

Дары беспомощности

Елена Фандюшина

Елена Фандюшина

Дары беспомощности

«Автор»

2026

Фандюшина Е.

Дары беспомощности / Е. Фандюшина — «Автор», 2026

Дно, на которое вы рухнули - это не провал, а инициация. Эта книга - честный дневник психолога, который позволил себе тотальную беспомощность. Когда рухнули роли, проекты и привычная сила, оказалось, что на дне хранятся главные сокровища: контакт с собой и миром, право не справляться и мудрость Внутренней Бабушки. Это не руководство "как быстро прийти в ресурс", это разрешение оставаться в своей личной зиме столько, сколько нужно и найти опору в том, что ты просто есть. Книга для тех, кто устал быть сильным, больше не может справляться и ищет место, в котором можно выдохнуть.

© Фандюшина Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1 От автора	5
Глава 2 Вход в беспомощность	8
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Елена Фандюшина

Дары беспомощности

Глава 1 От автора

Вступление

Сказка о старухе, которая качает (Три золотых волоса)

Однажды тёмной-претёмной ночью, такой тёмной, что земля казалась чёрной, а деревья — скрюченными руками на тёмно-синем небе, шёл по лесу старик, один-одинёшенек. Ветки царапали ему лицо, хлестали по глазам, но он держал перед собой маленький фонарь, свеча в котором становилась всё короче и короче.

Странный это был старик: длинные жёлтые волосы, обломанные жёлтые зубы, загнутые жёлтые ногти, спина круглая, как мешок с мукой. И к тому же такой древний, что кожа на шее, руках и ногах обвисла складками.

А двигался он по лесу так: схватится за одно дерево — подтянется, схватится за другое — снова подтянется. Так, загребая руками и еле дыша, он пробирался сквозь чащу.

Каждая косточка у него болела, будто её жгло огнём. Суставы скрежетали, как ночные птицы на деревьях, но он упрямо тащился сквозь тень. Где-то вдали виднелся крошечный мерцающий свет — хижина, огонь, дом, приют, — и старик стремился к этому мерцающему свету. Он добрался до двери измученный, в полном изнеможении. Огонёк в его фонаре потух, и бедняга без сил рухнул на пороге.

В доме жила старуха. Она сидела у ярко пылающего огня. Увидев старика, она поспешила к нему, подняла и поднесла к огню. Она обняла его, как мать обнимает дитя. Держа его на руках, она стала качаться в качалке. Так они и сидели — ветхий старик, кожа да кости, и сильная старая женщина. Она баюкала его и приговаривала:

— Ш-ш-ш, всё пройдёт.

Так она баюкала его всю ночь, а когда ночь стала клониться к утру, он помолодел — то был красивый юноша с золотыми волосами и длинными стройными ногами. А старуха всё баюкала его:

— Ш-ш-ш, всё пройдёт.

С наступлением утра юноша превратился в миловидное дитя с золотыми волосами, заплетёнными в косички.

В миг восхода старуха быстро вырвала из детской головки три волоса и бросила на пол. Падая, они звенели: дзинь! дзинь! дзинь!

Мальчик слез с её колен и побежал к двери. На пороге он оглянулся на старуху, ослепительно улыбнулся ей, а потом повернулся и, взлетев на небо, превратился в сверкающее утреннее солнце.

Из книги Клариссы Эстес «Бегущая с волками»

В июле 2025 года мне приснился сон.

Я была женщиной в коме. Я лежала неподвижно — я не могла управлять ни рукой, ни ногой, не могла открыть глаза, не могла позвать. Я была где-то между жизнью и смертью — в сером пространстве, где время перестаёт существовать, а остаётся только тишина и тяжесть. На границе. На распутье.

