

Ольга Матвеева
Лилия Богуцкая



НЕ ПОЭТОМУ

*Почему вы делаете то, что делаете,
и что за этим на самом деле*

18+

Лилия Богуцкая

Не поэтому

«Автор»

«Автор»

2026

Богущкая Л.

Не поэтому / Л. Богущкая — «Автор», «Автор», 2026

Почему вы всё понимаете, но снова делаете то же самое? Почему знаете, как поступить, но не действуете? Почему повторяются похожие отношения, конфликты, страхи, несмотря на весь ваш опыт и знания? Возможно, вы пытаетесь решить "не ту проблему"? «Не Поэтому» - практическая книга о том, как увидеть скрытый механизм привычного поведения. В её основе авторский метод БыЖиЧу и система «простых решений», которые помогают посмотреть на знакомую ситуацию с другой стороны. Почему мы заикливаемся? Почему обесцениваем себя? Почему замираем, откладываем, терпим, контролируем или не позволяем себе чувствовать? В книге 5 травматических паттернов, причины и реальные кейсы, а также 10 простых решений, разобранных через БыЖиЧу. Это книга не о быстрых рецептах и не замена психотерапии. Это прожектор и компас, помогающий увидеть: где вы застряли, что происходит и куда направить внимание. Иногда проблема не в том, что вы делаете недостаточно, а в том, что вы просто всё это время искали причину не там.

© Богущкая Л., 2026

© Автор, 2026

© Автор, 2026

ОМ Матвеева, Лилия Богуцкая

Не поэтому

Глава 1.

Откуда растёт эта книга

Есть латинская формула, которой больше двух тысяч лет. Аристотель описывал уровни бытия всего живого так: *esse, vivere, sentire, intellegere*, то есть «быть, жить, чувствовать, понимать».

Ян Амос Коменский в XVII веке взял эту формулу как основу своей педагогической системы от неодушевлённого к живому, от живого к чувствующему, от чувствующего к мыслящему. Порядок не случаен: нельзя чувствовать, не живя. Нельзя жить, не будучи.

Мы, Лилия Богуцкая и Ольга Матвеева (подробнее тут www.matbog.ru), взяли три первых уровня **Быть, Жить, Чувствовать** и превратили их концептуальный метод видения мира и затем предложили простой, понятный практический инструмент для саморефлексии. Метод «Быть Жить Чувствовать» (БыЖиЧу) апробирован в практической работе с клиентами (7 лет) и получил научное признание в психологической и медицинской сфере. Эта книга следующий шаг: мы соединяем БыЖиЧу с системой **«простых решений»** коротких формул-переформулировок, которые помогают увидеть, что стоит за повторяющимся поведением, и где в нём спрятана непринятая правда о себе.

Почему «простые решения» это своевременная история

Современный человек живёт в парадоксальной ситуации. Информации о психологии, саморазвитии и самопомощи больше, чем когда-либо в истории. Доступ к знаниям мгновенный. И одновременно растёт ощущение запутанности. Не потому что знаний мало, а потому что их слишком много и они часто противоречат друг другу. Один эксперт говорит «прими свои чувства», другой «действуй через страх», третий «перестрой мышление», четвёртый «работай с телом». Всё это может быть верным и всё это может быть бесполезным, если человек не понимает, на каком уровне он сейчас застрял.

«Простые решения» это попытка дать не ещё одну теорию, а компактный инструмент. Не энциклопедию, а компас. Не ответ на все вопросы, а способ быстро сориентироваться: что со мной происходит, на каком уровне я застрял и что именно я не хочу видеть.

Это не мудрость в таблетке. Это **прожектор**, который светит туда, куда вы обычно не смотрите. Дальше - работа. Но после того, как прожектор включился, работа становится понятнее.

Чем является наша книга

Это **настольная книга для ежедневной саморефлексии**. Инструмент, который: помогает быстро определить, что именно со мной происходит через распознавание базовых травматических паттернов (Глава 2);

даёт конкретные формулы-переформулировки для типичных жизненных ситуаций (Глава 3);

структурирует самоисследование через три уровня БыЖиЧу, чтобы не путать «кто я» с «что я делаю» и «что я при этом чувствую»;

снижает хаос в голове за счёт простой, запоминающейся структуры.

Чем наша книга НЕ является

И вот здесь мы хотим быть предельно честными. Честность не юридическая оговорка мелким шрифтом, а суть нашего подхода.

Эта книга не заменяет психотерапию. Она не заменяет работу с психологом, психотерапевтом, психиатром, неврологом или любым другим специалистом. Она инструмент саморефлексии, а не лечения. Разница фундаментальна: терапия и психотерапия работает в кон-

такте с живым человеком, в отношениях, где происходит то, что не может произойти в книге, корректирующий эмоциональный опыт, профессиональная диагностика, удержание в безопасном пространстве. Книга этого не даёт. Не может дать. И не должна пытаться.

