

A romantic couple is shown from behind, silhouetted against a bright, warm light source that creates a strong glow and lens flare. The woman's hair is styled in a bun, and the man has a beard. The title 'Вы Жить' is written in a stylized, brush-painted font across the lower part of the image. The word 'Вы' is white with a horizontal brushstroke through it, while 'Жить' is a vibrant orange-red color.

~~Вы~~ Жить

Книга для тех,
кто устал терпеть.

Татьяна Альба

Татьяна Альба

**~~ВЫЖИТЬ~~ ЖИТЬ. Книга
для тех, кто устал терпеть**

«Автор»

2026

Альба Т. В.

~~ВЫЖИТЬ~~ ЖИТЬ. Книга для тех, кто устал терпеть /
Т. В. Альба — «Автор», 2026

Вы не сломаны. Вы не слабые. Вы просто устали выживать. Эта книга — не теория. Это опыт сотен людей, которые годами жили в режиме «потерплю», «надо», «потом» — и однажды решились на «живу». Истории пар на грани развода. Женщин, которые разучились хотеть. Мужчин, которые не умели просить о помощи. Детей, которые стали «удобными», чтобы их не отвергли. Семейный психолог и сексолог Татьяна Альба пишет честно, тепло и без осуждения. Она знает этот путь изнутри — потому что прошла его сама. Здесь нет «правильных ответов». Есть практики, примеры и уважение к вашему темпу. Слово «выжить» мы зачёркиваем. Остаётся одно — жить.

© Альба Т. В., 2026

© Автор, 2026

Татьяна Альба

~~ВЫЖИТЬ~~ ЖИТЬ. Книга

для тех, кто устал терпеть

Содержание:

1. Вступление — «Не спешите оценивать обложку»
2. Часть I. ГДЕ ВЫ СЕЙЧАС
 - Глава 1. Жизнь в режиме «выжить»
 - Глава 2. Тело, которое всё помнит
 - Глава 3. Внутренний критик и голос «надо»
 - Глава 4. Страх, тревога и иллюзия контроля
3. Часть II. ЧТО МЕШАЕТ ЖИТЬ
 - Глава 5. Границы: право на «нет» и на «хочу»
 - Глава 6. Отношения: созависимость, двойная жизнь и близость
 - Глава 7. Стыд: «Со мной что-то не так»
4. Часть III. КАК ПЕРЕЙТИ В «ЖИТЬ»
 - Глава 8. Разрешение на жизнь
 - Глава 9. Новая опора: я, а не выживание
 - Глава 10. Близость и желание заново
 - Глава 11. Планировать будущее, когда раньше не было уверенности в завтра
 - Глава 12. Жить — это навык
5. Заключение. Что вы зачеркнёте
6. Признание от автора. То, что я никогда не говорила вслух
7. Приложение. Дневник на 30 дней. Сводный список практик. Ресурсы

ВСТУПЛЕНИЕ

Не спешите оценивать обложку

Меня зовут Татьяна Альба.

Я — семейный психолог и сексолог, спортивный психолог, гипнолог. Автор терапевтической игры «69 шагов навстречу».

Но если честно, все эти регалии — лишь внешний контур. Настоящее резюме — это сотни часов консультаций. Семьи, которые приходили на грани развода и учились слышать друг друга. Пары, которые разучились хотеть и заново находили желание. Люди, которые годами жили в режиме «потерплю» — и однажды решались на «живу». Организации, где выгорание стало нормой, а человек — функцией. И моя собственная жизнь, в которой было всё: и выживание, и возвращение.

Эта книга — не теория. Это опыт. Мой, ваш, тех, кто сидел напротив меня и говорил: «Я устал терпеть».

Я пишу её вопреки внешнему психологическому давлению социума. Тому давлению, которое шепчет: «Терпи. Не высывайся. Будь удобной. Не чувствуй слишком много». Я хочу показать вам другую возможность — не выживать, а жить.

Замечали, как мы устроены?

Мы всегда говорим: «Раньше вот было...» Одни не могут отпустить прошлое — оно держит их, как якорь на дне. Другие грезят о будущем — «вот когда-нибудь, вот тогда...». А настоящее проскальзывает между пальцами, как вода.

Так и живём — между небом и землёй. Между тем, что было, и тем, что будет. Нигде.

Вопрос книги простой и трудный одновременно: как не застрять в этом подвешенном состоянии и начать жить в настоящем?

Я не верю в случайности.

Если эта книга попала вам в руки — именно сейчас, именно сегодня — значит, наступил ваш день. Тот самый. Когда можно посмотреть на свою жизнь по-другому. Не через призму «надо», «должна», «а что скажут». А через вопрос: а кто я, если убрать всё это?

Я предлагаю вам познакомиться. Со мной — и с самим собой. С собой настоящим, не выживающим.

Мне 42 года. Я воспитываю двух прекрасных дочерей — 22 и 15 лет. Я знаю, как это: быть мамой, женой, специалистом, и при этом не потерять себя. Знаю, как выглядит изнутри режим «всё успеваю», и какой ценой он даётся.

И да — я знаю, что вы сейчас видите. Красивую блондинку. Ухоженную, успешную, с мягкой улыбкой.

Не спешите оценивать обложку.

За ней — путь. Через боль, через вопросы без ответов, через ночи, когда не спится, через поиск опор заново. За ней — женщина, которая тоже когда-то устала терпеть. И выбрала жить.

Эта книга — приглашение.

В неё заложен опыт консультаций с парами, с семьями, с организациями, с людьми, которые потеряли вкус к жизни, — и вернули. Здесь нет «правильных ответов». Есть честность, практика и уважение к вашему темпу.

Я не обещаю, что станет легко.

Я обещаю другое: вы перестанете быть один на один с этим. И, возможно, впервые за долгое время услышите собственный голос — не голос долга, не голос страха, а голос жизни.

Мироздание не случайно свело нас на этих страницах. Так давайте этим воспользуемся.

Слово «выжить» мы зачёркиваем.

Остаётся одно — жить.

ЧАСТЬ I. ГДЕ ВЫ СЕЙЧАС

Глава 1. Жизнь в режиме «выжить»

Как вы вообще здесь оказались

Давайте начнём не с теории. Не с терминов. А с вопроса, который вы, возможно, никогда себе не задавали прямо.

Когда вы в последний раз чувствовали, что живёте — а не тянете?

Не «всё нормально». Не «грех жаловаться». Не «у других хуже». А вот то самое: утро, когда хочется встать. День, в котором есть место радости, а не только задачам. Вечер, когда вы не падаете без сил, а выдыхаете.

Если ответ — «не помню» или «давно» — вы не одиноки. И вы не сломаны.

Вы просто живёте в режиме выживания. И, скорее всего, давно. Так давно, что перестали его замечать.

Что такое режим выживания

Это не про войну, не про бедность, не про катастрофу — хотя и про них тоже.

Режим выживания — это состояние, в котором психика и тело работают на пределе, чтобы вы справились. Чтобы дотерпели. Чтобы не рассыпались.

Когда-то он был спасением. В детстве, если рядом были небезопасные взрослые. В травме. В долгом стрессе. В отношениях, где приходилось заслуживать любовь. В семье, где нельзя было расслабиться. В среде, где «быть удобной» было условием выживания.

Тело и психика сделали то, что должны были: включили автопилот «терпи и держись».

И он сработал. Вы выжили.

Проблема не в том, что он включился. Проблема в том, что он не выключился. Угроза ушла, а режим остался. Как сигнализация, которая воеет, когда пожара уже нет. И вы живёте на этой сирене — годами. Не понимая, почему так устаёте. Почему не радуетесь. Почему «всё есть», а внутри — пусто и тихо, как в бункере.

Это и есть жизнь в режиме «выжить».

Как это выглядит в реальности

Режим выживания — не абстракция. Он проявляется в мелочах, которые вы, скорее всего, считаете своим характером.

В теле.

Плечи подняты. Челюсть сжата. Дыхание поверхностное, будто вы всё время готовитесь к удару. Усталость, которая не проходит от сна. Онемение — «я как будто не здесь». Или наоборот: тело как натянутая струна, даже когда вы лежите.

В мыслях.

«Надо». «Потерплю». «Потом отдохну». «Сначала все, потом я». «Если я расслаблюсь, всё развалится». Вы прокручиваете разговоры, планируете, предугадываете чужие реакции. Голова не выключается даже ночью.

В чувствах.

Радость — короткая и будто не ваша. Тревога — фон, к которому вы привыкли. Злость — где-то глубоко, потому что «нельзя». Желание — приглушено или исчезло. Печаль — залита делами, чтобы не чувствовать.

В поведении.

Вы всё время что-то делаете. Отдых вызывает вину. Просить о помощи — стыдно. Говорить «нет» — страшно. Вы терпите дискомфорт, неудобные отношения, нелюбимую работу, секс без желания — потому что «а как иначе».

И главное: вы не помните, чего хотите вы сами. Только то, что «надо» и «должна».

Пример из практики: женщина, которая «всё успевала»

Приходит женщина. 39 лет. Двое детей, муж, работа, мама с деменцией. «Я не справляюсь. Но я должна». Она не плачет. Она держит лицо. Говорит ровно, чётко, по делу.

Мы начинаем разбираться. И всплывает: она не спала нормально 11 лет. С рождения первого ребёнка. Сначала — ночные кормления. Потом — тревога. Потом — просто привычка не спать. Она забыла, каково это — выспаться.

Она не «сильная». Она в режиме выживания. Каждый день. Каждую ночь. Тело — на пределе. Психика — на автопилоте. Она не живёт. Она функционирует.

