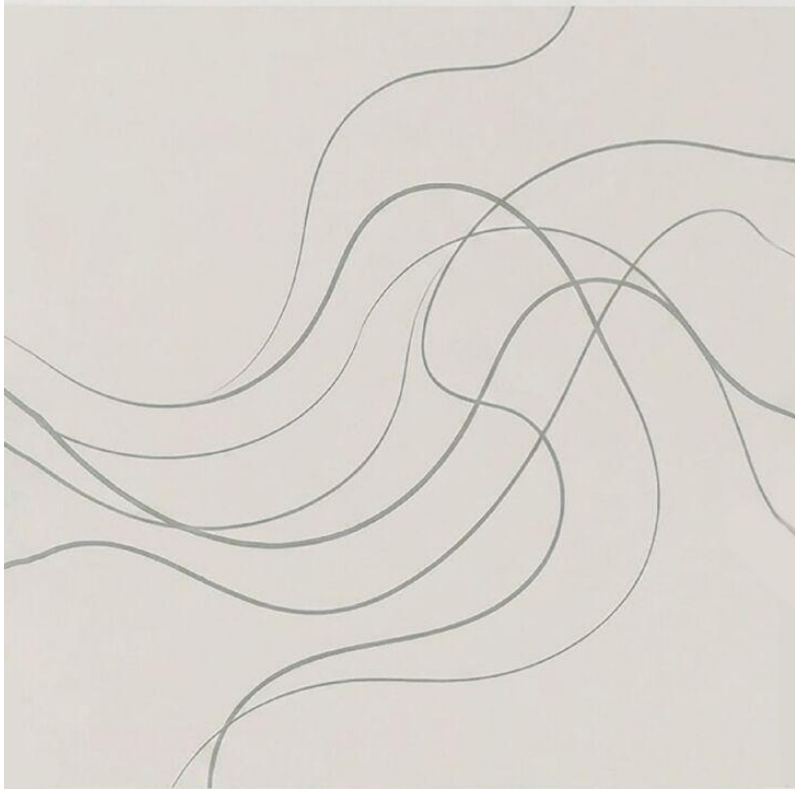


12+ Хортов Дмитрий Николаевич

*Как научиться разговаривать
с самим собой*



Дмитрий Хортов
Как научиться
разговаривать с самим собой

<https://litres.ru/74465529>

ISBN 9785007123303

Аннотация

Эта книга не о поиске идеального состояния, а о возвращении к себе в реальной жизни. Вы научитесь слышать свои эмоции, отличать факты от страхов, разговаривать с собой бережно, а не жестоко. В книге собраны пошаговые практики для работы с усталостью, откатами, внутренним критиком и страхами.

Содержание

Предисловие	5
Введение.	8
Глава 1. Почему важно разговаривать с собой	12
Глава 2. Как устроен внутренний диалог	19
Глава 3. Кто живёт внутри	25
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Как научиться разговаривать с самим собой

**Дмитрий
Николаевич Хортов**

Все права защищены. Копирование, распространение и иное использование текста без письменного разрешения автора запрещены.

© Дмитрий Николаевич Хортов, 2026

ISBN 978-5-0071-2330-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Эта книга родилась не из желания учить, а из необходимости понять.

Понять, что происходит с человеком, когда он теряет контакт с собой. Почему внутри возникает шум. Откуда берётся внутренний разлад. Что делать, если мысли путаются, чувства захлёстывают, а собственный голос становится слишком тихим.

У каждого человека бывают моменты, когда он будто бы остаётся один на один с собой, но при этом не может себя услышать. В такие периоды особенно остро ощущается, что без внутреннего диалога жизнь становится тяжелее, тревожнее и запутаннее. Человек начинает реагировать на мир автоматически, под давлением страха, усталости, боли или привычного внутреннего критика.

Эта книга — о возвращении к себе. О том, как научиться слышать свои состояния, различать внутренние голоса, не бояться паузы, не рушиться от трудного дня и постепенно выстраивать внутри себя опору, которая помогает жить спокойнее и счастливее.

В этой книге нет задачи показать идеального человека.

