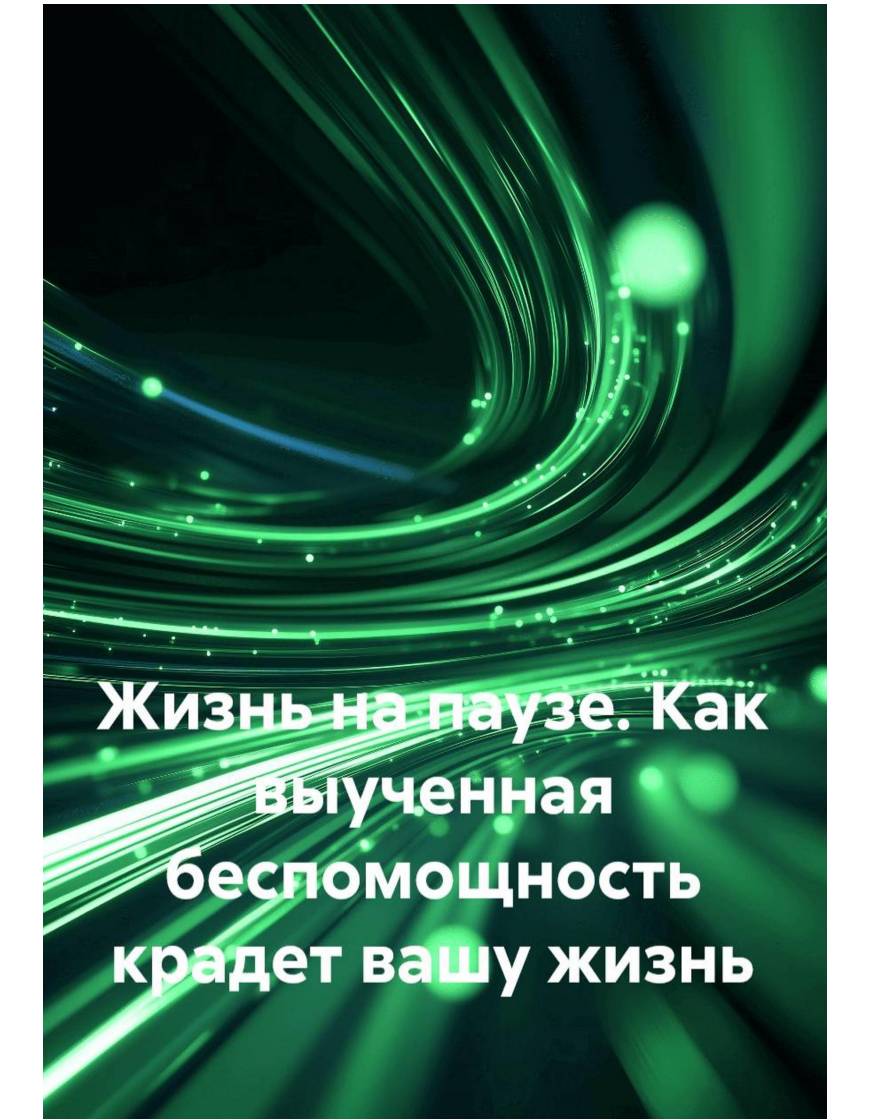


The background is a dark, swirling pattern of vibrant green light trails and bokeh effects, creating a sense of motion and depth. The light trails curve and spiral, with some appearing as sharp lines and others as soft, out-of-focus circles. The overall color palette is dominated by various shades of green, from deep forest green to bright, almost white highlights where the light trails are most intense.

**Жизнь на паузе. Как
выученная
беспомощность
крадет вашу жизнь**

Елена Тиранова
Жизнь на паузе. Как
выученная беспомощность
крадет вашу жизнь

<https://litres.ru/74616462>

SelfPub; 2026

Аннотация

Это не книга про «соберись» и не про «возьми себя в руки». Это книга-объяснение. И книга-путь.

Она объясняет, почему человек лежит и не может встать. Почему он знает, что надо, и не делает. Почему он хочет — и не может. Почему каждое утро — это борьба, а каждое «надо» — это насилие над собой.

Ответ — в выученной беспомощности. Это состояние, при котором мозг выучил: «Действие боль. Пробовать бесполезно. Выход не для меня». Это не лень. Это не слабость. Это аварийный протокол выживания. И его можно пройти. Можно вернуть себе энергию. Можно выйти из паузы.

Многие годами не понимают, что с ними происходит. Они называют это ленью, слабостью, «со мной что-то не так». Они ищут себя в тестах, марафонах, мотивационных книгах и не находят. Потому что ищут не там. Эта книга объясняет, что с

ними произошло на самом деле. И даёт путь. Не «мотивацию», а понимание. И именно поэтому она нужна.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ГЛАВА 1. ВЫ ЛЕЖИТЕ И НЕ МОЖЕТЕ ВСТАТЬ	11
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТЫ, КОТОРЫЕ ИЗМЕНИЛИ ВСЁ	22
ГЛАВА 3. КАК ОТЛИЧИТЬ: ВЫУЧЕННАЯ БЕСПОМОЩНОСТЬ, ДЕПРЕССИЯ, ПТСР, ВЫГОРАНИЕ	40
ГЛАВА 4. ТРИ ПУТИ, КОТОРЫЕ ВЕДУТ К ПАУЗЕ	51
ГЛАВА 5. НАСМОТРЕННОСТЬ: ТО, ЧТО НЕ ДАЛИ	67
ГЛАВА 6. ФОРМУЛА «СО МНОЙ ЧТО-ТО НЕ ТАК»	72
ГЛАВА 7. СТРАХ КАК ПАРАЛИЗУЮЩЕЕ ЗВЕНО	79
ГЛАВА 8. ВЫ ЖДЁТЕ АТАКУ	91
ГЛАВА 9. ВЫ ОТМАХИВАЕТЕСЬ	97
ГЛАВА 10. ВЫ СОМНЕВАЕТЕСЬ В СЕБЕ	105
ГЛАВА 11. ВЫ ЗЛИТЕСЬ	114
ГЛАВА 12. ВЫ ЗАМЕРЗАЕТЕ	124
Конец ознакомительного фрагмента.	129

Елена Тиранова

Жизнь на паузе. Как выученная беспомощность крадет вашу жизнь

ПРЕДИСЛОВИЕ

Пауза, которую вы не выбирали

Вы когда-нибудь замечали, что не знаете, чего хотите?

Не в смысле «какой фильм посмотреть». А глубже. «Чем заниматься». «Куда идти». «Зачем всё это».

Вы смотрите на других. Они чего-то хотят. Чем-то горят. К чему-то стремятся. А внутри тишина. Или хуже — пустота. И вы думаете: «Со мной что-то не так. Все хотят. А я нет».

А может быть, вы знаете, чего хотите. Но не делаете. Годами мечтаете о чём-то — о доме, о деле, о другой жизни. Представляете, как это будет. Почти чувствуете вкус. Но когда доходит до первого шага — что-то останавливает. Страх. Стыд. Ощущение «у меня не получится». И вы снова откладываете. И снова ждёте. И снова ничего не происходит.

И тогда вы называете это состояние одним словом —

лень.

Это самое жестокое слово из всех. Потому что за ним стоит не лень. За ним стоит отсутствие опыта собственного желания. Выученная беспомощность убивает не только действие. Она убивает саму способность хотеть.

Желание — это не данность. Это функция. И её можно отключить.

Вот как это происходит.

Ребёнок чувствует что-то. Голод. Интерес. Тягу. Тепло. Он тянется. К игрушке. К маме. К миру. Это первое «я хочу». Ещё без слов. Но уже желание. Взрослый замечает. Отвечает. Даёт. Берёт на руки. Улыбается. И ребёнок получает опыт: «Моё желание имеет значение. Моё „хочу" работает. Мир отвечает мне». Снова. И снова. И снова. И тогда желание становится частью. Частью тела. Частью психики. Частью жизни. Оно течёт. Оно живёт. Оно ведёт.