Когда мы начали работать — первое, что она сказала: «Мне страшно остановиться. Если я остановлюсь — всё рухнет». И это — правда режима выживания. Он держится на страхе. Что без него — конец.

Но на самом деле — конец от него. От того, что вы никогда не останавливаетесь.

Пример из практики: пара, которая «просто устала»

Приходит пара. Вместе 15 лет. Дети, ипотека, работа. «Мы просто устали». Не ссорятся. Не изменяют. Не разводятся. Просто сосуществуют.

Она: «Он меня не видит». Он: «Она всё время недовольна». Оба: «Мы не знаем, что делать». И за этим — два режима выживания, которые встретились. Она выживает через контроль. Он — через отстранение. Она — через «надо». Он — через «потом». И вместе они — две параллельные жизни. В одной квартире. В одной постели. Но не вместе.

Когда мы начали работать, выяснилось: они не разговаривали по-настоящему 8 лет. Только «что купить», «кто заберёт детей», «оплатил ли ты». Ни одного разговора о чувствах. Ни одного «как ты». Потому что оба — в выживании. А в выживании — не до чувств.

Первый настоящий разговор случился на 4-й сессии. Она плакала. Он смотрел в пол. И это было начало. Не конец. Начало.

Пример из практики: ребёнок, который «всё понимает»

Приходит мама с мальчиком. 10 лет. «Он всё понимает. Он спокойный. Он не мешает». Родители в разводе. Мама в депрессии. Папа «занят».

Мальчик — идеальный. Учится хорошо. Не плачет. Не просит. Не злится. «Взрослый не по годам». И это — не здорово. Это — режим выживания у ребёнка. Он отключил свои потребности. Потому что понял: «маме не до меня». И стал удобным.

Мы работаем. Он рисует. И на рисунке — пустая комната. Один стул. Одно окно. Никого. Я спрашиваю: «А где ты?» Он говорит: «Я не знаю». И это — честно. Он потерял себя. В 10 лет. Потому что выживал.

Дети входят в режим выживания раньше, чем взрослые. И выходят — позже. Потому что у них меньше ресурсов. И потому что рядом нет того, кто поможет.

Почему это не слабость

Здесь важно остановиться и сказать прямо.

Режим выживания — не лень. Не ломкость. Не «слишком много жалуешься». Не «придумала себе».

Это адаптация. Умная, сильная, выносливая. Ваша психика когда-то выбрала её, потому что не было других вариантов. Она не глупая. Она не ошибалась.

Она просто задержалась.

И то, что вы дошли до этой книги — значит, вы уже чувствуете: пора что-то менять. Не потому что «надо стать лучше». А потому что жизнь — не должна быть способом дожидаться конца дня.

Что говорит транзактный анализ

В транзактном анализе есть понятие «сценарий жизни». Это бессознательный план, который ребёнок составляет в детстве — как выживать в этом мире. И потом, взрослым, исполняет. Не потому что глупый. А потому что это единственный известный ему способ.

Сценарий режима выживания звучит так:

«Мир опасен. Люди ненадёжны. Надо всё держать под контролем. Надо быть удобной. Надо терпеть. Расслабляться нельзя. Чувствовать — опасно. Отдыхать — стыдно. Жить — потом. А сейчас — выжить».

И вы — взрослая, сильная, умная — исполняете его. Каждый день. Потому что когда-то это спасало. И вы не знаете другого.

Но у сценария есть финал. И он не «жизнь». Он — «дотянуть». И если не переписать — вы так и будете дотягивать. До пенсии. До «когда дети вырастут». До «когда всё наладится». До конца.

Разница между «выжить» и «жить»

Я хочу предложить вам различие, которое, возможно, изменит оптику.

Выжить — это:

- держаться на силе воли;
- делать через «не могу»;
- быть удобной, чтобы не отвергли;
- чувствовать только то, что безопасно;
- ждать, когда «станет легче»;
- откладывать себя на потом.

Жить — это:

- чувствовать своё;
- выбирать, а не терпеть;
- уметь отдыхать без вины;
- хотеть и признавать желание;
- быть в настоящем, а не в прошлом или будущем;
- занимать своё место в своей жизни.

Это не две разные женщины. Это две разные позиции одной и той же вас. И между ними — путь. Не за один день. Но каждый шаг возможен.

Ваш день начался

Я не знаю, что привело вас сюда. Возможно, усталость. Возможно, кризис. Возможно, отношения, которые выглядят нормально, но внутри — пусто. А может, просто тихое чувство: «я так больше не хочу».

И это уже начало.

Сегодня — ваш день. Не потому что я так сказала. А потому что вы открыли эту книгу. И тем самым признали: вы хотите не выживать. Вы хотите жить.

Мы будем идти по шагам. Не спеша. Уважая ваш темп. Возвращая вам вас.

А начнём с наблюдения. Ничего не меняем. Просто смотрим.

Практика 1: «Где я выживаю, а где живу»

Возьмите дневник или заметки в телефоне. Разделите страницу на две колонки.

Слева — «Выживаю».

Справа — «Живу».

В течение недели записывайте всё, что замечаете.

В колонку «Выживаю» — моменты, когда:

- делаете через силу;
- терпите дискомфорт молча;
- говорите «да», когда хочется «нет»;
- чувствуете усталость, тревогу, онемение;
- ждёте «потом».

В колонку «Живу» — даже самое маленькое, когда:

- почувствовали удовольствие;
- сделали то, что хотелось;
- отдохнули без вины;
- сказали «нет»;
- побыли в настоящем — в теле, в моменте, в себе.

Важно: это не оценка. Не «хорошо» и «плохо». Это карта. Вы просто смотрите, где вы сейчас находитесь.

Через неделю перечитайте. Вы увидите больше, чем ожидали.

Практика 2: «Три вопроса вечером»

Каждый вечер — три вопроса. Письменно или мысленно.

1. Где я сегодня выживала?

Что я делала через силу? Где терпела? Где молчала, когда хотелось сказать?

2. Где я сегодня жила?

Был ли момент — хоть минута — когда я чувствовала себя живой? Что это было?

3. Чего я хочу завтра?

Не «что надо». А чего хочу. Даже если это — «поспать лишний час» или «выпить кофе в тишине».

Это не «упражнение для галочки». Это — возвращение контакта с собой. По чуть-чуть. Каждый день.

Практика 3: «Для пар — разговор без задач»

Один раз в неделю — 20 минут. Без телефонов. Без детей. Без «дел».

Правила:

- Говорит один — слушает другой. Не перебивая. Не советуя. Не исправляя.
- Вопросы: «Что ты чувствовал на этой неделе?» «Что было трудно?» «Чего ты хочешь?»
- Без обвинений. Без «а ты...». Только я-сообщения: «Я чувствую...», «Мне важно...», «Я хочу...».

Это не про «решить проблемы». Это про быть вместе. А в режиме выживания пары не бывают вместе. Они сосуществуют. И это — первый шаг назад. К друг другу.

Практика 4: «Для родителей — что делает мой ребёнок»

Если у вас есть дети — посмотрите на них другими глазами.

1. Когда ребёнок «уходит»?

После чего он замыкается? Уходит в телефон? В еду? В игры? В агрессию? В болезнь? Запишите. Это — язык. И он говорит о боли.

2. Что он не может сказать?

Дети не говорят «мне плохо». Они делают. Плачут без причины. Злятся. Молчат. Про-воцируют. Всё это — попытка быть услышанным. Без слов.

3. Что я глушу сама?

Дети копируют не слова. А способ выживать. Если я ухожу в работу, в вино, в контроль — он тоже уйдёт. Куда-нибудь. Рано или поздно.

4. Один шаг к ребёнку.

Не «поговорить по душам». А обнять. Без слов. Просто держать. Тело — первое, что нужно вернуть. Телу нужна безопасность. Не «правильные слова». А тепло.

Практика 5: «Один шаг к себе»

Прямо сегодня. Один шаг.

Не «начать новую жизнь». Не «всё изменить». А один маленький шаг к себе.

- Чашка чая в тишине. Без телефона.
- 10 минут лежать и дышать. Без вины.
- Сказать «нет» на одну просьбу, которая вам не подходит.
- Побывать в ванной на 15 минут дольше. Просто потому что хочется.
- Написать в дневнике одну строку: «Я хочу...»

Это — не «баловство». Это — возвращение права на жизнь. По шагу. Каждый день.

Итог главы 1

- Режим выживания — это не слабость. Это адаптация, которая задержалась.
- Он проявляется в теле, мыслях, чувствах, поведении. И в отношениях. И в детях.
- В транзактном анализе это — сценарий: бессознательный план «терпи и держись».
- Сценарий можно переписать. Не за день. По шагу.
- Первый шаг — наблюдение. Не менять. Просто смотреть: где я выживаю, а где живу.
- И помните: то, что вы открыли эту книгу — уже начало. Вы не выживаете. Вы возвращаетесь к жизни.

Глава 2. Тело, которое всё помнит

Часть 1. То, о чём вы давно не спрашивали своё тело

Прежде чем читать дальше, сделайте одну вещь.

Остановитесь. Закройте глаза на десять секунд. И спросите себя: что я сейчас чувствую в теле?

Не «всё нормально». Не «как обычно». А конкретно. Где напряжение? Где пустота? Где тепло? Где тяжесть? Как дышится — глубоко или поверхностно? Сжаты ли плечи? Что с челюстью? Что с животом?

Если вы вдруг поняли, что не чувствуете почти ничего — это тоже ответ. И он важен.

