

18+

ВНУТРЕННИЙ СВИДЕТЕЛЬ

*Как вернуть себе право быть
автором собственной жизни*



ПАВЕЛ ЖДАНОВ

Павел Жданов

**Внутренний свидетель. Как
вернуть себе право быть
автором собственной жизни**

<https://litres.ru/74465014>

ISBN 9785007120906

Аннотация

«А ты сама как думаешь?» И вместо ответа — пауза. Не потому что нечего сказать. Потому что первым делом внутри включается проверка: имею ли я право ответить сразу.

Ты умеешь отстаивать своё мнение перед начальством. Но когда дело касается собственного «мне не нравится» — решительность куда-то девается.

Внутри есть кто-то, кто видел и знал всё это время. Просто у него забрали право говорить первым — а вместе с ним и кусок истории, из которой ты состоишь.

Содержание

ВНУТРЕННИЙ СВИДЕТЕЛЬ	5
ГЛАВА 1. Пауза, которая случается раньше, чем ты успеваешь подумать	6
Разговор, с которого всё началось	10
ГЛАВА 2. Три совета, которые звучат правильно — и не работают	17
Миф первый: «Время лечит»	19
Миф второй: «Тебе просто нужен хороший человек рядом — и всё пройдёт»	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Внутренний свидетель Как вернуть себе право быть автором собственной жизни

Павел Викторович Жданов

© Павел Викторович Жданов, 2026

ISBN 978-5-0071-2090-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВНУТРЕННИЙ СВИДЕТЕЛЬ

Как вернуть себе право быть автором собственной жизни

Павел Жданов

ГЛАВА 1. Пауза, которая случается раньше, чем ты успеваешь подумать

Алина стояла в переговорной, и коллега — новый, месяц как в команде — только что спросил её напрямую: «А ты сама как думаешь, стоит нам двигать сроки или нет?»

Обычный вопрос. Рабочий, конкретный, без подвоха. У Алины за плечами четырнадцать лет в маркетинге, три успешных запуска в этом году, репутация человека, которому доверяют сложные проекты.

И всё же между вопросом и ответом случилась пауза. Не долгая — секунды полторы, может, две. Но внутри этой паузы произошло что-то, чего коллега не увидел и о чём сама Алина, если бы её спросили, не смогла бы толком рассказать. Она не искала ответ. Она искала подтверждение, что имеет право его дать.

«Наверное, стоит», — сказала она в итоге. С этим «наверное» в начале, хотя минуту назад, читая отчёт в одиночестве, была уверена на все сто.

Дома вечером, укладывая дочь, она вспомнила этот момент — уже не как рабочий эпизод, а как что-то, что случается слишком часто, чтобы быть случайностью. Разговор с подругой на прошлой неделе: подруга спросила, нравится ли

Алине новый ремонт у неё дома, — и снова эта секунда, в которую Алина как будто на всякий случай прислушалась не к тому, что видит, а к тому, что, наверное, полагается сказать. Разговор с врачом месяц назад: доктор спросил, насколько сильно болит, — и Алина, которая прекрасно чувствовала свою боль, вдруг сказала «терпимо», хотя ночью просыпалась от неё дважды.

Она не сомневающийся человек. Она из тех, кто принимает решения быстро и редко о них жалеет — в работе, в деньгах, в бытовых вопросах. Но есть один узкий, конкретный участок, на котором вся эта уверенность отключается, как будто кто-то щёлкает рубильником. И этот участок — не сложные решения. Это самые простые вещи: что я вижу, что я чувствую, нравится мне это или нет.

Если ты узнала себя хотя бы в одном из этих моментов

Тебе задают простой вопрос о твоём мнении — и вместо ответа сначала появляется короткая внутренняя проверка: а имею ли я право ответить сразу, или сначала нужно взвесить, не покажется ли мой ответ странным.

Ты чувствуешь раздражение, дискомфорт, злость — и первая реакция не «я злюсь», а «наверное, я преувеличиваю».

Кто-то не соглашается с твоим описанием случившегося — и ты, вместо того чтобы удержать свою версию, довольно быстро начинаешь сомневаться, было ли всё так, как ты

помнишь, или ты действительно что-то додумала.

Ты репетируешь фразы перед тем, как сказать что-то важное близкому человеку, — не потому что боишься грубости, а потому что заранее готовишь объяснение на случай, если тебя обвинят в надуманности.

Прежде чем разозлиться по-настоящему, ты ловишь себя на желании проверить у кого-то постороннего, нормально ли вообще злиться в такой ситуации.

Тебе физически легче промолчать и согласиться, чем отстоять своё мнение, даже когда внутри уверенность близка к полной.

