

18+

Нина Соколова

**Эхо внутри.
Как услышать
себя
в шумном мире**

Нина Соколова

**Эхо внутри. Как услышать
себя в шумном мире**

«Издательские решения»

Соколова Н.

Эхо внутри. Как услышать себя в шумном мире / Н. Соколова —
«Издательские решения»,

Мир оглушает чужими ожиданиями, культом продуктивности и «идеальными» картинками. Психолог Нина Соколова предлагает глушитель для этого шума: техники и рабочая тетрадь, чтобы вернуть контакт с собой. Вы научитесь распознавать выгорание, выстраивать границы, дружить с грустью, справляться с синдромом самозванца и принимать решения по внутреннему компасу. Книга основана на 20 годах практики и сочетает арт-терапевтические и когнитивно-поведенческие подходы.

© Соколова Н.

© Издательские решения

Содержание

Введение. Шум, который нас ослепил	6
Глава 1. Чужие сценарии в наших головах	7
Случай из практики	8
Глава 2. Экология внутренней тишины	9
Информационный фастфуд и ментальное ожирение	9
Глава 3. Дементоры внутри нас: как подружиться со своей грустью	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Эхо внутри Как услышать себя в шумном мире

Нина Соколова

© Нина Соколова, 2026

ISBN 978-5-0071-3137-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение. Шум, который нас ослепил

Вы когда-нибудь пробовали расслышать шёпот человека на рок-концерте, стоя у самой колонки? Это физически невозможно. Барабанные перепонки вибрируют от грохота, чужой голос тонет в децибелах, а единственное, что вы чувствуете — это нарастающее раздражение.

А теперь представьте, что этот рок-концерт идёт внутри вашей головы. И длится он не два часа, а всю вашу жизнь.

Современный человек живёт в постоянном гуле. Нас бомбардируют терабайтами информации: уведомления в мессенджерах, идеальные картинки чужих успехов в социальных сетях, ожидания родителей, требования начальства, тренды, правила, списки «10 вещей, которые вы обязаны сделать до тридцати лет». Этот внешний шум настолько мощен, что он полностью заглушает наш собственный голос.

За пятнадцать лет практики через мой кабинет прошли много людей. У них были разные лица, разные кошельки и разные трагедии. Но у 90% из них был один и тот же скрытый симптом. Я называю его синдромом эмоциональной глухоты.

Человек приходит и говорит: «Нина Николаевна, у меня хорошая работа, крепкая семья, мы два раза в год ездим на море. Но мне плохо. Я просыпаюсь утром и чувствую пустоту. Я не понимаю, чего хочу».

Это классическая иллюзия. Человек построил жизнь по чужим чертежам, которые ему громко навязал мир. Он выполнил все пункты из социального чек-листа, но забыл спросить у самого себя: «А мне это вообще нужно?» Его внутренний голос робко шептал: «Пожалуйста, остановись, мы идём не туда». Но кто станет слушать шёпот, когда вокруг гремит оркестр чужих ожиданий?

Эта книга — не сборник магических заклинаний и не руководство по «успешному успеху». Это глушитель для внешнего шума. На следующих страницах мы шаг за шагом будем убавлять громкость чужих голосов, чтобы вы наконец смогли расслышать своё собственное эхо. Эхо вашей настоящей личности.

Давайте начнём. Тихо, спокойно, вдвоём.

Предупреждение. Эта книга — не медицинская или психотерапевтическая помощь. Описанные техники — инструменты самопомощи на основе арт-терапии и когнитивно-поведенческих подходов. При депрессии, панических атаках, флешбэках, острых переживаниях или суицидальных мыслях необходима консультация врача и работа с квалифицированным психотерапевтом. Если в процессе работы нарастает тревога, появляются панические симптомы — остановите практику и обратитесь к специалисту.

Глава 1. Чужие сценарии в наших головах

Проклятие «хорошей девочки» и «сильного мальчика»

Мы рождаемся чистыми листами, но очень быстро на нас начинают писать другие люди. Первые и самые жирные маркеры оставляют, конечно, родители. Они делают это из любви — по крайней мере, из своего понимания любви. Они хотят защитить нас от ошибок, поэтому выдают нам готовые дорожные карты.

— «Ты у нас математический склад ума, какой ещё театральный кружок?» — «Мужчины не плачут, соберись, будь сильным». — «Девочка должна быть покладистой и не конфликтовать».

Ребёнок быстро улавливает: чтобы тебя любили и одобряли, нужно соответствовать. Нужно заглушить свои истинные импульсы — злость, слёзы, нетипичные желания — и включить тот режим, который нравится взрослым. Так рождаются «хорошие девочки» и «железные мальчики».

Проблема в том, что ребёнок вырастает, родители стареют или уходят, а паттерн остаётся. В тридцать, сорок или пятьдесят лет взрослый, успешный топ-менеджер или многодетная мать ловят себя на ощущении, что они до сих пор пытаются заслужить пятёрку у невидимого родителя. Они живут в чужом сценарии.