Потому что тело — это не просто «носитель» для головы. Это ваш первый дом. И если вы давно живёте в режиме выживания, скорее всего, вы из этого дома съехали. Остались где-то в мыслях, в делах, в чужих ожиданиях. А тело — там, одно. С памятью обо всём.

Эта глава — приглашение вернуться. Осторожно. Без насилия над собой. По шагу.

Почему тело помнит то, что вы «уже отпустили»

Вы, возможно, слышали фразу: «тело помнит всё». Это не метафора.

Когда происходит что-то тяжёлое — травма, стресс, долгое напряжение, унижение, отвержение, насилие, — психика включает защиту. Вы можете «не помнить» деталями. Можете сказать: «это было давно, я справилась». Но тело не умеет «забывать» так, как умеет ум.

Оно записывает. В напряжении мышц. В сжатом дыхании. В хроническом зажиме в животе или горле. В привычке сжиматься, когда кто-то повышает голос. В неспособности расслабиться даже в безопасном месте.

Тело живёт по принципу: «Если однажды было опасно, буду готовиться всегда».

И это не глупость. Это забота о вас. Тело пытается вас защитить — единственным способом, который знает.

Проблема в том, что оно защищает вас от угрозы, которой больше нет. А цена этой защиты — ваша жизнь. Настоящая. Здесь и сейчас.

Как выживание живёт в теле: пять проявлений

1. Хроническое напряжение.

Плечи подняты. Шея как камень. Челюсть сжата. Живот втянут. Вы не замечаете этого, потому что так — всегда. Тело в постоянной боевой готовности.

2. Поверхностное дыхание.

Вы дышите грудью, коротко, часто. Глубокий вдох кажется невозможным или пугающим. А ведь дыхание — это первое, что меняется, когда тело решает: «опасность». И первое, что может вернуть: «я в безопасности».

3. Онемение.

Вы не чувствуете тело. Не чувствуете голод, усталость, желание, боль — пока не станет совсем невмоготу. Это диссоциация. Психика «отключает» чувствительность, чтобы вы могли вытерпеть то, что вытерпеть нельзя.

4. Усталость, которая не проходит.

Вы спите — и не высыпаетесь. Отдыхаете — и не отдыхаете. Потому что тело не в восстановлении. Оно в режиме «не расслабляйся».

5. Отсутствие желания.

Когда тело живёт в режиме выживания, либидо уходит первым. Потому что желание — это про безопасность, про расслабление, про «я могу себе позволить хотеть».

Если вы узнали себя хотя бы в одном пункте — вы не сломаны. Вы просто живёте в теле, которое всё ещё охраняет вас от прошлого.

Сексуальность как лакмус

Я семейный психолог-сексолог, поэтому скажу прямо.

Желание — это не про партнёра. И не про «норму». И не про «а должна ли я».

Желание — это про безопасность. Про то, может ли тело расслабиться настолько, чтобы хотеть. Про то, есть ли у вас право на удовольствие.

Когда пара приходит ко мне с вопросом «почему мы не хотим друг друга», мы почти всегда обнаруживаем одно: оба тела в режиме выживания. Они не могут хотеть, потому что хотеть — это уязвимость.

Поэтому первое, что мы делаем, — не «возвращаем желание». А возвращаем безопасность. И желание приходит само. Как трава, которая пробивается, когда уходит асфальт.

Тело — не предатель. Тело — союзник

Многие злятся на своё тело. За усталость. За боль. За то, что «не хочет».

Но давайте посмотрим иначе. Тело не подводит вас. Оно спасает вас. Каждый день. Каждую ночь. Оно держит напряжение, чтобы вы не рассыпались. Оно отключает чувства, чтобы вы вытерпели.

Оно не враг. Оно союзник, который слишком долго был один.

Часть 2. Как мы уходим от реальности, когда больно жить

Сцена, которую я вижу каждый день

Приходит женщина. Сорок два года. Ухоженная, красивая, пахнет дорогими духами. Садится в кресло, поправляет юбку. Говорит: «У меня всё хорошо. Просто устала».

Мы разговариваем час. И постепенно всплывает: она пьёт вино каждый вечер. Не «спивается». А «расслабляется». Два бокала. Иногда три. «Это же нормально, все так живут».

За вином — муж, который давно стал соседом. За мужем — мать, которая критиковала всю жизнь. За матерью — девочка, которая в семь лет поняла: «чтобы меня любили, надо быть удобной».

Она не алкоголичка. Она убегает. От чувств, которые когда-то были невыносимы. От тела, которое помнит. От себя, с которой страшно встретиться.

Так работает уход от реальности. И способов уйти — бесконечное множество. О них — эта часть.

Почему мы убегаем: механизм, а не слабость

В режиме выживания психика ищет быстрый способ снизить боль. Не потому что человек «плохой» или «безвольный». А потому что больше нечем. Ресурсов нет. Опора внутри не выстроена. Контакт с телом потерян.

И тогда включается то, что в транзактном анализе называют сценарием. Это бессознательный план, который мы составили в детстве — как выживать в этом мире. И теперь, взрослыми, мы его исполняем. Снова и снова.

Сценарий ухода звучит так:

«Если мне больно — надо отключиться. Если отключиться нельзя — надо терпеть. Если терпеть нельзя — надо уйти туда, где не больно».

А «туда» — у каждого своё.

От чего мы убегаем на самом деле

Прежде чем перечислять способы ухода, давайте назовём то, от чего мы уходим. Потому что способы — это лишь верхний слой. А под ними — одно и то же. У всех.

Мы убегаем от боли. От пустоты. От стыда. От страха. От одиночества. От гнева, который нельзя выразить. От желания, которое нельзя признать. От себя — настоящей, которую когда-то не приняли.

И глубже всего — мы убегаем от травмы. От того самого момента, когда что-то пошло не так. Когда мы решили: «Со мной что-то не так. Значит, надо спрятаться. Или стать другой. Или отключиться».

Травма — это не событие. Это вывод, который ребёнок сделал о себе.

«Меня не любят, потому что я плохая».

«Меня не защитили, потому что я неважна».

«Меня наказали, потому что я не имею права».

«Меня не заметили, потому что меня нет».

Вот от этих выводов мы и убегаем. Всю жизнь. Всеми способами. И каждый способ — это попытка не встретиться с собой. Потому что встречаться — больно.

Но парадокс в том, что чем больше мы убегаем — тем сильнее боль. Потому что бегство не лечит. Оно только откладывает. И добавляет новую боль — от зависимости, от потери себя, от упущенной жизни.

Эта глава — про то, как мы убегаем. И про то, что мы прячем. Читайте медленно. И если где-то узнаете себя — не пугайтесь. Узнавание — это первый шаг к возвращению.

Способ первый: химический уход

Алкоголь.

Самый социально одобряемый способ. «Бокал вина после работы», «коньяк для расслабления». Алкоголь включает тормозную систему мозга — приглушает тревогу, снимает напряжение. На короткое время — легче.

Но нейронные связи меняются. Мозг запоминает: «боль → алкоголь → облегчение». И в следующий раз рука сама тянется. Это не слабость воли. Это выученный рефлекс.

Пример из практики.

Пришла пара — Ирина и Сергей, вместе 12 лет. Ирина: «Он меня не слышит». Сергей: «Она всё время недовольна». Оба вечером — по бокалу. Потом по два. Потом молча — по три. Они не ссорились. Они не разговаривали. Алкоголь был не причиной — он был способом не встречаться. С собой и друг с другом. Когда мы убрали вино (не как запрет, а как эксперимент), через неделю они впервые за годы поссорились по-настоящему. И это был прорыв. Потому что ссора — это контакт. А молчание под вином — это бегство вдвоём.

От чего убегают: от близости. От разговора. От боли, которую не умеют выносить вместе.

Травма: детство, где чувства заливали. Или родитель, который пил. Или опыт, где «расслабиться» можно было только с допингом.

Марижуана и «травка».

Сегодня — почти норма. «Натурально же». Но каннабис бьёт по системе вознаграждения. Мотивация падает. Желание — уходит. Человек перестаёт хотеть не только плохого, но и хорошего. Он не страдает, но и не живёт.

Пример.

Мужчина, 34 года. Умный, талантливый. «Курю, чтобы не нервничать». Всё «нормально» — работа, отношения, друзья. Но при этом: ничего не радует, ничего не хочется, секс — раз в месяц и «как одолжение». Через полгода работы — без травки — он впервые за годы сказал: «Я вдруг понял, что хочу квартиру поменять, хочу собаку, хочу... жить». Травка держала его в «нормально». А жизнь — она не в «нормально». Она в «хочу».

От чего убегает: от тревоги. От требований жизни. От собственного «хочу», которое страшно признать.

Травма: хроническая тревога, с которой не научили справляться. Или детство, где «хотеть» было опасно.

«Грибоеды»: психodelики и микродозинг.

Сейчас модно. «Микродозинг мухомора», «терапевтический трип», «расширение сознания». Разрекламировано в соцсетях, подаётся как «духовная практика».

И правда: психodelики меняют нейронные связи. На время. Мозг становится пластичнее. Иногда это даёт озарения.

Но здесь — тонкая грань. Без проводника, без подготовки, без интеграции — это не терапия. Это побег с открытыми глазами. Человек получает «инсайт», но не интегрирует его в жизнь. И возвращается в ту же реальность — с той же травмой.

Пример.

Девушка, 28 лет. Прошла «ретрит» с психodelиками. Вернулась «просветлённой». Говорила о единстве, о любви, о вселенной. Через месяц — та же тревога, та же пустота, та же работа, тот же партнёр. Только теперь с чувством вины: «Я всё поняла, но почему мне снова плохо?» Потому что озарение — не изменение. Изменение — это шаги. Каждый день. В обычной жизни.