Здесь есть задача показать живого человека — того, кто может ошибаться, теряться, сомневаться, уставать, но при этом всё равно способен возвращаться к себе и восстанавливаться.

Книга написана как разговор. Как поддержка. Как путь, который можно проходить не рывком, а шаг за шагом. В ней есть личные наблюдения, практики, внутренние диалоги, духовная опора, примеры из жизни и простые упражнения, которые помогают не только понять, но и применить прочитанное в реальности.

Если вы открыли эту книгу в трудный период, я хочу, чтобы она не давила на вас, а помогала.

Если вы читаете её из интереса, пусть она станет для вас полезным инструментом.

Если вы будете возвращаться к ней постепенно, с паузами и практикой, она сможет стать не просто текстом, а частью вашего внутреннего пути. Я рекомендую прочитать сначала её полностью, а затем начать сначала и выполнять практики и задания. Это будет самый эффективный способ, и я даже не побоюсь назвать его безотказным. Это изменение мышления. Вы наблюдаете за своими мыслями, а затем меняете то, что происходит у вас в голове. Таким образом, автоматически (!), без насилия над собой начинаете совершать новые действия, которые являются лишь следствием нового мыш-

ления.

Эта книга о том, как человек учится разговаривать с собой.

А значит — учится снова быть в контакте с жизнью.

Введение.

О детстве, заикании и первых вопросах

Я часто возвращаюсь мыслями в детство. Не потому, что мне хочется жить прошлым, а потому, что там лежат самые первые следы того, как человек начинает чувствовать себя в мире.

Я жил в тайге и у меня перед глазами до сих пор стоит трава. Самая обычная трава — зеленая, высокая, тёплая, живая, растущая рядом с домом и везде вокруг. В детстве я мог долго смотреть на неё, трогать руками, чувствовать её запах, замечать, как она колышется от ветра. Тогда мир ещё не был перегружен словами, объяснениями и чужими ожиданиями. Он просто был.

И, наверное, именно поэтому я так хорошо помню то состояние — состояние, в котором внутри ещё есть естественная цельность. Не выдуманная, не отрепетированная, а настоящая. Когда ты не пытаешься кем-то быть, а просто существуешь, дышишь, смотришь, слушаешь.

Потом в моей жизни появилось очень сильное заикание.

Оно не было просто особенностью речи, (это был какой-то испуг, о котором я не помню). Оно стало — опытом. Опыт этот был непростым, потому что заикание не только мешает говорить, но и заставляет человека по-особенному чувствовать себя в мире. Он начинает замечать паузы, напряжение, реакцию других людей, собственную неловкость, стыд, попытки скрыться, желание промолчать, чтобы не столкнуться с трудностью.

И вот в этом молчании я начал слышать себя иначе.

Поначалу это было не похоже на мудрость. Скорее на вынужденное внимание и страх. Когда говорить тяжело, ты начинаешь замечать больше: интонацию, дыхание, внутреннее напряжение, страх перед словом, желание не ошибиться. Со временем я понял, что это наблюдение стало не только трудностью, но и источником. Из него вырос мой интерес к внутреннему диалогу, к тому, как человек разговаривает с собой и почему этот разговор так сильно влияет на жизнь.

Потому что очень часто проблема не в том, что с человеком происходит что-то ужасное.

Проблема в том, что он остаётся с этим один, без ясного внутреннего разговора.

Человек может не понимать, что чувствует.

Может не замечать, где именно у него возникает страх.

Может путать усталость с ленью, злость с агрессией, тревогу с реальной угрозой, а внутреннего критика — с голосом истины.

Так постепенно он теряет контакт с собой.

И тогда начинается внутреннее разрушение.

Не всегда заметное. Не всегда громкое. Иногда оно происходит тихо: через постоянное напряжение, через самоунижение, через привычку не замечать себя, чтобы тебя не замечали другие люди по возможности, через жизнь на автомате, через отсутствие паузы между чувством и реакцией.

Я заикался очень много лет. Со временем я стал понимать, что разговор с собой — это не просто психологический приём. Это способ сохранять целостность. Это способ не рассыпаться внутри. Это возможность остановиться, услышать себя, различить, что является фактом, а что — лишь догадкой, страхом или старой привычкой.