Эта книга не ставит диагнозов. Травматические паттерны, которые мы описываем во второй главе, это не клинические категории. Это типологические рамки для самонаблюдения, аналогичные тому, как типология личности помогает понять свои склонности, но не является медицинским заключением. Если вы подозреваете у себя расстройство адаптации, тревожное расстройство, депрессию, ПТСР или что-то ещё, что мешает вам функционировать, это повод идти к специалисту, а не читать книгу.

Эта книга не обещает быстрых результатов. «Простые решения» это не «просто» в смысле «легко». Это «просто» в смысле «ясно, компактно, без лишнего». Увидеть правду о себе может быть, одна фраза. Принять её годы. Инструмент даёт первый шаг, а не весь путь.

Эта книга не претендует на научную полноту. Мы опираемся на психоаналитические, когнитивные, гуманистические и телесно-ориентированные представления о травме и защите. Но наш метод авторская интеграция, а не новое научное открытие. Там, где мы упрощаем, мы это осознаём. Наша задача практическая применимость, а не академическая точность. Если вам нужна академическая точность есть прекрасная литература по теории привязанности, схема-терапии, АСТ и многому другому. Мы укажем направления в конце книги.

Три уровня БыЖиЧу

Тело не может существовать без белков, жиров и углеводов. Это БЖУ базовая формула физиологии питания. Белки строительный материал, жиры энергия и защита, углеводы топливо. Уберите один элемент и система перестаёт работать. Не «работает хуже». Перестаёт. Можно есть сколько угодно углеводов, но без белков тело разрушается. Можно насытиться белками, но без углеводов нет энергии двигаться. Все три незаменимы. Все три несводимы друг к другу.

Мы пошли от той же логики, но на уровне психики. Если БЖУ это три незаменимых элемента физиологического выживания, то БыЖиЧу это три незаменимых элемента психологического существования. Белки строят тело Бытие строит само ощущение «я есть». Жиры дают энергию и защиту Жизнь даёт действие и проявление. Углеводы дают топливо Чувствование даёт живой контакт с собой и миром. Уберите один и психика перестаёт работать. Не «хуже работает» перестаёт.

БЖУ (физиология)

БыЖиЧу (психология)

Что даёт

Белки строительный материал

Бы право существовать

Фундамент: «я есть»

Жиры энергия и защита

Жи право действовать

Проявление: «я живу»

Углеводы топливо для движения

Чу право чувствовать

Контакт: «я чувствую»

Можно годами «работать над собой» на уровне Жи действовать, достигать, проявляться но если уровень Бы повреждён, результаты неустойчивы. Как тело на одних углеводах: энергия есть, а строить не из чего. Можно бесконечно «прорабатывать чувства» на уровне Чу но если Жи заблокирован, чувства не превращаются в действие, как белки без углеводов не становятся движением.

Все три уровня незаменимы. Все три несводимы. И все три работают только вместе.

Быть (Бы)

Это фундамент. **«Я есть» не потому что я что-то сделал, заслужил, доказал. А просто потому, что родился.** По праву рождения. Не по праву достижений, не по праву соответствия, не по праву чьего-то одобрения.

Когда этот уровень повреждён, человек не чувствует своего права на существование как таковое. Ему нужно постоянно что-то делать, чтобы оправдать своё присутствие. Он не может просто *быть*. Ему нужно *быть для чего-то*. Или *быть для кого-то*.

В терапии мы часто видим это так: человек не может произнести фразу «Я есть, я здесь, я ценный» без внутреннего сопротивления. На каком-то из этих слов его «прошивает» спазм, отвод глаз, смех, желание сменить тему. Это маркер. Это место, где уровень «Быть» повреждён.

Жить (Жи)

Это действие, движение, реализация. **«Я живу» я действую, выбираю, проявляюсь в мире, строю, меняю, контактирую.** Уровень Жить отвечает на вопрос «что я делаю?».

Когда этот уровень повреждён, человек либо действует механически (из «надо», из долженствования, без живого импульса), либо не действует вовсе (замирает, откладывает, уходит в анализ вместо действия). Он может бесконечно готовиться, планировать, исследовать но не совершать сам шаг.

Классический пример из нашей практики: человек знает, что нужно сделать. Он знает, как. Он знает, зачем. Он может рассказать об этом в деталях. Но не делает. Не потому что ленив, не потому что глуп а потому что уровень «Жить» заблокирован тем, что не прожито на уровне «Быть». Нельзя жить в полную силу, если ты не уверен, что имеешь право быть.

Чувствовать (Чу)

Это контакт с собой и миром. **«Я чувствую» я в контакте с тем, что происходит внутри меня и снаружи.** Эмоции, телесные ощущения, импульсы, отклики.

