

РУСЛАН ГЛУЩЕНКО



ОСКОЛКИ ИДЕАЛЬНОГО «Я»

От социальных ролей к обнажённой реальности

Руслан Глущенко

Осколки идеального «Я»

«Автор»

2026

Глущенко Р.

Осколки идеального «Я» / Р. Глущенко — «Автор», 2026

Ты всё сделал правильно. Почему же это ощущается как жизнь, которую кто-то выбрал за тебя? Наступает момент — у большинства где-то после сорока, — когда человек останавливается посреди внешне правильной жизни и тихо понимает, что не помнит, чтобы он что-то из этого выбирал. Ни профессию. Ни брак. Ни лицо, которое надевает перед выходом из дома. Эта книга — карта того, как это происходит, и построена она как лестница возрастов: от первых семи лет, когда ребёнок впитывает невысказанное напряжение семьи, как губка воду, через школьный конвейер ожиданий и ловушку достижений — до той точки, где вся конструкция даёт трещину. И дальше: в пустой коридор, в тихую пересборку, в неторопливую свободу тех лет, что идут следом. Это не сборник советов. Каждая глава заканчивается не выводом, а вопросом к читателю. Третья книга трилогии, начатой «Эмпатом в мире догм» и «Зеркалом, которое не лжёт». Читается совершенно самостоятельно.

© Глущенко Р., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	6
От автора. Возвращение к себе	7
Блок I. Архитектура фасада: Рождение ложного «Я» (0–42 года)	9
Глава 2. Конвейер ожиданий и рождение социальной маски (7–14 лет)	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Руслан Глущенко

Осколки идеального «Я»

РУСЛАН ГЛУЩЕНКО

ОСКОЛКИ ИДЕАЛЬНОГО «Я»

От социальных ролей к обнажённой реальности

Третья книга трилогии. Первые две — «Эмпат в мире догм» и «Зеркало, которое не лжёт».

© Руслан Глущенко, 2026. Все права защищены.

Дата первой фиксации авторского текста: 8 сентября 2026 года

Авторская подпись: Руслан Глущенко

(Данное произведение является интеллектуальной собственностью автора. Любое полное или частичное копирование, цитирование или распространение без письменного согласия автора запрещено.)

Предисловие

Я открыл эту рукопись поздно вечером, когда гул проезжающих машин за окном стих, а тиканье часов на кухне стало самым громким звуком в квартире. К тому моменту я уже смертельно устал от литературы, обещающей быстрый путь к духовному просветлению, успешному успеху или идеальному балансу. Моя собственная жизнь внешне напоминала грамотно выстроенный фасад, но внутри этого красивого здания давно никто не жил. Я искал очередную инструкцию о том, как починить свои социальные декорации, а нашёл зеркало, в которое поначалу было страшно смотреть.

С первых страниц стало ясно, что автор не собирается быть для меня спасателем или снисходительным гуру. Меня просто взяли за руку и молча провели по всем этажам моей собственной памяти. Я читал об архитекторах детства, о школьном конвейере ожиданий, и вдруг с пронзительной ясностью осознал, чьими именно голосами всё это время говорил мой внутренний критик.

Но настоящим тектоническим сдвигом стала для меня пятая глава — встреча с Тенью на перевале середины пути. Читая строки о том, как трещит по швам социальная маска и как тихо, подобно туману, вползает в жизнь кризис смыслов, я физически почувствовал, как опускаются плечи, десятилетиями державшие тяжесть чужих надежд. Оказалось, что моё внутреннее оцепенение, моя необъяснимая ярость на идеальную картинку собственной жизни — это не поломка и не болезнь. Это был голос моей собственной подлинности, пытающейся пробиться сквозь толщу железобетонных догм.

В этой книге нет духовного наркотика. Автор не предлагает сбежать от реальности в спасительные медитации или спрятать свою боль за токсичным позитивом. Вместо этого он делает нечто гораздо более редкое и ценное: он возвращает читателю абсолютное право быть неидеальным, растерянным, уязвимым. Право быть живым человеком. Процесс крушения иллюзий описывается здесь не как трагедия, которую нужно перетерпеть, а как неизбежное и спасительное снятие старой, омертвевшей кожи.