От чего убегает: от пустоты. От вопроса «кто я». От жизни, которая кажется серой.

Травма: глубокое чувство пустоты и поиск смысла. Детство, где не было опоры.

Тяжёлые наркотики.

Здесь обычно заканчивается «выбор» и начинается выживание в чистом виде. Человек не выбирал наркотик. Он выбирал не чувствовать.

От чего убегает: от невыносимой боли. От себя. От воспоминаний, которые нельзя вынести.

Травма: почти всегда — насилие, отвержение, жизнь в хаосе. И вывод: «Меня не должно быть».

Способ второй: поведенческий уход

Игромания.

Ставки, казино, онлайн-игры. Механизм тот же: быстрый дофамин. Человек не играет ради денег. Он играет, чтобы не чувствовать пустоту.

Пример.

Мужчина, 45 лет, «успешный». Играет ночами. Жена думает — работает. Дети думают — папа занят. А он — в игре. Не потому что азартный. А потому что в игре он кто-то. Там он побеждает. Там он значим. Там нет ощущения «я неудачник». А в реальной жизни — есть.

От чего убегает: от ощущения «я никто». От незначимости. От сравнения с другими.

Травма: детство, где любили за достижения. Или где обесценивали. И вывод: «Моя ценность — в победе. Без неё я никто».

Беспорядочные половые связи.

Секс без близости. Много партнёров. Каждый раз — надежда: «вот сейчас будет контакт». И каждый раз — пустота.

Пример.

Женщина, 31 год. «Я свободна, я живу как хочу». Много партнёров, яркая жизнь. Но каждое утро — пустота. И мысль: «Почему я снова одна? Почему он ушёл?» Она искала в телах то, чего не было в душе — принятие. Но тела не говорят. Говорит только близость. А близость страшна. Потому что близость — это «меня увидят настоящую». А настоящую — не принимали. С детства.

От чего убегает: от отвержения. От страха, что «меня нельзя любить». От собственной потребности в близости, которую страшно признать.

Травма: холодная мать. Отсутствие отца. Опыт, где любовь приходилось заслуживать. И вывод: «Меня можно хотеть. Меня нельзя любить».

Трудоголизм.

Самый уважаемый способ убежать. «Я просто много работаю». А на самом деле — не остаётся времени чувствовать.

Пример.

Женщина, 38 лет. Две работы, три проекта, «я всё успеваю». Пришла с бессонницей. Когда мы начали разбираться, оказалось: как только она останавливается — накрывает. Боль, пустота, вопросы без ответов. Работа — её анестезия. Легальная. Одобряемая. И от этого — ещё более опасная.

От чего убегает: от пустоты. От вопроса «а что я чувствую, когда не работаю». От страха, что без достижений её не будет.

Травма: детство, где любили за достижения. И вывод: «Я ценна, пока я полезна».

Способ третий: аскетизм и тотальные табу

Человек ставит жёсткие запреты: на еду, на секс, на удовольствие, на отдых. «Я не ем после шести». «Чувства — это слабость».

На первый взгляд — дисциплина. На самом деле — то же бегство. Только вместо бутылки — правило.

Пример.

Мужчина, 50 лет. «Я живу по режиму». Встаёт в 5, бегают, ест только «правильное», не пьёт, не курит, не смотрит телевизор. Всё «идеально». А внутри — холод, пустота, отсутствие радости. Он не живёт. Он соответствует. И его тело уже давно кричит: язва, бессонница, гипертония. Но он не слышит. Потому что «я всё делаю правильно».

От чего убегает: от желаний. От тела. От хаоса чувств, который страшно признать.

Травма: строгое воспитание, где тело и желания были «грязными». И вывод: «Чувствовать — грех. Хотеть — стыдно».

Способ четвёртый: уход в религию

Самый тонкий и самый незаметный способ ухода. Потому что его почти невозможно распознать — ни изнутри, ни снаружи.

Человек приходит к вере. Или возвращается. И вроде бы — это про жизнь, про смысл, про опору. Но иногда под маской веры прячется всё то же бегство. Только теперь оно освящено и не подлежит сомнению.

Пример из практики.

Женщина, 46 лет. Пережила развод. Ушла в церковь. Сначала — от боли. Потом — от жизни. Всё «мирское» стало «греховным». Подруги — «недуховные». Желания — «искушения». Тело — «сосуд греха». Она не живёт. Она спасается. Каждый день. От себя. От своей боли, которую так и не прожила. От своей злости, которую назвала «смирением». От своей сексуальности, которую объявила «нечистой». А когда дочь-подросток сказала: «Мама, я хочу краситься и встречаться с мальчиками» — мать ужаснулась. И не поняла, что ужасается не греху дочери. А собственной непрожитой юности.

От чего убегает: от боли, которую не прожила. От гнева, который нельзя выразить. От желаний, которые страшно признать.

Травма: предательство, отвержение, хаос. И вывод: «Я не выдержу реальности. Мне нужен кто-то большой, кто скажет, как жить».

Важно: я не говорю о религии плохо.

Я говорю о том, что любая опора — вера, работа, семья, спорт — может стать способом убежать от себя. Настоящая вера не боится честности. Она её выдерживает.

Способ пятый: уход через «большое дело» — СВО и другие формы

Этот блок я пишу осторожно. Без политики. Без оценок «правильно — неправильно». Только психология. Потому что ко мне приходят мужчины. И их жёны. И их матери. И я вижу то, что вижу.

Среди способов ухода от реальности есть один, который выглядит как противоположность бегству. Как сила. Как долг. Как «я не прячусь — я иду туда, где трудно».

Но психологически — это тот же уход. Просто упакованный в мужественность.

Как это выглядит.

Мужчина, 38 лет. Двое детей. Работа, ипотека, жена, быт. Внутри — пустота. Не потому что плохо. А потому что давно не чувствует себя живым. Всё ровно. Всё серо. Всё «надо».

Он не может сказать жене: «Мне пусто». Не может сказать друзьям: «Мне страшно жить». Не может признаться себе: «Я не знаю, кто я».

И тогда появляется то, что даёт смысл, братство, ясность и право не чувствовать. Кон-тракт. СВО. «Там я нужен». «Там всё понятно». «Там я — мужчина».

И это правда. Там действительно проще. Там есть враг. Есть задача. Есть братья. Есть структура. Там не надо решать, кем быть. Там ты — функция. И это — облегчение. Потому что в мирной жизни быть собой — трудно. А на войне быть функцией — можно.

Что он глушит этим выбором.

- Пустоту. Ту самую, которая годами.
- Бессилие. Ощущение «я не управляю своей жизнью». На войне бессилие легализовано.
- Гнев. Который нельзя выражать дома. Там гнев разрешён.
- Страх близости. Жена хочет разговора. Дети хотят внимания. А он не умеет. И уходит туда, где близость не нужна.

- Стыд. Что «не состоялся». Что «не герой». Что «обычный». Война даёт шанс на статус.

От чего убегает: от себя. От пустоты. От невыносимой обыденности. От близости, которой не научили.

Травма: детство, где нельзя было быть слабым. Где «мужчина не плачет». Где близость = опасность. И вывод: «Я ценен, когда я воюю / достигаю / рискую. В мире я никто».

Какие травмы он приобретает.

- ПТСР. Вспышки, кошмары, гипертоническая возбудимость, онемение.
- Моральная травма. «Я делал то, что нельзя было делать». «Я видел то, что нельзя было видеть».

- Потеря идентичности. «Кто я теперь?» На войне он знал. Дома — нет.
- Разрушенные отношения. Жена не узнаёт. Дети боятся. Друзья не понимают.
- Онемение. Он не чувствует. Ни радости, ни боли, ни желания.
- Алкоголь. Как способ вернуться. Или уйти. Уже после. Вторая травма поверх первой.

Пример из практики.

Приходит жена. Муж вернулся. Полгода назад. «Он не разговаривает. Он не спит. Он пьёт. Он не смотрит на меня. Он не хочет детей. Он — не он».

Мы работаем. По шагу. Медленно. Она плачет. «Я его ждала. Я его встретила. А его нет».

Через несколько сессий — приходит он. Молчит. Смотрит в пол. Потом говорит: «Я не знаю, зачем я вернулся. Там было проще». И это — честно. Это — не слабость. Это — боль. Которую он не умеет вынести.

Мы начинаем. С тела. С дыхания. С малого. Он не хочет. Но приходит. И однажды — говорит: «Я впервые за год почувствовал, что хочу есть». Это — победа. Маленькая. Но настоящая.

Что делать, если это про вас или про вашего близкого.

- Признать. Что это — не «просто устал». Это — травма. И она требует помощи.
- Не геройствовать. «Я сам справлюсь» — это сценарий.

- Идти к специалисту. Психолог, психотерапевт, психиатр. Не «поговорить». А работать.
- Вернуть тело. Через дыхание. Через заземление. Через микро-удовольствия.
- Вернуть отношения. Через маленькие шаги. Взгляд. Прикосновение. Слово.
- Интегрировать. Вместить в себя всё. И то, что было. И то, что есть. И то, что может быть.

Способ шестой: еда

Еда — самый доступный способ успокоить нервную систему. Сахар, жир, углеводы — быстрый дофамин и серотонин. Мозг запоминает: «больно → еда → легче».

Лишний вес — часто не про «лень». Это телесная броня. Защита. И одновременно — наказание.

Пример.