Когда этот уровень повреждён, человек либо не чувствует (диссоциация, заморозка, «я ничего не чувствую»), либо затоплен чувствами (аффект, паника, невозможность функционировать), либо подменяет чувства мыслями о чувствах (интеллектуализация: «я понимаю, что должен злиться, но...»).

Уровень Чувствовать самый хрупкий, потому что он первый реагирует на опасность. Именно здесь включается «замирание» древний биологический механизм, когда тело впадает в мнимую смерть, потому что драться или бежать нельзя. Человек «умирает» на время, чтобы выжить. И потом не может «ожить», потому что безопасного пространства для этого не было.

Как уровни связаны

Уровень

Вопрос

Что повреждается

Как выглядит

Быть

Имею ли я право существовать?

Право на жизнь без условий

«Я должен заслуживать»

Жить

Имею ли я право действовать?

Способность к проявлению

«Я знаю, но не делаю»

Чувствовать

Имею ли я право чувствовать?

Контакт с собой

«Я ничего не чувствую» или «меня затопляет»

Ключевая идея: нарушение идёт сверху вниз. Если повреждён уровень «Быть», он неизбежно искажает «Жить» и «Чувствовать». Можно работать с действием (Жить) и с эмоциями (Чувствовать) сколько угодно но если фундамент (Быть) треснул, результаты будут неустойчивыми.

Это не означает, что нужно всегда начинать с Быть. Иногда достаточно поработать с Жить, чтобы разблокировать Чувствовать, а через Чувствовать дотянуться до Быть. Дверь может открываться с любой стороны. Но важно знать, где на самом деле трещина.

Как появилась эта книга

Метод «Быть Жить Чувствовать» родился в практической работе. Мы не начинали с теории мы начинали с клиентов, которые приходили с запросами «я знаю, что надо делать, но не делаю», «я всё понимаю умом, но чувств не испытываю», «я не могу проявиться, хотя умею». И снова и снова мы видели одну и ту же структуру: человек застревал не потому, что ему не хватало знаний или навыков, а потому, что на каком-то из трёх уровней была блокировка и он не мог её увидеть.

Со временем мы заметили, что определённые фразы, определённые формулировки работают как ключи. Не длинные интерпретации, не сложные схемы а короткие, точные фразы, которые *называют то, что человек не хочет называть*. «Ты заиклилась, потому что не хочешь признать, что он тебе не опора». «Ты обесцениваешь, потому что признать свою компетентность страшнее, чем оставаться в недо-». «Ты замираешь, потому что проявиться значит получить наказание, а ты ещё не веришь, что мир не папа».

Это и есть простые решения. Не решения в смысле «ответ», а решения в смысле «прояснение». После того как фраза сказана человек может с ней работать. До того он работает с симптомом, не видя причины.

Честные ограничения: что нужно знать, прежде чем читать дальше

Мы хотим обозначить несколько вещей прямо, без обходных манёвров.

1. Травмы не единственная причина

Мы строим систему вокруг травматических паттернов. Это удобная и практически полезная рамка. Но она не единственная и не универсальная. Поведение человека определяется множеством факторов: темпераментом, средой, научением, культурой, физиологией, случайностью. Свести всё к травме значит упустить то, что не является травмой. Мы используем травматическую модель как **фокусирующую линзу**, а не как исчерпывающее объяснение.

2. Пять травм это рабочая гипотеза, не научный факт

Во второй главе мы опишем пять базовых травматических паттернов. Мы выбрали именно пять, потому что в нашей практике они покрывают подавляющее большинство случаев. Но мы не утверждаем, что травм ровно пять, что они дискретны (не переходят друг в друга) или что каждая имеет жёстко фиксированную эмоциональную сигнатуру. Возможно, это континуум. Возможно, их больше. Возможно, то, что мы называем одной травмой, пере-

сечение нескольких. Мы работаем с этим как с полезной типологией, а не как с окончательной картиной реальности.

3. Простые решения это не «решения» в прямом смысле

Когда мы пишем «зацикленность = непринятие разочарования», мы не даём решение проблемы. Мы показываем, *что проблема собой представляет на самом деле*. Это переформулировка, которая меняет фокус с «другого человека» на «себя». После этого перефокуса может начаться работа. Но перефокус сам по себе не работа. Если вы прочитаете формулу, кивнёте и пойдёте дальше ничего не изменится.

4. Чувства не привязаны к травмам жёстко

Мы описываем, какие чувства сопровождают каждую травму. Но в реальности страх, злость, печаль и стыд могут сопровождать любую из них. Различаются не сами чувства, а то, **на что они направлены** на себя, на другого, на мир, на отсутствие. Эта тонкость важна, и мы будем на неё указывать в каждой главе.