После сложного разговора ты часами восстанавливаешь его в голове, ищешь в памяти доказательства, что твоя реакция была законной, а не надуманной.

Когда тебя хвалят или благодарят, первая мысль — не «спасибо», а «наверное, это преувеличение» или «просто из вежливости».

Если хотя бы три из восьми пунктов откликнулись — читай дальше внимательно. Это глава про тебя.

Это не про неуверенность в себе вообще

Здесь важно сразу разделить две вещи, которые легко перепутать.

Есть люди с общей, разлитой неуверенностью — она проявляется во всём: в выборе ресторана, в разговоре с начальником, в решении, какую куртку купить. Это не про них.

История, о которой эта книга, — про другое: человек мо-

жет быть решительным, компетентным, даже жёстким переговорщиком в одной части жизни — и одновременно совершенно не доверять себе в другой, узкой, конкретной зоне. Обычно эта зона касается собственных чувств, восприятия и оценки отношений — в первую очередь тех, где кто-то долго был рядом.

Алина умеет за пять минут разобрать провальный рекламный бюджет и сказать команде прямо, где ошибка. Она умеет отказать поставщику, который завышает цену. Но когда дело касается её собственной реакции на слова близкого человека, — вся эта решительность куда-то девается.

Это избирательность — и она первый и самый точный признак того, что дело не в характере вообще. Характер не бывает уверенным в одном и растерянным в другом без причины. Причина есть всегда. Просто её обычно не видно с первого взгляда.

Разговор, с которого всё началось

Расскажу об одном разговоре из практики — с изменёнными деталями, но с сохранённой сутью.

Женщина, назовём её Алина, пришла ко мне не с запросом «я не доверяю себе». Она пришла с запросом «я не понимаю, почему после развода мне не легче». Развод случился два года назад. Бывший муж давно не участвует в её жизни, кроме встреч с дочерью по расписанию. Формально — свободна, устроена, здорова.

На третьей встрече я спросил её о самом обычном: «Опишите мне вчерашний день». Она начала рассказывать — подробно, по часам, с деталями. И в какой-то момент, дойдя до эпизода с коллегой, остановилась сама себя поправить: «Хотя нет, наверное, я преувеличиваю, там ничего особенного не было».

Я попросил вернуться. «Что вы почувствовали в тот момент, до того как решили, что преувеличиваете?»

Долгая пауза. Потом — тихо: «Раздражение. Он третий раз за неделю переносил встречу в последний момент, и мне это не нравилось».

«А что случилось между тем, что вы почувствовали, и тем, что вы сказали мне сейчас?»

Она задумалась по-настоящему. И сказала фразу, с которой, по сути, началась вся дальнейшая работа: «Я как буд-

то сначала спрашиваю у кого-то невидимого разрешения на собственное чувство. И только если оно разрешает — я себе его засчитываю».

Кто такой этот «невидимый», у которого спрашивают разрешения

Это не мистика и не раздвоение личности. Так проявляет себя психика почти каждого человека, который долгое время находился рядом с кем-то, чья версия происходящего систематически побеждала его собственную.

У Алины муж не был карикатурным злодеем — важно сказать это прямо, потому что жизнь редко даёт удобные, однозначные истории. Он не кричал, не запрещал ей выходить из дома, не поднимал руку. Он делал вещи гораздо тише и от этого — незаметнее.

«Ты слишком остро реагируешь», — говорил он, когда она называла что-то неприятным. Не грубо, спокойно, почти по-доброму, как человек, который просто констатирует факт. «Ты придумываешь проблему там, где её нет». «Мне кажется, ты всё это раздуваешь».

Один такой разговор не оставляет следа. Сто пятьдесят таких разговоров за несколько лет — оставляют.

Не потому что Алина слабая или внушаемая, а потому что человеческая психика вообще устроена так, что доверие к собственному восприятию нуждается в подтверждении извне, особенно в вопросах, где нет объективного измерения: обидно это или нет, нормально это или нет, справедли-

во это или нет. У ребёнка это подтверждение даёт родитель. У взрослого — самый близкий человек рядом. Если этот человек годами настаивает на другой версии происходящего, чем та, что чувствует тело, — психика со временем начинает больше доверять его версии. Просто потому что она была громче, чаще и последовательнее.

Алина этого не выбирала. Перед нами результат многолетнего обучения — точно такого же по механике, каким люди учатся ездить на велосипеде или бояться собак после укуса. Только предметом обучения здесь стало не физическое действие, а сама способность доверять собственным чувствам.

Почему это не заканчивается вместе с отношениями

Вот что удивляет большинство женщин, которые проходят через это: они ожидают, что разрыв с человеком, который сомневался в их восприятии, автоматически вернёт им доверие к себе. Логично же: источник сомнений исчез — значит, и сомнения должны исчезнуть.