Женщина, 35 лет. «Я всё время на диете». Срывается, худеет, снова набирает. И так десять лет. Когда мы начали разбираться, оказалось: еда — её единственный способ успокоиться. Мама в детстве не утешала. Муж не обнимает. Друзей нет. Работа выматывает. Единственное, что «понимает» — еда. Она не слабая. Она одинокая.

От чего убегает: от одиночества. От потребности в любви, которую нельзя признать. От тела, которое «не такое».

Травма: эмоциональное насилие. Еда как единственная любовь, которую давали. И вывод: «Меня нельзя любить такой. Но еда меня утешит».

Способ седьмой: искажённое восприятие близости — групповой секс, онанизм, порно

Этот блок — отдельный. И самый деликатный. Потому что здесь мы говорим о том, что многие считают нормой или «личным делом». А на самом деле — за этим часто стоит то же бегство. Только спрятанное глубоко. И в самом уязвимом месте — в сексуальности.

Я не осуждаю. Я не морализирую. Я говорю о психологии. О том, что происходит с человеком, когда близость искажается. И от чего он на самом деле бежит.

Порно: суррогат близости.

Порно — не «просто картинки». Это замена. Замена живого контакта на управляемый образ. Замена партнёра на экран. Замена неожиданности на предсказуемость.

И вот что происходит в мозге. Порно даёт мощный дофаминовый выброс. Быстро. Без усилий. Без риска быть отвергнутым. Без необходимости быть уязвимым. Мозг запоминает: «возбуждение → экран → разрядка → облегчение». И постепенно живой партнёр проигрывает экрану. Потому что живой — сложный. Живой — не по сценарию. Живой — может отказать. А экран — всегда доступен. Всегда готов. Никогда не отвергает.

Пример.

Мужчина, 40 лет. Женат 10 лет. «У нас всё нормально с сексом». Но: он не может без порно. С женой — раз в месяц. А порно — каждый день. Он не «извращенец». Он боится живого контакта. Потому что живой контакт — это «меня увидят». А в порно — он наблюда-

тель. Невидимый. Безопасный. И это — его способ не быть уязвимым. Не быть настоящим. Не рисковать.

От чего убегает: от близости. От уязвимости. От страха, что «меня увидят и отвергнут». От собственного тела, которое «не такое».

Травма: часто — детство, где сексуальность была «грязной» или табуированной. Или опыт, где близость причиняла боль. Или стыд за собственное тело и желания. И вывод: «Живая близость опасна. Безопасно — только смотреть».

Что это делает с парой.

Жена чувствует: «Он не со мной. Он где-то там». Она не знает, где. Но чувствует. И начинает думать: «Я недостаточно сексуальна». «Я не возбуждаю». «Со мной что-то не так». А на самом деле — проблема не в ней. Проблема в том, что он не может быть здесь. В живом. В настоящем. С ней.

Онанизм: уход в себя.

Онанизм сам по себе — не патология. Это нормальная часть сексуальности. Но в режиме выживания он часто становится способом не встречаться. Не с партнёром. Не с собой. А разрядиться и уйти. Без контакта. Без уязвимости. Без риска.

Пример.

Женщина, 33 года. Замужем. «Я не хочу с мужем. Но хочу одна». И это — не про мужа. Это про то, что одна — безопасно. Никто не смотрит. Никто не оценивает. Никто не ждёт. Можно просто разрядиться — и не быть ни с кем. Это не «фригидность». Это — самозащита. Тело расслабляется только тогда, когда рядом никого нет. Потому что присутствие другого = угроза. Даже любимого.

От чего убегает: от другого. От контакта. От необходимости быть вместе. От оценки, которую она всё время ждёт. От собственного стыда.

Травма: опыт, где близость была связана с болью, стыдом, насилием или отвержением. И вывод: «Безопасно — только одной. С другим — опасно».

Групповой секс: уход в толпу.

Групповой секс — один из самых ярких способов не быть в близости. Парадоксально: там много тел. Много контакта. Но нет близости. Потому что близость — это про двоих. Про «я тебя вижу». Про «я с тобой». А в группе — все со всеми. И значит — никто ни с кем.

Пример.

Пара, 35 и 38 лет. Пришли с запросом «разнообразить сексуальную жизнь». Попробовали групповой секс. Им «понравилось». Но через полгода — секс исчез вообще. Потому что в группе было легче. Там не надо быть уязвимым. Там можно спрятаться в толпе. А вдвоём — надо. И это — страшно.

Пример.

Мужчина, 42 года. Ищет групповой секс. «Мне это нравится». Но за этим — не возбуждение. А избегание. Избегание того, что с одной женщиной нужно быть. Нужно чувствовать.

Нужно говорить. А в группе — можно не быть. Просто тело. Просто функция. Просто разрядка. И это — не секс. Это — анестезия.

От чего убегает: от близости. От уязвимости. От необходимости быть с одним человеком. От страха, что «со мной что-то не так» — и это увидят. В толпе — не видно.

Травма: часто — опыт предательства, измены, отвержения. Или детство, где близость была небезопасной. Или страх одиночества, который не выдержать. И вывод: «Близость — опасна. Безопасно — только в толпе. Или ни с кем».

Как это работает в психосоматике

Всё, что мы перечислили, — не «привычки». Это психосоматические стратегии. Тело и психика вместе нашли способ выжить.

И тело платит за это:

- Алкоголь → печень, сердце, сон, тревога, депрессия.
- Травма → мотивация, память, желание, апатия.
- Психоделики без интеграции → дереализация, тревожные расстройства.
- Игромания → бессонница, скачки давления, хронический стресс.
- Беспорядочные связи → эмоциональное выгорание, ощущение «меня используют».
- Трудоголизм → выгорание, гастрит, головные боли.
- Аскетизм → расстройства пищевого поведения, гормональные сбои.
- Религиозный уход → депрессия, подавленность, потеря контакта с телом.
- Уход через «большое дело» → ПТСР, моральная травма, потеря идентичности, алкоголь.
- Еда → метаболический синдром, диабет, суставы, сердце.
- Порно и искажённая близость → снижение либидо, эректильная дисфункция, отчуждение в паре, потеря живого желания.

Тело не «мстит». Тело кричит. Но мы не слышим. Потому что привыкли глушить.

Что говорит транзактный анализ

В транзактном анализе есть понятие «сценарное решение». Это бессознательный выбор, который ребёнок делает в ответ на то, как с ним обращались.

Если ребёнка не утешали — он решает: «Я сам себя утешу. Едой, игрой, чем угодно».

Если ребёнка стыдили за чувства — он решает: «Чувствовать нельзя. Надо отключаться».

Если ребёнка любили за достижения — он решает: «Я ценен только когда полезен».

Если ребёнка отвергали — он решает: «Меня нельзя любить. Но можно хотеть».

Если ребёнка не замечали — он решает: «Я докажу, что я есть. Через дело, через риск, через статус».

Если близость была опасной — он решает: «Быть с кем-то — больно. Безопасно — только одному. Или в толпе».

И потом, взрослым, он исполняет этот сценарий. Не потому что глупый. А потому что это единственный известный ему способ выжить.

Зависимость — это не «слабость характера». Это сценарное решение, которое когда-то спасло жизнь. И теперь его нужно не «сломать», а переписать.

Как дети уходят от реальности: по возрастам

Я хочу, чтобы этот блок прочитали все, у кого есть дети. И все, кто был ребёнком. Потому что дети уходят от реальности иначе, чем взрослые. И это труднее заметить. Потому что у них нет ни слов, ни опыта, чтобы это назвать. Они просто делают. А мы думаем: «ну, это возраст». «Ну, он у нас такой». «Ну, она всегда была тихой».

Младенцы и ранний возраст (0–3 года).

Уйти «в зависимость» в этом возрасте ещё нельзя. Но можно уйти в отключение. Ребёнок, который не получает отклика на плач, на страх, на голод, — учится не звать. Он перестаёт плакать. Становится «удобным». Тихим. И это — первый уход. Не в вещество. В отсутствие себя. Тело запоминает: «Звать бесполезно. Надо терпеть». И это — первый сценарий: «Меня не будет — так легче».

Пример.

Мама в депрессии. Малыш плачет. Мама не реагирует — она сама на дне. Через несколько недель — малыш перестаёт плакать. Врачи говорят: «Какой спокойный ребёнок». А он уже ушёл. В тишину. Потому что звать — бессмысленно. Это не «хороший ребёнок». Это ребёнок, который перестал надеяться.

Дошкольники (3–6 лет).

Здесь появляется фантазийный уход. Ребёнок, которому страшно или одиноко, уходит в воображаемый мир. Придумывает друзей. Играет в спасателя. Строит замки. И это — не просто игра. Это убежище. Потому что реальность — небезопасна. А в фантазии — он главный. Там его любят. Там он может всё.

Пример.

Мальчик, 5 лет. Отец пьёт, мать кричит. Мальчик играет в «супергероя». Часами. Один. В своей комнате. Он не просто играет — он спасает маму. В фантазии. Каждый вечер. А в реальности — не может. И это — первый опыт бессилия. Который потом станет сценарием: «Я не могу изменить реальность. Но могу уйти туда, где я сильный».

Младшие школьники (7–10 лет).

Здесь появляются первые зависимости. Не химические. Поведенческие. Планшет. Игры. Мультки. Сладости. Ребёнок ещё не «играет в игры» — он прячется в них. От ссор родителей. От давления школы. От ощущения «я недостаточно хорош». Игра даёт быстрый дофамин. И ощущение контроля. В игре он — победитель. В жизни — «неудобный». И мозг запоминает: «больно → игра → легче». И это — тот же рефлекс, что у взрослого алкоголика. Только легальный.

Пример.