А теперь другой ребёнок. Тот, которому не откликнулись. Не потому что «плохие родители». А потому что устали. Потому что сами не умели. Потому что не заметили. Потому что было не до этого. Он тянется и натывается на тишину. Он хочет и слышит «нельзя». Он просит и получает «не сейчас». Он хочет и его отвергают.

И тогда психика делает вывод. Не потому что ребёнок «сдался». А потому что психика экономична. Зачем генерировать то, что не находит отклика? Зачем хотеть то, что не приводит ни к чему? Зачем тратить энергию на функцию,

которая не работает?

И тогда желание отключается. Не «подавляется». Не «прячется». А перестаёт формироваться. Как ненужная функция.

Это не выбор. Это выживание. Потому что желать и не получать — больно. А не желать — не больно. Тишина. Пустота. Но не больно.

И тогда вырастает взрослый, который не знает, чего хочет. Который живёт чужую жизнь. Идёт по проторенной дорожке. Туда, куда пошли другие. Туда, куда сказали родители. Туда, где «стабильно». Туда, где «престижно». Туда, где «не хуже, чем у людей». И не понимает, почему пусто. Почему нет радости. Почему нет энергии. Почему каждое утро — это борьба. Почему каждое воскресенье — это тоска. Почему каждое «надо» — это насилие над собой.

А потом ложится на диван. И не может встать.

И тогда приходит голос. Тот самый. Громкий. Или тихий. Знакомый до боли.

«Ты ничтожество». «Все что-то делают, а ты лежишь». «Ты ленивый. Ты безвольный. Ты просто не хочешь». «Соберись. Возьми себя в руки. Хватит ныть».

Этот голос не ваш. Это голос тех, кто говорил вам это раньше. Голос тех, кто не понимал. Голос тех, кто тоже не умел иначе. Голос культуры, которая требует подвига, но не даёт опоры.

И вы верите этому голосу. Потому что он знакомый. Потому что он привычный. Потому что он звучит так, будто го-

ворит правду.

Но это не правда. Это ложь. Ложь, которая держит вас в паузе.

Потому что то, что с вами происходит, — это не лень. Это аварийный протокол выживания. Ваш мозг решает задачу выживания. Он видит мир как опасный. Он видит любое действие как риск. И он выбирает замереть. Потому что замереть безопаснее, чем двигаться и получить удар. Это не моральный недостаток. Это физиология. Это сбой системы, которая должна была вас защищать, но теперь мешает жить.

Вы не сломаны. Ваш мозг успешно решает главную задачу: сохранить вас живым в условиях, которые он воспринимает как опасные. Лежание — это не провал. Это аварийный протокол. И он закончится не в тот момент, когда вы себя пересилите. А когда в жизни появится хоть маленький островок предсказуемости, безопасности или простой физической помощи.

Горячий суп. Сон. Тишина. Одно доброе слово.

Это не награда. Это топливо. Это то, что даёт мозгу сигнал: «Можно расслабиться. Можно не защищаться. Можно жить».

Вы не ленивы. Вы не трусливы. Вы не слабовольны. Вы замерли. И это замирание не ваш выбор. Это выученная беспомощность.

Откуда она берётся? Ответ в опыте. Не в одном событии, а в целой цепочке. В детстве, когда каждое действие наты-

калось на стену. Когда попытки что-то изменить приводили к наказанию, отвержению, насмешке или просто к пустоте. Когда не было рядом взрослого, который сказал бы: «Попробуй ещё раз. Я с тобой. Ты справишься». И тогда психика приняла решение. Гениальное в своей простоте. Отчаянное в своей безысходности. Она выбрала замереть.

«Если я ничего не буду делать, меня хотя бы не будут трогать. Это предсказуемо. Это знакомо. Можно отсидеться, стать невидимым. И, самое главное, я не буду виноват в том, что выбрал неправильно. Потому что я ничего не выбирал».

Это не слабость. Это акт выживания. В условиях, где само существование было лотереей с проигрышным билетом.

Но вместе с правом на действие у вас украли ещё одну вещь. **Агрессию.** Не ту агрессию, которую мы привыкли ругать. Не крик, не насилие, не разрушение. А ту, что живёт в самой основе жизни. Та, что позволяет сказать «я хочу», «мне больно», «это моё», «я не согласен». Та, что даёт энергию для движения. От приготовления завтрака до защиты своих границ. Агрессия — это топливо. Без неё машина не едет. Без неё человек не действует. Он просто стоит. На паузе.

И об этом вся наша книга. О том, как вернуть себе топливо. Как вернуть себе право на движение. Как вернуть себе право хотеть.

Потому что, пока вы читали эти строки, что-то, возможно,

шевелинулось. Какая-то мысль. Какое-то чувство. Какое-то «а что, если». Это оно. Это то самое. То, что было заглушено. То, что просится наружу. То, что ждёт.

Эта книга не про то, как «заставить» себя жить. Она про то, как вспомнить, что вы живы. Как вернуть себе право на действие. Как разрешить себе хотеть. Как перестать быть удобным и начать быть собой.

Мы пройдем этот путь вместе. Шаг за шагом. Без насилия над собой. Без обесценивания того, что вы уже пережили. С уважением к тому ребёнку, который когда-то решил замечать — и выжил.

Но сначала давайте честно посмотрим на то, где вы сейчас. На паузу. На клетку. На то, что украдено. И тогда, возможно, впервые за долгое время, вы почувствуете: в пульте есть кнопка. И она у вас в руках.

ЧАСТЬ I. ПАУЗА, КОТОРУЮ ВЫ НЕ ВЫБИРАЛИ

«Беспомощность вызывают не неприятные события сами по себе, а опыт их неконтролируемости».

— Мартин Селигман

ГЛАВА 1. ВЫ ЛЕЖИТЕ И НЕ МОЖЕТЕ ВСТАТЬ

«Между стимулом и реакцией есть пространство. В этом пространстве — наша свобода выбора». — Виктор Франкл

Давайте с вами посмотрим, что именно происходит, когда вы лежите.

Что происходит в теле

Тело тяжёлое. Как будто налито свинцом. Как будто вы придавлены к постели. Как будто гравитация стала в десять раз сильнее. Вы не можете пошевелиться. Не потому что не хотите. А потому что не можете. Физически.

Плечи опущены. Или, наоборот, подняты. Как будто вы несёте груз. Или как будто готовитесь к удару. Дыхание поверхностное. Быстрое. Как у загнанного зверя. Или, наоборот, затаившееся. Как будто вы боитесь дышать.

Живот сжат. Или пустой. Как будто там — дыра. Как будто там — ничего. Челюсти сжаты. Или, наоборот, расслаблены так, что лицо обвисло. Руки холодные. Или немеют. Ноги тяжёлые. Или ватные.

Тело не слушается. Оно как чужое. И вы не понимаете,

почему. Ведь вы ничего не делаете. Вы просто лежите. Почему же тогда так тяжело?

Кортизол — повышен. Это гормон стресса. Он мобилизует ресурсы для борьбы или бегства. Но если вы не боретесь и не бежите — он остаётся в крови. И постепенно истощает вас. Надпочечники устают. И тогда — усталость. Хроническая. Непроходящая. Такая, от которой не помогает сон.

Дофамин — понижен. Это нейромедиатор мотивации и предвкушения. Он даёт энергию для действия. Он говорит: «Давай. Это будет хорошо». Когда дофамина мало — нет желания. Нет интереса. Нет импульса. Вы просто лежите. И не хотите ничего.

Серотонин — понижен. Это нейромедиатор настроения и удовлетворения. Он даёт чувство покоя и радости. Когда его мало — вы чувствуете пустоту. Бессмысленность. Тоску. И это не «плохое настроение». Это — биохимия.

ГАМК — нарушена. Это тормозной нейромедиатор. Он успокаивает нервную систему. Когда его мало — вы не можете расслабиться. Даже когда лежите. Даже когда «отдыхаете». Тело остаётся напряжённым. И это истощает ещё больше.

Симпатическая нервная система — гиперактивна. Это система «бей или беги». Она держит вас в состоянии готовности. Даже когда вы лежите. Даже когда угрозы нет. И это тоже истощает.

