

18+

Очерки ищущего



Арина Карасева

Арина Карасева

Очерки ищущего

«Издательские решения»

Карасева А.

Очерки ищущего / А. Карасева — «Издательские решения»,

Что остаётся, когда привычные объяснения перестают держать, а внутри всё равно нет ощущения целого? «Очерки ищущего» — книга для тех, кто устал собирать себя по кусочкам и не верит в быстрые ответы и чужие инструкции. Это текст о тишине, внутренних зверях, чужих голосах, старых ролях и возвращении к себе. Не чтобы стать идеальным — чтобы перестать собирать себя вслепую.

© Карасева А.

© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Перед тем как идти дальше	7
Об авторе	8
Часть I. Внутри	9
1. Тишина, с которой всё начинается	9
2. Бездна всматривается в тебя	13
3. Кто я, когда на меня никто не смотрит	22
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Очерки ищущего

Арина Карасева

Редактор Ольга Рыбина

Дизайнер обложки Арина Карасева

© Арина Карасева, 2026

© Арина Карасева, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0071-3299-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Дорогой читатель!

Эта книга для тех, кто устал собирать себя по кусочкам. Для тех, кто уже многое понял, но всё равно не собрался в целое.

Можно знать причины своих реакций, уметь красиво объяснять собственные провалы, даже заранее понимать, где тебя снова поведёт не туда. Но понять причины своих реакций — ещё не значит собрать себя в целое. Знание может лежать внутри мёртвым грузом: вроде всё названо, а жить легче не стало.

Мы вообще странно устроены. Можем годами разбирать себя, искать ответы, цепляться за чужие формулировки, складывать в голове умные схемы — и всё равно в какой-то момент обнаружить, что внутри нет системы. Есть куски. Обрывки. Чужие голоса. Старые выводы. Привычные реакции. И где-то между всем этим — ты.

Только до себя ещё надо добраться.

Я не писала эту книгу, чтобы решить за тебя, как тебе жить. И не очень верю в тексты, которые обещают быстро собрать человека в крепкую, сияющую версию себя. Обычно это красиво звучит, но плохо держит вес реальной жизни.

Мне ближе другое: не спасать, не уговаривать, не делать вид, что красивое объяснение уже решило проблему. А смотреть прямо — туда, где всё вроде названо, но отвернуться всё ещё очень хочется.

Эта книга — не инструкция и не исповедь. Скорее попытка собрать ясность там, где обычно всё внутри расползается.

Не чтобы поставить последнюю точку, а чтобы наконец увидеть, из чего вообще состоит вопрос.

Кто я, если убрать шум?

На чём я стою, когда привычные объяснения перестают работать?

Я не обещаю, что после этой книги ты найдёшь окончательный ответ. Живой человек вообще плохо помещается в окончательные ответы.

Но, может быть, ты перестанешь собирать себя вслепую. А это уже немало.

Перед тем как идти дальше

Эту книгу лучше читать медленно. Не соглашаться со мной автоматически — а ещё лучше спорить. Не искать в каждой главе готовый ответ. Иногда достаточно поймать одну фразу, которая неприятно точно попала в место, куда давно не хотелось смотреть.

Эта книга не требует веры. Она требует внимания.

К себе — в первую очередь.

Об авторе

Арина Карасева, кандидат филологических наук, магистр педагогики, исследователь языка, мышления и человеческого восприятия.

Часть I. Внутри

1. Тишина, с которой всё начинается

Боишься ли ты тишины? И нет, я сейчас не о том, когда в лесу вдруг всё замолкает, потому что неподалёку притаился хищник. Я про другую тишину — мирную, домашнюю. Когда нет соседского перфоратора, музыки в наушниках, сериала на фоне или бесконечной болтовни. Когда остаёшься только ты и пустое пространство вокруг.

Как давно у тебя было такое?

Если ты читаешь эту книгу наедине с собой, то прямо сейчас у тебя появился редкий шанс проверить: а как тебе в тишине? Комфортно? Или начинает зудеть внутри: «так, стоп, что-то не так»?

Обычно в такие моменты включается внутренний ураган. Сначала мелькнёт мысль: «что за фигня вообще?» А дальше привычный поток: дедлайны; хам, который нагрубил; желания, которые пока не реализованы; воспоминания о собственных промахах. И вишенка на торте — самообвинения.

Знакомо? В такие секунды у мозга появляется прекрасная идея: «гляну-ка видосик» (а лучше сразу десять).



И это нормально. Нет, это не мои игры в «Битву экстрасенсов», это просто наблюдение. Мы почти все так устроены: тишина пугает, потому что обнажает шум внутри.

От чего же мы убегаем? На поверхности ответ простой: от неприятных мыслей. Но если копнуть глубже — это встреча с собой. Психологи это так и называют: «столкновение с собой». И трудно с ними не согласиться, потому что мы думаем вроде бы о делах, но на деле там уже примешаны оценки себя, других, сомнения, триггеры... и ты уже несёшься по кругу мыслей, как белка на энергетике. Получается эдакая мысленная жвачка (руминация), только она жуёт тебя, а не ты её.

Ещё древние философы замечали, что люди бегут от самих себя: Сенека писал, что мы везде носим самих себя. А буддийские практики молчания построены именно на том, чтобы не убегать от внутреннего шума, а услышать его до конца. В этом смысле тишина — это не враг, а учитель.

Один мой знакомый решился на эксперимент: целую неделю — ни сериалов, ни музыки перед сном. «Что может быть проще?» — думал он. Но уже в первый вечер он лежал в темноте и чувствовал, что тишина будто съедает. В голове крутились старые обиды, неловкие разговоры, незакрытые дела. По результатам такого ОПАСНОГО эксперимента мы пришли к выводу, что тишина — это не пустота, а зеркало, и в этом зеркале было страшно.

Конечно, никому не хочется снова и снова проваливаться в этот персональный ад. Поэтому мы бежим. В шум, в сериалы, в шортсы, в рилсы, фоновую музыку. Там всегда что-то мелькает, и пока картинки сменяются, ты не успеваешь себя услышать. И вроде бы спасение, вот только засыпать после этого тяжело и спится плохо.

Есть ещё один лайфхак: сбросить груз на других. Находишь какого-то человека «хуже себя» и такой/ая: «ну капец они чмошники», и так сразу хорошо становится, прямо прилив сил. А потом вдруг натыкаешься на кого-то «лучше тебя» и настроение в ноль, но не будем отчаиваться, ведь однозначно «он вор», «она эскортница», а «они мошенники».

И сейчас будет страшно. Я предлагаю не убегать, а пойти внутрь. Спуститься в твой персональный ад. Но в этот раз с фонариком и в защитном костюме. Потому что это твоя территория. И навести там порядок можешь только ты.



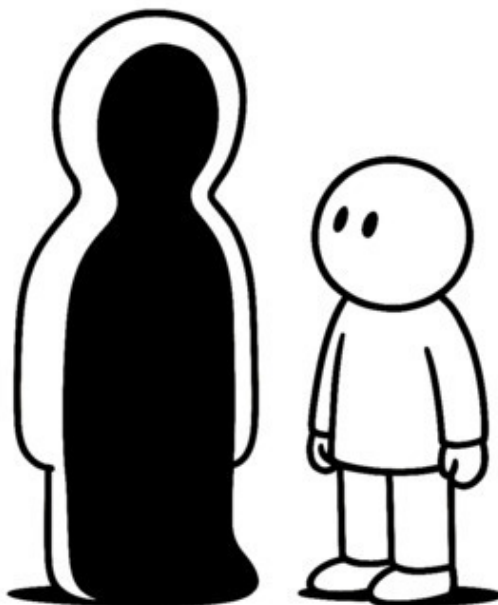
Попробуй прямо сейчас:

1. Сядь удобно, выключи все уведомления.
2. Закрой глаза и просто сиди в тишине 10 минут.
3. Потом запиши три вещи:
 - что услышал/а внутри (мысли, воспоминания, ощущения),
 - что пугало больше всего,
 - что оказалось неожиданно спокойным.

