жизнь превращается в болото.

Давайте еще раз проговорим: вы врете себе не потому, что вы плохой человек, а потому что вы научились это делать в детстве, чтобы выжить. Это был адаптивный механизм. Но сейчас этот механизм устарел. Он не помогает, он мешает. Он превратился из палочки-выручалочки в кандалы. И нам нужно его сломать.

Итак, ваше задание на эту неделю (потому что я даю вам время, я не тороплю) — каждый день возвращаться к таблице «фантом vs ядро» и добавлять новые пункты. Вы будете удивлены, сколько масок вы носите. Вы будете шокированы тем, как много лжи вы накопили. Но это нормально. Это начало. Вы платите за эту ложь бессонницей, тревогой, апатией, раздражением на близких. Как только вы начнете снимать маски, вы почувствуете облегчение, а затем страх — потому что незнакомо стоять перед миром голым. Но я вам обещаю: этот страх исчезнет, когда вы увидите, что мир вас не отвергает. Отвергает он ваши маски, потому что они фальшивы. А вас настоящего он примет, потому что настоящий — всегда привлекателен.

Я помню один случай. Молодая девушка, двадцать восемь лет, работала в PR-агентстве. Ее фантом — «социальная бабочка, душа компании, всегда позитивная». В правой колонке она написала: «Я ненавижу эти вечеринки, я интроверт, я хочу лежать дома с книгой, но боюсь, что меня сочтут скучной». Мы с ней поработали, и она начала понемногу отказываться от мероприятий. Сначала с ужасом, потом с интересом. Через полгода она сказала: «Я перестала пить антидепрессанты. Оказывается, я не больна, я просто жила не свою жизнь». Простая истина. Но до нее надо докопаться.

Итак, заканчивая эту главу, я хочу, чтобы вы запомнили главное: ваше «Я» — не монолит. Это конгломерат голосов. И главный среди них — это вы сами, ваш Творец. Ваша задача — отделить его голос от голоса Долженствователя и Страхователя. Это сложно, потому что они звучат одинаково. Они маскируются под «вас». Но у меня есть лакмусовая бумажка. Когда вы слышите мысль, которая заканчивается словом «надо» — это не вы. Это Долженствователь. Когда вы слышите мысль, которая заканчивается словом «боюсь» — это Страхователь. А когда вы слышите мысль: «А интересно, а хочу, а давай попробуем, а мне нравится» — это Творец. Это и есть вы. Тот самый, которого вы похоронили.

Теперь ваша задача — начать замечать эти голоса. Начните с утра. Просто отслеживайте их. И пишите дневник. Я дам вам форму: запишите, когда вы поймали себя на мысли «надо», «боюсь» или «хочу». Уже через неделю вы увидите, как много «надо» в вашей жизни и как мало «хочу». Это и будет карта вашей болезни. Но карта — это первый шаг к исцелению.

На следующей главе мы перейдем к страхам. Мы заглянем в ваш бункер. Там жутко, я предупреждаю. Но мы пойдем туда с фонариком. А пока — работайте с фантомами. Снимайте маски. Остановитесь и посмотрите в зеркало честно. Там, за стеклом, живой человек. Ему больно, ему страшно, но он хочет жить. Помогите ему. Начните с правды.

И помните: я не верю в вашу ложь. Верьте в нее только вы. А я знаю правду. И я здесь, чтобы вернуть вас к ней.

Глава 2. «Инвентаризация страхов. Карта бункера»

Я никогда не успокаиваю пациента фразами «не бойся» или «всё будет хорошо». Это пустые слова, которые не лечат, а лишь загоняют страх глубже, туда, где он начинает гнить и отравлять всё вокруг. В моей практике был один мужчина, военный в отставке, который годами не мог выйти из дома без панических атак. Он боялся открытых пространств до такой степени, что заказал себе доставку продуктов на дом и перестал видеться с друзьями. Когда мы начали разбирать его случай, он сказал мне: «Доктор, я трус, я слабак, я должен был быть смелее, но я не могу». Я посмотрел ему в глаза и ответил: «Ты не трус. Ты просто перестал понимать, чего ты на самом деле боишься. Ты боишься не площади и не улицы. Ты боишься того, что может случиться, если ты туда выйдешь. А что именно — ты не знаешь, потому что не составлял карту».

Страх — это ваш внутренний GPS. Он был дан вам природой для выживания. Миллионы лет назад, когда ваш предок бежал по саванне и слышал рычание саблезубого тигра, страх включал реакцию «бей или беги», заставлял сердце биться быстрее, кровь приливать к мышцам, и это спасало жизнь. Это был биологический страх — адекватная реакция на реальную, объективную опасность. Волк в лесу, обрыв в горах, горячая плита, встречная машина на дороге. Такой страх работает как сирена: он включился, вы среагировали, он выключился. Всё. На этом его функция завершена.