Эта книга выросла именно из этого понимания.

Она не предлагает готовую формулу счастья, и в ней нет палочки из Хогвартс.

Она не обещает, что всё станет легко.

Она не делает вид, что у человека не будет трудных дней, срывов, тревоги или откатов.

Но она показывает другой путь — путь внутреннего контакта. Путь, на котором человек учится быть с собой не врагом, а союзником. Не судьёй, а внимательным свидетелем. Не разрушителем, а тем, кто восстанавливает.

Я верю, что человек изначально создан не для постоянной внутренней войны.

Я верю, что в нём есть естественная способность к гармонии.

Я верю, что даже если эта гармония нарушена, её можно возвращать.

Именно об этом — эта книга.

Глава 1. Почему важно разговаривать с собой

Есть вещи, которые человек делает всю жизнь, не замечая их. Он думает, чувствует, сомневается, вспоминает, спорит с собой, успокаивает себя, ругает себя, убеждает себя. И всё это происходит постоянно, даже если он никогда специально не задумывался о внутреннем разговоре.

На первый взгляд может показаться, что разговор с собой — это что-то второстепенное. Почти незаметное. Но если присмотреться внимательнее, становится ясно: именно этот разговор влияет на то, как человек живёт, как принимает решения, как проходит трудности, как переносит неудачи и как относится к самому себе.

Внутренний диалог — это не роскошь. Не странная привычка слишком задумчивых людей. Это основа психической жизни.

Человек не может не разговаривать с собой. Вопрос только в том, как именно он это делает.

- Он может разговаривать с собой жестоко.
- Он может разговаривать с собой путано.
- Он может разговаривать с собой тревожно.
- Он может вообще не замечать, что внутренний голос давно стал для него источником давления.

А может научиться разговаривать с собой честно, спокойно и поддерживающе. И вот это уже меняет очень многое.

Разговор с собой как внутренний ориентир

Человек живёт в мире, где слишком много информации, шума, ожиданий и чужих мнений. Снаружи на него постоянно что-то влияет: новости, люди, работа, семья, страхи, спешка, обстоятельства. Если внутри нет хотя бы минимальной опоры, он очень быстро начинает терять устойчивость.

Внутренний разговор нужен для того, чтобы не растворяться во внешнем. Он помогает задать себе простые, но важные вопросы:

- Что со мной сейчас происходит?
- Почему мне так тяжело?
- Это правда или только моя тревога?
- Чего я на самом деле хочу?
- Что будет полезно сделать прямо сейчас?

Иногда именно эти вопросы возвращают человека из хаоса в ясность. Пока человек не научился спрашивать себя, он чаще действует по инерции. Реагирует автоматически. Обижается быстрее, чем успевает понять, что его задело. Спешит, не разобравшись. Молчит, когда нужно говорить. Говорит, когда лучше было бы сначала остановиться и подумать.

Внутренний диалог создаёт паузу между стимулом и реакцией. А в этой паузе и рождается выбор.

Почему это не слабость

Многие люди по привычке думают, что разговаривать с собой — значит быть слишком чувствительным, слишком тревожным или слишком занятым самоанализом. На самом деле всё наоборот. Не разговаривать с собой — гораздо опаснее. Потому что тогда человек живёт под управлением неосознанных импульсов. Ему кажется, что жизнь просто тяжёлая, но он не видит, что внутри давно отсутствует навык ясного саморазговора. Потому что тогда человек живёт под управлением неосознанных импульсов. Ему кажется, что жизнь просто тяжёлая, но он не видит, что внутри давно отсутствует навык ясного саморазговора.

Разговор с собой — это не слабость. Это форма зрелости. Потому что зрелый человек не бежит от себя. Он способен остановиться и посмотреть внутрь. Не для того чтобы обвинить себя, а для того чтобы понять, что происходит на самом деле. И в этом есть огромная сила.