Случай из практики

Ко мне на приём пришёл Михаил, 38 лет. Преуспевающий адвокат, партнёр в крупной фирме. Он сел в кресло, глубоко вздохнул и сказал: «Я ненавижу суды. Меня тошнит от кодексов. Каждое утро я хочу, чтобы моя машина врезалась в столб — не насмерть, а так, чтобы просто полежать в больнице месяца три и не ходить на работу».

В ходе терапии выяснилось, что его покойный дед был судьёй, а отец — прокурором. Миша с пяти лет знал, что он «продолжатель династии». Его подлинная страсть — реставрация старинной мебели — считалась в семье «глупым хобби для неудачников». Михаил заглушил своё эхо. Он стал блестящим адвокатом, но глубоко несчастным человеком.

Как отличить своё желание от навязанного?

Как понять, что цель, к которой вы бежите, ломая ногти и расшибая лоб, действительно ваша? Ведь масс-медиа работают ювелирно: они заставляют нас искренне верить, что мы безумно хотим новый гаджет, квартиру в элитном ЖК и фигуру определённого стандарта.

Предлагаю вам один тест из практики — назову его «Фильтр одиночества».

Возьмите любое своё крупное желание. Например: «Я хочу купить дорогую спортивную машину» или «Я хочу защитить докторскую диссертацию».

А теперь представьте, что на Земле произошёл гипотетический апокалипсис. Все люди исчезли, остались только вы. Инфраструктура работает, еды полно, бензин бесплатный, но на планете нет ни одного человека, кроме вас. Никто никогда не увидит вашу машину. Никто не узнает, что у вас есть учёная степень. Никто не похвалит, не позавидует, не оценит.

Останется ли ваше желание прежним? Захотите ли вы эту вещь или этот статус просто ради самого процесса владения или познания, когда исчезнет зрительный зал?

Если ответ «нет» — это навязанное желание. Это шум. Если ответ «да» — поздравляю, вы нащупали своё эхо.

Практика: «Ревизия родительских инсталляций»

Разделите лист бумаги на три колонки.

— В первой колонке напишите 5 главных правил, которые транслировали вам родители (например: «Деньги достаются только тяжким трудом», «Сначала думай о других, потом о себе», «Развод — это позор»).

— Во второй колонке честно ответьте на вопрос: «Как это правило влияет на мою жизнь прямо сейчас?» (например: «Я упахиваюсь на работе, боюсь просить повышения и не умею отдыхать»).

— В третьей колонке перепишите это правило под себя — создайте свою личную «декларацию» (например: «Я имею право зарабатывать с удовольствием и заботиться о своём комфорте»).

Глава 2. Экология внутренней тишины

Информационный фастфуд и ментальное ожирение

Мы настолько привыкли потреблять контент, что наш мозг испытывает абстиненцию, если мы остаёмся в тишине хотя бы на десять минут. Мы включаем сериал на фоне, пока готовим ужин; слушаем подкаст во время пробежки; листаем ленту в туалете. Мы боимся тишины, потому что в тишине наружу всплывает то, от чего мы бежим — наша тревога.

Страх тишины: что всплывает, когда пропадает шум

Тишина — это зеркало. Когда внешний шум замолкает, внутри поднимается то, что мы долго заглушали: тревога, обиды, страхи, непрожитые чувства. Это нормально. Это не значит, что с вами что-то не так. Это значит, что вы наконец слышите то, что давно хотело быть услышанным.

Первые дни тишины будут некомфортными. Мозг будет умолять: «Давай проверим почту! Давай поправим подушку!» Выдержите это. Примерно на пятый-седьмой день за этой скукой вы начнёте улавливать удивительное чувство покоя. Из этого покоя и рождаются ваши истинные ответы на самые сложные жизненные вопросы.

Практика: Техника «Пятиминутный вакуум»

— **Время.** Выберите время, когда вас никто не потревожит (лучше сразу после пробуждения или перед сном).

— **Изоляция.** Выключите телефон. Не переведите в виброрежим, а именно выключите или унесите в другую комнату. Закройте дверь.

— **Действие.** Сядьте на стул. Не ложитесь (чтобы не уснуть). Сделайте три глубоких вдоха и выдоха.

— **Задача.** В течение пяти минут не делайте ничего. Не читайте, не планируйте день, не вспоминайте обиды. Мысли будут приходить тоннами — не цепляйтесь за них. Они приходят и уходят, как облака. Вы просто сидите и слушаете тишину.

Практика: «Дневник Белой Тишины»

В течение 7 дней выполняйте технику «Пятиминутный вакуум». Сразу после окончания пяти минут тишины открывайте блокнот и записывайте все мысли, которые успели «всплыть». Особое внимание обращайте на телесные ощущения — зажимы, расслабление — и внезапные эмоциональные импульсы.

Глава 3. Дементоры внутри нас: как подружиться со своей грустью

Когда Джоан Роулинг придумывала дементоров — жутких слепых существ, которые высасывают из человека все радостные воспоминания, оставляя лишь холод и пустоту, — она не занималась чистым фэнтези. Писательница открыто признавалась, что дементоры — это точная метафора её собственной клинической депрессии. Периода, когда она, будучи одинокой матерью в холодном Эдинбурге, не видела впереди ни одного просвета.

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.