Девочка, 9 лет. Мама перфекционистка. «Ты должна лучше». Девочка уходит в планшет. Играет в игры, где можно быть кем угодно. Там она — красивая. Там она — крутая. Там её хвалят. Она не ленивая. Она голодная. По принятию. И планшет — её кормушка. Но не любовь.

Пример.

Мальчик, 10 лет. Родители разводятся. Он «нормально реагирует». Ничего не говорит. Много играет. Мама думает: «Он справился». А он не справился. Он просто ушёл. В экран. Потому что чувствовать — страшно. А в игре — не страшно. Там можно «убить» и «переиграть». Там нет развода. Там нет боли. Это не «зависимость от игр». Это зависимость от нечувствования.

Подростки (11–15 лет).

Здесь уход становится сложнее и опаснее. Потому что появляются:

- Соцсети. Лайки как замена любви. Чужой взгляд как замена себя. Подросток не «зависает в телефоне» — он ищет подтверждение, что он есть. И если не находит — уходит глубже. В фильтры. В аватар. В чужую жизнь.
- Опасные компании. «Там меня понимают». И это правда. Там такие же потерянные. Которые тоже убегают из дома. Вместе. В алкоголь, в травку, в риск.
- РПП. Чаще у девочек. Но и у мальчиков. Еда — единственное, что подчиняется. Тело — единственное, что можно контролировать. Когда в жизни — хаос.
- Самоповреждения. Не «чтобы умереть». А чтобы почувствовать. Потому что чувствовать нечем. А боль — единственный сигнал «я ещё здесь».
- Первые вещества. Алкоголь, вейпы, «снюс», травка. Не «за компанию». А потому что нечем выдержать то, что внутри.
- Ранняя сексуальная активность. Не «распущенность». А поиск близости, которой нет дома. Или попытка почувствовать себя желанной. Или способ отключиться от боли через тело.

Пример.

Девочка, 13 лет. Мама занята младшим. Папа на работе. Девочка «удобная». Тихая. Учится нормально. А потом — РПП. Оказалось: её тело — единственное, где она что-то решает. «Я не могу изменить маму. Но могу не есть». Это не про еду. Это про контроль. В мире, где она бессильна.

Пример.

Мальчик, 14 лет. «Он связался с плохой компанией». Мама в панике. А оказалось: дома — холод. Родители «всё делают для него». Но не разговаривают. Не обнимают. Не спрашивают «как ты». А в компании — тепло. Пусть иллюзорное. Пусть с риском. Но тепло. Он не «пошёл по плохой дороге». Он пошёл туда, где его видят.

Пример.

Девочка, 15 лет. «Она всё время в телефоне». Мама злится. А девочка — в соцсетях. Потому что там она красивая. Там лайки. Там «ты классная». А дома — «ты бы похудела», «ты бы подтянулась», «а вот у Лены дочь...». Телефон — не «зависимость». Телефон — спасательный круг. Который держит её на поверхности. Пока дома — топится.

Старшие подростки и студенты (16–22 года).

Здесь уход маскируется под взрослость. Вечеринки, алкоголь, беспорядочные связи, «путешествия», «поиск себя», аскезы, «духовные практики». Молодой человек не живёт. Он ищет. Но не себя. А способ не встречаться с собой. Потому что там, внутри, — пустота. Которая была всегда. С детства. И теперь — её надо чем-то заполнить. Чем угодно. Лишь бы не тишиной.

Пример.

Студент, 20 лет. «Я ищу себя». Путешествует, пробует, меняет партнёров, читает умные книги. Всё «ярко». А внутри — пустота. Когда мы начали работать, он сказал: «Я боюсь

остаться один в тишине. Потому что тогда я чувствую, что меня нет». Он ищет не себя. Он убегает от себя. Потому что себя — нет. Его не собрали в детстве. И теперь он собирает из чужих отражений. Но пустота остаётся.

Что важно понять про детей

Дети не «перерастают» уход. Они его оттачивают.

Мальчик, который в 9 уходил в планшет, в 19 уйдёт в алкоголь. Девочка, которая в 13 ушла в РПП, в 30 уйдёт в трудоголизм. Механизм один. Меняется только «вещество».

Дети чувствуют больше, чем показывают.

Они не говорят «мне плохо». Они делают. Плачут без причины. Злятся. Замыкаются. Болеют. Не учатся. Провоцируют. Всё это — язык. И если не читать его — они уходят глубже. Туда, откуда сложнее вернуть.

Дети не «сами».

Ни один ребёнок не выбирает зависимость. Он выбирает не чувствовать. Потому что рядом нет взрослого, который поможет выдержать. И это — не обвинение родителям. Родители тоже не умеют. Потому что их не научили. Но это можно изменить. С себя.

Самое главное.

Ребёнок уходит не в игру. Не в еду. Не в компанию. Он уходит от чего-то. И пока это «что-то» не названо и не прожито — любой способ ухода вернётся. В новом виде. В новом возрасте. С новой силой.

Взращивание опоры неэкологичным способом

Многие пытаются «поднять самооценку» — но делают это так, что становится хуже.

- Через достижения. «Я буду успешной, и тогда меня будут любить». Итог: выгорание.
- Через внешность. «Я буду красивой, и тогда меня примут». Итог: зависимость от чужого взгляда.

- Через «я всё могу сама». «Мне никто не нужен». Итог: одиночество.
- Через контроль. «Я всё держу под контролем». Итог: тревога.
- Через духовность. «Я выше этого». Итог: оторванность от тела и чувств.
- Через статус и риск. «Я докажу, что я сильный». Итог: истощение, травма, потеря себя.
- Через секс. «Я буду желанной, и тогда меня полюбят». Итог: пустота, потому что тела не говорят. Говорит только близость.

Всё это — не опора. Это костыли. Они держат, пока есть внешняя подпорка. А настоящая опора — внутри. И её не построить на бегстве.

Я не осуждаю. Я узнаю

Если вы читали эту главу и думали: «это про меня» или «это про мою маму / мужа / подругу» — не спешите с выводами.

Я не пишу это, чтобы кого-то осудить. Я пишу это, чтобы узнать. Потому что за каждым способом ухода — стоит человек. Уставший. Испуганный. Который когда-то не получил того, что было нужно. И нашёл то, что было доступно.

Все мы — в той или иной степени — уходим от реальности. Вопрос не в том, «есть ли у меня зависимость». Вопрос в другом: что я не хочу чувствовать? От чего я убегаю? И можно ли туда вернуться — уже взрослой, с поддержкой, по шагу?

Практика 1: «Как я ухожу от реальности»

Возьмите дневник и ответьте честно — только для себя.

1. Мой способ ухода.

Что я делаю, когда мне плохо и я хочу «не чувствовать»?

2. Что я не хочу чувствовать?

Тревогу? Пустоту? Злость? Одиночество? Стыд?

3. Когда это началось?

Первый раз, когда я «убежала» — что это была за ситуация? Сколько мне было лет?

4. Что мне это давало тогда?

Как этот способ помог мне выжить?

5. Что мне это стоит сейчас?

Что я теряю?

6. Один микро-шаг.

Что я могу сделать сегодня, чтобы чуть-чуть остаться в реальности?

Практика 2: «Диалог с телом»

Шаг 1. Замечать.

Где я напряжена прямо сейчас? Как я дышу?

Шаг 2. Дышать.

Вдох на 4, задержка на 4, выдох на 6–8. Несколько раз. Это сигнал телу: «опасности нет».

Шаг 3. Маленькие удовольствия.

Тёплая чашка. Мягкий плед. Солнце на коже. Это не «баловство». Это тренировка тела выдерживать приятное.

Упражнение «Сканирование тела» (5–10 минут).

Лягте. Закройте глаза. Пройдитесь вниманием по телу: стопы, голени, бёдра, живот, грудь, руки, плечи, шея, лицо. В каждой зоне просто заметьте: что там? Не меняйте. Просто замечайте.

Упражнение «Заземление 5-4-3-2-1».

5 вещей, которые видите. 4 — которые слышите. 3 — которых касаетесь. 2 — которые чувствуете по запаху. 1 — которую чувствуете на вкус.

Вопрос перед сном.

Положите руку на живот. Спросите: «Что ты хочешь мне сказать?» И побудьте с ответом. Даже если ответ — тишина.

Практика 3: «Для пар»

Если вы читаете эту главу вдвоём — сделайте вместе.

Упражнение «Вечер без анестезии».

Один вечер — без алкоголя, без телефонов, без «фоновых» телевизора. Просто вы двое. И разговор. Начните с вопроса: «Что ты сейчас чувствуешь?» Не «как дела». А «что чувствуешь». И слушайте. Без советов, без исправлений. Просто слушайте.

Упражнение «Тело друг друга».

Сядьте напротив. Возьмите друг друга за руки. Закройте глаза. Подышите вместе минуту. Потом спросите: «Что ты почувствовал?» Это не про секс. Это про безопасность. А безопасность — это то, из чего рождается желание.

Упражнение «Без экрана».

Один вечер — без порно, без телефона в постели. Просто быть друг с другом. Без цели. Без «надо». Без оценки. Просто быть. Даже если это — просто лежать рядом и дышать. Это — возвращение живого контакта. По шагу.

Практика 4: «Для родителей»

1. Наблюдение без оценки.

Неделю наблюдайте. Не «что он делает не так». А когда он уходит. После чего? Какой ситуации? Какого разговора? Какого вечера? Запишите.

2. Вопрос вместо обвинения.

Не «ты всё время в телефоне». А «мне кажется, тебе сейчас тяжело. Я рядом. Если захочешь — поговорим». Без давления.