Это не тест на выдержку, а знакомство. Тишина — как первый разговор с собой без переводчика.

Не пугайся: ты не один/одна. У тебя уже есть проводник — эта книга. А значит, ты готов/а. Главное помнить: это посильно, и ты справишься. А если станет слишком жутко и тяжело, всегда можно сделать паузу и налить себе чай. Даже в аду обед по расписанию.

2. Бездна всматривается в тебя



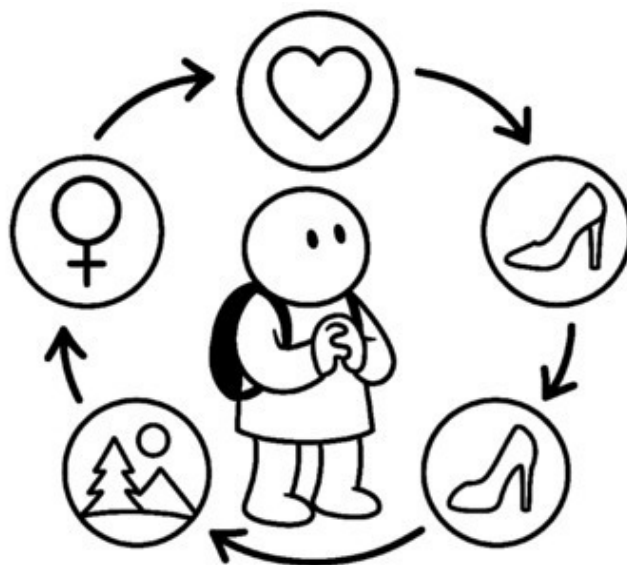
Мы уже затронули аспекты страха тишины и её наполнения. А теперь заглянем в пустоту, которая часто за тишиной и скрывается.

Человек как проект

В мире, где всё измеряется вниманием и картинками, человек начинает ощущать себя как проект. Если я неинтересный/ая — значит, я никто. Если я не «на стиле» — значит, я не существую. Поэтому внешний слой (одежда, вайб, «персона») становится заменой внутреннего содержания большинства людей.

Можно сказать, что «ну это просто прикольно, мне нравится выглядеть красиво» — и это вполне может быть правдой, ведь приятно, когда смотришь на себя и глаза радуются. Однако часто у многих людей это история не про моду, а про страх: страх тишины, когда остаёшься наедине с собой и понимаешь, что внутри пусто. Страх, что без красивого образа тебя никто не заметит. Поэтому люди хватаются за что угодно, что даст хоть иллюзию глубины или принадлежности: грусть, продуктивность, чистая кожа, эстетичный завтрак — не важно. Главное, не чувствовать это внутреннее «эхо».

Есть грустный, но честный парадокс: мы живём в то время, когда люди умеют создавать «атмосферу», но не умеют создавать жизнь. Люди скупают целые шкафы товаров, чтобы соответствовать определённому *core*, в надежде, что теперь-то они будут счастливы. Но потом внешняя атрибутика этой субкультуры надоедает и человек ищет новый *core*, выбрасывая надоевший старый на помойку. И так по кругу.



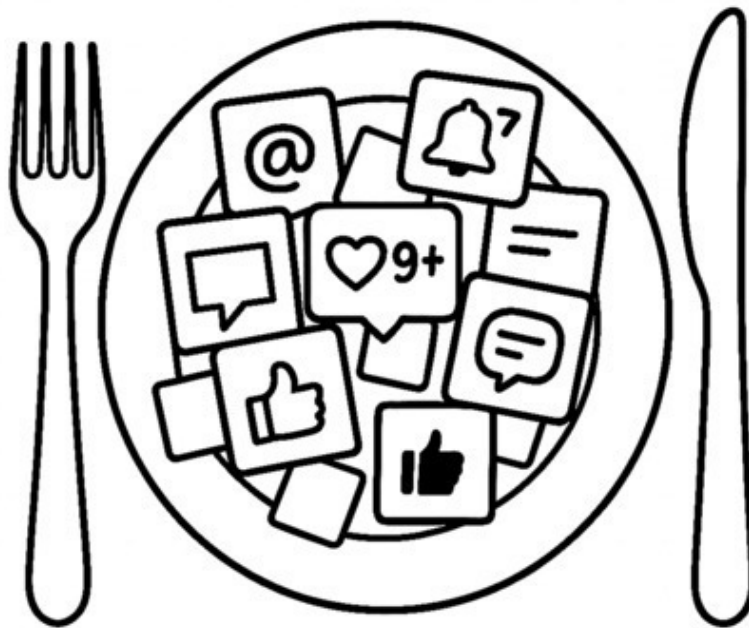
И при этом — не хочется говорить «все пустышки». Многие просто не умеют быть с собой наедине, потому что этому не учат: как слушать себя, как быть без фильтра, без образа. Это больно и странно. Поэтому — проще нарядить боль в красивый стиль.

Почему же чувство внутренней пустоты стало почти нормой в наше время и откуда оно вообще берётся?

Пустота — это не поломка

Пустота — это не «сломалось что-то внутри», а сигнал, что контакт с собой потерян. Мы слишком долго и много живём в режиме «надо успевать, быть кем-то, казаться». А когда наконец останавливаемся — внутри тишина, потому что ты забыл/а, что тебе реально важно. Это не отсутствие смысла, а отсутствие связи с собой.

На нас влияют информационный шум и постоянная стимуляция. Не будем забывать, что мы живём в мире, где внимание — валюта, а значит, через нас каждый день проходят сотни образов, роликов и лиц. Каждый тренд говорит: «вот кто ты, если купишь/сделаешь/почувствуешь это». И тут мозг уже тупо перестаёт различать — где твоё, а где навязанное. Как результат: пресыщение впечатлениям. Это как с обычным пережором — вроде всё было вкусно, но уже плохо. Странная, но прикольная мысль: у нас информационное тревоугодие.



Ещё у нас всемирно бытует культура «сделай из себя проект», где мы окутаны атмосферой «будь особенным/ой», «самореализуйся», «твой путь уникален». И вроде это круто, но просто адски изматывает, потому что, в итоге, ты вечно не дотягиваешь до «идеального» образа, который должен/а воплощать. Отсюда вытекает: «Если я не расту — я ничто. Если я не уникален/льна — я исчезаю».

Также мы утратили глубину и настоящие связи. Заметь, в большинстве своём, мы живём рядом, но не вместе: чаты вместо разговоров, сторис вместо встреч, эмодзи вместо эмоций. Люди начинают подменять присутствие онлайн, а потом удивляются, почему внутри пусто, хотя вроде «все рядом».

Ну и куда же без прекрасного психического механизма вытеснения. Многие просто не выдерживают настоящие чувства — боль, злость, одиночество. При таком раскладе психика «глушит всё» — и плохое, и хорошее. «Я вроде живу, но ничего не чувствую».