Но у вас, мой дорогой читатель, этот GPS сломался. Он не выключается. Он пищит не переставая, даже когда вы сидите в теплой, безопасной квартире, когда у вас есть деньги на счету, когда вас любят дети и уважают коллеги. Он пищит по любому поводу: вам нужно выступить с докладом — сигнал тревоги. Вам нужно поговорить с начальником о повышении — сирена воеет. Вам нужно сказать партнёру, что вы устали и хотите побыть одни — орет как пожарная машина. И вот этот постоянный, хронический, генерализованный страх, который не связан с непосредственной угрозой жизни, я называю невротическим страхом.

И здесь мы подходим к самому главному, что вы должны усвоить из этой главы. Невротический страх — это не реакция на реальность. Это реакция на ваши мысли о реальности. Вы боитесь не того, что происходит, а того, что может произойти в вашей голове. Вы боитесь будущего, которого ещё нет. Вы боитесь чужого мнения, которое не материально. Вы боитесь неудачи, которая ещё не случилась. Вы боитесь быть отвергнутым, забытым, униженным. Но всё это — всего лишь плоды вашего воображения, которые вы посеяли и вырастили в своём сознании. И пока вы не отделите зерна от плевел, вы будете жить в постоянной тревоге, как тот военный, который запер себя в четырёх стенах.

Я часто говорю своим пациентам: «Если ты боишься волка в лесу — это нормально, беги или возьми ружьё. Если ты боишься волка, который сидит у тебя в голове и который на самом деле никогда не существовал — это уже патология. И лечить её нужно не ружьём, а картой». Я требую от вас составить карту вашего бункера. Бункер — это то тёмное, сырое, глубокое место в вашей психике, куда вы сваливаете все свои самые жуткие фантазии, опасения и кошмары. Вы их не анализируете, вы их просто туда заталкиваете, надеясь, что они сами растворятся. Но они не растворяются. Они размножаются, как плесень. Они разрастаются, и из маленьких червячков превращаются в гигантских змеев, которые выползают по ночам и душат вас паническими атаками, бессонницей и постоянным чувством, что вот-вот случится что-то ужасное.

Так вот, я предлагаю вам открыть этот бункер. Не бойтесь, я буду с вами, по крайней мере, на этих страницах. Мы возьмём мощный фонарь и заглянем туда. Мы вытащим каждого монстра, дадим ему имя, рассмотрим его и спросим: «А ты вообще реальный или ты просто тень от воображения?»

Для этого я разработал авторскую методику, которую называю «Три уровня страха». Это не академическая классификация, это рабочий инструмент, который я оттачивал на тысячах сессий. И он прост до гениальности. Все ваши страхи, независимо от того, о чём они — о деньгах, о здоровье, о смерти, о любви, о работе, — можно разложить на три полки.

Первый уровень: Экзистенциальный страх. Это самый глубокий, самый архаичный слой. Это страх смерти, страх небытия, страх того, что вас не станет, что вас забудут, что ваша жизнь пройдёт зря. Это страх бессмысленности. Он приходит в 3 часа ночи, когда вы лежите с открытыми глазами и думаете: «Зачем я вообще живу? Что останется после меня? А если я умру завтра — успею ли я что-то важное?» Этот страх заложен в нас биологически, мы все смертны, и отрицать его глупо. Но проблема в том, что вы превратили его в постоянный фон. Вы позволяете ему говорить с вами каждую минуту, и он обесценивает любую вашу радость, потому что утверждает: «Всё равно всё умрёт, зачем стараться?»

Правильная работа с экзистенциальным страхом — это не его подавление, а его признание и переосмысление. Я учу своих пациентов говорить этому страху: «Да, я умру. Но не сегодня. И пока я жив, я имею право делать то, что считаю важным, а не то, что предписано». Это как принять, что дождь идёт — вы не можете его остановить, но вы можете взять зонт и пойти гулять. Так и здесь — осознание конечности жизни даёт не ужас, а свободу, если вы правильно к этому подходите. Мы ещё вернёмся к этой теме в главе про отложенную жизнь. Но на карте бункера этот уровень должен быть отмечен как самый нижний, самый фундаментальный слой.

Второй уровень: Социальный страх. Это страх отвержения, осуждения, критики, одиночества, потери статуса, страха не соответствовать ожиданиям. Этот уровень надстраивается над экзистенциальным. Человек — социальное животное, мы выживали в стае тысячи лет, и быть изгнанным из племени было равносильно смерти. Поэтому наш мозг до сих пор воспринимает критику начальника или игнорирование друзей как сигнал: «Ты умираешь, стая тебя отвергает». Вы боитесь, что о вас подумают плохо, что вас не примут, что вы будете смешны или глупы в глазах других. На этом уровне зарождается большинство невротических страхов современного человека. Прокрастинация? Вы боитесь, что не справитесь и вас осудят. Страх публичных выступлений? Вы боитесь, что вас засмеют. Страх конфликтов? Вы боитесь, что вас возненавидят. Даже страх разбогатеть часто сидит здесь — вы боитесь, что друзья отвернутся, позавидуют, посчитают вас жадным.