5. Телесный опыт важнее интеллектуального понимания

Простые решения, прожитые только на уровне головы («да, я понимаю, что зациклился, потому что не принимаю разочарование»), дают меньше, чем может показаться. Формула работает, когда она «прошивает» тело когда вы физически чувствуете, что в ней правда, а не просто логически соглашаетесь. Поэтому мы рекомендуем: когда читаете простое решение и оно отзывается, остановитесь. Найдите, где в теле отклик. Не торопитесь к следующему.

6. Вы не ваш паттерн

Определить свой травматический паттерн полезно. Но это не приговор и не идентичность. «У меня травма неполноценности» это не «я неполноценен». Это «у меня есть паттерн, который заставляет меня чувствовать себя неполноценным в определённых ситуациях». Паттерн не личность. Личность больше любого паттерна.

Как читать эту книгу

Сначала Глава 2. Прочитайте описание пяти травматических паттернов. Без спешки. Попробуйте узнать себя. Не пытайтесь «попасть» в какую-то травму попробуйте заметить, в каких ситуациях жизни вы действуете по описанной схеме. Может оказаться, что у вас две или три. Это нормально. Паттерны не исключают друг друга.

Потом Глава 3. Десять простых решений. Каждое распаковано через три уровня Быть, Жить, Чувствовать. Каждое привязано к травме. Читайте те, которые отзываются. Оставьте те, которые не отзываются, возможно, они понадобятся позже.

После возвращайтесь. Эта книга не для однократного чтения. Она для периодического возвращения когда что-то застряло, когда непонятно, что происходит, когда нужен быстрый фокус. Как компас: не говорит, куда идти, но показывает, где север.

О структуре книги

Глава

Что внутри

Для чего

Глава 1 (эта)

Введение в метод БыЖиЧу- концепцию простых решений

Понять, что это за инструмент и как им пользоваться

Глава 2

Пять травматических паттернов: ядро, чувства, причины, следствие, кейс

Распознать свой способ травмы

Глава 3

Десять простых решений: фраза = скрытый механизм, распаковка через БыЖиЧу
Получить конкретные формулы для конкретных ситуаций

В конце книги список направлений для дальнейшего изучения и рекомендованной литературы, а также ориентиры для того, когда пора не читать книгу, а идти к специалисту.

МЫСЛЬ

Мы живём в эпоху, когда «понять себя» стало одновременно проще и сложнее, чем когда-либо. Проще потому что инструменты доступны. Сложнее потому что инструментов слишком много и легко утонуть в них, так и не прикоснувшись к себе.

Эта книга попытка дать минимум. Три уровня. Пять паттернов. Десять формул. Не потому что этого достаточно. А потому что этого достаточно, чтобы начать.

Начать не значит решить. Начать значит увидеть. А увидеть значит перестать быть слепым к тому, что и так происходит.

Глава 2. Как быстро распознать свой способ травмы

Как читать эту главу

Каждый паттерн описан по одной и той же схеме:

Ядро-главная фраза, которую человек носит внутри и часто не произносит вслух

Чувства-что сопровождает этот паттерн; но с важной оговоркой: одни и те же чувства могут встречаться при разных травмах, различается *направленность*

Причины-как это формируется; типовые сценарии детства

Следствие-что не получается в жизни взрослого человека

Кейс-как это выглядит в реальности

!!!Важное предупреждение перед стартом.

Паттерны, которые мы описываем, - **это не диагнозы**. Это типологические рамки для самонаблюдения. Вы можете узнать себя в одном паттерне - или в двух, или в трёх. Это нормально. Человек не устроен по принципу «одна травма - один человек». Паттерны могут накладываться, один может быть глубже другого, один может маскировать другой. Наша задача - не повесить ярлык, а дать вам фонарь, которым вы сможете подсветить то, что в темноте обычно не видно.

Ещё одно: **распознать паттерн - не значит доказать, что у вас «травма»**. Слово «травма» мы используем в широком смысле - как нарушение базового доверия, которое произошло в раннем опыте и оставило устойчивый след в том, как вы воспринимаете себя и мир. Это не обязательно катастрофическое событие. Иногда это не одно событие, а повторяющаяся атмосфера. Иногда - одно-единственное, но в уязвимый момент. Мы не классифицируем степени тяжести-это работа клинических специалистов. Мы даём карту для саморефлексии.

И последнее перед стартом: **вы - не ваш паттерн**. «У меня травма неполноценности»-это не «я неполноценен». Это «у меня есть устойчивый способ реагирования, который заставляет меня чувствовать себя неполноценным в определённых ситуациях». Способ-не личность. Личность больше любого способа.

Три уровня, три вопроса:

Бы Имею ли я право *быть* таким, каков я есть?

Жи Имею ли я право *жить*, то есть действовать, проявляться, выбирать?

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.