Почему это так распространено именно сейчас? Прямо по пунктам и отвечу:

- Мир нестабилен — мозг в тревоге.
- Идеалы меняются каждую неделю — нечему верить.
- Соцсети подливают масло в огонь: «все живут, а я — нет».

Пустота становится коллективной усталостью, как недостаток воздуха.

Что поможет открыть форточку

Замедление. Разрешить себе не бежать, не «лечить» пустоту, а посмотреть на неё.

Контакт с телом. Не головой, а ощущениями: сон, еда, дыхание, движение.

Честные разговоры. Не про «как дела», а про «как ты на самом деле».

Творчество. Не ради лайков, а ради себя. Потому что хочется.

Бездействие. Иногда важно просто ничего не делать — чтобы вернуть чувствительность.

Наполненность — это отклик

Когда человек жив — не «идеальный», не «успешный», а живой — внутри движутся три вещи:

1. Чувства. Не только радость, но и боль, злость, интерес, скука. Настоящие, не выдуманные эмоции. Когда ты их ощущаешь — внутри уже есть жизнь.

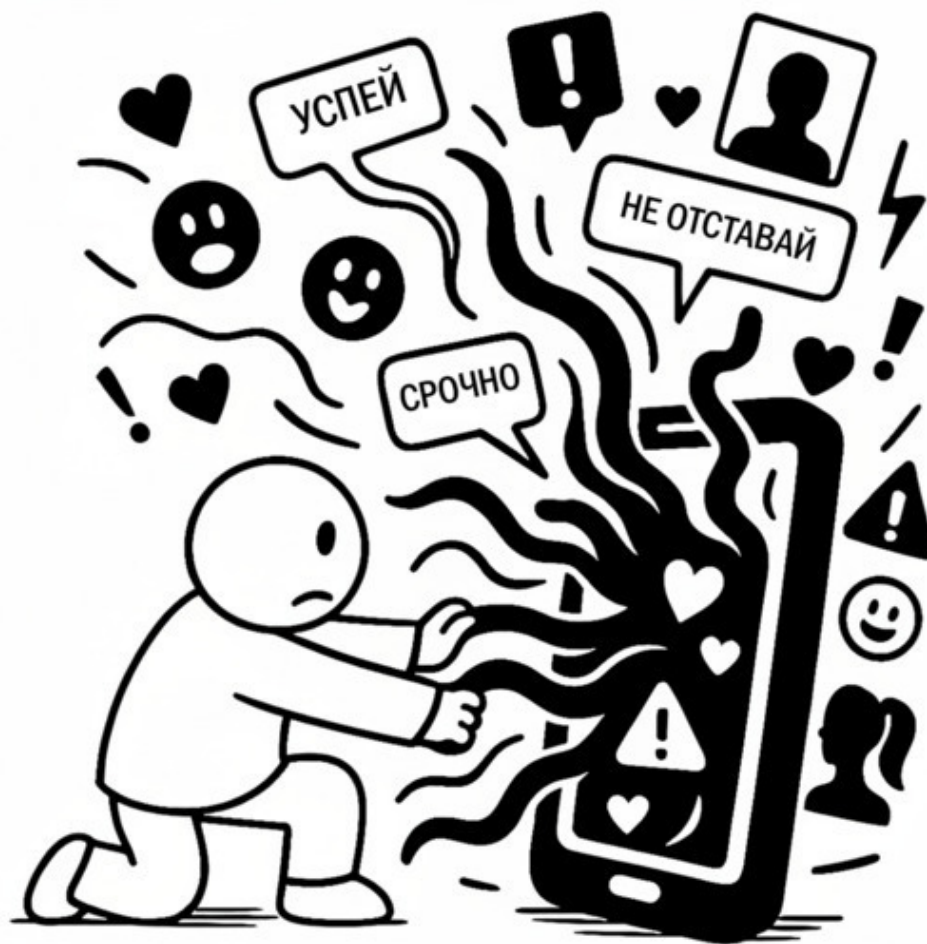
2. Связи. С другими людьми, с делом, с миром. Не «лайки», а присутствие, диалог, касание, взгляд.

3. Смысл. Не глобальный «для чего я живу», а маленькие — «ради чего я встаю утром», «что даёт мне чувство „да, это моё“».

Наполненность — это не про «много всего внутри», это когда внутри что-то течёт, а не застывает. Это может быть: интерес, любовь, усталость, спокойствие, даже боль — но живая.

Люди часто думают, что если пусто, то надо что-то туда налить: хобби, отношения, покупки, а на деле помогает наоборот убрать лишнее, чтобы снова почувствовать. Когда перестаёшь гнаться за «чем бы себя заполнить», то внутри начинает появляться место для настоящего. Пустота — не враг, а вход. Как тишина перед музыкой.

«То есть „непустота“ — это наличие смысла?» — это не обязательно «высокий смысл», а ощущение присутствия, когда ты действительно в жизни, а не сбоку от неё. А смысл — это уже следствие. Когда ты начинаешь чувствовать, ты автоматически находишь смысл в том, что откликается, например: в человеке, с которым тебе тепло; в деле, где ты теряешь ощущение времени; в простых вещах, где **ты есть**. Таким образом, смысл рождается не из головы, а из того, к чему сердце подключено.



Если вывести формулу, то:

Пустота → отсутствие отклика

Наполненность → присутствие и связь

Смысл → естественный результат этой связи

А если сказать совсем по-человечески, то не пустота — это когда тебе есть ради чего чувствовать, и ты это действительно чувствуешь.

Тогда что же конкретно делает человека «наполненным»?

Интерес — даже к мелочам. Когда что-то цепляет, хочется понять, потрогать, попробовать.

Близость — возможность быть собой рядом с кем-то.

Созидание — когда ты что-то делаешь, и это твоё: текст, сад, блюдо, рисунок.

Принятие — ощущение, что ты не должен/на быть кем-то, чтобы быть достойным/ой существовать.

Это не магия и не мотивация. Это просто жизнь, когда она течёт в тебе, а не вокруг.

Давай на простых и очень человеческих примерах из повседневной жизни, где «пустота» и «наполненность» ощущаются не умом, а телом и настроением.

Пустота — это когда ты вроде живёшь, но не внутри жизни: ешь, но вкус не чувствуешь; слушаешь музыку, но она просто шум; листаешь сотню сторис, а ни одна не отзывается; говоришь с кем-то, а внутри глухо, будто ты на автопилоте. День проходит, но ощущение, будто тебя там не было.

Это не обязательно грусть. Часто это просто отсутствие внутреннего движения. Ты функционируешь, но не живёшь. Всё ровное, без «пиков». Снаружи всё движется и мелькает, а внутри — тишина без присутствия. Так мы и прокладываем один из маршрутов в депрессию.

В то же время, наполненность — это когда жизнь течёт в тебе: увидел/а закат — и внутри тихо защемило; кто-то сказал простое слово — и стало тепло; танцуешь, готовишь, гуляешь — и чувствуешь, как тело «отзывается». Испытываешь боль — но живую, не тупую. Замечаешь запах, свет, воздух, детали и будто возвращаешься к себе.

Это просто ощущение: я здесь, я чувствую, я живой/ая. И что важно: наполненность — это не постоянное состояние, не «однажды проснулся/ась — и больше не пусто», а это ритм: прилив и отлив. Так или иначе, периоды тишины тоже нужны — чтобы потом снова что-то зазвучало. И снова моя замысленная метафора дыхания: вдох — наполненность, выдох — пустота. И снова именно в смене между ними, в динамике и рождается ощущение жизни.