Это — не метафора. Это — то, что происходит в вашем организме. Каждый день. Каждую минуту. Каждую секунду. И это объясняет, почему вы не можете просто «встать и пойти». Потому что тело буквально не имеет химических средств для этого.

Но вот что важно: это — обратимо. Биохимия меняется. Нейромедиаторы восстанавливаются. Нервная система переучивается. Не сразу. Не быстро. Но — меняется.

Что происходит в мыслях

Вы думаете: «Я ничтожество». Это — не мысль. Это — приговор. Вы не «думаете» это. Вы это чувствуете. Как факт. Как данность. Как правду о себе.

Вы думаете: «Все что-то делают, а я лежу». Это — сравнение. Вы сравниваете себя с другими. Но вы не знаете их историю. Вы не знаете, что они пережили. Вы не знаете, что им стоило то, что они делают. Вы видите результат. А не путь. И вы судите себя по результату. А не по пути.

Вы думаете: «Я не справлюсь». Это — предсказание. Вы предсказываете будущее. Но вы не знаете будущего. Вы не знаете, что будет. Вы не знаете, что получится. Но вы уже решили. Заранее. И это решение — не факт. Это — страх.

Вы думаете: «Всё бесполезно». Это — обобщение. Вы обобщаете один опыт на всю жизнь. Но один опыт — это не вся жизнь. Одна неудача — это не приговор. Одна боль — это не конец.

Вы думаете: «Я не имею права». Это — запрет. Вы запрещаете себе. Запрещаете хотеть. Запрещаете чувствовать. Запрещаете жить. Но кто дал вам это право — запрещать? Кто сказал, что вы не имеете права? Это — не ваш голос. Это — голос тех, кто запрещал вам раньше.

Что происходит в чувствах

Вы чувствуете стыд. Это — не «мне стыдно за поступок». Это — «я — плохой». Это — ощущение себя как дефектного. Как неправильного. Как недостойного. Стыд — это самое глубокое чувство. Самое болезненное. Самое парализующее. Потому что вина — про действие. А стыд — про существование. И если ты «плохой» — что ты можешь исправить? Ты можешь исправить себя? А как? Ты — это ты. И ты — «плохой». Всё. Конец. Выхода нет.

Вы чувствуете вину. Это — «я сделал что-то плохое». Это — про поступок. Это — исправимо. Но это — тоже парализует. Потому что вина говорит: «Ты — должен. Ты — обязан. Ты — не имеешь права». И вы верите. Потому что это — знакомо. Потому что это — привычно. Потому что это — ваше.

Вы чувствуете страх. Это — не страх чего-то конкретного. Это — страх всего. Страх жизни. Страх движения. Страх изменения. Страх остаться там, где вы есть. Страх выйти оттуда. Страх — это фон. Это — то, что вы чувствуете, когда не чувствуете ничего.

Вы чувствуете пустоту. Это — не «мне грустно». Это — «я ничего не чувствую». Это — «я — пустой». Это — «я — мёртвый внутри». Пустота — это не отсутствие чувств. Это — отсутствие себя. Это — потеря связи с собой. С своими желаниями. С своими потребностями. С своей жизнью.

Вы чувствуете бессилие. Это — не «я устал». Это — «я не могу». Это — «я не влияю». Это — «ничего не изменится». Бессилие — это то, что остаётся, когда всё остальное ушло. Это — дно. Это — точка. От которой можно оттолкнуться. Или — остаться навсегда.

Что происходит в поведении

Вы избегаете. Вы не делаете то, что «надо». Вы не отвечаете на звонки. Вы не выходите из дома. Вы не встречаетесь с людьми. Вы не делаете ничего, что могло бы потребовать усилий. Потому что любое усилие — это риск. А риск — это боль. А боль — это то, чего вы не вынесете.

Вы откладываете. Вы говорите себе: «Я сделаю это завтра». «Я начну с понедельника». «Я соберусь». Но завтра не наступает. Понедельник не приходит. Собранность не появляется. Потому что откладывание — это не лень. Это — защита. Это — способ не сталкиваться с тем, что пугает.

Вы прокрастинируете. Вы делаете что-то другое. Что-то мелкое. Что-то неважное. Что-то, что не требует усилий. Вы листаете ленту. Вы смотрите сериалы. Вы едите. Вы спите. Вы делаете всё, что угодно, кроме того, что «надо». По-

тому что прокрастинация — это не безделье. Это — пассивная агрессия. Это — способ сказать «нет», не говоря «нет».

Вы срываетесь. Вы делаете что-то, а потом бросаете. Вы начинаете, а потом останавливаетесь. Вы пытаетесь, а потом сдаётесь. Потому что срыв — это не слабость. Это — результат. Результат того, что вы пытаетесь сделать то, на что у вас нет ресурсов. Результат того, что вы идёте против себя.

Вы замираете. Вы не делаете ничего. Вы просто лежите. Вы просто смотрите в стену. Вы просто ждёте. Ждёте, что что-то изменится. Что кто-то придёт. Что всё наладится. Но ничего не меняется. Никто не приходит. Ничего не налаживается. Потому что замирание — это не ожидание. Это — отказ. Отказ от жизни. Отказ от себя. Отказ от выбора.

Синдром отложенной жизни: ещё одна форма паузы

Есть ещё одно состояние, которое часто путают с выученной беспомощностью. Или которое её сопровождает. О котором почти не говорят. Но которое знакомо многим.

Это — **синдром отложенной жизни**.

Вам кажется, что прямо сейчас вы проживаете какой-то черновик. Черновую репетицию перед настоящим, идеальным спектаклем, который начнётся когда-нибудь потом. При идеальных обстоятельствах. Когда всё наладится. Когда вы будете готовы. Когда появится время. Когда появятся силы.

«Сейчас я просто перетерплю». «Сейчас я посижу в домике». «А потом начнётся настоящая жизнь».

Но вот что важно понять. **Это — не отдельная проблема. Это — та же пауза. Просто с другой стороны.**

Выученная беспомощность говорит: «Я не могу». Синдром отложенной жизни говорит: «Я не сейчас». Но и то, и другое — остановка. И то, и другое — отказ от действия. И то, и другое — пауза. Просто в первом случае человек говорит «я не могу», а во втором — «я подожду». А результат один: жизнь проходит.

Выученная беспомощность защищает от боли: «если не попробую — не провалюсь». Синдром отложенной жизни защищает от страха: «если подожду — будет безопаснее». Но и то, и другое — избегание. И то, и другое — способ не сталкиваться с реальностью.

Выученная беспомощность — это разрыв между «Я» и «действием». Синдром отложенной жизни — это разрыв между «Я» и «жизнью». Но и то, и другое — потеря связи. Просто в первом случае человек теряет связь с действием. А во втором — с настоящим.

И вот что важно. **Жизнь невозможно поставить на паузу.** Пока вы ждёте «идеального момента» — жизнь идёт. Каждый день. Каждая минута. Каждый вздох. И они не возвращаются.

Почему мы так легко попадаем в эту ловушку? Потому что мозг пытается защититься от непредсказуемости. Когда вокруг нестабильность — мозг воспринимает это как угрозу. Включается амигдала. И самый простой способ, который

находит психика — придумать условную точку в будущем, где всё будет идеально. Где можно будет расслабиться. Где можно будет начать жить.

Но пока вы сидите в «режиме ожидания» — с вами происходят вполне реальные вещи.

Первое. Хроническое напряжение. Ожидание «лучших времён» — это всегда скрытое напряжение. Вы не расслаблены, потому что «настоящая жизнь ещё не началась». Но и не действуете, потому что «сейчас не время». Итог — фоновое выгорание и апатия.

Второе. Атрофия нейронных связей радости. Если вы годами тренируете себя радоваться только «потом», вы физически теряете способность получать дофамин и эндорфины от мелких ежедневных событий. Навык радоваться жизни атрофируется за неиспользованием.

Третье. Иллюзия бесконечного времени. Мы подсознательно относимся ко времени как к возобновляемому ресурсу. Но пока вы ждёте идеального момента — ваш самый ценный актив — это биологическое время и уровень энергии — безвозвратно сгорает.