Я перевернул последнюю страницу под утро. За окном только начало светать. Роли, которые ещё вчера казались моей сутью, потеряли всякий смысл, но вместо страха пришло тихое, глубокое чувство обретённой опоры. Впервые за много лет мне не нужно было никуда бежать, ничего достигать и никому доказывать свою значимость. Я просто налил себе кофе, посмотрел в окно и понял, что дышу полной грудью. И всё же я чувствовал: снятая роль обнажила не пустоту, а лишь первый слой — за ним угадывалась дорога значительно длиннее той, что я успел пройти за одну эту ночь. Тот, кто пройдет этот путь вместе с книгой, вряд ли сможет вернуться к прежним играм, потому что правду, однажды узнанную в таком чистом отражении, уже невозможно развидеть.

От автора. Возвращение к себе

Я родился 1 февраля 1986 года. Мой старший брат появился на свет в любви, когда родители только начинали свой совместный путь. Но к тому моменту, когда родился я, мой отец уже превратился в тирана. До семи лет моя жизнь, жизнь моей мамы и наша квартира были пропитаны его агрессией и непрерывным страхом.

И здесь моя психика сделала первый выбор. Чтобы не разрушиться от этого ужаса, она просто стёрла эти годы. Я не помню из своего раннего детства ровным счётом ничего. Я не помню, как мы с мамой прятались под столом от отцовского гнева, хотя этот самый стол до сих пор стоит на своём привычном месте.

Моему брату повезло меньше. Он не заблокировал память — он впитал эту среду. Он старше меня на пять лет, и сегодня он отгородился от мира глухой стеной неконтролируемой агрессии. С ним почти невозможно поговорить по душам: любая попытка копнуть глубже дежурного «всё нормально» разбивается о гнев. Травма стала его тюрьмой.

А я пошёл по другому пути. Чтобы выжить рядом с непредсказуемым, опасным человеком, я с младенчества научился безошибочно считывать малейшие изменения в воздухе, любую микроэмоцию. Я стал эмпатом. Моя чувствительность была не эзотерическим даром, а жёстким инструментом выживания. И у этого инструмента обнаружилась обратная сторона, о которой я узнал только через тридцать лет: тот, кто с детства безошибочно читает, каким его хотят видеть, надевает нужную маску быстрее всех — и снимает её позже всех.

Потом родители развелись, и меня принял следующий этаж системы. Точные науки давались легко, без зубрёжки, но когда от меня потребовали большего — олимпиад, грамот, дипломов ради самих дипломов, — что-то внутри чётко отказало этому в ценности. Я прогуливал уроки не от лени, а потому что школьный шаблон был слишком тесен для того, что меня действительно захватывало: устройство человека, скрытые законы природы, вопрос о том, почему одни тонут в деньгах, а другие стоят с протянутой рукой. Но маску отличника я при этом носил исправно. Я уже умел быть удобным — этому меня научили дома, задолго до первого звонка.

После школы — училище, специальность электрика, шахтёрский город: серое небо почти круглый год и угольная пыль, оседающая на подоконниках быстрее, чем её успевали стирать. Я окончил с отличием, хотя не выбирал эту профессию — её выбрали за меня обстоятельства и то, что оказалось рядом. Тогда я ещё не понимал, что настоящий вопрос звучал не «кем быть», а «кто я, независимо от того, кем меня назовут».

А в девятнадцать я женился. Ранний брак на юношеских гормонах и максимализме, рождение ребёнка. И я послушно надел новый комплект масок: «правильный мужчина», муж, отец, надёжный добытчик.

Дальше был разгон длиной в двадцать лет. Москва, Польша, Нидерланды, Германия. Я мотался по заработкам, осваивал новые профессии, пробовал открывать небольшие бизнесы, учился с отличием, получал красные дипломы. Всё давалось легко. Со стороны казалось, что я успешно встроился в систему.

Но внутри зияла огромная пустота. Мне было стыдно признаться даже близким друзьям, что вся эта «нормальная» стабильная жизнь, за которую они так отчаянно держатся, не вызывает у меня ничего, кроме глухой тоски.