Не исчезают. Потому что дело было не в конкретном человеке как таковом, а в том, что этот человек успел сделать с самим механизмом, которым ты оцениваешь реальность. Убрать человека — не то же самое, что вернуть механизму его прежнюю настройку.

Алина ушла из отношений два года назад. А внутренняя пауза перед собственной реакцией — осталась. Она просто больше не привязана к конкретному лицу. Она включается теперь перед кем угодно: перед коллегой, перед подругой,

перед новым мужчиной, если он появляется, перед врачом, перед собственной дочерью, когда та подрастёт и начнёт спорить.

Это самая тяжёлая и самая малоизвестная часть истории. О разрыве с трудным человеком написано много. О том, что происходит с психикой человека спустя годы после разрыва, когда сам человек ушёл, а привычка не доверять себе осталась жить отдельно от него, — почти ничего.

Что это точно не значит

Прежде чем идти дальше, важно сказать прямо: если ты узнала себя в этой главе, это не значит, что ты «жертва абьюза» в том плакатном, упрощённом смысле, в котором это слово используют в социальных сетях. Не каждая ситуация, где кто-то не соглашался с твоим восприятием, была манипуляцией. Иногда люди действительно видят ситуацию иначе, и это нормальное человеческое расхождение, а не покушение на твою реальность.

Разница не в том, соглашался ли с тобой партнёр. Разница в том, была ли у тебя вообще возможность оставаться при своём мнении без того, чтобы это стоило тебе спокойствия, отношений или ощущения себя нормальной. Если такая возможность была — расхождение оставалось просто расхождением. Если её не было — со временем твоё восприятие начинает работать иначе, и это можно заметить по той самой избирательной, точечной неуверенности, о которой шла речь выше.

То, чему предстоит научиться заново

У каждого человека внутри есть кто-то, кто замечает первым. Не анализирует, не сравнивает с чужим мнением — просто видит и чувствует раньше, чем включается голова. Ребёнок точно знает, вкусно ему или нет, больно или нет, нравится человек рядом или пугает, — задолго до того, как научится объяснять почему.

У Алины этот внутренний голос никуда не исчез. Он не умер и не сломался необратимо. Он просто давно перестал быть тем, чей голос звучит первым и громче всего. Его отодвинули — вежливо, постепенно, без единого крика — и на его прежнее место встал другой, привычный голос, требующий проверки, взвешивания, готового объяснения на случай возражений.

Дальше в этой книге мы будем называть эту часть тебя — ту, что видела, чувствовала и знала всё это время, но которую годами отводили от собственного права голоса, — внутренним свидетелем. Не потому что это красивая метафора для обложки, а потому что так это ощущается изнутри, когда доходит до самого дна: как будто у тебя внутри был человек, который всё видел собственными глазами, — и ему просто перестали давать слово.

Возврат этого голоса — не про то, чтобы стать жёстче или перестать слушать других людей вообще. Он про то, чтобы твоя первая реакция на собственные чувства снова была не судом, а простым, спокойным узнаванием: вот что я сейчас

чувствую. И этого уже достаточно, чтобы этому верить.

Здесь стоит сказать то, что станет по-настоящему ясно только к концу книги, но что важно держать в уме с самого начала. Внутренний свидетель — не просто наблюдатель за отдельными чувствами, которому вернули слово. Он тот, из чьих показаний вообще складывается то, что ты называешь собой. Личность не ждёт где-то внутри в готовом виде, пока её откопают. Она собирается, эпизод за эпизодом, из моментов, которые человек позволил себе прожить как по-настоящему свои. Каждый раз, когда чувство отменяли раньше, чем оно успевало прозвучать, из этой истории исчезал не просто спорный эпизод. Исчезал кусок материала, из которого ты состоишь.

ТРИ УРОВНЯ ПОНИМАНИЯ



Три уровня понимания: от симптома к корню

ГЛАВА 2. Три совета, которые звучат правильно — и не работают

За два года после развода Алина получила, наверное, три десятка советов от людей, которые искренне хотели ей помочь. Мама говорила: «Время лечит, доченька, дай себе срок». Подруга, которая сама недавно вышла замуж во второй раз, уверяла: «Тебе просто нужен нормальный мужчина, который тебя оценит, — и всё это само собой пройдёт». Психолог на одной-единственной консультации, куда Алина зашла почти случайно, сказал прямо: «Вам просто нужно больше уверенности в себе, поработайте над этим».

Все три совета звучали разумно. Все три исходили от людей не глупых и не равнодушных. И ни один из них не сработал.

Дело было не в том, что Алина плохо старалась. Дело в том, что все три совета были адресованы не той проблеме, которая у неё была на самом деле. Это как чинить сломанный дверной замок, разбирая исправную розетку в другой комнате: работа проделана добросовестно, инструмент выбран правильно — просто он приложен не туда.