Идеального момента не существует. Главный обман синдрома отложенной жизни — в вере в то, что когда-то наступит абсолютная стабильность и покой. Его не будет.

Жизнь по своей природе — это непрерывный поток изменений, проблем, кризисов и непредсказуемых поворотов.

Ждать, когда «всё успокоится» — это всё равно что стоять

на берегу океана и ждать, пока перестанут идти волны, чтобы наконец зайти в воду.

Те, кто научился получать результаты и чувствовать себя счастливыми, отличаются от остальных только одним. Они разрешили себе жить в существующем хаосе. А не ждать порядка.

Что с этим делать

Первое. Признайте: этот день — и есть ваша реальная жизнь. Серая слякоть, нерешённые задачи, усталость — это не «временные трудности перед стартом». Это и есть фрагмент вашей единственной жизни. Другого вторника у вас не будет.

Второе. Внедрите микро-действие «здесь и сейчас». Задайте себе вопрос: «Что из того, что я откладываю до „лучших времён“, я могу сделать на 1% прямо сегодня?» Пройтись 15 минут. Выпить вкусный кофе без спешки. Позвонить другу. Сделать что-то. Маленькое. Но — сейчас.

Третье. Заберите у будущего статус «спасителя». Перестаньте надеяться на то, что новый проект или новый этап автоматически сделают вас счастливым. Счастье и устойчивость — это навык, который тренируется в сегодняшних несовершенных условиях. Не ждите, когда будет лучше. Учитесь жить и получать своё прямо сейчас.

И вот что важно понять.

Синдром отложенной жизни — это не отдельная проблема. Это — один из витков выученной беспомощно-

сти. И выход из него — **тот же.** Микро-шаги. Здесь и сейчас. Не «потом». Не «когда». А — сейчас. В этом моменте. В этом шаге. В этом вдохе.

Потому что жизнь — не черновик. Жизнь — это то, что происходит с вами прямо сейчас. И другой жизни у вас не будет.

Практика. Заметить, где вы

Прямо сейчас, в эту минуту, спросите себя:

Где я? Не «в каком городе». А в каком состоянии. Вы лежите? Сидите? Стоите? Вы в паузе? Или вы движетесь? Вы в страхе? Или вы в покое? Вы в пустоте? Или вы в чувствах?

Что я чувствую в теле? Тяжесть? Пустоту? Сжатие? Оцепенение? Напряжение? Боль? Тепло? Холод? Что-то ещё? Просто заметьте. Не анализируйте. Не оценивайте. Просто — заметьте.

Что я думаю? «Я ничтожество»? «Всё бесполезно»? «Я не справлюсь»? «Я должен»? «Я не имею права»? Что-то ещё? Просто заметьте. Без осуждения. Без «надо». Без «должен».

Что я делаю? Лежу? Откладываю? Смотрю в телефон? Ем? Сплю? Избегаю? Срываюсь? Что-то ещё? Просто заметьте. Просто — наблюдайте.

Не отвечайте «правильно». Просто заметьте. Без осуждения. Без «надо». Без «должен».

Вы не «оцениваете» себя. Вы наблюдаете. Как учёный, ко-

торый смотрит на явление. Без вывода. Без приговора.

Один вопрос на сегодня

«Что я чувствую в теле прямо сейчас?»

И не отвечайте. Просто почувствуйте. Хотя бы 10 секунд.

Это — уже шаг.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТЫ, КОТОРЫЕ ИЗМЕНИЛИ ВСЁ

«Беспомощность вызывают не неприятные события сами по себе, а опыт их неконтролируемости».

— *Мартин Селигман*

В 1967 году американский психолог Мартин Селигман проводил эксперимент, который должен был изучать формирование условных рефлексов у собак. Но результат оказался настолько неожиданным, что изменил всю психологию.

Собак разделили на три группы.

Первую группу помещали в специальный ящик с двумя отсеками. Пол в отсеке, где сидела собака, мог находиться под слабым электрическим напряжением. Это было неприятно, но не опасно. И у собаки была возможность **отключить ток**: достаточно было нажать носом на специальную панель. Собаки быстро понимали: «Я влияю. Мои действия работают». Они сохраняли контроль над ситуацией.

Вторую группу помещали в такой же ящик. Ток был тот же. Но панель не работала. Вернее, она работала — но не для них. Ток отключался только тогда, когда на панель нажимала собака из первой группы. То есть вторая группа полностью зависела от первой. Что бы они ни делали — нажимали на

панель, не нажимали, — результат был один. Боль, которая от них не зависела.

Третья группа тока не получала вовсе. Она просто была там. Для сравнения.

Это был первый этап эксперимента. А потом — второй.

Всех собак поместили в **челночную камеру**. Это ящик, разделённый невысоким барьером на две половины. Одна половина — безопасная. Другая — с током. Достаточно было **перепрыгнуть через барьер** — и ты в безопасности. Никакого удара. Просто перепрыгни.

И вот что произошло.

Собаки из первой группы — те, которые знали, что влияют, — быстро поняли, что делать. Они перепрыгивали. И были свободны.

Собаки из третьей группы — те, которые не знали тока, — тоже быстро освоились. Они исследовали пространство. Находили выход. Перепрыгивали.

А собаки из второй группы — те, которые привыкли, что от них ничего не зависит, — оставались на месте. Они ложились на пол. Скулили. Терпели. Хотя выход был рядом. Хотя достаточно было просто перепрыгнуть. Хотя никакой преграды не было.

Их не нужно было держать. Они сами себя держали. Они выучили беспомощность.

Что это значит

Селигман назвал это явление **выученной беспомощностью** — состоянием, при котором человек или животное не предпринимает попыток улучшить своё положение, хотя имеет для этого реальную возможность.

Но самое важное — почему это происходит.

Потому что беспомощность вызывают не неприятные события сами по себе. А **опыт их неконтролируемости**.

Собаки из второй группы не были слабее. Не были глупее. Не были «сломаны». Они просто выучили: «От меня ничего не зависит». И этот опыт стал фильтром, через который они смотрели на мир. И в этом фильтре не было варианта «я могу перепрыгнуть».

Этот эксперимент стал поворотным. Он показал, что депрессия, апатия, пассивность — это не «плохое настроение» и не «слабость характера». Это результат определённого опыта. Опыта неконтролируемости. Опыта, когда ты делаешь — а ничего не меняется. Когда ты пытаешься — а тебя не слышат. Когда ты просишь — а тебя отвергают. Когда ты пробуешь — а тебя наказывают.

И тогда психика делает вывод: «Зачем пытаться? Всё равно ничего не выйдет». И перестаёт пытаться. Навсегда. Или до тех пор, пока не появится новый опыт, который покажет: «Ты можешь. Ты влияешь. Твои действия имеют значение».

Но был и второй эксперимент

Выученная беспомощность формируется не только через боль и наказание. Иногда — через тишину. Через отсутствие

отклика.

В 1975 году американский психолог Эдвард Троник провёл эксперимент, который назвал «Still Face» — «Застывшее лицо».

Мать играет с младенцем. Он улыбается — она улыбается в ответ. Он гулит — она гулит. Между ними — живой, тёплый контакт. Ребёнок чувствует: «Я влияю. Мои сигналы работают. Мир отвечает мне».

А потом мать отворачивается на секунду. И поворачивается с «пустым», ничего не выражающим лицом. Младенец пытается вовлечь её — улыбается, жестикулирует, издаёт звуки. Но лицо матери остаётся неподвижным. Никакого отклика.

Что происходит с младенцем?

Сначала он пытается ещё активнее. Потом — начинает плакать, выгибаться дугой, кусать свою руку. На лице — отчаяние и тревога. А затем — он отворачивается от матери. Замирает. Отключается.

Этот эксперимент проводился много раз, с разными участниками — с мамой, папой, няней. Результат всегда один. Когда ребёнок не получает отклика, он сначала борется. А потом — сдаётся. Замирает. Перестает пытаться.