Моя беготня в чужих масках медленно разрушала семью изнутри. Я постоянно отсутствовал — и физически, пропадая на работе, и эмоционально, прячась за ролью обеспечителя. В конце концов то, что не смог остановить мой разум, безжалостно остановило моё тело. К 37 годам у меня начала отказывать нога. Я ещё пытался по инерции бежать дальше, но в 39 лет окончательно слёг и оказался на операционном столе.

Два года. Год до операции и год после. Два года вынужденной, абсолютной изоляции, когда я был прикован к дому. Именно тогда, оказавшись на дне своей физической беспомощности, я наконец перестал бежать и задал себе главные вопросы: «Почему я упал? Зачем я жил чужими целями? И чего я на самом деле хочу?»

Ответы пришли из самого детства. Я вспомнил, что меня всегда тянуло к глубине, к пониманию человеческой природы, к философии и психологии. Меня интересовал истинный Создатель, а не религия с её догмой вечного страдания. Я смотрел на факты: люди исцеляют руками, ходят по углям, выдерживают ледяной холод. Это не сверхлюди — это наша подлинная природа, наши забытые способности, заблокированные социальным страхом.

Мне понадобилось больше двадцати лет блужданий — с девятнадцати до сорока, — чтобы добежать до полного истощения, рухнуть и только после этого вернуться к тому, кем я был задуман изначально. В сорок лет я снял маски и написал свою первую книгу.

Но было и второе, без чего этой книги бы не было.

Эмпат не проживает только свою жизнь. То умение считывать воздух в комнате, которое я получил в детстве как инструмент выживания, никуда не делось — оно просто перестало быть про отца и стало про всех. Куда бы меня ни заносило — Москва, Польша, Нидерланды, Германия, стройки, цеха, чужие кухни, случайные разговоры в дороге, — я всё время жил не только своей жизнью. Я чувствовал чужие изнутри, как свои. Люди рассказывали мне то, чего не рассказывали близким; я не спрашивал — рядом со мной почему-то говорили. И постепенно я начал видеть то, чего не видел, пока смотрел только на себя: люди разных стран, языков и вер спотыкались об одни и те же пороги — и спотыкались примерно в одном и том же возрасте.

Именно чужие жизни и привели меня к книгам. Я пошёл в психологию и философию не за дипломом и не за красивой теорией — я пошёл туда, потому что чувствовал в людях то, чему не мог подобрать названия. Я читал Юнга, Франкла, Фромма, Роджерса, Адлера не как студент, а как человек, который ищет имя тому, что уже видел своими глазами. И каждый раз повторялось одно и то же: разбираясь в чужой жизни, я вдруг узнавал в ней свою. А разбираясь в своей — понимал чужую.

Иначе, наверное, и не бывает. Наш мир устроен через отражение: себя невозможно увидеть напрямую, только в другом. Я понимал себя через людей, а людей через себя — и разделить эти две линии я уже не смогу, они шли одновременно.

Поэтому эта книга — не сухая теория, но и не только моя биография. Лестница возрастов, по которой она ведёт, — моя собственная лестница: губка, впитавшая чужой страх; школьная маска; чужая профессия; золотая клетка достижений; и слом, который остановил меня, потому что сам я останавливаться не умел. Но каждую её ступень я потом узнавал в десятках чужих лиц — и только тогда понял, что это не моя личная неудача, а общая дорога. Я прошёл её не как исследователь из кабинета, а как человек, который слишком долго откладывал единственный честный вопрос — и который всё это время слышал, как тот же вопрос молчит внутри других. И если вы держите эту книгу в руках — возможно, пришло время остановиться и вам.