3. Своя травма.

Спросите себя: что я глушу сама? В вине? В работе? В контроле? В еде? Дети копируют. Не слова. А способ выживать. Если я ухожу — он тоже уйдёт. Если я встречаюсь с собой — он научится.

4. Тело ребёнка.

Обнимайте. Без слов. Просто держите. Тело — первое, что нужно вернуть. Телу нужна безопасность. Не «правильные слова». А тепло.

5. Своя терапия.

Если вы узнали в этой главе себя — идите к специалисту. Не «ради ребёнка». Ради себя. Потому что ребёнку нужен живой родитель. А не идеальный.

Практика 5: «Возвращение живой близости»

Для тех, кто узнал себя в блоке про искажённую близость.

1. Честный вопрос себе.

Когда я в последний раз был(а) в близости — не в сексе, а в контакте? Когда я чувствовал(а) другого — не телом, а собой?

2. Один вечер без экрана.

Без порно. Без телефона. Без «сценария». Просто быть с партнёром. Или с собой. Без цели. Без оценки.

3. Разговор о желании.

Скажите партнёру: «Мне важно...», «Мне приятно...», «Я хочу...». Без стыда. Без оправданий. Это — возвращение голоса. Который когда-то запретили.

4. Тело без оценки.

Посмотрите на себя в зеркало. Без критики. Просто посмотрите. Скажите: «Я тебя вижу. Ты — мой дом». Это — первый шаг к возвращению в живое.

5. Если страшно — к специалисту.

Искажённая близость — часто про травму. И её не пройти в одиночку. Сексолог, психотерапевт, групповая терапия. Это — не стыд. Это — зрелость.

Итог главы 2

- Тело помнит всё, что вы «уже отпустили».
- В режиме выживания тело живёт в обороне, а желание уходит первым.
- Мы убегаем от травмы — от вывода, который когда-то сделали о себе: «со мной что-то не так».
- Когда реальность невыносима, психика ищет способы уйти: алкоголь, трава, психоделики, игры, секс, еда, труд, запреты, религия, «большое дело», искажённая близость.
- Дети уходят так же, как взрослые. Только раньше и быстрее. И это труднее заметить.
- За каждым способом ухода — сценарий, который когда-то спас.
- Это не слабость. Это адаптация. И её можно переписать.
- Возвращение в тело — медленное, бережное, по шагу.
- И помните: то, что вы дошли до этой главы — уже начало. Вы не выживаете. Вы возвращаетесь к жизни.

В следующей главе мы поговорим о внутреннем критике — том голосе, который говорит «надо», «недостаточно», «а что люди скажут». И о том, чей это голос на самом деле.

ЧАСТЬ I. ГДЕ ВЫ СЕЙЧАС

Глава 3. Внутренний критик и голос «надо»

Тот, кто живёт у вас в голове

Закройте глаза. Прислушайтесь.

Что вы слышите внутри? Не мысли о делах. А голос. Тот, который комментирует. Который оценивает. Который знает, как правильно.

«Ты недостаточно старалась».

«Вот у Лены дети — отличники, а у тебя?»

«Ты должна была уже давно...»
«Не расслабляйся, ещё не всё сделано».
«Кто ты вообще такая?»

Это он. Внутренний критик.

Он есть у каждого. У кого-то — громкий, злой, беспощадный. У кого-то — тихий, но постоянный, как фон. У кого-то — замаскированный под «здравый смысл» и «реализм».

И знаете что? Он не ваш.

Это голос, который вы когда-то взяли у кого-то другого. Потому что он был нужен. Чтобы выжить.

Откуда он взялся

Внутренний критик не рождается вместе с вами. Его встраивают. Постепенно. Через слова, взгляды, наказания, ожидания.

Пример из практики.

Приходит женщина, 40 лет. Успешная, красивая, умная. И при этом — ощущение «я ничего не достигла». Мы разбираемся. И всплывает: мама. Которая всю жизнь говорила: «Ты можешь лучше». И никогда — «ты молодец». Никогда — «я тобой горжусь». Только: «а вот Оля...», «а вот у соседки дочь...». Мама хотела как лучше. Мама верила, что так воспитает характер. А по факту — встроила голос, который теперь звучит в голове дочери каждый день. И дочь живёт, чтобы заслужить. Но заслужить невозможно. Потому что мама уже умерла. А голос — остался.

Откуда приходит критик:

- Родители. «Не плачь». «Ты что, маленькая?» «Стыдно». «Посмотри на себя». «Мы в тебя столько вложили, а ты...»
- Школа. «Ты не стараешься». «Сравните с одноклассниками».
- Культура. «Женщина должна». «Мужчина не имеет права». «В твоём возрасте пора бы...»
- Религия. «Грешна». «Нечиста». «Смирись».
- Собственный опыт. Отвержение, насмешки, предательство. И вывод, который сделал ребёнок: «Со мной что-то не так».

Все эти голоса складываются в один. И начинают звучать как ваш. Такой родной. Такой убедительный. Такой правдивый.

Как критик звучит у разных людей

Критик не всегда кричит. Иногда он шепчет. Иногда — молчит, но давит. Иногда — маскируется под заботу.

У женщины-перфекционистки:

«Ты можешь лучше. Ты недостаточно старалась. Посмотри на других — они успевают больше. Ты ленивая. Ты не имеешь права отдыхать».

У мужчины-добытчика:

«Ты должен обеспечивать. Ты не имеешь права на слабость. Ты не справляешься. Другие зарабатывают больше. Ты неудачник».

У матери:

«Ты плохая мать. Ты мало занимаешься ребёнком. Ты должна была не кричать. Ты всё испортила. Ты эгоистка, если думаешь о себе».

У партнёра в паре:

«Ты недостаточно сексуальна. Ты не возбуждаешь. Ты должна хотеть. С тобой что-то не так. Ты холодная».

У ребёнка или подростка:

«Ты недостаточно хорош. Ты должен учиться лучше. Ты не имеешь права злиться. Ты не имеешь права плакать. Ты обуза».

У того, кто уходит в зависимость:

«Ты слабый. Ты не можешь остановиться. Ты ничтожество. Ты всё портишь. Тебе нет прощения».

Критик знает ваши слабые места. Он бьёт точно. Потому что он жил с вами всю жизнь. Он знает, где больно. И он не жалеет.

Что говорит транзактный анализ

В транзактном анализе внутренний критик — это Родительская часть эго-состояния. Точнее — Критикующий Родитель.

Психика ребёнка устроена так: она записывает всё, что говорит значимый взрослый. Буквально. Дословно. С интонацией. И потом — воспроизводит. Потому что ребёнку нужно выжить. А выжить — значит быть принятым. Значит — знать правила. Значит — избегать того, за что накажут.

И вот парадокс: даже когда взрослый больше не рядом (или умер, или просто изменился), внутренний голос продолжает звучать. Потому что он встроен. Он стал сценарием.

Сценарий звучит так:

«Если я буду идеальной — меня примут. Если я ошибусь — меня отвергнут. Значит, надо быть идеальной. Всегда. Везде. Любой ценой».

И вы — взрослая, сильная, умная — исполняете его. Не потому что глупая. А потому что это когда-то было условием выживания.

Но у сценария есть цена.

Вы не живёте. Вы соответствуете. Вы не радуетесь. Вы заслуживаете. Вы не отдыхаете. Вы отбываете наказание за паузу. И в конце — не жизнь. А изнеможение.

Как критик управляет вашей жизнью

Он не просто «звучит». Он действует. Он решает. Он выбирает. Он определяет, что вы делаете, а что — нет.

Он крадёт радость.

Вы получили повышение. Первая мысль — не «ура», а «ну, теперь точно не расслаблюсь». Вы сделали что-то хорошее — и тут же: «А могла бы лучше». Критик не даёт отпраздновать. Он всегда найдёт, за что укусить.

Он крадёт желание.

Хотите чего-то для себя? Сразу: «Ты эгоистка». «А как же дети?» «А люди что скажут?» В режиме выживания желание вообще почти не слышно. А если оно пробивается — критик давит. И вы снова делаете «как надо».

Он крадёт отношения.

Партнёр говорит: «Ты красивая». Внутри — «Он врёт». «Он просто хочет». «Он не знает настоящей меня». Критик не даёт принять любовь. Потому что принять — значит, поверить, что вы достойны. А критик говорит: нет.

Он крадёт тело.

«Ты толстая». «Ты постарела». «Кто на тебя смотрит». Критик отрезает от тела. И вы не чувствуете ни голод, ни усталость, ни желание. Только оценку. Постоянную. Беспощадную.

Он крадёт жизнь.

Вы всё время готовитесь. «Вот когда похудею — тогда». «Вот когда дети вырастут — тогда». «Вот когда заслужу — тогда». А жизнь — идёт. Без вас. Потому что вы не живёте. Вы заслуживаете.

Пример из практики: женщина, которая не могла остановиться

Приходит женщина. 45 лет. Взрослые дети, муж, бизнес. «Я не могу расслабиться. Никогда». Даже в отпуске. Даже в больничном. Даже в постели с мужем.

Мы начинаем работать. И всплывает: её мать всю жизнь работала. Не потому что хотела. А потому что «надо». И научила дочь: «Отдыхать — стыдно. Хорошая женщина работает. А кто отдыхает — тот лентяй».

Теперь эта женщина отбывает наказание за каждый час покоя. Она не может просто полежать. Не может просто посмотреть фильм. Не может просто быть. Потому что в голове — мамин голос. Который не умолкает. Даже когда мамы давно нет.