Вот тебе маленький маркер — если ты можешь сказать себе вечером: «Сегодня я хоть что-то чувствовал/а», значит, в этот день в тебе уже была жизнь, даже если чувство было неприятным.

«Так, okay, получается, что быть наполненным — это чувствовать?» Да — в самом простом и честном смысле. Однако это не только «чувствовать счастье», скорее — чувствовать всё, что в тебе есть, не убегая, а именно: когда ты чувствуешь, ты в контакте с жизнью: с телом, с моментом, с собой; даже если это усталость, грусть, злость — внутри всё равно что-то течёт и движется.



А вот пустота — это когда поток перекрыт: чувства есть, но ты до них не добираешься. *Наполненность — это не отсутствие боли, а способность её замечать и не растворяться в ней.*

Это всё работает по схеме:

Не чувствую → заморожен/а → пустота.

Чувствую → живу → наполненность.

Например, когда ты смеёшься — ты наполнен/а лёгкостью; когда плачешь — болью, но всё ещё жизнью; когда смотришь в окно и вдруг становится тихо и тепло — это тоже наполненность.

И вот что важно: чувствовать не означает только страдать. Чувствовать — это позволять себе быть настоящим/ей, без фильтра и сценария. Даже если эмоции несовершенные, они — живые.

Драма как заменитель жизни

Но у нас здесь есть важный момент: многие люди путают «чувствовать» с «испытывать сильные эмоции», особенно драму.

Сразу поясним, что драма — это не настоящая наполненность, а эмоциональный заменитель. Мы уже говорили про живость и эмоции: когда человек долго живёт в пустоте, ему хочется почувствовать хоть что-то. И, если не получается достичь тихой, глубокой связи с собой — он начинает искать интенсивность вместо глубины (подмена качества количеством). Именно в пустоте просыпаются наши внутренние звери, просыпается голод по живости, и, по указке зверей, многие и начинают гиперболизировать эмоции и выкручивать градус напряжения. «Не могу чувствовать — значит, буду взрывать, чтобы хоть что-то ожило». Так и рождаются вечные ссоры и бурные примирения в отношениях; «американские горки» любви и ревности и циклы из хаоса, примирения, скуки и новой драмы. Но драма — это иллюзия жизни. Драма даёт ощущение присутствия: адреналин, страсть, буря эмоций. И после неё всегда остаётся опустошение, потому что это не контакт с собой, а внутренний наркотик — выброс. Потому что это не чувство, а способ заглушить отсутствие чувств.

Люди выбирают буйство, потому что тихие чувства страшнее, ведь там придётся встретиться с уязвимостью, с пустотой и с правдой о себе. Люди, которые кажутся «эмоциональ-

ными», часто, на самом деле, очень далеки от своих настоящих чувств. Потому что они не проживают, а разыгрывают, чтобы не столкнуться с пустотой и болью за этим спектаклем. Истинная наполненность — это не когда всё бурлит, а когда внутри спокойно и живо одновременно.

Эмоция и чувство: в чём разница

Разница между чувством и эмоцией — одна из тех вещей, которые понятны, но которые никто не объясняет достаточно ясно.. Я попробую развести понятия просто и по сути.

1. Эмоция — это вспышка

Быстрая реакция тела и психики на событие.

Она яркая, мгновенная и физиологическая.

Злость, страх, радость, удивление, отвращение — базовые эмоции.

Длится секунды или минуты.

Задача эмоции — помочь тебе среагировать: убежать, защититься, приблизиться. Эмоция как волна: пришла, поднялась, схлынула.

2. Чувство — это глубинное состояние

Долговременная, осмысленная эмоция, которая уже прошла через осознание и память.

Чувства строятся из многих эмоций и мыслей.

Они формируют твоё отношение к миру: любовь, грусть, доверие, благодарность, нежность, вина.

Держатся часами, днями, годами.

Чувство — это как течение под поверхностью волн.

Приведём простой пример. Ты идёшь по улице и видишь знакомого, который тебя игнорирует. Эмоция — обида, злость, вспышка в груди. Чувство — может быть, одиночество, разочарование, неуверенность.

Если ты остановишься и посмотришь глубже — под эмоцией почти всегда живёт чувство.

3. Ещё одно различие — уровень осознанности

Эмоция быстрая, как удар током, вырабатывается адреналин, тело реагирует. Эмоция возникает автоматически и направлена на стимул («он/а меня обидел/а»). Чувство же имеет более стабильное состояние, оно осознаётся, обретает смысл и направлено на отношение («я ценю», «я тоскую»).

Почему это так важно? Когда человек живёт только эмоциями — он всё время реагирует, а когда он чувствует — он осмысляет. Эмоция движет поведением (биология), а чувство формирует человека (личность). Примерно так: эмоция — «мне больно»; чувство — «я люблю, и потому мне больно».

Суть всего этого в том, что эмоции — это как язык тела, а чувства — как перевод этого языка в смысл.

Когда ты умеешь слышать и переводить, жизнь становится глубже, но спокойнее. Ты уже во время бури не тонешь, а понимаешь, откуда волны и куда плыть.

Сначала мы научились выживать. Потом — делать вид, что живём. Потом — украшать этот вид, пока не поверили сами. Но жить — так и не научились.

И только когда перестаёшь быть проектом и позволяешь себе быть просто человеком — тишина внутри перестаёт пугать, она становится не бездной, а глубиной.

Ты живёшь.

#

ПРАКТИКА 1. РАДАР НАПОЛНЕННОСТИ

Чек-лист на каждый день, чтобы быстро понимать: ты живёшь из присутствия или снова ушёл/ла в автоматизм? Это не тест и не самооценка, а просто зеркало: где я сегодня — в жизни или на автомате. Твоя задача: отвечать не умом, а ощущением.

1 балл — «скорее нет», 2 — «немного», 3 — «да, почувствовал/а».

1. Я сегодня что-то чувствовал/а по-настоящему.

(Радость, грусть, злость, интерес — неважно что, главное, что не пусто.)

☐ 1 # ☐ 2 # ☐ 3

2. Я чувствовал/а своё тело..

(Замечал/а дыхание, движение, вкус, прикосновения — хоть на минуту.)

☐ 1 # ☐ 2 # ☐ 3

3. Я чувствовал/а живую связь.

(С человеком, делом, природой, животным или собой.)

☐ 1 # ☐ 2 # ☐ 3

4. Я сделал/а что-то осознанно, не на автопилоте.

(Выбрал/а сам/а: что сказать, куда пойти, что почувствовать.)

☐ 1 # ☐ 2 # ☐ 3

5. Было хотя бы одно мгновение «да, я живу».

(Маленький отклик — неважно на что.)

☐ 1 # ☐ 2 # ☐ 3

Подсчёт

- 0—5 баллов: внутри много тишины — ничего страшного, просто стоит притормозить и послушать себя.

- 6—10: жизнь рядом, но на паузе — добавь немного телесности, контакта.

- 11—15 Ты присутствуешь в собственной жизни — чувствуешь, замечаешь, откликаешься.,

Делай это без цели «набрать максимум», так как ценность не в баллах, а в замечании. Даже если сегодня ноль, это уже присутствие, потому что ты заметил/а.

#

ПРАКТИКА 2. ПЕРЕВОД ЭМОЦИЙ В ЧУВСТВА

Вот простая, но глубокая практика — она помогает понять, что на самом деле с тобой происходит, вместо того чтобы просто реагировать или застревать в драме.