Социальные страхи — самые живучие, потому что они подкрепляются каждым вашим днём. Вы постоянно сканируете взгляды, лица, сообщения, лайки. Вы зависимы от социального одобрения как от наркотика. И этот страх внушает вам, что вы не имеете права быть собой, вы должны быть удобным, хорошим, правильным. Пока этот страх живёт в вашем бункере, вы будете предавать свои желания раз за разом. Вы будете ходить на нелюбимую работу, потому что «так надо» (социальный конформизм), вы будете терпеть токсичного партнёра, потому что «боюсь остаться одна» (социальный страх одиночества), вы будете лгать, улыбаться, поддакивать, лишь бы сохранить лицо в этой стае.

И наконец, Третий уровень: Операционный страх. Это самые поверхностные, конкретные страхи, которые связаны с конкретными действиями. Боюсь экзамена, боюсь водить машину, боюсь стоматолога, боюсь неудачи в проекте, боюсь полетать на самолёте. Эти страхи выглядят как конкретные, но на самом деле они являются производными от первых двух. Если вы боитесь экзамена, то на самом деле вы боитесь не экзамена, а того, что провал на экзамене подтвердит вашу никчёмность (социальный страх) или что это докажет бессмысленность ваших усилий (экзистенциальный страх). Но поскольку операционные страхи самые заметные, вы начинаете лечить их транквилизаторами, дыхательными гимнастическими и молитвами, не докапываясь до корня. А корень остаётся гнить, и через месяц вы боитесь уже нового экзамена, даже если сдали старый.

Именно поэтому я настаиваю на том, чтобы вы составили полную карту своего бункера. Мы будем работать в три захода, по одному уровню за раз.

Первое задание (на этот вечер): «Список операционных страхов». Возьмите лист бумаги и выпишите всё, чего вы боитесь в своей повседневной жизни. Каждую мелочь, каждую ситуацию, которая вызывает у вас хотя бы лёгкое беспокойство. Не бойтесь, что список будет длинным, пусть он будет. Боюсь опоздать, боюсь, что не успею сделать отчёт, боюсь, что дети болеют, боюсь повышения цен, боюсь грозы, боюсь разговора с тещей, боюсь выглядеть глупо на совещании, боюсь, что меня обманут в магазине. Пишите всё. Не оценивайте, не фильтруйте, не стесняйтесь. Это ваш сырой материал.

Когда вы закончите, посмотрите на этот список. Скорее всего, в нём будет 30–50 пунктов. Вы даже не подозревали, что ваш мозг работает в таком напряжении, да? Теперь возьмите второй лист — для социальных страхов. Прямо в этом списке задайте себе вопрос: «А что стоит за каждым из этих страхов? Если я опоздаю — что тогда? Меня уволят? Но увольняют не за одно опоздание. Значит, что? Меня будут ругать. А если будут ругать — я не вынесу критики. Почему я не вынесу критики? Потому что критика подтвердит, что я плохой работник. А если я плохой работник — значит, я не ценюсь, меня не уважают, я хуже других». И вот вы вышли на социальный страх. Запишите его: «Боюсь несоответствия, боюсь критики, боюсь быть хуже коллег». Прогоните каждый пункт своего первого списка через это сито, и вы увидите, что все операционные страхи упираются в несколько социальных корней: страх осуждения, страх отвержения, страх потери статуса, страх одиночества.

Теперь третий лист — для экзистенциальных страхов. Пройдите по списку социальных корней и спросите: «А если я буду осуждён, отвергнут, потеряю статус — что тогда? Что самое страшное случится?» И вы услышите ответ: «Тогда я буду ничем, я буду пустым, моя жизнь потеряет смысл, я умру ненужным, меня забудут». Это и есть экзистенциальный фундамент. Запишите его. У вас получится 3–5 пунктов: страх смерти, страх бессмысленности, страх забвения, страх пустоты.

Поздравляю, вы только что составили трёхуровневую карту вашего бункера. Теперь вы видите, как верхушка айсберга (операционные страхи) держится на огромной подводной части (социальные и экзистенциальные). И теперь мы можем начинать работать над ними не хаотично, а системно.

Я должен предупредить вас: когда вы записываете эти страхи на бумагу, вы их материализуете. Они перестают быть бесформенными монстрами и становятся словами, которые можно прочитать, потрогать, переставить местами. Это первая стадия освобождения. Одна моя пациентка, которая боялась летать на самолётах, после этой техники написала: «Я боюсь не того, что самолёт упадёт, я боюсь, что в падении я осознаю, что не успела сделать ничего важного в жизни». Когда она это написала, она заплакала, но потом сказала: «Теперь я понимаю, почему транквилизаторы не помогали. Я лечила не ту болезнь». Она перестала бояться полётов, когда начала менять свою жизнь — реализовывать проекты, о которых мечтала. Страх ушёл сам собой, потому что корень был вырван.