Блок I. Архитектура фасада: Рождение ложного «Я» (0–42 года) Глава 1. Точка входа: Психическая губка и первые архитекторы (0–7 лет)

В самом начале нет ни страха, ни масок, ни социальных концепций. Ребёнок приходит в этот мир как чистый лист, как психическая губка, обладающая абсолютной, пугающей проницаемостью. Он ещё не понимает слов, но безошибочно считывает состояния. Тревога матери, вернувшейся после тяжёлого дня, глухое раздражение отца, повисшее в воздухе напряжение — всё это впитывается напрямую в подкорку, минуя критическое мышление. Британский психиатр Джон Боулби пришёл к этой мысли не за письменным столом. В 1950 году Всемирная организация здравоохранения поручила ему разобраться, что происходит с детьми, оставшимися после войны без семей, — и он поехал смотреть сам: приюты, больницы, детские дома послевоенной Европы. Там он увидел то, что противоречило всей тогдашней логике опеки. Дети были накормлены, одеты и находились под медицинским присмотром — но чахли, замолкали и отставали в развитии. Не хватало не еды. Не хватало одного постоянного взрослого, к которому можно было привязаться. Из этого наблюдения и выросло понятие первичной привязанности — устойчивого эмоционального контура доверия или недоверия к миру, который формируется именно в первые годы и затем определяет модель отношений на всю оставшуюся жизнь. Более поздние исследователи, работающие уже на стыке нейробиологии и психологии — в частности, авторы книги «Общая теория любви» Томас Льюис, Фари Амини и Ричард Ланнон, — пошли дальше и предположили, что нервная система ребёнка в буквальном смысле настраивается на нервную систему взрослого через механизм, который они назвали «лимбическим резонансом». Строгая наука пока не даёт этому окончательного объяснения — это область на переднем крае исследований, а не завершённый факт. Но практически каждый родитель интуитивно, без всяких книг, знает: когда мать спокойна, спокоен и ребёнок.

Похожую мысль, только на языке иной традиции, задолго до появления современной психологии привязанности высказывала Елена Рерих в своих трудах по Агни Йоге: ребёнок, по её словам, приходит в мир с ещё не окрепшей аурой, полностью открытой энергетическим полям тех, кто его окружает, и потому впитывает не только слова и интонации, но и само качество мысли и чувства взрослых — задолго до того, как способен облечь это в слова. Само понятие энергетического поля психики, разумеется, не поддается лабораторной проверке и остается предметом веры, а не науки. Но примечательно, что и мистическая, и академическая линии мысли, разными языками и в разные века, описывают, в сущности, одно и то же наблюдение: ребёнок в эти годы не столько живёт своей жизнью, сколько отражает жизнь тех, кто рядом.

Молодые родители, часто сами недолюбленные и не успевшие повзрослеть, отчаянно пытаются встроить появление новой жизни в свои плотные графики выживания. Занятость и усталость становятся фоном, а воспитание неизбежно делегируется. На сцену выходят бабушки, принося с собой тяжёлые парадигмы прошлых поколений: страх перед чужим мнением, привычку экономить эмоции, культ послушания и установку «не высовываться».

Часто именно эти же бабушки — или сами родители, следуя семейной традиции, — уже в первые недели жизни ребёнка несут его в храм для обряда посвящения: крещение в христианской традиции, соответствующий ритуал имянаречения или посвящения в любой другой вере. Младенец, разумеется, не выбирает эту принадлежность и физически не способен её осмыслить — он лишь чувствует торжественность момента, воду, голоса, тревогу или радость взрослых вокруг. Но именно поэтому этот момент так глубоко ложится в фундамент: ребёнок оказы-

вается вписан в определённую систему смыслов и правил задолго до того, как у него появляется хоть какой-то инструмент, чтобы спросить, согласен ли он. Это не значит, что сам обряд вреден или что-то «запечатывает» в психике — строгих доказательств такого прямого эффекта наука не предоставляет. Но то, что человек с рождения включен в определённую религиозную координату — с её правилами послушания, авторитетами и границами дозволенного, — становится ещё одним, часто вовсе не осознаваемым слоем той же самой архитектуры, что выстраивают родители и бабушки.

Затем ребёнка принимает детский сад — система чужих, часто выгоревших людей, где впервые звучит леденящая команда «быть как все».