И внутри этой полной неподвижности вдруг возникла мысль. Одна-единственная, но она билась, как сердце: «Проснись. Вспомни, кто ты». Я плакала во сне. Слезы текли по лицу, которое я не чувствовала. Я вспоминала папу, маму, себя маленькую, себя взрослую, себя —

ту, которая куда-то бежала, что-то доказывала, кого-то спасала. Это была я — и не я. Как будто я смотрела на свою жизнь со стороны. Как будто та, настоящая, лежала там, в коме, а все мои «я» — лишь осколки в разбитом зеркале.

Когда я проснулась, я чувствовала непонятную тоску и тревогу - я тогда ещё не знала, что этот сон — призыв. Что он зовёт меня вступить в трансформацию и показывает мне самую сложную часть инициации - лиминальную стадию, безвременье и безграничье, где привычное рушится, а новое ещё не родилось. Что он говорит: «Ты уже не та, что была. И ещё не та, кем станешь. Ты в переходе. Пора начинать».

Я тогда ещё не знала, что через несколько месяцев перестану грести против течения. Перестану бороться за право быть «достаточно сильной». Перестану доказывать, что я справляюсь. Что я просто упаду на дно, перестану цепляться за берег и позволю себе провалиться в беспомощность, которой так боялась всю жизнь. И эта беспомощность окажется не врагом. Не слабостью. А входом. Дверью, в которую нужно войти, чтобы найти себя настоящую и вернуть из комы.

Долгое время я была уверена, что беспомощность — это точно не про меня, этого просто не может со мной случиться, потому что я всегда со всем справлюсь, ещё и другим помогу.

Я много училась, много работала, контролировала. В бодинамике это называется «поздняя структура автономии», а в расстановках «верхняя динамика» — привычка всегда «быть сверху», всегда справляться, побеждать, решать, спасать. И это работало. До поры.

Шесть последних лет терапии, тренингов и обучений разной модальности медленно растили во мне другую часть — ту, что может быть просто рядом с тем, кому плохо, не решая, не спасая, не исцеляя. Даже с собой.

В середине января 2025 года умер папа. И я ещё по привычке пыталась держаться за «всё в порядке, я справляюсь». В июле я увидела сон, а декабрь 2025 года сбил меня с ног окончательно. Я рухнула. Личностно. Профессионально. Финансово. Я перестала спать по ночам, сократила социальное взаимодействие до минимума, отказалась от большей части проектов. В голове звучал только один вопрос: «А кто я теперь, если больше не могу делать/помогать/зарабатывать/быть сильной?». Потеря роли выбивает почву из под ног сильнее, чем физическая усталость.

И в невесомости остановки, со мной случилось неожиданное - я разрешила себе не справляться, обращаться за помощью, быть слабой, я нашла для себя слова, которые меня спасли: «Я буду с тобой, даже если весь мир отвернётся». Это стало ключом к подвальной лестнице, ведущей на дно души. Именно там, на дне, я нашла сокровища – потерянные части себя. Но это произошло не сразу. Сначала вернулся сон. Потом — первый пост. Потом практикумы и сказки для себя. А потом — книга, которую ты держишь в руках.

Эта книга — итог интеграции, соединения уязвимой части и той, которая может быть в контакте с ней.

Я не написала бы её, если бы не отдалась бессилию тотально. Если бы не позволила себе быть беспомощной.

Эта книга — мои дары беспомощности. И приглашение тебе найти свои.

Как читать эту книгу?

Книга может быть собеседником и проводником для вас. Если прямо сейчас вы чувствуете какое-то из ниже описанных состояний – вы можете сразу открыть нужную вам страницу, а к остальному вернуться позже.

Если прямо сейчас накрывает ужас, паника или спазм - Часть 4, глава 1. Маленькие шаги

Если невозможно сделать вдох, тело сжато в комок - Часть 1, Глава 3 Как проживать беспомощность

Если мысли скачут и невозможно сосредоточиться - Часть 3, Глава 5. Беспомощность перед мировыми событиями

Если накрывает стыд за то, что я не справилась - Часть 5, Глава 1. Как вырастить внутренний добрый взгляд

Если чувствую себя песчинкой перед лицом беды- Часть 3. Глава 5. Беспомощность перед мировыми событиями.