1. Заметь эмоцию

Первый шаг — поймать вспышку, пока она не стала действием.

Пример: «я злюсь», «мне тревожно», «мне обидно», «мне скучно».

Главное, назвать её прямо, без оценок: не «мне нельзя злиться», а «я злюсь, и это факт».

2. Замри на 10 секунд

Перед тем как что-то делать, просто побудь в этом ощущении.

Почувствуй телом: где оно? В груди, животе, горле?

Дай ему место — не гони.

Эмоции, которым дают место, становятся чувствами. Эмоции, которых избегают, становятся реакциями.

3. Задай себе «второй вопрос»

Он переводит эмоцию на уровень смысла.

Для каждой эмоции есть свой «ключевой вопрос»:

Эмоция	Вопрос для перевода
Злость	Что нарушено во мне или в моих границах?
Страх	Что я боюсь потерять?
Обида	Что я ожидал/а, но не получил/а?
Тревога	В чём мне не хватает контроля или доверия?
Скука	Что внутри меня не получает пищи или смысла?
Радость	Что сейчас живо во мне, что я хочу сохранить?

Ответ не нужно искать головой — он сам поднимается, если ты не спешишь.

4. Назови чувство, которое скрывается под эмоцией

Обычно под эмоцией прячется что-то мягче и глубже:

злость → боль или обида,

обида → одиночество,

страх → беспомощность,

тревога → желание быть в безопасности,

скука → тоска по живости.

Например: «Я злюсь, потому что мне больно, что меня не слышат. Я просто хочу быть важным для кого-то». Вот это уже чувство.

5. Дай этому чувству живой выход

Когда ты добрался/ась до чувства, оно само подсказывает, что нужно: поговорить с кем-то, обнять, отдохнуть, поплакать, побыть одной/му, записать.

Тело само знает, что делать с настоящим чувством.

3. Кто я, когда на меня никто не смотрит

Эта глава поможет нам разобраться с особенностями работы психики, заглянуть в структуру личности, докопаться до самого ядра и понять, на чём всё держится.

Начнём с простого. Вечный философский вопрос: «Кто я?»

Ответов на него может быть много: родитель, ребёнок, работник/ца, друг/подруга, мужчина/женщина. Мы часто определяем себя ролью или биологией — это более-менее «осязаемые» категории, которые понятны.



Но действительно ли этим всё ограничивается? Я бы сказала — нет. И уверена, что ты тоже. Внутри каждого из нас есть куда больше. И знаешь, там — не только то, чем приятно гордиться, но и то, что мы предпочитаем обычно прятать даже от самих себя.

Взгляд в себя расширяет угол зрения и приносит больше ясности. Хотя иногда наоборот: чем внимательнее смотришь, тем больше путаницы. Ведь данные мы получаем из разных источников, например, от социума, личного опыта и оценок окружающих. И всё это часто такое неоднозначное, что даже подбешивает.

Нас называют биосоциальными существами, теми, кто сочетает в себе и природную программу, и социальные установки. «Био» — это тело и организм, ну а «социальное» — культура, роли, нормы.

И сейчас небольшое научное погружение. Пока прими это как данность, потом ты поймёшь, зачем была эта боль.

Человек — единственное на планете существо, обладающее высшей нервной деятельностью (ВНД), это то, что делает нас осознанными. Академик Павлов, конечно, имел в виду одно¹

¹ Павлов И. П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных. — Москва; Ленинград: Изд-во АН СССР, 1951. — 438 с.

и наверняка поспорил бы, но мы смотрим не из угла уважаемой физиологии, а из угла прожжённой философии и психологии: что же сюда входит?

- абстрактное мышление,
- самосознание,
- произвольное внимание (да-да, именно то, что удерживает тебя на скучном, но нужном материале),
- членораздельная речь,
- моральные и культурные нормы.

Вот так, окольными путями, мы подходим к феномену **психики**. Это — не орган, а функция, я бы даже сказала — система. Это как музыка оркестра: тут есть и скрипки, и трубы, и арфы, но сама мелодия возникает только из их слаженного взаимодействия. И вот как раз психика не хранится в чём-то одном, а распределена сразу по многим зонам мозга.

Зачем же она нужна? Вот кровообращение понятно зачем. Дыхание понятно зачем. А психика? — это что-то на абстрактом. На самом деле это «абстрактное» жизненно необходимо. Если бы не психика, то мы не могли бы:

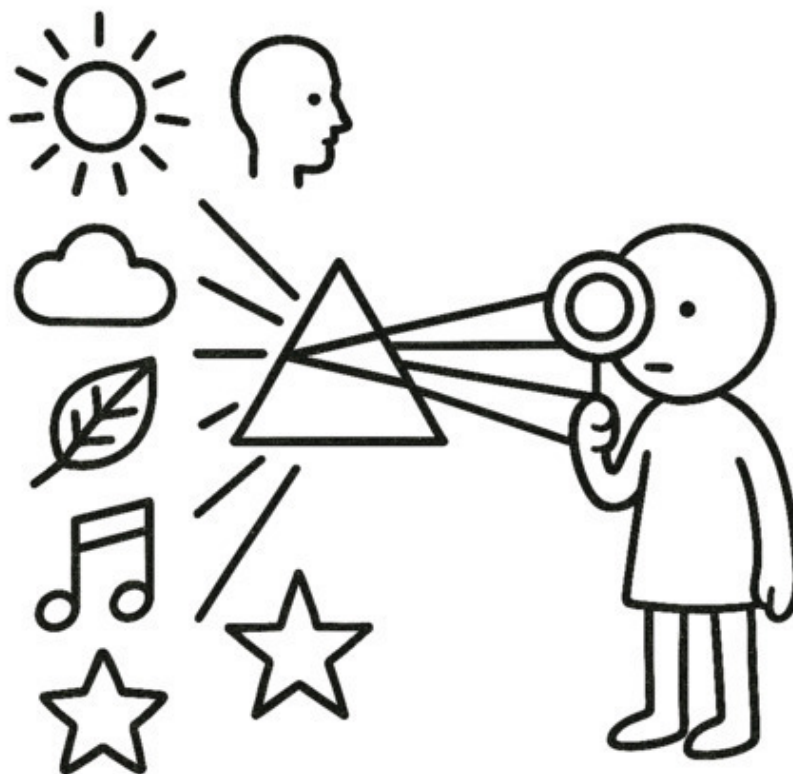
- воспринимать мир,
- обрабатывать информацию,
- регулировать поведение,
- общаться с другими,
- формировать личность и осознание себя,
- удерживать внутреннее равновесие.

Если сильно кратко, то психика нужна, чтобы понимать, чувствовать, учиться, принимать решения и, в принципе, выживать. Советской психологией сформулировано точное определение, приписываемое В. И. Ленину: психика — «субъективное отражение объективного мира»².

И вот теперь зачем нам этот пласт информации. Чтобы чётче определить место себя в мире и мира — в себе. Яснее осмыслить, что есть «снаружи» и есть «внутри». И тут нестандартный вопрос: почему они не смешиваются, как например, кофе с молоком?

Ответ — в границе. Видимая граница — конечно же наше тело. Но есть и незримая — и это психика. Всё, что приходит извне, преломляется через неё, как свет через призму. Вот камень психики не имеет и он просто существует, лежит себе где-то. Но именно «человеки» наделяют его свойствами: «серый», «холодный», «твёрдый» — а всё почему? А потому, что у нас есть та самая призма субъективного преломления. Заметь, **субъективного**, то есть интерпретация всегда будет своя личная. Поэтому забавно, когда мы просим «оценить объективно» — ну не может быть объективным тот, кто вообще-то сидит внутри своей головы и смотрит сквозь окна с витражами. Можно лишь стремиться к большей объективности — но полностью снять фильтр невозможно.