Почему внутренний диалог уменьшает хаос

Когда внутри нет разговора, всё смешивается в одно боль-

шое напряжение. Мысли слипаются с эмоциями. Страх становится похожим на реальность. Усталость кажется ленью. Внутренний критик звучит как истина. Человек теряет способность различать собственные состояния.

Но как только он начинает называть происходящее, многое меняется. Если Вы можете сказать:

- «Я тревожусь»,
- «Я устал»,
- «Я злюсь»,
- «Я боюсь»,
- «Мне нужно время»

то хаос уже становится структурой. А структура — это уже не беспомощность. То, что названо, становится немного менее страшным. То, что осознано, уже не управляет человеком так бесконтрольно.

Внутренний разговор не всегда сразу решает проблему. Но он делает проблему видимой. А это первый шаг к тому, чтобы с ней справиться.

Как внутренний диалог помогает принимать решения

Одна из самых частых трудностей в жизни — не отсутствие силы, а отсутствие ясности. Человек может долго колебаться, мучиться, откладывать, метаться между вариантами и в итоге ещё сильнее уставать.

Внутренний диалог нужен не для бесконечных размышлений. Он нужен для того, чтобы различить:

- что Вы чувствуете;
- что Вы знаете;
- чего Вы боитесь;
- что Вы предполагаете;
- что Вы можете сделать.

Это очень разные вещи. Пока они смешаны, решение трудно принять. Когда они разделены, появляется почва под ногами.

Например, человек может бояться перемен и думать, что это «интуиция». Может испытывать усталость и считать, что он «ничего не способен». Может хотеть отступить и убеждать себя, что это «здравый смысл».

Внутренний разговор помогает называть вещи точнее. А точность — это всегда приближение к свободе.

Разговор с собой и счастье

Счастье часто воспринимают как нечто большое, яркое и почти недостижимое. Но если смотреть честно, то многое в человеческом счастье зависит не от внешней удачи, а от внутреннего состояния.

Человек, который постоянно в конфликте с собой, редко чувствует устойчивое спокойствие. Даже если снаружи у

него всё неплохо, внутри может сохраняться постоянное напряжение.

А человек, который умеет говорить с собой бережно, честно и разумно, постепенно приобретает внутреннюю устойчивость. Он не становится безмятежным навсегда, но становится более собранным, более живым, более спокойным и более способным выдерживать жизнь.

Именно поэтому внутренний диалог — это не просто психологический навык. Это способ жить глубже и чище.

Простая практика: назвать и дышать

Если не знаете, с чего начать, начните с самого простого.

Сядьте спокойно. Сделайте несколько медленных вдохов.

Задайте себе следующие вопросы:

- Что я сейчас чувствую?
- Где это ощущается в теле?
- Что мне сейчас нужно?

И слушайте ответы. Не торопитесь отвечать красиво. Не требуйте от себя мудрости. Достаточно честности.

Иногда уже этого достаточно, чтобы внутри стало тише.

Короткий вывод

Разговаривать с собой важно, потому что без этого чело-

век теряет опору. Он хуже понимает себя. Хуже справляется с эмоциями. Хуже принимает решения. Хуже выдерживает трудные дни.

Но когда Вы учитесь слышать себя, многое меняется.

- Появляется пауза.
- Появляется выбор.
- Появляется ясность.
- Появляется шанс не разрушать себя автоматически.

И тогда внутренний диалог перестаёт быть просто разговором. Он становится способом сохранять себя.

Разобравшись в том, зачем нужен внутренний контакт, Вы сможете перейти к изучению его архитектуры. В следующей главе мы разберём, как устроен этот диалог, из каких слоёв он состоит и почему он редко ограничивается только словами.

Глава 2. Как устроен внутренний диалог

Когда Вы впервые начинаете внимательно слушать себя, часто возникает удивление: внутри постоянно что-то происходит. Это не просто одна мысль за другой, а целая система. Там есть напряжение, сомнение, ожидание, память, страх, надежда, злость, нежность, усталость и тихие решения, возникающие почти незаметно.

Внутренний диалог — это не один голос. Это целая система. Иногда она согласована. Иногда противоречива. Иногда шумна. Иногда почти молчалива. Но она всегда присутствует. Чем лучше Вы понимаете её устройство, тем легче не теряться внутри неё.