Но это только начало. Мало составить карту. Её нужно использовать как навигатор. В моей методике есть «Техника переопределения страха», которая работает безотказно. Вы берёте каждый пункт из вашего списка (особенно социальные и экзистенциальные) и задаёте ему два вопроса:

«Это реальная опасность или только мысль о ней?» Если вы боитесь критики, реально ли, что критика убьёт вас? Нет. Критика — это просто слова. Они не имеют физической силы. Если вы боитесь, что вас бросят — останетесь ли вы живы? Да, останетесь. Вы взрослый человек, вы справитесь. Убедитесь, что ваша биологическая жизнь не под угрозой. И когда вы осознаете, что 99% ваших страхов — это просто мысли, а не реальность, вы обезвреживаете их наполовину.

«Чем я могу управлять в этой ситуации?» Невротический страх рождается из чувства беспомощности. Вы боитесь, потому что думаете, что вы ничего не можете сделать. Но это ложь. Вы всегда можете сделать что-то, даже если это просто изменить своё отношение. Если вы боитесь увольнения — вы можете начать искать новую работу или повышать квалификацию, чтобы стать незаменимым. Если боитесь одиночества — вы можете записаться в клуб по интересам и познакомиться с людьми. Если боитесь смерти — вы можете сделать свою жизнь сегодня максимально насыщенной, чтобы завтра не жалеть. Чем больше конкретных действий вы прописываете для каждого страха, тем слабее он становится. Потому что страх питается бездействием. Лишите его этой пищи — и он зачахнет.

Я знаю, что вы сейчас думаете: «Всё это теория, а как же моя реальная тревога, которая душит меня прямо сейчас, даже когда я читаю этот текст?» Я отвечу: возьмите ручку и запишите прямо в книге (или в заметках телефона) три пункта: «Что я чувствую прямо сейчас? Как называется это чувство? Где оно в моём теле?» Не оценивайте, просто констатируйте. «Я чувствую тяжесть в груди» или «комочек в горле». Теперь спросите себя: «Этот страх предупреждает меня о реальной волке или о воображаемом?» Если волк ненастоящий — выдохните, сделайте три глубоких вдоха и возвращайтесь к карте. Вы уже начали её составлять, и это уже огромный шаг.

Я хочу рассказать вам ещё об одном важном открытии, которое я сделал за годы работы. Оказывается, страх невозможно победить, его можно только трансформировать. Пока вы боретесь со страхом, он растёт. Когда вы принимаете его, он становится вашим союзником. Запомните эту формулу: принятие + действие = свобода. Страх не враг, он сигнал. Он говорит вам о том, что для вас важно. Если вы боитесь выступить публично, значит, вам не всё равно на свою репутацию — это ваша ценность. Если вы боитесь потерять деньги, значит, деньги для вас важны, вы ответственный человек. Вместо того чтобы заглушать страх, скажите ему: «Спасибо, что напомнил мне, что я дорожу этим. Но теперь я беру управление в свои руки». И используйте энергию страха для действия — она колоссальная, она сродни адреналину. Многие великие достижения были совершены именно благодаря страху, а не вопреки ему.

В своей практике я часто использую упражнение «Переименование страха». Вы берёте свой страх и меняете его название на противоположное, но с сохранением сути. Например, «боюсь увольнения» превращается в «хочу быть финансово независимым». «Боюсь одиночества» — в «хочу близких, надёжных отношений». «Боюсь неудачи» — в «хочу добиться успеха». Когда вы переформулируете страх как желание, вы переключаете мозг с режима «избегание» на режим «достижение». Это меняет всё. Вы перестаёте убегать от проблемы и начинаете идти к цели. И энергия страха переливается в энергию действия.

Вернёмся к карте бункера. Я рекомендую вам хранить этот документ и пересматривать его раз в месяц, дополнять новыми открытиями. Вы будете удивлены, как меняется ваше восприятие. То, что казалось катастрофой месяц назад, через время станет смешным. Но не торопитесь с выводами. Ваша задача сейчас — просто наблюдать, записывать и анализировать. Без самокритики. Без самобичевания. Это исследование, а не суд.

И последнее, что я хочу сказать в этой главе: вы не одиноки. Каждый человек, который ходит по земле, носит в себе такой же бункер. Богатые и бедные, успешные и неудачники, звёзды и аутсайдеры — все они боятся. Разница лишь в том, что одни знают свою карту и умеют ей пользоваться, а другие бредут в темноте, спотыкаясь о свои же фантомы. Вы сейчас сделали первый шаг к тому, чтобы стать теми, кто видит. И это, поверьте, стоит многого. В следующий раз мы пойдём дальше — мы разберём треугольник Карпмана, в котором вы живёте каждый день, даже не замечая этого. Вы узнаете, как ваши страхи заставляют вас быть жертвой, спасателем или агрессором. Но это будет завтра. А сегодня — работайте с бункером. Свет включён. Карта у вас в руках. Идём дальше.