Когда мы начали работать, она сказала: «Я не знаю, кто я, если не работаю». И это — правда критика. Он забрал её идентичность. Осталась только функция.

Пример из практики: мужчина, который «не имел права»

Приходит мужчина. 48 лет. Успешный, но — на грани выгорания. «Я не могу остановиться. Если остановлюсь — всё рухнет». Двое детей. Жена. Ипотека. И — хроническая бессонница, боли в сердце, гипертония.

Мы разбираемся. И всплывает: отец. Военный. Который никогда не говорил «ты молодец». Только: «Ты должен быть сильным». «Мужчина не плачет». «Ты — будущий глава семьи». И теперь — этот голос звучит в нём. Он не может быть слабым. Не может просить о помощи. Не может признать, что устал. Потому что «не имеет права».

Он не живёт. Он доказывает. Каждый день. Отцу. Который уже умер. И которому — уже всё равно.

Когда мы начали работать, он сказал: «Я впервые за 20 лет сказал жене, что боюсь». И это — начало. Не конец. Начало.

Пример из практики: пара, где оба — критики

Приходит пара. 10 лет вместе. Двое детей. Приходят с запросом «мы всё время ссоримся».

Разбираемся. И видим: оба — с внутренним критиком. Она — из семьи, где её обесценивали. Он — из семьи, где его стыдили за чувства. И теперь они сражаются не друг с другом. А со своими критиками — через друг друга.

Она слышит в его словах мать, которая говорила «ты ничего не стоишь». Он слышит в её словах отца, который говорил «ты не мужчина». И каждый — защищается. Кричит. Обвиняет. Уходит.

За этим — не «плохие отношения». За этим — два критика, которые встретились. И не дают своим хозяевам быть вместе.

Когда мы начали работать, они впервые увидели: «Это не ты. Это мой голос. Я сражался не с тобой. А с тем, что во мне».

Это был перелом. Потому что до этого — они жили в сценарии. А после — начали выходить из него.

Пример из практики: ребёнок, который стал «идеальным»

Приходит мама с девочкой. 8 лет. «Она идеальная. Учится отлично. Слушается. Помогает. Никогда не жалуется». И — тики. Нервные поддёргивания. Бессонница. Плач по ночам. «Не знаю, откуда. Всё же хорошо».

Мы разбираемся. И всплывает: мама — перфекционистка. Сама с внутренним критиком. И транслирует его дочери. Не потому что злая. А потому что не знает другого способа любить. Думает, что критика = забота.

Девочка уже построила критика. В 8 лет. И теперь — не может ошибаться. Не может быть «неидеальной». Потому что иначе — «мама будет недовольна». А «мама недовольна» = «меня не любят». Она уже не ребёнок. Она — проект. Который должен быть безупречным.

Когда мы начали работать с мамой — она заплакала. «Я делаю с ней то же, что делала моя мама со мной». И это — честно. Это — начало. Потому что пока ты не увидел сценарий — ты выполняешь его. А когда увидел — можно переписать.

Разница между критиком и совестью

Это важно. Их часто путают.

Совесть — про поступки. Она говорит: «Ты поступила нехорошо. Можно исправить». Она конкретна. Она указывает на действие. И оставляет место для прощения.

Критик — про вас целиком. Он говорит: «Ты плохая». «Ты недостаточная». «С тобой что-то не так». Он не конкретен. Он не про действие. Он про личность. И он не оставляет места для прощения. Только для наказания.

Совесть ведёт к ответственности. Критик ведёт к стыду.

Совесть можно услышать и исправить. Критика нельзя. Потому что критика — это приговор. А приговор не подлежит обжалованию. Только исполнению.

И если вы живёте под приговором — вы не живёте. Вы выживаете под грузом.

Разница между стыдом и виной

Здесь — ключ ко всей главе.

Вина — это про действие. «Я сделала что-то не то». Она неприятна. Но она полезна. Потому что ведёт к изменению. Извиниться. Исправить. Сделать иначе.

Стыд — это про себя. «Со мной что-то не так». Он не ведёт никуда. Потому что нельзя «исправить себя». Можно только спрятаться. Или наказать. Или уничтожить.

Критик — это фабрика стыда. Он производит его в промышленных масштабах. Каждый день. Каждую минуту.

Пример из практики.

Женщина, 33 года. Приходит с запросом «не могу расслабиться». Разбираемся. Оказывается, она не может отдохнуть. Никогда. Даже в отпуске. Даже в больничном. Как только ложится — критик включается: «Ты лежишь, а другие работают». «Ты бездельница». «Ты ничего не достигла». Она не отдыхает — она отбывает наказание за отдых.

Стыд за то, что ты просто есть. За то, что ты — человек, который устаёт. Который имеет право на паузу. Это — не вина. Это — стыд. И он крадёт у неё жизнь. Каждый день.

Как критик передаётся по наследству

Вот что важно понять. Критик — не ваш. Он — наследство. И передаётся из поколения в поколение.

Пример.

Приходит пара — мать и дочь. Мать, 55 лет. Дочь, 28. Мать всё время критикует дочь: «Ты не так одета». «Ты не так готовишь». «Ты не так живёшь». Дочь — злится, плачет, но не может остановить. А потом мы разбираемся, и всплывает: мать тоже критиковали. Её мать. Бабушка. Та же фраза: «Ты не так». И мать — не злая. Мать не знает другого способа любить. Она думает, что критика — это забота. Потому что её любили так. Через «ты должна лучше».

И дочь, если не остановится, будет критиковать свою дочь. Так же. С теми же фразами. С той же интонацией. И так — дальше. Пока кто-то не скажет: «Стоп. Это не моё. Я не буду это передавать дальше».

Что критик говорит про тело и сексуальность

Я сексолог, поэтому отдельно скажу.

Внутренний критик — главный враг желания. Он включается в самые уязвимые моменты. И разрушает близость.

Пример.

Приходит женщина, 36 лет. «Я не хочу секса». Разбираемся. Оказывается, она хочет. Но как только начинает хотеть — в голове голос: «Ты что, развратная?» «Приличные женщины так не хотят». «А если он подумает, что ты...». И желание умирает. Прямо в теле. Прямо в моменте.

Она не «холодная». Её критик не даёт телу расслабиться. Потому что расслабиться — значит, быть уязвимой. А уязвимость — это «меня увидят». А увидеть — значит, осудить. Так критик запирает тело в замок. И выбрасывает ключ.

Пример.

Мужчина, 42 года. «Не могу расслабиться с женой». В голове — голос: «Ты должен». «Ты мужчина». «Справляйся». И вместо желания — обязанность. Вместо близости — экзамен. Который он, по мнению критика, всегда проваливает.

Критик разрушает близость тем, что превращает её в оценку. А там, где оценка, — нет места желанию. Потому что желание — это про безопасность. А оценка — про угрозу.

Пример с искажённой близостью.

Мужчина, 38 лет. Смотрит порно. Жена не знает. Он говорит: «Это не измена. Это просто разрядка». Но за этим — критик. «Ты не можешь с живой женщиной. Ты не мужчина. Ты ничтожество». И порно — его способ доказать, что он «может». Но только наедине с экраном. Где никто не увидит. Где не надо быть настоящим.

А женщина, которая уходит в групповой секс, — часто слышит внутри: «Ты недостаточно хороша для одного. Ты должна быть желанной для многих. Иначе — ты никто». И она доказывает. Снова и снова. Но критик не умолкает. Потому что его нельзя насытить. Он всегда найдёт, за что укусь.

Как критик влияет на детей

Пример.

Мальчик, 12 лет. Приходит с тревогой. «Я всё время должен быть лучшим». Учится на «отлично», спортивная секция, музыкальная школа. «Мама говорит: ты должен стараться». Мама — не тиран. Мама хочет как лучше. Но мальчик уже построил голос. И теперь — не может проиграть. Потому что проигрыш = «я плохой». А «плохой» = «меня не любят». Он уже не ребёнок. Он — функция. Функция достижений.

Пример.

Девочка, 15 лет. Приходит с РПП. «Я должна быть красивой». А «красивая» — это «худая». А «худая» — это «голодная». А «голодная» — это «страдающая». И она страдает. Каждый день. Потому что критик внутри неё — теперь её собственная мать. Которая критиковала её тело. Которая сама сидела на диетах. Которая — не со зла. Просто не знала другого способа быть женщиной.

Дети — впитывают. Как губка. И критик — заразен. Он передаётся. Через слова. Через взгляды. Через молчание. Через «ну, а вот я в твоём возрасте...».

Как перестать исполнять сценарий критика

Я не буду обещать, что вы «избавитесь» от критика. Это невозможно. И не нужно. Критик — часть вас. Он когда-то был защитником. Он спасал. Просто задержался.

Но с ним можно договариваться. Его можно узнавать. Его можно ставить на паузу. И постепенно — переписывать сценарий.

Шаг 1. Замечать.

Просто замечать, когда критик включается. «Ага. Это голос. Это не факт. Это не истина. Это — голос». Уже это — возвращение власти. Потому что пока вы с ним слиты, вы думаете, что это вы. Когда вы его замечаете — вы уже не он.

Шаг 2. Спрашивать: «Чей это голос?»

Мамы? Отца? Бабушки? Учительницы? Общества? Он не ваш. Это чужие слова. Которые вы когда-то взяли, чтобы выжить. Но теперь — можно отдать их обратно.

Шаг 3. Отделять факт от оценки.

«Я не идеальна» — факт. «Я ничтожество» — оценка. «Я устала» — факт. «Я ленивая» — оценка. Учитесь видеть разницу. Оценка — это не истина. Это интерпретация. И её можно менять.

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.