Если тело болит, а я требую от него силы - Часть 3. Глава 1. Тело как территория беспомощности

Если лежу пластом неделю, нет сил даже на ритуалы - Часть 6. Глава 5. Когда ничего не помогает

Если чувствую себя виноватой за бездействие - Часть 4. Глава 3. Гнев как топливо

Если страшно, что это состояние навсегда - Часть 6. Глава 4. Циклы, которым не нужно сопротивляться

Если нужно выпустить боль через руки - Часть 4. Глава 2\Глава 6

Если кажется, что я одна против целого мира - Часть 6. Глава 6. Свидетель

Если застряла в вопросе «Почему это со мной?» - Заключение. Глава 1.

Глава 2 Вход в беспомощность

«...время тени и спуска настало...» Мэри Эстер Хардинг

Часть 1. «Я в терапии много лет. Как я снова сюда попала?»

Этот вопрос я слышу от клиентов, от коллег, ловлю его внутри себя.

Кажется, что если ты долго работаешь над собой, если столько слоёв боли снято, столько сценариев распутано, столько переплетений разомкнуто — жизнь должна стать если не идеальной, то хотя бы предсказуемой. Ты же вложила столько сил! Где обещанный «финал»?

Но финала нет.

И чем дальше я иду, тем яснее вижу: его и не предполагалось.

Мы всё время растем, развиваемся, меняемся. Психика становится сложнее, тоньше, чувствительнее. И жизнь, будто зеркало, подкидывает нам новые квесты ровно того уровня, который мы сейчас способны пройти. Казалось бы мы исцелили травму — открывается следующий слой. Мы размыкаем переплетение с мамой — поле подсвечивает связь с бабушкой. Мы учимся выдерживать одно — приходит другое.

Материала для внутренней работы бесконечно много. Потому что мы не в вакууме. На нас влияют люди с их процессами, большие системы, мировые события, погода, циклы тела — всё течет, всё дышит, всё движется.

А еще у нас есть мозг — в стрессе лобные доли (наша осознанность, наш «взрослый») отключаются. И включается рептильный мозг — древний, быстрый, бесцеремонный. Его программа простая: бей, беги, замри, подчиняйся. Ему плевать на наши инсайты. Ему нужно, чтобы мы выжили здесь и сейчас.

И в этот момент — да — психика скатывается на старые рельсы. В момент кризиса мы снова можем узнать себя пятилетнюю, растерянную, замершую или бьющуюся в истерике.

И это нормально.

Это не откат, не «терапия не работает». Просто таково устройство жизни.

Вопрос не в том, чтобы однажды стать неуязвимой. Вопрос в том, чтобы в момент уязвимости у вас осталась наблюдающая часть, та, которая всегда на вашей стороне, которая шепчет: «Ага, я снова здесь. Это старая реакция, она из прошлого. Я в безопасности. И теперь у меня есть выбор». Выбор между одной реакцией и тремя, пятью, десятью. Раньше я только замирала — теперь я могу сделать вдох и выдох, отойти, попросить помощи, дать волю гневу или просто сказать: «Мне нужно время».

Это и есть гибкость. Не стерильность, а подвижность.

Жизнь — или игра, или духовный путь, или то и другое. Потому что во Вселенной вообще нет завершённости. Там, где заканчивается один цикл, начинается следующий. Мы не выходим в точку «готово». Мы выходим в точку «а теперь я могу видеть глубже, а теперь я могу еще вот так».

И каждый новый слой, каждая новая ситуация, каждая новая встреча со своей тенью — это не наказание и не знак, что ты «недоработала». Это просто следующий уровень.

Терапия не делает жизнь плоской и предсказуемой. Она делает нас достаточно гибкими, чтобы не сломаться на очередном витке. Достаточно зрячими, чтобы увидеть в происходящем не катастрофу, а материал для исследования, внутренней работы, развития. Достаточно живыми, чтобы продолжать просто быть.