Глава 3. «Треугольник Карпмана в твоей постели и на работе»

Вы когда-нибудь замечали, как одно и то же утро может превратиться в театр абсурда? Я не про сценарий, где вы просыпаетесь, пьете кофе и уходите на работу. Я про тот утренний спектакль, который вы разыгрываете с партнёром, с детьми, с родителями, даже с собственным отражением в зеркале. Вот классический пример из моей практики — семья Светланы и Андрея, оба за сорок, двое детей, ипотека, престижная работа. Каждое утро начиналось одинаково: Светлана вставала в шесть, готовила завтрак, будила детей, собирала их в школу, а Андрей в это время лежал в постели, уткнувшись в телефон, и «восстанавливался после перелетов», потому что он — региональный менеджер и много ездит. Когда Светлана просила его помочь, он либо игнорировал, либо огрызнулся: «Ты же знаешь, я устал, я зарабатываю деньги, а ты сидишь дома (она работала на полставки удаленно)». Светлана вздыхала, закатывала глаза, но продолжала тащить всё на себе. Через час она срывалась на крик, Андрей хлопал дверью и уезжал на работу, а дети шли в школу с кислыми лицами. И так — пять лет. Никаких изменений. Пока они не пришли ко мне.

Я выслушал их по очереди, а затем сказал то, что они не ожидали услышать: «Вы не семья. Вы — идеальный треугольник Карпмана. И вы разыгрываете одну и ту же пьесу каждое утро, потому что вам это выгодно. Вам обоим это выгодно, хоть вы и не признаетесь». Они переглянулись, удивленные. «Какой треугольник? Мы просто устали, мы просто раздражены, у нас быт». А я достал доску и нарисовал три вершины: Жертва, Агрессор (Преследователь), Спасатель. И сказал: «Вот ваши три роли. И вы меняете их каждые пять минут, как перчатки. Светлана, когда вы жалуетесь на мужа подругам, вы — Жертва. Когда вы на него кричите за то, что он не помогает, вы — Агрессор. Когда вы пытаетесь успокоить детей после вашей же ссоры, вы — Спасатель. Андрей, когда вы уходите от конфликта в работу, вы — Жертва обстоятельств. Когда вы упрекаете жену, что она не ценит ваш труд, вы — Агрессор. Когда вы обещаете „всё исправить“ и покупаете цветы, вы — Спасатель. Вы не живёте, вы играете. И вы оба уже настолько вжились в эти роли, что не помните, кто вы за пределами этого треугольника».

Классическая теория Стивена Карпмана, которую он разработал на основе работ Эрика Берна в 1968 году, — это одна из тех моделей, которые я переосмыслил за двадцать лет практики до неузнаваемости. Потому что в учебниках она выглядит сухо и академично, а в жизни она пронизывает каждую секунду вашего существования. Треугольник — это не просто игра ума, это ловушка, в которую вы попадаете с детства, и из которой вам кажется невозможным выйти. Но я вас уверяю: выход есть. И он не требует никаких сложных техник, только осознанности и 48 часов вашего времени.

Давайте разберём три роли подробно. Я хочу, чтобы вы увидели их не как абстрактные понятия, а как живых персонажей, которые живут внутри вас.

Агрессор (Преследователь) — это тот, кто давит, обвиняет, критикует, угрожает, требует. Он всегда прав, он знает, как надо, он сильнее, он доминирует. Агрессор не обязательно злой или громкий — это может быть тихий, ледяной человек, который одним словом способен уничтожить вашу самооценку. Он действует из позиции «ты виноват, ты не справляешься, ты плохой, и я тебе сейчас это докажу». Внутри Агрессора сидит глубокое чувство собственной неполноценности, которое он компенсирует нападением. Ему страшно потерять контроль, и он контролирует через агрессию. В моей практике был клиент — жесткий директор завода, которого все боялись, а по ночам он плакал, потому что его собственный отец в детстве бил его ремнем за любую ошибку. Агрессор — это просто ребенок, который стал злым, чтобы выжить.

Жертва — это тот, кто страдает, кто несправедливо обижен, кто беспомощен, кто говорит: «Я не могу», «У меня нет выбора», «Меня никто не понимает», «Опять я одна/один тяну всё на себе». Жертва выглядит слабой, но она обладает колоссальной властью — властью вызывать чувство вины. Жертва манипулирует через страдание. Она не меняет ситуацию, потому что изменение потребовало бы ответственности, а ответственность пугает. Жертва живёт в иллюзии, что она ничего не может сделать, и потому снимает с себя вину за свою жизнь. Но это ложь. Жертва всегда выбирает быть жертвой, потому что это даёт ей право не действовать. В моей памяти осталась женщина, которая пять лет терпела мужа-алкоголика и говорила: «Я не могу уйти, он без меня пропадёт, я не могу оставить детей без отца». Но втайне она боялась одиночества и не знала, как жить без роли мученицы. Жертва — это тоже форма контроля, только пассивная.