В этой главе мы разберём эти три совета по отдельности. Не для того чтобы кого-то упрекнуть за то, что они их давали, а для того чтобы ты наконец перестала считать, что раз

советы не помогли, значит, дело в тебе.

Миф первый: «Время лечит»

Это, пожалуй, самый распространённый и самый безобидный на вид совет. В нём есть доля правды: острая боль действительно со временем притупляется. Через год после расставания вспоминать о нём уже не так больно, как через месяц. Обесценивать это наблюдение не стоит — оно верное.

Но у этого совета есть невысказанное допущение, которое почти никогда не проговаривается вслух: что время лечит всё одинаково. Что оно работает как универсальный растворитель, снимающий любую боль в одном и том же темпе и одним и тем же способом.

Это не так. Время залечивает то, что устроено как рана: было цело, случилось повреждение, идёт процесс восстановления, в конце — рубец, но функция вернулась. Горе по утрате, острая боль от предательства, шок от неожиданного удара — всё это действительно смягчается со временем, потому что психика умеет постепенно интегрировать даже очень тяжёлый опыт.

Но то, о чём эта книга, — не рана в привычном смысле и не повреждение, которое нужно залечить. Перед нами переученный навык — способность доверять собственному восприятию, которая была системно, раз за разом, откалибрована в сторону внешнего голоса. А переученный навык время само по себе не переучивает обратно.

Представь, что человека годами учили определённому способу держать руль — например, слегка выкручивать его влево, компенсируя якобы неисправный развал-схождение. Развал-схождение потом починили. Но руки продолжают держать руль чуть влево — просто потому, что тело выучило так, а не потому, что проблема ещё существует. Время само по себе ничего не изменит в этой моторной привычке. Изменит только новое, целенаправленное переобучение.

С доверием к себе — та же история. Прошло два года после развода — а внутренняя пауза перед собственной реакцией у Алины никуда не делась, потому что это не рана, которая заживает сама. Это навык, встроенный годами повторения, а навыки не рассасываются от одного факта, что прошло время. Они меняются только тогда, когда появляется новый, достаточно мощный и достаточно повторяющийся опыт, который учит психику чему-то другому.

Поэтому женщина может честно прождать три года, честно не форсировать процесс, честно дать себе «время на восстановление» — и обнаружить, что внутренняя неуверенность в собственных ощущениях осталась ровно такой же, как в первый месяц после ухода. Не потому что она делает что-то не так, а потому что время — не тот инструмент, который работает с этим конкретным механизмом.

Миф второй: «Тебе просто нужен хороший человек рядом — и всё пройдёт»

Этот совет звучит особенно убедительно, потому что в нём есть логичная на первый взгляд причинно-следственная связь: если проблема появилась из-за плохого партнёра, то хороший партнёр должен её решить. Логика та же, что в рассуждении «порез появился от грязного лезвия — значит, чистое лезвие его вылечит».

Но это неверная аналогия, и вот почему.

Дело не в том, что рядом был конкретный «плохой» человек, а в том, что этот человек успел перестроить сам механизм, которым психика оценивает реальность. А новый, даже прекрасный человек рядом взаимодействует уже не с исходным, «заводским» механизмом доверия к себе — он взаимодействует с уже перестроенным.

Это значит, что новый партнёр, каким бы бережным и внимательным он ни был, встречает женщину, которая продолжает — уже по инерции, без всякой его вины — сверяться с чужим мнением прежде своего, извиняться за собственные реакции, гасить дискомфорт вместо того чтобы его называть. И здесь возможны два одинаково болезненных сценария.

В первом сценарии новый партнёр, видя эту постоянную неуверенность, начинает — сам того не желая — брать на себя роль того, кто «знает лучше», просто потому что она сама постоянно уступает ему это место. Хороший, любящий человек может годами не замечать, что стал вторым источником того же самого сценария — не по злему умыслу, а просто потому что вакуум решительности рядом с ним постоянно заполняется его собственным мнением, раз партнёрша сама не настаивает на своём.

Во втором сценарии, более редком, партнёр честно пытается вернуть ей право голоса — снова и снова спрашивает: «А ты сама что думаешь?», «Мне правда важно услышать твоё мнение», — и сталкивается с тем, что она искренне не может ответить сразу, потому что навык быстрого доступа к собственному первому чувству у неё пока не восстановлен. Это выматывает обоих: он не понимает, почему такое простое приглашение к диалогу вызывает у неё паузу и тревогу, она не понимает, почему не может просто взять и довериться себе, раз рядом наконец есть человек, который этого действительно ждёт.

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.