Мысль, эмоция, тело, образ

Внутренний диалог редко существует только в словах. Чаще всего он строится сразу на нескольких уровнях:

- **Мысль** — то, что можно сформулировать: «Надо успеть», «Я не справлюсь», «Это важно».
- **Эмоция** — то, что окрашивает мысль изнутри: тревога, радость, стыд, злость, обида, интерес.
- **Тело** — то, как состояние проявляется физически: сжа-

тие в груди, тяжесть в плечах, ком в горле, напряжение в животе, усталость, дрожь.

• **Образ** — то, как психика рисует происходящее: картинка провала, образ строгого человека, воспоминание, сцена будущего, чувство пространства или тесноты.

Все эти слои связаны между собой. Иногда человек сначала чувствует тело, потом эмоцию, потом мысль. Иногда наоборот. Иногда образ приходит раньше, чем он успевает что-то осознать.

Поэтому внутренний диалог — это не только разговор словами. Это умение замечать весь внутренний процесс.

Что такое внутренняя речь

Внутренняя речь — это способ, которым человек объясняет себе происходящее. Она может быть короткой или длинной. Мягкой или грубой. Поддерживающей или разрушающей. Человек часто принимает эту речь за правду о себе. Но на самом деле это всего лишь форма внутренней организации опыта. Именно поэтому так важно учиться замечать, как Вы говорите с собой. Потому что один и тот же факт можно описать по-разному: «Я урал» — Факт; «Я слабый» — оценка; «Я давно не отдыхал» — описание состояния. Факт один. А смысл — разный. И от этого смысла зависит очень

многое.

Что такое метапознание

Существует важнейший навык, без которого внутренний диалог не становится по-настоящему полезным. Это способность замечать не только мысль, но и то, *что Вы думаете*. Это и есть метапознание — умение посмотреть на собственный внутренний процесс со стороны. Например, Вы можете заметить: «Я сейчас боюсь», «Я начинаю накручивать», «Я уже не анализирую, а пугаю себя», «Я повторяю один и тот же сценарий».

Это крайне важный момент. Пока Вы полностью слиты со своей мыслью, Вы не можете с ней работать. Если же Вы замечаете мысль как мысль, а не как окончательный приговор, появляется свобода. Не всё, что пришло в голову, является истиной. Не всё, что почувствовалось, обязательно должно быть реализовано. Не всё, что страшно, опасно на самом деле. Метапознание помогает не быть заложником внутреннего потока.

Почему мысли не всегда равны фактам

Это одна из самых полезных вещей, которые человек может для себя понять. Мысль — не всегда факт. Мысль — часто интерпретация. Например: «Он молчит, значит, я ему

неинтересен». Но в реальности всё может быть иначе: человек устал, начальник просто забыл, тревога связана не с событием, а с внутренним истощением. Если не различать мысли и факты, человек начинает жить в постоянной внутренней драме. Он реагирует не на реальность, а на собственные предположения о ней. Именно поэтому внутренний диалог должен включать вопрос: *«Что я знаю точно, а что только предполагаю?»* Этот вопрос расставляет всё по местам.

Как тело участвует в разговоре с собой

Тело — не молчаливый фон. Оно участвует во всём происходящем. Когда человек напряжён, тело первым показывает это: дыхание становится короче, мышцы сжимаются, движения резче, голос меняется, появляется усталость или дрожь. Иногда тело понимает проблему раньше ума. Иногда оно честнее ума. Иногда уже давно просит остановиться, а человек всё ещё пытается «додумать» себя до ясности. Но без тела внутренний диалог неполный. Если вы не замечаете телесных сигналов, вы теряете важную часть информации о себе. А если умеете их замечать, вы быстрее понимаете, что со вами происходит.

Почему внутренний диалог бывает шумным

Иногда человек надеется, что когда он начнёт слушать себя, внутри сразу станет тихо и гармонично. Но чаще происходит наоборот: он впервые слышит весь внутренний шум. И это может напугать. Потому что внутри обнаруживаются критик, тревога, усталость, обида, старые воспоминания, недоверие, чувство вины, желание спрятаться, желание всё контролировать. Но важно понять: шум не означает поломку. Шум означает, что человек наконец начал замечать, что в нём есть жизнь. Не надо пугаться многоголосия. Надо научиться не позволять ему говорить одновременно и без порядка.