Спасатель — это тот, кто бросается решать чужие проблемы, кто чувствует ответственность за всех, кто «вытаскивает» других, кто жертвует собой ради других, кто даёт советы, даже если их не просят, кто вмешивается и берёт на себя чужую ношу. Спасатель часто внешне выглядит добрым и альтруистом, но на самом деле он тоже манипулятор. Он нуждается в том, чтобы его ценили, чтобы он чувствовал себя нужным, чтобы быть незаменимым. Спасатель боится, что без него всё рухнет, и поэтому сует свой нос туда, куда его не зовут. Спасатель обесценивает другого человека, потому что своим «спасением» он говорит: «Ты сам не справишься, ты слабый, я лучше знаю, что тебе нужно». Спасатель часто выгорает, потому что тащит на себе всех, но он не может остановиться, потому что это его способ чувствовать себя значимым.

Самое страшное в этом треугольнике то, что роли постоянно циркулируют. Вы никогда не застреваете в одной роли навсегда. Вы меняете их в зависимости от контекста и партнера. Посмотрите на свою жизнь за один день. Утром вы — Жертва, потому что вы не выспались и обстоятельства сильнее вас. Затем на работе вы — Агрессор, когда критикуете подчиненного за опоздание. В обед вы — Спасатель, когда коллега просит помочь с отчетом, и вы бросаете свои дела. Вечером вы снова Жертва, когда муж не приходит вовремя, а у вас ужин остыл. И так до бесконечности. В этом круговороте нет настоящих отношений, нет настоящего контакта, нет искренности. Есть только игра, в которой выигрывает тот, кто дольше продержится в роли, но на самом деле проигрывают все — потому что никто не получает любви, уважения и понимания, которые так нужны.

Я называю это «эмоциональным вампиризмом» — каждый из участников треугольника питается энергией друг друга. Агрессор питается страхом и подчинением Жертвы. Жертва питается чувством вины Агрессора и заботой Спасателя. Спасатель питается благодарностью и зависимостью Жертвы, и даже противостоянием Агрессора. Это замкнутая система, которая существует столько, сколько существует сам треугольник. Если вы убираете одну вершину, треугольник разваливается. Именно поэтому многие люди, даже страдая, не хотят выходить из него — потому что они боятся потерять эту «пищу». Это как синдром привыкания к страданию. Вы привыкли страдать, и вам страшно перестать страдать, потому что тогда придется жить по-новому, искать новые источники смысла, радости, энергии. А это сложно. И поэтому вы остаётесь.

Но я вам скажу главное, что я понял за двадцать лет: выход из треугольника возможен только через отказ от игры. Не через победу в ней, а через прекращение участия. И этот отказ начинается с принятия простого факта: вы не Жертва, не Агрессор и не Спасатель. Вы — взрослый человек, который может выбрать другую позицию — позицию Наблюдателя и Ответственного Творца. Это не роль, это состояние. В этом состоянии вы не обвиняете, не спасаете, не страдаете. Вы видите ситуацию как она есть, вы принимаете ответственность только за свои действия, вы позволяете другим нести ответственность за свои, вы не вторгаетесь и не даёте вторгаться в свои границы.

Теперь я даю вам пошаговый алгоритм, который я называю «48 часов на выход из треугольника». Это не магия, это просто чёткая инструкция, которая требует от вас одного — честности с самим собой и готовности изменить привычное поведение. Я проверил этот алгоритм на сотнях пар, семей, коллективов. Он работает.

Шаг 1 (первые 6 часов). Определение своей основной роли. Вы берёте лист бумаги и за один день записываете все ситуации, где вы чувствовали себя Жертвой, Агрессором или Спасателем. Без оценок, просто факты. «В 8:30 муж не помыл за собой чашку, я вздохнула и подумала, что я одна тут за всеми убираю (Жертва)». «В 10:00 я сделала замечание коллеге за ошибку в отчете, голос был жёстким (Агрессор)». «В 12:00 я взяла на себя дополнительный проект, потому что никто кроме меня не справится (Спасатель)». К вечеру вы увидите, какая роль у вас доминирует. Но запомните: вы меняете роли, но одна из них — ваша «точка входа», в которой вы находитесь большую часть времени. У мужчин часто это Агрессор или Спасатель (социально одобряемые роли), у женщин — Жертва или Спасатель. Но не всегда.

Шаг 2 (следующие 6 часов). Осознание вторичной выгоды. Теперь к каждой ситуации вы задаёте вопрос: «Какую пользу я получаю, оставаясь в этой роли?» Звучит парадоксально, но польза есть. Если вы Жертва, вы получаете внимание, заботу, освобождение от ответственности, право жаловаться. Если вы Агрессор, вы получаете чувство контроля, власти, быстрого результата, подавления своего собственного страха. Если вы Спасатель, вы получаете чувство значимости, признание, благодарность, ощущение, что вы «хороший» и «нужный». Запишите эти выгоды честно. Например: «Я жалуюсь мужу на усталость, чтобы он мне сочувствовал и я могла не готовить ужин». Это может быть неприятно, но это правда. Осознание вторичной выгоды — это ключ. Как только вы видите, что ваша роль — это не проклятие, а инструмент для получения чего-то, вы перестаёте быть бессильным. Вы видите выбор.