² Ленин В. И. Материализм и эмпириокритицизм // Полное собрание сочинений, т. 18. — Москва: Политиздат, 1968. — 526 с.



Теперь, когда мы философски и аналитически подразобрались, можно сказать так: наш взгляд всегда основан на внешних данных, преломлённых внутри.

Что нам это даёт? Минимум — понимание того, как устроена база наших отношений с собой и с миром. Максимум — возможность спокойнее смотреть на происходящее и искать баланс.

Казалось бы, странно пытаться «подружить» такие разные миры — внутренний и внешний. Но именно это и есть гармония: чувство, что между ними есть согласие.

И теперь давай отдохнём от науки и посмотрим — какой/ая же ты внутри?

3.1. ИЗ ЧЕГО Я?

Для начала — определение. Личность можно описать как систему устойчивых психологических характеристик, которые определяют, как человек ведёт себя и взаимодействует с миром.

Каждая личность уникальна, и мне нравится представлять её как ожерелье из бусин. Одна бусина — скорость реакции, другая — эмоциональность, третья — умение адаптироваться, четвёртая — особенности восприятия информации. И таких бусин с их количеством, комбинациями и вариациями может быть бесконечно много. Именно поэтому и нет универсальных психологических рецептов для всех. Каждая личность особенная. Но это не мешает нам хотя бы условно наметить структуру и выделить ключевые точки.



Люблю представлять личность как полевую структуру. В центре — ядро, а вокруг — периферия.

Ядро — это внутренний, самый устойчивый и определяющий элемент, и почти во всех теориях сюда относят мотивы, ценности, «Я» и устойчивые черты. Всё остальное, а это реакции, роли и поведение, строится вокруг. И вот именно на ядре мы с тобой чуть позже остановимся подробнее.



Как же формируется личность? Здесь есть любопытный парадокс. Личность формируется не из центра, а с периферии. Сначала ребёнок учится вести себя в обществе: копирует шаблоны общения, осваивает роли, реакции; а уже позже, когда развивается самосознание и появляется способность к рефлексии, начинает складываться такое важное ядро: убеждения, система ценностей и мировоззрение.

Зачем это всё знать? Я подробно всё это разжёвываю, чтобы вбить якоря. Они нужны нам, чтобы не сорваться и не удариться о дно в процессе нашего скалолазания. Чтобы, спускаясь глубже, мы могли зацепиться за уже существующие знания.

Итак, ядро. Посмотри на себя. У тебя оно есть? Оно цельное? Без трещин? Какая у него структура? Большинство людей уверены, что ядро у них есть и оно непоколебимо. Но если присмотреться, то оказывается, что именно там скрываются Авгиевы конюшни и именно туда нужно отправлять Геракла (тебя) на подвиги.

Что же поможет нашему смелому Гераклу? Аналитическая психология призывает к обретению самости. Самость — это подлинное «Я», идеал целостности, к которому все стремятся (ну или не стремятся, и не все, если честно). Юнг описывал самость как структуру, объединяющую сознательное и бессознательное³.

Сознательное — это наше, такое родное и любимое, эго. Ограниченное «я», которое связано с желаниями, страхами и защитами (да-да, «это ребята курили, а я рядом стоял/а»). Бессознательное — то же поле, но скрытое. (Немного психоаналитического флёра, но просто доверся процессу.)

Так вот, целостность личности — это и есть самость. И очень часто именно её нам не хватает. Мы строим жизнь из эго и периферийных слоёв личности, а ядро оставляем пустым и недоформированным. В нашей просто сложной структуре есть мосты, которые связывают ядро с миром и с самым сердцем «Я». Эти мосты — опоры — то, на чём мы основываемся в мышлении, принятии решений, преодолении трудностей. Ближе к ядру располагаются внутренние убеждения, такие как «я справлюсь», «жизнь имеет смысл», а также ценности и мировоззрение. Ближе к периферии размещаются внешние роли, привычки, авторитеты, материальные ресурсы.

Представь концентрические круги: сначала идёт ядро (самость), потом протягиваются опоры (убеждения, смыслы, опыт), дальше характер, социальные роли, «Я-концепция»; и, наконец, поведение и реакции.

Бывало ли у тебя такое, что почва уходит из-под ног? Что ты потерялся/ась, не видишь выхода? Это состоялось знакомство с кризисом личности, при котором страдают именно внутренние опоры. Без них даже сильное ядро может «оторваться» от жизни, а личность потерять ориентиры.

Поэтому сейчас мы добрались до самого важного и, возможно, болезненного — пострадавшие опоры. Вызываем бригаду на капремонт.

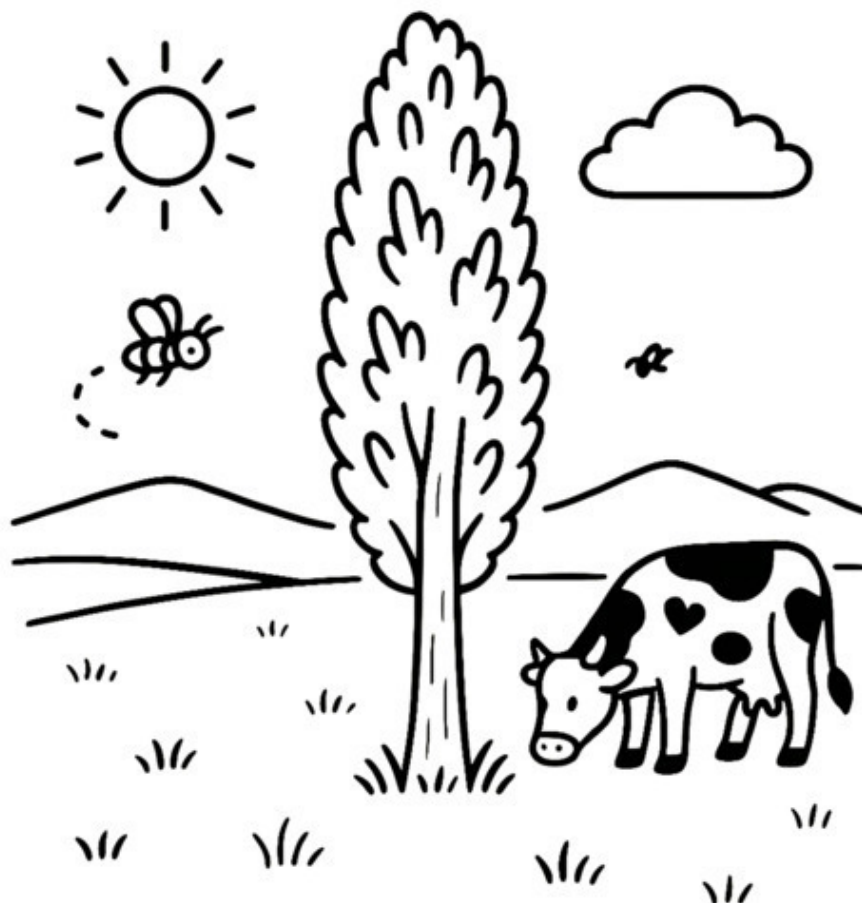
³ Юнг К. Г. Эон: исследования о символике самости / пер. с нем. А. Чечина. — Москва: Канон+, 2019. — 448 с.