Практика наблюдателя

Чтобы внутренний диалог стал понятнее, полезно развивать в себе наблюдателя. Это та часть меня, которая умеет смотреть на происходящее чуть со стороны. Не судить, не спорить, не подавлять, а замечать. Можно задать себе простые вопросы:

- Что я сейчас чувствую?
- Что я сейчас думаю?
- Что происходит в теле?
- Какая часть меня сейчас активна?
- Это факт или фантазия?

Такая практика помогает отделить себя от мгновенной ре-

акции. Вы не равны своему страху. Вы не равны своему раздражению. Вы не равны своей усталости. Вы — тот, кто может это заметить. И в этом уже есть сила.

Короткий вывод

Внутренний диалог устроен сложнее, чем кажется. Он включает мысли, эмоции, тело, образы, память, внутренние роли и способность наблюдать всё это. Если человек понимает эту структуру, ему легче не путаться в себе. Легче отличать факт от страха. Легче слышать тело. Легче не попадать целиком под власть внутреннего шума. И тогда диалог с собой перестаёт быть хаосом. Он становится инструментом ясности.

Понимание архитектуры внутреннего мира — первый шаг к ориентации. В следующей главе мы разберём, какие именно «голоса» живут внутри вас, как они формируются и почему важно различать их, чтобы не путать функцию с личностью.

Глава 3. Кто живёт внутри

Когда Вы начинаете внимательнее прислушиваться к себе, довольно быстро замечаете: внутри говорит не один и тот же голос. Там, как будто, есть разные части. Одна боится. Другая спешит. Третья критикует. Четвёртая хочет тепла. Пятая требует порядка. Шестая устала и хочет, чтобы её наконец оставили в покое. Седьмая хочет всё и всех контролировать. Это не признак странности. Это признак живой психики.

Внутренний мир человека не пустой и не однородный. Он населён. Если не понимать, кто именно сейчас говорит внутри, легко начать путать одного с другим. Можно принять страх за истину, внутреннего критика — за совесть, а детскую боль — за слабость характера. Поэтому очень важно научиться различать эти внутренние голоса.

Ребёнок

Внутри каждого человека есть часть, которая чувствует всё очень остро. Она хочет любви, безопасности, признания, тепла. Она боится быть отвергнутой, стыдится, ранимо реагирует на холод, боль, резкость и несправедливость. Это внутренняя детская часть. Она может проявляться, когда человек:

- обижается сильнее, чем ожидал;

- хочет, чтобы его пожалели;
- боится остаться один;
- чувствует себя маленьким и беспомощным;
- резко нуждается в поддержке.

Эта часть не плохая и не слабая. Она просто очень чувствительная. Проблема возникает тогда, когда человек полностью отдаёт ей управление. Тогда он начинает реагировать не из зрелости, а из внутренней раны. Или же, наоборот, стыдится её и начинает подавлять. Но ребёнок внутри не нуждается в подавлении. Он нуждается в понимании и защите.

Родитель

Внутри есть и другая часть — та, которая говорит в форме правил, запретов, требований, оценок. Это внутренний родитель. Он может быть заботливым, а может быть жёстким и требовательным. Заботливый родитель говорит: «Осторожнее», «Не спеши», «Отдохни», «Сначала разберёмся». Жёсткий родитель говорит: «Соберись», «Не ной», «Ты должен», «Нормальные люди так не делают». Эта часть часто формируется из внешнего опыта: семьи, школы, культуры, значимых взрослых, правил выживания. Она не берётся из ниоткуда. Проблема в том, что внутренний родитель не всегда умеет быть мудрым. Иногда он только повторяет старые фразы, которые давно перестали быть полезными. И тогда че-

ловек начинает жить под постоянным давлением внутреннего «надо», «должен», «нельзя», «стыдно». Важно научиться спрашивать себя: *это забота или насилие?*

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.