Шаг 3 (следующие 12 часов). Практика «сухого остатка». Теперь в каждой конфликтной или напряженной ситуации, которая возникает в течение следующих 12 часов, вы делаете паузу и задаёте себе три вопроса, прежде чем отреагировать по-старому:

«Я сейчас реагирую как Жертва, Агрессор или Спасатель?»

«Чего я на самом деле хочу добиться в этой ситуации (не ролью, а как взрослый)?»

«Какое действие привело бы меня к цели без треугольника?»

И вы делаете это действие. Например, если муж снова не помыл чашку, и вы хотите накричать (Агрессор) или обиженно вздохнуть (Жертва), вы останавливаетесь и говорите спокойно: «Мне важно, чтобы кухня была чистой. Если ты забыл помыть чашку, пожалуйста, сделай это сейчас или договоримся, что после завтрака ты моешь посуду». Это не Агрессор, не Жертва, не Спасатель. Это взрослый диалог. Трудно? Да, особенно первые разы. Потому что ваш мозг будет сопротивляться, ему привычнее играть старую роль. Но если вы продержитесь хотя бы три-четыре раза, вы заметите, что напряжение спадает, а результат оказывается лучшим, чем ожидалось.

Шаг 4 (оставшиеся 24 часа). Полное изъятие себя из чужих треугольников. Это самый сложный шаг. Вы перестаёте играть в треугольники других людей. Если кто-то начинает играть роль Жертвы, Спасателя или Агрессора в вашем присутствии, вы не вступаете в эту игру. Вы слушаете, но не становитесь Спасателем (не даёте непрошенных советов), не становитесь Агрессором (не осуждаете) и не становитесь Жертвой (не начинаете жалеть себя, что вам это надоело). Вы используете технику «отзеркаливание»: вы повторяете слова собеседника («Я слышу, что тебе плохо, ты злишься на начальника») и не добавляете своего мнения, не предлагаете решений, не соглашаетесь и не возражаете. Вы просто отражаете. Это выбивает почву из-под ног у манипулятора, потому что он хочет вовлечь вас, а вы — нейтральный наблюдатель. Если ваш партнёр пытается втянуть вас в ссору, вы говорите: «Я вижу, что ты расстроен. Я готов обсудить это, когда мы оба успокоимся. Пока я выхожу из комнаты». И вы выходите. Не хлопайте дверью, просто выходите. Это разрывает треугольник.

Я должен вас предупредить: на вторые сутки этого эксперимента у вас начнётся ломка. Люди, привыкшие к вашей роли, будут давить сильнее. Они скажут: «Ты изменился, ты стал холодным, ты меня не любишь, ты отстраняешься». Это нормально. Это проверка на прочность. Они привыкли получать от вас эмоциональный отклик, и теперь, когда вы его не даёте, они пытаются его вернуть. Это их проблема, не ваша. Ваша задача — оставаться в позиции ответственного взрослого. Не позволяйте их словам выбить вас из равновесия. Помните: ваша цель — не изменить их, а перестать участвовать в их игре. Как только вы выходите, треугольник без одной вершины перестаёт существовать. И тогда либо они перестроятся на здоровый диалог, либо вы поймёте, что эти отношения были построены только на игре, и тогда вам придётся задать себе вопрос: а нужны ли вам такие отношения?

Давайте я приведу вам один мощный пример из моей практики, который я люблю рассказывать на своих семинарах. Ко мне пришла пара — Игорь и Елена, десять лет брака, на грани развода. Елена постоянно жаловалась на то, что Игорь не проявляет эмоций, не говорит о чувствах, холоден, а она «выкладывается на все сто, пытается его растопить, но он глух». Игорь, в свою очередь, говорил: «Она требует от меня того, чего я не могу дать, она вечно недовольна, что бы я ни сделал, я уже не знаю, как ей угодить». Они оба были в плену треугольника. Елена — классическая Жертва, которая изображала Спасателя, пытаясь «вылечить» мужа, и превращалась в Агрессора, когда не получала отклика. Игорь — Агрессор (из-за своей холодности) и одновременно Жертва (он чувствовал себя неоценённым). Я сказал им: «Давайте устроим 48-часовой эксперимент. Елена, вы перестаёте жаловаться и перестаёте спасать мужа. Вы говорите о своих потребностях прямо: „Я хочу, чтобы ты сегодня поужинал со мной без телефона“. Игорь, вы перестаёте обороняться и обвинять. Вы просто делаете то, о чём вас просят, если это в ваших силах, или говорите „нет“ честно, без оправданий. И вы оба прекращаете разговоры о том, „какой он/она плохой“». Через два дня они пришли ко мне с ошеломлёнными лицами. Елена сказала: «Я перестала пилить его, и он сам предложил сходить в кино. Я поняла, что я не умела просить, я только требовала и страдала». Игорь сказал: «Я перестал бояться её упрёков и увидел, что она может быть нежной, если не давит. Я вдруг почувствовал, что я не враг, я муж». Это сработало. Не потому, что я гениальный, а потому что они перестали играть в треугольник.