Бывают моменты, когда мы совсем ничего не можем сделать. Не можем выбрать новую реакцию. Не можем попросить о помощи — или не можем ее принять, даже когда предлагают. Потому что когда-то помощи не было. Или за нее пришлось заплатить слишком дорого — тебе или твоим предкам. И тогда файл «просить и принимать» утерян.

Но даже если ты просто лежишь – внутри идет огромная работа по перестройке. Беспомощность становится проводником через лиминальный (пороговый, переходный между двумя стадиями развития) коридор – от той, кем ты была, к той, кем ты становишься. Это не провал – это инициация. Если пройти ее не убегая, не застывая в ужасе, не отворачиваясь – там, на выходе, ждет новая жизнь, другая, более широкая, твоя.

А завершённости нет.

Есть только путь.

И наша растущая способность его проходить.

Притча про внука, старика и деревья

Однажды внук спросил своего деда старика:

— Я сажаю деревья уже много лет. Я знаю, когда их поливать, когда обрезать, как защищать от вредителей. Почему же одно из моих деревьев вдруг засохло? Я делал всё правильно!

Старик ответил:

— Ты знаешь, как ухаживать за деревьями. Но ты не знаешь, что происходит под землёй. Может быть, этот корень упёрся в камень. Может быть, слой почвы оказался слишком плотным. Может быть, дерево решило, что ему нужно сбросить листву, чтобы вырастить новые корни.

— Но я же столько лет учился! — не унимался внук.

— И поэтому ты заметил, что дерево засохло, — сказал дед. — Раньше ты бы просто прошёл мимо и не увидел. А теперь ты видишь. Теперь ты можешь понять, что ему нужно: не больше воды, а больше пространства, не больше удобрений, а время, чтобы корни набрали силу.

Часть 2. Даже в терапии можно создать новую гонку

«Развитие гибкости». «Расширение выборов». «Рост осознанности».

Вроде правильные слова. А внутри них может прятаться тот же самый невроз: надо становиться лучше. Надо быстрее справляться. Надо не застревать в «плохих» чувствах.

Где здесь место для того, чтобы просто быть?

Не лучшей версией себя, которая уже всё проработала и гибко реагирует на стресс. А той, которой сегодня больно. Или пусто. Или она злится как в детстве – громко, некрасиво, честно. Куда нести эту злость? Где тот контейнер, который выдержит любую боль? И злость, и пустоту, и то, что не уместается в слова.

Я думаю об этом, глядя на свой огород. Раньше я хотела, чтобы всё росло по моему плану. Я сажала ровными рядами, выдёргивала «сорняки», пересаживала то, что не вписывалось в схему. Мне казалось, что порядок — это безопасность. Что если я всё контролирую, то и урожай будет, и жизнь будет правильной.

А теперь я вижу другое.

Я не сажала иван-чай — он вырос сам. Чеснок, который я когда-то посадила, теперь всходит там, где ему вздумается. Малина и ежевика расползлись туда, куда я их не звала, но им там похоже хорошо. Земляника сама выбрала грядку. Помидоры всходят из земли, где прошлой осенью упал перезревший плод.

Я их не сажала. Я их не планировала. Но они есть.

Раньше я бы выдернула их. Сказала бы: «Это не по плану. Это не туда. Это лишнее». А теперь я просто смотрю на них с благодарностью. И думаю: может быть, жизнь — как мой огород. Она прорастает сама. Там, где есть место. Там, где я не сеяла. Там, где я не ждала.

Может быть, моя задача сейчас — не сажать ровными рядами. Не выдёргивать то, что не вписывается в схему, а наблюдать движение жизни? Смотреть. Удивляться. Говорить «как хорошо, теперь мне меньше работы и больше урожая, спасибо» тому, что проросло само.

И это — тоже способ быть. Просто сидеть на корточках и смотреть, как растёт земляника на новой грядке и улыбаться.