3.2. СТРОИМ ФУНДАМЕНТ

Всё ли в мире ценно? Все ли в мире ценны? Почему? Стоит задать себе эти вопросы и попытаться на них честно ответить. Если твой ответ содержит что-то вроде «ценность — это то, что нужно доказывать, или есть люди, её не имеющие», то мы с тобой точно в нужном месте. Ведь понимание и осознание своей ценности — одна из важнейших опор твоего ядра. И сейчас здесь не будет ванильных агитаций про «поверь в себя и всё получится», а метафоры, наблюдения и логика.

Начнём с небольшой практики. Представь поле. В поле стоит дерево — например, тополь. Весьма живописно и умиротворяюще. В этой картине тополь имеет ценность? Не так однозначно получится ответить на этот вопрос, ведь если, например, этого дерева не будет — не случится же вселенской катастрофы, так как есть и другие деревья. Однако именно этот тополь укрыл тебя от ливня, дал тень пасущейся корове в знойный день, позволил выжить множеству важных в жизненной цепи насекомых. Значит, можно сказать, кому тополь оказался полезен, тому он и ценен. Хорошо, а вот если у тебя аллергия на тополиный пух? А если поле стало местом массовой застройки? — так же ли ценно останется это дерево?



Такой пример легко приводит нас к выводу об «относительной ценности» чего-либо. Но точно ли это так? Если что-то прямо сейчас не представляет пользы для кого-либо — оно не ценно? Если твой ответ «да» — это чёткий маркер нехватки опоры в ядре.

Тополь в поле просто существует. Он не стоит с табличкой «даю тень и кислород», не машет ветками, требуя внимания к своей полезности. Ему это не нужно. Он просто есть и может быть кому-то полезен, живя свою тополиную жизнь. Кому-то помогает, кому-то мешает — и всё это не потому, что дерево идеально или плохо, а потому, что оно уместно или неуместно в разных ситуациях. Оно ценно потому, что существует.

И ты не поверишь, но как раз ценность человека тоже в том, что он изначально есть. И видят её те, кто готов видеть.

Ты можешь возразить: мол, эй, но у дерева же нет психики, поэтому оно и не задумывается о своей ценности. И частично будешь прав/а. Дерево не сомневается в собственном существовании, в отличие от человека, так как оно не обременено самосознанием. Да, благодаря психике мы можем смотреть шире, но вместе с этим — сомневаться во всём. И это отрывает нас от себя, заставляя снова и снова искать доказательства: «я есть». И именно здесь у нашего древесного примера нужно поучиться заземлению — осознать, что ты есть, имеешь на это право и имеешь ценность, как всё в мире.

А когда мы чувствуем «я есть»? Когда на нас реагируют, видят, слышат, касаются. А когда мы чувствуем «я — ценность»? Когда выполняем заметные и одобряемые другими действия.

Классно, схема рабочая?

Только наполовину. На этапе становления личности такое представление нормально. Однако большинство людей остаются в этой схеме, так и живя без ядра.

А важно как раз выстроить внутреннюю стойкую веру: «я есть = я ценен/на», сделать из этого убеждения аксиому, а не теорему. Только в этом случае отпадёт необходимость постоянно доказывать своё право на бытие через опору на других. Ты должен/а забрать это право себе, в своих же глазах. Только так возможно установить свою собственную опору изнутри, а не снаружи — «обрести себя».



На первый взгляд, всё это может показаться философским бредом, но перечитай внимательно. Остановись. Попробуй вникнуть. Если не получится — отложи книгу и подумай об этом в тишине.

Я жду.

Готов/а? Тогда едем дальше.

Ещё один символический пример. Представь себе библиотеку. Тишина, запах бумаги, ряды высоких полок. На одной из них стоит книга, которую давно никто не открывал. Её обложка покрылась пылью, страницы не шуршали от рук читателя уже много лет, и для случайного взгляда это почти забытый предмет, бесполезный и невидимый. Но стоит задуматься чуть глубже, и становится ясно: книга не перестала быть книгой только потому, что её не читают.

У неё есть текст. У неё есть сюжет, мысли, история, голос автора. Она хранит в себе смысл, даже если никому пока не удалось его услышать. Сам факт её существования уже делает её чем-то большим, чем просто кусок бумаги и картон.

Эта метафора обращает к тому, что, даже если тебя никто не замечает, если кажется, что твоя жизнь проходит мимо чужих глаз, — твой внутренний «текст» всё равно существует. Мысли, чувства, опыт, тело — это уже уникальная история, и никто не сможет её переписать заново. В этом — базовая ценность каждого из нас. Ты ценен/а не потому, что тебя читают, а потому что ты есть.



Конечно, у книги есть и другая судьба — социальная. Когда её открывают, читают, цитируют, она получает признание. Для одних людей это будет шедевр, для других — неудача. Но эти оценки рассказывают больше о самих читателях, чем о книге.

Так и с тобой: в одном кругу ты можешь быть «особенным/ой», а в другом — «невидимым/ой»; но эта смена ролей отражает лишь вкусы и ожидания окружающих, а истинная ценность остаётся при тебе независимо от того, как на тебя смотрят.

Культура веками нам внушала мысль, что ценность человека определяется глазами других. Что книга важна лишь тогда, когда её читают, но истина иная: смысл книги — в её существовании, а не в том, сколько у неё читателей. Точно так же и человек не обязан доказывать свою ценность, ведь она есть изначально. И ядро начинается там, где человек осознаёт: «Меня можно видеть или игнорировать, но я имею смысл в любом случае».

Маленький ребёнок не думает: «Я заслужил право существовать». Он просто есть — дышит, кричит, смеётся и его ценность не измеряется ни грамотами, ни деньгами, ни лайками. Это врождённая данность. Однако, взрослея, мы начинаем мерить себя чужими линейками — и постепенно забываем, что наша ценность автономна. Подобное говорил и Виктор Франкл в «Сказать жизни „Да!“» утверждая, что человеческая ценность не зависит от обстоятельств. Даже в лагере смерти человек сохраняет свободу внутреннего выбора — и этим он подтверждает свою ценность⁴.

⁴ Франкл В. Сказать жизни «Да!»: психолог в концлагере / Виктор Франкл; пер. с нем. Д. Орлова, Д. Леонтьев. — Москва: Альпина Пабlishер, 2024. — 239 с. — (9-е изд.).

И тут возникает вопрос: если ценность у нас уже есть, зачем тогда жить?

Ответ прост, но глубок. Мы живём, чтобы переживать опыт. Ценность — это твоё право быть. Но жизнь — это возможность чувствовать: любовь и радость, боль и страх, восторг и усталость. Именно опыт делает существование живым. Смысл жизни не в доказательстве своей ценности, а в наполнении этого «быть» переживаниями и собственным смыслом.

Мы живём также для того, чтобы расти. Рост — это не стремление «заслужить право существовать», а любопытство: каким/ой ещё я могу быть? Что ещё могу узнать, почувствовать, создать?

Мы живём, чтобы влиять. Каждое слово, каждое движение, каждый поступок — это маленькое изменение мира вокруг. Мы влияем, даже если сами этого не замечаем: на близких, на случайных людей, на атмосферу вокруг.

И мы живём для того, чтобы оставить след. После нас останется не только факт существования, но и отпечаток — в памяти, в культуре, в делах. Этот след может быть большим или маленьким, но он всё равно уникален, так как он именно твой.