Это и есть выученная беспомощность в чистом виде. Не через боль. А через отсутствие связи. Через невозможность повлиять на другого. Через опыт, когда ты есть — а тебя как будто нет.

Для младенца это — экзистенциальная катастрофа. Потому что без взрослого он не выживет. И если взрослый не откликается — это не «мама устала». Для психики ребёнка это — «меня нет. Мои сигналы не работают. Мир не отвечает».

И тогда психика принимает решение: «Не буду больше пытаться. Это слишком больно. Лучше замереть. Лучше отключиться. Лучше не чувствовать».

Приведу еще один эксперимент

В 1974 году Дональд Хирото хотел понять, что происходит с человеком, когда он терпит неудачу публично. И как на это влияет то, как ему объясняют причину неудачи.

Он собрал студентов. И дал им задачи. Задачи были нерешаемыми. Но студенты об этом не знали.

Они пытались. Они старались. Они делали всё возможное. И — терпели неудачу. Снова. И снова. И снова.

А потом — самое важное.

Одной группе студентов сказали: «Вы не справились, потому что вы неспособные». «Это — ваша личная несостоятельность». «Вы — недостаточно хороши».

Другой группе сказали: «Вы не справились, потому что задача нерешаемая». «Это — внешние обстоятельства». «Вы — не виноваты».

А потом — дали новые задачи. Решаемые. Простые. Доступные.

Первая группа — те, кому сказали, что они «неспособ-

ные» — сдались быстрее. Они не пытались. Они верили, что не могут. Они перенесли неудачу на себя. И это парализовало их.

Вторая группа — те, кому сказали, что «задача нерешаемая» — продолжали пытаться. Они не винили себя. Они видели причину в задаче. И это сохранило их силы.

Вывод: выученная беспомощность усиливается, когда человек начинает верить, что проблема — в нём самом. Не в ситуации. Не в обстоятельствах. Не в других людях. А в нём. В его личности. В его «неспособности».

Это — яд. Который человек впрыскивает себе сам. Каждый раз, когда говорит: «Я недостаточно хорош». «Я слабый». «Я не справлюсь».

И ещё один эксперимент напоследок

В 1971 году Филип Зимбардо создал имитацию тюрьмы в подвале Стэнфордского университета. Он хотел понять, что происходит с людьми, когда они получают роль «заключённого» или «надзирателя».

Он отобрал студентов. Обычных. Здоровых. Без психических отклонений. Без склонности к жестокости. Без склонности к подчинению.

Он разделил их на две группы случайным образом.

«Заключённые» — их одели в тюремную одежду. Им дали номера вместо имён. Их посадили в камеры.

«Надзиратели» — им дали форму. Дубинки. Власть. Пра-

во наказывать.

Эксперимент должен был длиться две недели. Его остановили через шесть дней.

«Заключённые» — быстро стали пассивными. Покорными. Сломленными. Они не сопротивлялись. Они не пытались уйти. Они приняли свою роль. Они поверили, что они — «заключённые».

«Надзиратели» — начали проявлять жестокость. Садизм. Власть опьяняла. Они унижали. Они наказывали. Они делали то, чего не делали бы в обычной жизни.

Один из «заключённых» — номер 819 — не хотел выходить, когда ему сказали, что он свободен. Он верил, что его считают «плохим заключённым». Он верил, что заслужил наказание. Он не мог выйти из роли.

Вывод: среда и роль могут сломать человека очень быстро. И это объясняет, почему в токсичной системе — на работе, в семье, в стране — человек становится беспомощным не потому, что он «слабый», а потому что система создаёт условия, в которых беспомощность — единственный способ выжить.

Что общего у всех этих экспериментов

Первое — беспомощность формируется опытом. Не «характером». Не «слабостью». Не «генетикой». опытом. Повторяющимся опытом неудачи. Повторяющимся опытом отсутствия контроля. Повторяющимся опытом боли, которую

не остановить.

Второе — беспомощность преодолевается опытом. Новым опытом. Маленьким. Крошечным. Но новым. опытом выбора. опытом контроля. опытом успеха. Даже самого маленького.

Третье — среда имеет значение. Огромное. Токсичная среда ломает. Безопасная среда восстанавливает. И если вы не можете изменить среду — вы можете изменить своё место в ней. Хотя бы на шаг. Хотя бы на минуту. Хотя бы на один выбор.

Четвёртое — вы — не животное. Не студент в лаборатории. Не заключённый. Не старик в доме престарелых. Вы — человек. С мозгом. С телом. С историей. С болью. С надеждой. И с выбором. Который — всегда есть. Даже когда кажется, что нет.

Что помогло собакам Селигмана

Собаки в эксперименте Селигмана отказывались покинуть барьер во второй части эксперимента. Не действовали ни угрозы, ни лакомство, ни пример других собак.

Помогло только одно: экспериментаторы взяли их лапы в свои руки и несколько раз показали, какие движения нужны, чтобы перепрыгнуть в безопасную часть клетки.

Это ключ. Это суть. Это метод.

Задача — не «объяснить», что выход есть. Не «уговорить» попробовать. Не «пристыдить» за бездействие. А — дать фи-

зический опыт контроля. Опыт, в котором ваши действия приводят к результату. Опыт, в котором вы влияете. Опыт, в котором вы можете.

Это то, что меняет мозг. Это то, что переучивает. Это то, что возвращает к жизни.

Есть старая притча о слоне, отражающая суть.

Маленького слонёнка привязали верёвкой к колышку в земле. Он рвался. Тянул. Боролся. Падал. Но верёвка не поддавалась. Снова и снова он терпел неудачу. И тогда он усвоил: «Вырваться невозможно. Мои усилия ничего не меняют».

Прошли годы. Слонёнок вырос. Стал могучим слоном. Способным свалить дерево. Способным разорвать сотни таких верёвок. Но когда его привязывают той же тонкой верёвкой к тому же маленькому колышку, он даже не пытается.

Он не чувствует верёвки. Не проверяет её прочность. Он просто верит в свою беспомощность. Усвоенную когда-то. Давно. В детстве.

Это не просто история про слона. Это история про вас. Вы выросли. Вы стали сильнее. Вы можете. Но внутри вас все еще есть та самая верёвочка. И вы даже не пробуете. Потому что когда-то не получалось. И вы решили: «Это навсегда».

Но верёвка — не навсегда. И вы — не тот маленький слонёнок. Вы — выросли. И вы можете проверить. Потянуть. Рвануть. И — увидеть, что верёвка — не такая крепкая, как вы думали.

Что это значит для вас

Когда вы много раз пробовали, и у вас не получалось, когда вы много раз тянулись, и вас отвергали, когда вы много раз говорили, и вас не слышали, когда вы много раз надеялись и разочаровывались, ваш мозг запомнил: «Ничего не поможет». «Я не могу это остановить». «Боль навсегда».

И теперь даже когда выход рядом, даже когда перегородка низкая, даже когда спасение возможно — вы лежите. Скулите. Терпите. Не пробуете. Не потому, что вы слабый. Не потому, что вы ленивый. Не потому, что вы «не хотите». А потому, что ваш мозг выучил: «Двигаться опасно». «Пробовать бесполезно». «Выход не для меня».

Но вот что важно. Собаки из второй группы — не все остались лежать. Некоторых брали на руки. И переносили через перегородку. Снова и снова. Пока они не поняли: «Я могу это сделать сам». Это не «спасение». Это опыт. Новый опыт. Который переучивает мозг.

Вы не собака. Но вы можете дать себе новый опыт. Маленький. Крошечный. Но новый. Сегодня — один микро-шаг. Один. Который вы не делали раньше. И посмотреть, что будет.

Что происходит в мозге: нейробиология выученной беспомощности

Мы разобрали эксперименты. Мы увидели, что беспомощность

мощность — это не слабость, а опыт. Теперь самый важный вопрос: как этот опыт закрепляется в мозге? Почему он не исчезает сам? Почему вы не можете «просто взять и перестать»?

Ответ в нейробиологии. В том, как мозг учится. В том, как он создаёт привычки. В том, как он закрепляет беспомощность — и как её можно переучить.