Контейнер — это не «быстро переварить эмоцию и вернуться в строй». Контейнер выдерживает, не переваривая. Вмещает — дает место.

Просто быть рядом с тем, что есть, не требуя от чувств немедленно превратиться в ресурс, хаос в порядок, не находя в страдании смысл и пользу. Печаль не хочет, чтобы её решали. Печаль хочет, чтобы её держали.

Мне кажется, это и есть самое сложное в наше время. В эпоху «лучших версий себя» и бесконечного роста — разрешить себе не расти, а быть. Хотя бы сегодня. Хотя бы в этом. Лечь на дно. Позволить эмоциям течь в своём темпе. Не подгонять их вопросами «чему это меня учит» и «какой новый выбор у меня теперь есть».

Иногда единственный выбор, который нужен, — это выбор остаться с собой настоящей. Разобранной. Медленной. Неэффективной.

Терапия много лет учит меня разному. Но главное, чему она учит, — это тому, что у меня есть внутреннее пространство, куда можно принести любой ужас. И пространство выдержит. Потому что я могу просто сидеть там, обняв себя за колени, и смотреть, как дышит эта боль, как тени шевелятся в моей душе.

Без цели.

Без смысла.

Просто здесь и сейчас.

А всё остальное — гибкость, выборы, новые реакции — придет потом. Само. Когда будет готово. Или не придет. И этого тоже будет достаточно.

Мы не проекты по улучшению. Мы живые. И наше главное право — быть в своём темпе и в своей правде. Не догоняя кого-то, а просто проживая то, что уже есть.

Часть 3. Как проживать беспомощность

Беспомощность, наверное, одно из самых трудных чувств. Потому что оно лишает опоры. Кажется, что ты проваливаешься куда-то, где нет ни действий, ни решений, ни даже четкой формы. Вот что может помочь, когда накрывает.

1. Остановиться и заметить

Беспомощность часто живёт в теле. Сжатые челюсти, пустота в груди, ватные ноги, ком в горле, слёзы, слёзы, слёзы. Первое, что можно сделать, — просто зацепиться вниманием. Наблюдать. Заметить: «Ага, здесь пустота. Здесь холод. Здесь дрожь. А здесь слёзы».

Иногда этого уже достаточно, чтобы чувство перестало быть безразмерным ужасом. Оно становится просто телесным ощущением. Неприятным, но терпимым.

2. Перестать искать выход

Беспомощность потому и беспомощность, что выхода прямо сейчас нет. И попытки его найти — это только дополнительное напряжение, которое разбивается о реальность. Можно сказать себе: «Выхода нет. И это правда. И я сейчас с этим».

Это не капитуляция. Это признание реальности. Из признания часто рождается не решение, но присутствие. А присутствие — это уже опора.

3. Разрешить себе не справляться

Культура говорит: ты должна быть сильной, должна находить выход, должна управлять своей жизнью. А жизнь иногда ставит в ситуации, где управлять нельзя. Где остаётся только быть. И вот здесь можно разрешить себе просто быть тем, кто не справляется. Без стыда. Без самобичевания. «Я сейчас не справляюсь. Это так. И я имею право не справляться». Иногда эти слова, сказанные себе вслух, становятся самым большим облегчением.

4. Искать не решение, а контейнер

Если рядом есть человек, который может просто побыть рядом, не советуя, не спасая, не говоря «всё будет хорошо», — это бесценно. Потому что беспомощность перестаёт быть изолированной. Можно сказать: «Мне сейчас плохо. Мне ничего не нужно от тебя, просто побудь со мной». И если такой человек есть — это исцеляет.

Если нет — контейнером может стать что-то другое. Ванна с тёплой водой. Плед. Стул, на котором можно сидеть и смотреть в одну точку. Ручка и лист бумаги. Дыхание. Простое физическое присутствие в мире.

5. Помнить, что это не навсегда

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.