Но, пожалуй, самым тихим и незаметным архитектором детской психики в последние два десятилетия стал экран. Здесь стоит быть по-настоящему честным: строгих, однозначных доказательств прямой причинно-следственной связи между ранним экранным временем и задержкой развития фантазии наука пока не предоставила — исследования вроде тех, что проводил американский педиатр Дмитрий Христакис, фиксируют устойчивую корреляцию, но не могут до конца исключить, что дело не только в самом экране, а ещё и в том количестве живого внимания, которое семья в принципе способна дать ребёнку в этот период. Всемирная организация здравоохранения и Американская академия педиатрии из осторожности рекомендуют ограничивать экранное время для детей до двух лет, но сами формулируют это как рекомендацию, а не как доказанный закон природы. И всё же почти любой родитель интуитивно чувствует разницу между двадцатью минутами живого контакта глаза в глаза и двадцатью минутами перед мерцающим экраном — даже если наука пока не выписала этому чувству строгую формулу. Экран не требует контакта, он лишь поглощает внимание, создавая суррогат присутствия, в котором ребёнок остается абсолютно одиноким со своими непереверенными чувствами.

Именно в эти годы ребёнок учится сжиматься и предавать себя ради выживания. Он интуитивно понимает, что нужно сидеть тихо перед экраном, чтобы мама могла отдохнуть, и что нужно доедать кашу через силу, чтобы бабушка назвала его хорошим. В этом первичном бульоне кристаллизуется фундамент будущего характера.

И примерно на границе этого периода, ближе к семи годам — возрасту, который швейцарский психолог Жан Пиаже определял как переход от дооперациональной стадии мышления к стадии конкретных операций, момент, когда у ребёнка только-только появляются первые ростки логики, но абстрактное, критическое мышление ещё совершенно не развито, — во многих семьях происходит второй значимый религиозный рубеж: первое причастие в католической и православной традиции, или соответствующий обряд приобщения в любой другой вере. Ребёнок в этом возрасте уже способен запомнить происходящее и прочувствовать его торжественность, но ещё не обладает инструментарием, чтобы подвергнуть сомнению то, что ему в этот момент вручают как истину. Наука не подтверждает и не опровергает, что сам по себе этот ритуал наносит какой-то вред — это вопрос веры, а не лабораторных данных. Но фактически это ещё один слой того же самого фундамента, что уже был заложен родителями, бабушками и первыми годами адаптации: слой, который часто остается неощутимым десятилетиями, пока взрослый человек, уже в разгаре собственного кризиса идентичности, не начинает спрашивать себя, где заканчивается его личная, самостоятельно обретенная вера — и начинается то, что было вручено ему прежде, чем он научился говорить «нет».

Важно сразу оговориться: возрастные рубежи, на которые опирается эта книга, — это ориентировочная карта архитектуры психики, а не жёсткий закон природы. В детстве ступени короткие, по семь лет: психика меняется быстро, и каждый следующий отрезок мало похож на предыдущий. Во взрослой жизни шаг растягивается — двадцать первый год отделён от следующего переломом почти десятилетием, а сам этот перелом тянется до сорока двух, потому что взрослый меняется медленнее и куда незаметнее для себя. В реальной жизни слом — момент, который разом обнажает разрыв между тем, кем человек научился казаться, и тем, кто он есть

на самом деле, — может произойти в любом возрасте и по самой разной причине: тяжёлая болезнь, потеря близкого, предательство того, кому доверяли больше всех, несчастный случай. Ни один такой слом сам по себе не решает, вырастет человек через него или сломается ещё сильнее — решает то, что происходит внутри в момент этого разрыва. Если находятся силы обернуться и по-настоящему посмотреть, что случилось и почему так больно, слом становится трещиной, через которую прорывается настоящий скачок вперёд — иногда такой, что несколько последующих возрастных рубежей проживаются словно заново, но уже осознанно. Но если боль просто заталкивается обратно внутрь, без ответа и без осознания, та же самая рана терпеливо дожидается следующего рубежа этой лестницы — и встречает там человека уже не одна, а вместе с новым, накопленным за годы молчания грузом.