Нейропластичность: мозг, который меняется

Долгое время считалось, что мозг взрослого человека неизменен. Что нейроны не восстанавливаются. Что «нервные клетки не восстанавливаются». Это миф. Современная нейробиология доказала: мозг меняется всю жизнь. Это называется **нейропластичность**.

Нейропластичность — это способность мозга создавать новые нейронные связи, усиливать одни и ослаблять другие, перестраивать свою структуру под влиянием опыта. Именно благодаря нейропластичности ребёнок учится ходить. Взрослый осваивает новую профессию. Человек восстанавливается после инсульта. И человек может выйти из выученной беспомощности.

Но нейропластичность — это палка о двух концах. Она работает и в одну, и в другую сторону. Если вы годами учили мозг беспомощности — он выучил. Если вы начнёте учить его иначе — он переучится. Не сразу. Но переучится.

Как формируется нейронная сеть беспомощности

Представьте, что мозг — это лес. Каждый раз, когда вы

проходите по одной и той же тропинке, она становится шире. Каждый раз, когда вы идёте по новой, — она только появляется.

Первый опыт неконтролируемости. Ребёнок пробует. Тянется. Хочет. И получает наказание. Или отвержение. Или игнорирование. Мозг фиксирует: «Действие → боль». Активируется миндалевидное тело — центр страха. Выбрасывается кортизол — гормон стресса. Тело напрягается. Ребёнок замирает.

Повторение. Ребёнок пробует снова. И снова получает то же. Мозг закрепляет: «Действие → боль». Нейронная связь между «действием» и «болью» становится сильнее. Амигдала активнее. Кортизол выше. Ребёнок тише.

Генерализация. Ребёнок перестаёт пробовать не только в этой ситуации, но и в похожих. Мозг обобщает: «Действие → боль» превращается в «любое действие → опасность». Амигдала реагирует на всё. Кортизол хронический. Ребёнок замирает.

Автоматизация. Повторение создаёт автоматическую реакцию. Теперь мозг не думает: «Это опасно?» Он сразу выдаёт: «Опасно. Замри». Это нейронная сеть беспомощности. Она работает автоматически. Без вашего сознательного участия. Без вашего выбора. Без вашей воли.

Закрепление через дофамин. Дофамин — это нейромедиатор мотивации. Он выделяется, когда вы предвкушаете награду. Когда вы хотите что-то сделать. Когда вы идёте к цели.

Но если действия годами не приносят награды — дофаминовая система истощается. Мозг перестаёт выделять дофамин в ответ на попытки. И тогда — нет мотивации. Нет предвкушения. Нет импульса. Нет желания. Вы просто лежите. И не хотите ничего.

Это не лень. Это нейробиология. Это результат того, что дофаминовая система была истощена. И это обратимо. Дофаминовая система восстанавливается. Медленно. Но восстанавливается.

Три ключевые структуры

Амигдала (миндалевидное тело). Это центр страха. Центр угрозы. Центр выживания. У человека с выученной беспомощностью амигдала гиперактивна. Она видит угрозу везде. Она запускает реакцию «бей, беги или замри» — даже когда угрозы нет. Даже когда всё хорошо. Даже когда вы лежите. Это объясняет, почему вы не можете расслабиться. Почему вы всё время ждёте удара. Почему тело напряжено. Почему сон не приносит отдыха. Потому что амигдала работает. Она не знает, что угрозы нет. Она ждёт.

Гиппокамп. Это центр памяти. Центр контекста. Центр «здесь и сейчас». У человека с выученной беспомощностью гиппокамп ослаблен. Он не может отличить прошлое от настоящего. Он не может сказать: «То, что было — это прошлое. Сейчас безопасно». Это объясняет, почему вы реагируете на нейтральные ситуации как на опасные. Почему вы видите угрозу там, где её нет. Почему вы не можете выучить,

что мир изменился. Потому что гиппокамп не работает в полную силу.

Префронтальная кора. Это центр планирования. Центр выбора. Центр воли. У человека с выученной беспомощностью префронтальная кора подавлена. Амигдала берёт верх. И тогда — вы не выбираете. Вы реагируете. Автоматически. Как животное. Как ребёнок. Как тот, кто выживает. Это объясняет, почему вы не можете «просто взять и сделать». Почему вы знаете, что надо, — но не делаете. Почему вы хотите — но не можете. Потому что префронтальная кора отключена. Амигдала управляет.

Как работает дофамин: топливо, которого нет

Дофамин — это не только «гормон удовольствия». Это гормон мотивации. И здесь важно различать два его режима.

Быстрый дофамин — фазовый. Это короткие всплески, которые выделяются, когда вы **получаете** награду. Лайк. Уведомление. Вкусная еда. Смешное видео. Это про «нравится». Про удовольствие. Но это длится секунды.

Долгий дофамин — тонический. Это ровный фон, который держится в мозге постоянно. Он не про «нравится». Он про «хочу». Про предвкушение. Про готовность действовать. Про то, чтобы встать и пойти. Это топливо, которое позволяет вам двигаться к цели, даже если награда ещё далеко.

И вот что происходит у человека с выученной беспомощностью. Тоническая дофаминовая система истощена. Пото-

му что действия годами не приносили результата. Попытки не приводили к награде. Усилия не меняли ничего. И мозг сделал вывод: «Зачем поддерживать этот фон? Всё равно ничего не будет». И перестал.

И тогда — нет мотивации. Нет предвкушения. Нет импульса. Нет желания. Вы просто лежите. И не хотите ничего. Не потому что «лень». А потому что тонический дофамин — топливо, которого нет.

Но вот что важно. Если вы «сидите» на быстрых наградах — телефон, лента, сериалы, еда — вы **добываете** то, что осталось. Потому что фазовый и тонический дофамин связаны **обратной связью**. Чем больше фазовых всплесков — тем ниже тонический фон. Мозг выравнивает баланс. И если вы всё время стимулируете фазовый — но не совершаете действий, которые дают реальный результат — тонический падает ещё ниже. Вы остаётесь без топлива. Хотя быстрые награды продолжаются.

Это как всё время давить на газ, но не включать передачу. Двигатель ревёт. А машина не едет. И бензин кончается.

Но важно: дофаминовая система восстанавливается. Не быстрыми наградами. А **медленными**. Каждый микро-шаг. Каждый маленький успех. Каждый момент, когда вы делаете — и получаете результат. Даже если результат маленький. Даже если результат не тот, что ждали. Мозг фиксирует: «Действие → результат». И начинает восстанавливать тонический фон. И тогда появляется мотивация. Тогда появля-

ется желание. Тогда появляется жизнь.

Кортизол: гормон, который истощает

Кортизол — это гормон стресса. Он мобилизует ресурсы для борьбы или бегства. Он повышает сахар в крови. Он ускоряет сердцебиение. Он напрягает мышцы. Он готовит вас к угрозе. У человека с выученной беспомощностью кортизол хронически повышен. Потому что мозг думает, что угроза постоянная. Потому что амигдала гиперактивна. Потому что гиппокамп не отличает прошлое от настоящего. И тогда кортизол остаётся в крови. И постепенно истощает. Надпочечники устают. Иммуитет падает. Сон нарушается. Память ухудшается. Настроение падает. Энергия исчезает. Это не «лень». Это биохимия. Это результат того, что тело живёт в режиме постоянной угрозы. И это обратимо. Кортизол снижается. Надпочечники восстанавливаются. Тело отпускает. Но не сразу. И не через «взять себя в руки». А через безопасность. Через отдых. Через микро-шаги.

Серотонин и ГАМК: чего не хватает

Серотонин — это нейромедиатор настроения. Удовлетворения. Покоя. Когда его мало — вы чувствуете пустоту. Бессмысленность. Тоску. Это не «плохое настроение». Это биохимия. ГАМК — это тормозной нейромедиатор. Он успокаивает нервную систему. Когда его мало — вы не можете расслабиться. Даже когда лежите. Даже когда «отдыхаете». Тело остаётся напряжённым. И это истощает ещё больше. И то, и другое восстанавливается. Через питание. Через сон. Через

движение. Через свет. Через безопасность. Через микро-шаги. Через жизнь.