Я хочу подчеркнуть критически важную вещь: треугольник Карпмана — это всегда игра без победителей. Даже если вы выиграли сцену (вы накричали, вас пожалели, вы спасли), вы проиграли в глобальном смысле, потому что вы потеряли частичку себя настоящего. Вы не можете построить счастливые отношения, быть продуктивным на работе, воспитывать здоровых детей, если каждый день вы живёте в этом треугольнике. Это иллюзия движения, а по факту — топтание на месте в собственном аду.

Теперь, когда вы дочитали эту главу, я хочу, чтобы вы прямо сейчас, в ближайший час, сделали следующее упражнение. Напишите на листе бумаги три колонки: «Агрессор», «Жертва», «Спасатель». Вспомните свой последний конфликт на работе или дома. Напишите, какую роль вы играли, какую роль играл другой человек. А теперь напишите, как бы вы поступили, если бы оставались во взрослой позиции, без игры. Это будет ваш план на завтрашний день. А ещё лучше — пообещайте себе, что завтра вы не будете входить ни в один треугольник. Ни в свой, ни в чужой. Предупреждаю, что это сложно. Но если вы сможете продержаться хотя бы день, вы почувствуете такую лёгкость, такой прилив энергии, что вы удивитесь, сколько сил вы тратили на эти спектакли.

Помните: вы можете перестать быть Жертвой, перестав жаловаться. Вы можете перестать быть Агрессором, перестав критиковать и давить. Вы можете перестать быть Спасателем, перестав давать непрошенные советы и тащить чужие проблемы. Вместо этого вы становитесь тем, кто уважает себя и других. Тем, кто говорит «да» и «нет» чётко, без обид. Тем, кто просит помощи, когда нужно, и отказывает, когда не может. Это и есть взрослость. Это и есть свобода. И это достижимо, если вы готовы рискнуть и выйти из привычного треугольника.

В следующей главе мы поговорим о том, почему ваши амбиции разбиваются о быт, почему вы ставите высокие цели и не достигаете их, и как измерить разрыв между «я хочу» и «я могу». Но сегодня — работайте с треугольником. Это ваша ежедневная практика, которая начнёт менять вашу жизнь уже с завтрашнего утра. Не откладывайте. Выходите из игры. Игра закончена.

Глава 4. «Уровень притязаний vs Уровень ресурсов»

Я никогда не верю в «волшебный пендель», который якобы может превратить неудачника в миллионера за одну ночь. Я не верю в аффирмации «я богат, я успешен», если вы просыпаетесь в комнате с обоями, которые клеили десять лет назад, и едите дешёвый йогурт, потому что на дорогой не хватает. Я не верю в визуализации, когда ваша реальность кричит обратное. И я не верю в обещания коучей, которые говорят: «Просто поверь в себя, и всё получится». Это ложь. Самая опасная ложь, потому что она заставляет вас тратить годы на пустые надежды, вместо того чтобы взять в руки лопату и начать копать фундамент для своего нового дома.

Я работал с людьми, которые хотели зарабатывать миллион в месяц, но не могли встать с дивана раньше одиннадцати. Я работал с женщинами, которые хотели идеальное тело, но ели фастфуд три раза в день. Я работал с предпринимателями, которые грезил о мировом масштабе, но боялись звонить клиентам. Их всех объединяло одно: разрыв между уровнем притязаний и уровнем ресурсов. Этот разрыв — как пропасть, в которую проваливаются их мечты, надежды и годы жизни. Они не ленивые, не глупые, не беспомощные. Они просто не знают одного простого закона психики: уровень притязаний не может превышать уровень ресурсов более чем на определённую величину, иначе психика сходит с ума. И вместо роста она включает защиту — апатию, депрессию, самообман, саботаж, «синдром отложенной жизни». Именно поэтому вы ставите цели, но не достигаете их. Не потому, что цель плохая, а потому, что вы не измерили расстояние от вашего текущего «подвала» до того «небоскрёба», куда вы хотите залететь.

Что такое уровень притязаний? Это то, на что вы претендуете, чего вы хотите, какой уровень жизни, доход, статус, отношения вы считаете для себя достойным. Высокий уровень притязаний — это когда вы говорите: «Я хочу быть директором», «Хочу жить в центре Москвы», «Хочу иметь пассивный доход» или «Хочу идеальные отношения без ссор». Это ваш идеальный образ будущего, который подогревается фильмами, социальными сетями, историями успеха. Но он, как правило, является продуктом вашего воспитания, социального давления или желания доказать что-то родителям. Он не ваш. Он чужой. И он висит над вами как дамоклов меч.

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.