И когда спустя десятилетия, в момент малейшей ошибки или социальной неловкости, взрослого человека парализует иррациональный стыд или липкий страх, внутри словно щёлкает тумблер. Сквозь годы проступает пугающее осознание того, что этот жестокий внутренний критик, запрещающий ошибаться и требовательно призывающий быть удобным, никогда не был его собственным голосом. Чьим голосом на самом деле говорит наш внутренний судья, если ради базовой безопасности мы с раннего детства учились предавать себя?

Глава 2. Конвейер ожиданий и рождение социальной маски (7–14 лет)

Мир больше не ограничивается стенами детской и тревожными взглядами родителей. Звенит звонок, и этот звук навсегда разделяет жизнь на «до» и «после». Школа предстает не храмом знаний, а первым масштабным социальным конвейером, где индивидуальность — это производственный брак, подлежащий немедленной корректировке.

Появляются новые архитекторы. Учительница — уставшая женщина с потухшим взглядом и методичкой в руках — становится непререкаемым божеством. Её красная ручка проводит границу между «хорошим» и «плохим» человеком. Оценка в дневнике перестает быть мерилем знаний; она превращается в валюту, за которую покупается родительское одобрение. Впервые ребёнок понимает: любовь может быть условной. Американский психолог Карл Роджерс называл это состояние «условиями ценности» — моментом, когда ребёнок усваивает, что достоин любви не просто так, а лишь при выполнении определённых требований, и с этого момента начинает жить не из своего подлинного центра, а из угождения внешним ожиданиям. Роджерс не вывел это из теории — он был первым в истории психотерапевтом, который начал записывать свои сеансы на плёнку и затем расшифровывать их дословно. До него о том, что происходит в кабинете, было известно только со слов самого терапевта. Прослушивая сотни часов записей, Роджерс раз за разом слышал одну и ту же интонацию: человек рассказывал о себе так, будто отчитывался перед невидимым экзаменатором, — и почти никогда этим экзаменатором не был он сам.

Настоящая иерархия выстраивается на переменах. Одноклассники — это первая стая, жестокая и бескомпромиссная. Эрик Эриксон определял этот возраст как стадию кризиса «Трудолюбия против чувства неполноценности». Именно в столкновении со сверстниками формируется комплекс неполноценности, о котором говорил Альфред Адлер: ребёнок обнаруживает, что кто-то сильнее, кто-то богаче, а чьи-то шутки вызывают больше смеха, и начинает компенсировать это либо отчаянным стремлением к превосходству, либо уходом в изоляцию.

Здесь, в гудящих коридорах, рождается то, что швейцарский психиатр Карл Густав Юнг называл Персоной — социальная маска, которую личность надевает, чтобы соответствовать ожиданиям коллектива. Один ребёнок становится безотказным «отличником». Другой надевает маску «шута». Третий уходит в агрессию, становясь «бунтарем». Эта маска прирастает к лицу так плотно, что границы между истинным «Я» и выбранной ролью стираются.

Но зачем психика потом так яростно защищает эту самую маску — даже когда взрослый человек умом прекрасно понимает, что это всего лишь роль, а не он сам? Здесь стоит вспомнить немецкого философа Артура Шопенгауэра, чья работа «Мир как воля и представление» на полвека опередила психоанализ. Шопенгауэр утверждал: подлинным двигателем человека является не разум, а слепая, дорациональная воля к жизни, а сам интеллект служит не хозяином, а лишь порученцем этой воли, задним числом подбирая разумные объяснения тому, что уже решено на более глубоком уровне — эту же мысль полвека спустя развернет Зигмунд Фрейд, прямо называвший Шопенгауэра одним из своих предшественников. Если применить эту логику к маске, сформированной под давлением родительского послушания, отцовской агрессии или религиозного воспитания, картина проясняется: воля к выживанию, не различающая социальную роль и биологическую жизнь, однажды отождествляет себя с этой маской настолько, что любая угроза ей — насмешка, критика, разоблачение — считается психикой не как безобидная неловкость, а как угроза самому существованию. Именно поэтому взрослый человек с такой яростью защищает свою ложную, неосознанно принятую личность: разум

искренне уверен, что защищает себя, хотя на самом деле годами оберегает лишь костюм, который когда-то надели на него другие.

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.