Как переучить мозг: нейропластичность в действии

Мозг, который выучил беспомощность, может выучить иначе. Это не теория. Это нейробиология. Это факт. Вот как это происходит.

Новый опыт. Мозг учится через опыт. Не через слова. Не через уговоры. Не через «надо». А через реальный опыт. Когда вы делаете что-то — и получаете результат. Даже маленький. Даже незначительный. Мозг фиксирует: «Действие → результат». И создаёт новую нейронную связь.

Повторение. Один опыт — это ещё не сеть. Нужно повторение. Много повторений. Маленьких. Но регулярных. Каждый микро-шаг. Каждый маленький успех. Каждый момент, когда вы делаете — и получаете результат. Это укрепляет новую сеть. И ослабляет старую.

Безопасность. Мозг не может учиться, когда он в режиме угрозы. Амигдала блокирует префронтальную кору. Кортизол разрушает гиппокамп. И тогда обучение невозможно. Поэтому — безопасность. Тепло. Покой. Тишина. Горячий суп. Сон. Одно доброе слово. Это не «награда». Это условие для переучивания. Это топливо. Это то, что даёт мозгу сигнал: «Можно расслабиться. Можно не защищаться. Можно учиться».

Время. Мозг не меняется за один день. Не меняется за неделю. Не меняется за месяц. Он меняется медленно. По-

степенно. Шаг за шагом. И это нормально. Это нейробиология. Это жизнь.

Что это значит для вас

Вы не «сломаны». Вы не «слабы». Вы не «ленивы». Вы человек, чей мозг выучил беспомощность. И этот же мозг может выучить иначе. Но не через «взять себя в руки». Не через «собраться». Не через «силу воли». Потому что сила воли — это префронтальная кора. А она подавлена. Амигдала управляет. И пока вы в режиме угрозы — вы не можете выбрать. Вы можете только реагировать.

Поэтому — не «взять». А дать. Дать себе безопасность. Дать себе время. Дать себе микро-шаг. Дать себе новый опыт. И тогда мозг начнёт переучиваться. Медленно. Но начнёт. Это не «мотивация». Это нейробиология. Это нейропластичность. Это жизнь.

ГЛАВА 3. КАК ОТЛИЧИТЬ: ВЫУЧЕННАЯ БЕСПОМОЩНОСТЬ, ДЕПРЕССИЯ, ПТСР, ВЫГОРАНИЕ

Не всё, что похоже на беспомощность, — это беспомощность. И не всё, что похоже на депрессию, — это депрессия. Важно понять, что именно с вами происходит. Потому что от этого зависит — что делать».

Выученная беспомощность часто путается с депрессией, ПТСР или выгоранием. И это — не случайно. Они похожи. Они пересекаются. Они могут быть вместе. Но это — разные состояния. И работа с ними — разная.

Давайте разберёмся.

Выученная беспомощность

Что это: Убеждение, что ваши действия не влияют на результат. Опыт неконтролируемости.

Ключевой признак: «Я не могу» — но не потому что нет сил, а потому что нет веры, что действия что-то изменят.

Что происходит:

Вы лежите и не можете встать.

Вы знаете, что надо, — но не делаете.

Вы хотите — но не можете.

Вы ждёте, что кто-то придёт и спасёт.

Вы не пробуете, потому что «всё равно не получится».

Что не происходит:

Вы не теряете способность радоваться, если что-то хорошее случается.

Вы не чувствуете постоянную тоску и безнадёжность.

Вы не теряете интерес ко всему.

Вы не думаете о смерти.

Что помогает:

Микро-шаги.

Новый опыт контроля.

Безопасность.

Понимание, что это — опыт, а не приговор.

Депрессия

Что это: Психическое расстройство, характеризующееся стойким снижением настроения, потерей интереса и удовольствия, нарушением сна и аппетита.

Ключевой признак: «Я не хочу» — но не потому что не верю, а потому что не чувствую. Всё — серое. Всё — пустое. Всё — бессмысленное.

Что происходит:

Вы не можете встать — но не потому что «не верите», а потому что нет сил.

Вы не хотите ничего — даже то, что раньше любили.

Вы не чувствуете радости — даже когда что-то хорошее случается.

Вы чувствуете тоску. Постоянно. Фоново.

Вы думаете о смерти. О бессмысленности. О том, чтобы исчезнуть.

Сон нарушен. Аппетит нарушен. Энергия — на нуле.

Что не происходит:

Вы не просто «не верите» — вы не чувствуете.

Вы не ждёте спасения — вы не верите в спасение.

Вы не «не пробуете» — вы не можете пробовать.

Что помогает:

Психотерапия.

Медикаменты (антидепрессанты).

Поддержка.

Иногда — госпитализация.

Важно: Депрессия — это медицинский диагноз. Её нужно лечить у психиатра или психотерапевта. Не «взять себя в руки». Не «собраться». Не «улыбнуться». А — лечить.

ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство)

Что это: Психическое расстройство, которое развивается после травматического события. Угроза жизни. Насилие. Катастрофа. Война.

Ключевой признак: «Я не могу забыть» — но не потому

что не хочу, а потому что травма возвращается. Флешбэки. Кошмары. Паника.

Что происходит:

Вы снова и снова переживаете травму. Во снах. В мыслях. В теле.

Вы избегаете всего, что напоминает о травме.

Вы чувствуете постоянное напряжение. Постоянную угрозу.

Вы не можете расслабиться. Даже когда всё хорошо.

Вы вздрагиваете от каждого шума. От каждого движения.

Вы чувствуете онемение. Отключение. Пустоту.

Что не происходит:

Вы не просто «не верите» — вы переживаете травму снова и снова.

Вы не «не пробуете» — вы не можете быть в настоящем.

Вы не «ждёте спасения» — вы в обороне.

Что помогает:

Травма-терапия (EMDR, соматическая терапия, когнитивно-процессинговая терапия).

Медикаменты.

Безопасность.

Поддержка.

Важно: ПТСР — это медицинский диагноз. Его нужно лечить у травма-терапевта. Не «взять себя в руки». Не «забыть». Не «отпустить». А — лечить.

Выгорание

Что это: Состояние эмоционального, физического и умственного истощения, вызванное длительным стрессом. Чаще всего — на работе. Но также — в отношениях. В уходе за близкими. В жизни.

Ключевой признак: «Я больше не могу» — но не потому что не верю, а потому что истощён. Всё — через силу. Всё — тяжело. Всё — «надо».

Что происходит:

Вы чувствуете истощение. Физическое. Эмоциональное. Умственное.

Вы отстраняетесь от работы. От людей. От жизни.

Вы чувствуете цинизм. Раздражение. Апатию.

Вы чувствуете, что «ничего не получается». «Всё — бесполезно».

Вы не можете восстановиться. Даже после отдыха.

Вы чувствуете, что «я — не я». «Я — не живу». «Я — существую».

Что не происходит:

Вы не просто «не верите» — вы истощены.

Вы не «не пробуете» — вы не можете пробовать.

Вы не «ждёте спасения» — вы ждёте истощения.

Что помогает:

Отдых. Восстановление.

Изменение условий.

Границы.

Поддержка.

Иногда — психотерапия.

Важно: Выгорание — это не медицинский диагноз (пока). Это — состояние. Но оно может привести к депрессии. И тогда — нужно лечить.