Так складывается простая формула: ценность — это фундамент, смысл — надстройка. Мы не должны доказывать, что имеем право быть, но мы можем выбирать, чем наполнять это «быть».

И здесь жизнь можно представить как холст. Сам факт его наличия уже ценен. Но ты можешь оставить его пустым, а можешь рисовать — мазать краски, пробовать, экспериментировать. Смысл не в том, чтобы кто-то сказал: «Ну, это шедевр!», а в том, чтобы сам процесс рисования стал твоим.



Так раскрываются и альтернативные смыслы жизни — те, что не зависят от чужой оценки. Можно жить ради опыта — чувствовать всё, что только возможно. Можно жить ради расширения себя, добавляя новые оттенки, роли, умения. Можно жить ради творчества — создавая идеи, тексты, проекты, отношения. Можно — ради связи с другими: дружбы, любви,

поддержки. Можно воспринимать жизнь как игру: эксперимент, в котором мир становится полем проб и удовольствия, а не экзаменом. Можно жить ради следа, отпечатка, пусть даже маленького, но своего. А можно отбросить рамки и, не заморачиваясь, просто включить в свою жизнь все смыслы, какие сам/а желаешь.

Наша ценность — это абсолютная данность. Смыслы же — это действия — то, как мы раскрываем и расширяем эту данность.

Почему так важно не просто существовать, но и раскрывать своё «есть»?

Во-первых, потому что мы живые. У камня тоже есть факт существования, но он не развивается. А человек устроен иначе: у нас есть сознание, эмоции, воображение, способность действовать. Если мы этого не используем, мы начинаем гаснуть изнутри.

Во-вторых, потому что жизнь — это движение. Энергия либо течёт наружу — в опыт, рост, связь, — либо застаивается, превращаясь в апатию и пустоту. «Нереализованное» часто чувствуется как тяжесть: будто живёшь не своей жизнью.

В-третьих, потому что в деятельности и рождается вкус. Существовать можно, и это уже ценно. Но реализовывать себя — значит жить со вкусом, как если бы выйти из тёмного подвала на свежий воздух в мир.

В-четвёртых, потому что в деятельности мы находим смысл. Без реализации в деятельности можно прожить, но смысл и удовлетворение будут минимальны.

И, наконец, потому что человек — существо отношений. Даже в полной автономии мы неизбежно касаемся других. Раскрывая себя, мы оставляем следы и связи, создаём резонанс.

Вывод прост: реализация не делает нас ценнее, но она наполняет жизнь.

Ещё одна хорошая метафора здесь — семя. Оно уже ценно тем, что в нём заключена жизнь. Но если оно не прорастает, оно остаётся только потенциалом, реализация через деятельность — это прорастание. Не ради оценки, а ради полноты.

Здесь уместно различить три вида ценности: Первая — реактивная. Она зависит от чужих внимания, признания и выбора. Это ценность-зеркало: сегодня тебя заметили — и ты чувствуешь себя нужным/ой, завтра проигнорировали — и тебя словно и нет. Такая ценность шатка и уязвима.

Вторая — автономная. Она идёт изнутри и её источник — сам факт существования и собственное признание этого факта. Это ценность-светильник: ты светишь сам/а, даже если никто не смотрит. Этот вид самый устойчивый, потому что чужое мнение здесь может влиять на тебя, но не обнулять.

Очень люблю при разборе этих ценностных понятий приводить в пример персонажей саги «Сумерки»⁵. (Дорогие фанаты, моё личное мнение может в корне отличаться от вашего, что тоже имеет право быть, сильно не гневайтесь.) Две противоположные героини: Белла (ГГ) и Джессика (подруга). Многие предпочтут говорить, что ценность Беллы автономная, а Джессики — реактивная, но действительно ли это так?

⁵ Майер С. Сумерки: роман / Стефани Майер; пер. с англ. М. Литвиновой. — Москва: Азбука-Аттикус, 2010. — 480 с.; Сумерки [Видеозапись] / реж. Кэтрин Хардвик. — США: Summit Entertainment, 2008. — 122 мин.



Разберём сначала очевидное. Да, у Джесс массовая реактивная ценность, где в фокусе широкая аудитория из мальчиков и источниками подпитки являются внимание коллектива и высокий статус в группе. Главная формула здесь: «Я ценна, если я интересна всем (многим)». Безусловно, это даёт прекрасную подпитку в виде энергии, драйва и чувства востребованности. Однако есть нюанс: в силу отсутствия глубинного чувства ценности, такому человеку всегда нужна опора в виде признания и внимания — это его главная еда.

Чтобы иметь доступ к потоку такой еды и не дать её кому-то ещё, Джессика тратит энергию на постоянные сравнения себя с другими, кто, по её мнению, может представлять угрозу. Из этого вытекают постоянная конкуренция и зависть.

А теперь интереснее. Ценность Беллы тоже реактивная, только избирательная (точечная), а не массовая. Здесь работает лишь слегка иная формула: «Я ценна, если я интересна одному особенному». Источником становится не внимание толпы, а внимание от значимого человека. Конечно, и у такого типа ценности есть классная сторона в виде глубокой вовлечённости, ощущения, какие вы крутые вдвоём против мира. Но такая история не лучше. Ведь, если этого источника не будет рядом, он уйдёт, то наступит потеря себя. Получается, что человека нет даже для него самого.

Такие типы самооценности вполне простительны для пока формирующихся подростков, они только на пути к очерчиванию ядра. Однако очень нехорошо, когда жизнь на периферии сохраняется у людей многими годами: нет вопросов к себе, нет выбора, нет взгляда внутрь и во вне, анализа и осмысления. Вся реализация направлена лишь на то, чтобы стать ценным/ой для кого-то или сохранить это.

И вот повторение главного вывода: ценность есть всегда. Реализация — это не способ «стать ценным/ой», это способ почувствовать вкус жизни, раскрыть то, что уже заключено в тебе, и поделиться этим с миром.

Я сама росла с мыслью, что ценными люди становятся и ценность всегда нужно подкреплять социально одобряемыми действиями и достижениями. У меня была болезнь достигатора.

Безусловно, стремиться чего-то достичь хорошо, и, в моём случае, радует лишь то, что мне самой этого хотелось. Однако была проблема: каждый раз, когда я чего-то достигала, то моментально обесценивала это в своей голове, считала это недостаточным. Я тщательно строила город, чтобы потом беспощадно его разрушить.



Жёсткий экзистенциальный кризис случился, когда я заболела и физически не смогла достигать и действовать на тех же мощных оборотах, к которым привыкла. Я сама не заметила, как слишком сконцентрировалась на периферии. А если добавить сюда воспитание травмированными людьми, то совсем нетрудно догадаться, что меня начали посещать мысли о том, что если я ничего не делаю, то не заслуживаю ни любви, ни принятия. Педаль газа была настолько пережата, что себя было уже не слышать.

Однако торможение на дистанции позволило мне обратно собрать себя в кучу и глянуть, что это за беспорядок развёлся. И начала я именно с философии ценности человека, что позволило вывести тезисы-доказательства ценности каждого человека. Их я оставляю тебе здесь, если остались вопросы или когда-то одолеют сомнения:

Ты ценен/а просто потому, что ты есть.

Твоё существование уже вносит уникальный вклад в этот мир.

Твоя ценность абсолютна и не зависит от внешних факторов.

Даже если ты ничего не делаешь, ты ценен/а.

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.