Как отличить: таблица

Признак	ВБ	Депрессия	ПТСР	Выгорание
Ключевая мысль	«Я не могу»	«Я не хочу»	«Я не могу забыть»	«Я больше не могу»
Ключевое чувство	Бессилие	Тоска	Ужас	Истощение
Отношение к действию	«Не верю, что поможет»	«Не хочу делать»	«Не могу быть здесь»	«Не могу больше»
Отношение к будущему	«Ничего не изменится»	«Нет смысла»	«Опасность везде»	«Всё бесполезно»
Отношение к прошлому	«Я — плохой»	«Я — виноват»	«Я — в опасности»	«Я — истощён»
Тело	Напряжение. Замирание.	Тяжесть. Пустота.	<u>Гипервозбуждение.</u> <u>Онемение.</u>	Истощение. Усталость.
Сон	Поверхностный. Тревожный	Нарушен. Раннее пробуждение	Кошмары. Бессонница.	Нарушен. Не восстанавливается

Признак	ВБ	Депрессия	ПТСР	Выгорание
Аппетит	Может быть в норме.	Нарушен.	Может быть нарушен.	Может быть нарушен.
Что помогает	Микрошаги. Безопасность.	Терапия. Медикаменты.	Травматерапия. Безопасность.	Отдых. Границы. Восстановление.

Таблица различий: «лень» и выученная беспомощность

Мы разобрали, как отличить ВБ от депрессии, ПТСР и выгорания. Но есть ещё одно смешение, которое происходит постоянно. И оно — самое болезненное. Потому что за ним — ярлык. И потому что за ним — стыд.

Это — смешение «лени» и выученной беспомощности.

Критерий	Лень	Выученная беспомощность
Ключевая мысль	«Я не хочу это делать»	«Я не знаю, чего хочу вообще»
Ключевое чувство	Соппротивление, скука	Бессилие, пустота, апатия
Отношение к задаче	Не хочет делать конкретное, но знает, чего хочет (отдыха, развлечения)	Не знает, чего хочет. Отказ от самой идеи, что желание имеет значение
Отношение к действию	«Не хочу делать это»	«Не верю, что мои действия что-то изменяют»
Отношение к будущему	«Сделаю позже»	«Ничего не изменится»
Отношение к прошлому	«Не хочу вспоминать»	«Со мной что-то не так»
Тело	Расслабленное, но «не хочет»	Сжатое, тяжёлое, оцепеневшее
Сон	В норме	Нарушен. Не восстанавливает
Аппетит	В норме	Часто нарушен
Реакция на успех	Радость	«Случайно. Не считается. Всё равно не продлится»

Критерий	Лень	Выученная беспомощность
Реакция на неудачу	«Не получилось, попробую иначе»	«Я так и знал. Я не могу. Я плохой»
Что помогает	Мотивация, интерес, отдых	Безопасность, микро-шаги, новый опыт контроля, тело, поддержка
Что не помогает	Принуждение	Принуждение, критика, «соберись», «возьми себя в руки»

Как этим пользоваться.

Не ставьте себе диагноз. Это — не диагностика. Это — ориентир. Прочитайте. Отметьте, что откликается. Где — вы? В «лени»? В выученной беспомощности? В чём-то среднем?

Помните: они могут быть вместе. У человека может быть и лень, и выученная беспомощность. Это — не «или». Это — «и». И помните: лень — не приговор. И выученная беспомощность — это не приговор. И то, и другое — это состо-

яние. А состояние меняется.

Что важно понять

1. Они могут быть вместе.

У человека может быть и выученная беспомощность, и депрессия. И ПТСР, и выгорание. И всё вместе. Это — не «или». Это — «и».

2. Они могут переходить друг в друга.

Выученная беспомощность может привести к депрессии. Депрессия — к выгоранию. Выгорание — к выученной беспомощности. ПТСР — к выученной беспомощности. И так далее.

3. Они требуют разного подхода.

Выученная беспомощность — микро-шаги. Депрессия — терапия и медикаменты. ПТСР — травма-терапия. Выгорание — отдых и границы.

4. Они — не приговор.

Все они — обратимы. Все они — поддаются лечению. Все они — не навсегда.

5. Важно обратиться к специалисту.

Если вы не уверены, что с вами — обратитесь к психологу, психотерапевту или психиатру. Они помогут разобраться. Они помогут найти путь. Они помогут — жить.

ГЛАВА 4. ТРИ ПУТИ, КОТОРЫЕ ВЕДУТ К ПАУЗЕ

Любой ребёнок, когда рождается, — исследователь. Ему интересно всё. Он тянется к предметам. Он лезет в лужу. Он разбирает игрушку. Он задаёт вопросы. Он пробует на вкус. Он пробует на прочность. Он познаёт мир.

Это — не «баловство». Это — жизнь. Это — то, как ребёнок учится взаимодействовать с миром. Это — то, как он понимает: «Я влияю. Я могу. Мои действия имеют значение».

И если этот импульс поддерживают — ребёнок растёт с ощущением: «Мир — интересен. Я — могу. Я — исследователь».

Но если этот импульс отсекают — ребёнок растёт с другим ощущением. И это ощущение становится ядром выученной беспомощности.

Три пути, которые ведут к паузе

Выученная беспомощность не формируется одним способом. Есть три основных пути. И часто они переплетаются. Но важно увидеть каждый — потому что каждый оставляет свой след.

Путь первый: критика и упрёк

Ребёнок с самого детства слышит: «Ты не стараешься». «Ты мог бы лучше». «Посмотри на других детей». «Как тебе не стыдно». «Ты меня разочаровал».

Он растёт с ощущением, что что бы он ни делал — этого недостаточно. Он не получает опыта «я справился». Он получает опыт «я снова не оправдал ожиданий».

И тогда формируется глубинная установка: «Со мной что-то не так».

Этот путь учит ребёнка: «Ты — недостаточен. Ты — не тот, кем должен быть».

Что происходит в теле. Плечи опускаются. Голова наклоняется. Как будто вы несёте груз. Как будто вы всё время извиняетесь за то, что существуете. Горло сжимается. Слова застревают. Вы хотите сказать — но не можете. Потому что знаете: «Всё равно скажут, что я не прав».

Что происходит в мыслях. «Я недостаточно хорош». «Я мог бы лучше». «Я — неудачник». «Я — разочарование». Эти мысли — не ваши. Это — голос тех, кто критиковал. Но вы верите им. Потому что они — знакомые. Потому что они — привычные. Потому что они звучат как правда.

Что происходит в поведении. Вы не пробуете. Вы не начинаете. Вы не рискуете. Потому что знаете: «Всё равно не получится». Или: «Всё равно раскритикуют». И тогда — проще не делать. Проще замереть. Проще ждать. Потому что, если вы ничего не делаете, — вас не за что критиковать. Это — защита. Это — выживание.

Путь второй: гиперопека

Ребёнку не дают сделать шаг самостоятельно. «Ты упадёшь». «Ты не сможешь». «Дай я сделаю».

Взрослый делает всё за него — из страха, из тревоги, из желания «как лучше». Но ребёнок слышит не «я тебя люблю». Он слышит: «Ты беспомощен. Ты не справишься. Без меня ты никто».

И когда он всё-таки пробует сам — его снова упрекают: «Ну вот, я же говорила». «Ты сделал неправильно». «Лучше бы я сама».

Этот путь учит ребёнка: «Ты не можешь сам. И даже если попробуешь — сделаешь плохо».

Что происходит в теле. Тело становится тяжёлым. Как будто налито свинцом. Как будто вы не можете пошевелиться. Как будто вы придавлены к постели. Как будто гравитация стала в десять раз сильнее. И вы не можете встать. Не потому что не хотите. А потому что не можете. Физически.

Что происходит в мыслях. «Я не справлюсь». «Я не могу». «Без помощи я — никто». «Я — беспомощный». Эти мысли — не ваши. Это — голос тех, кто делал всё за вас. Но вы верите им. Потому что они — знакомые. Потому что они — привычные. Потому что они звучат как правда.

Что происходит в поведении. Вы ждёте. Вы не начинаете. Вы не пробуете. Вы ищете того, кто сделает за вас. Потому что знаете: «Я не могу». Или: «Всё равно сделаю непра-

вильно». И тогда — проще ждать. Проще не делать. Проще надеяться, что кто-то придёт. Потому что, если вы ничего не делаете, — вы не рискуете ошибиться. Это — защита. Это — выживание.

Путь третий: наказание за действие

Это — самый жестокий путь. И о нём часто забывают.

Ребёнок исследует мир. Он лезет в лужу. Он разбирает игрушку. Он задаёт вопросы. Он шалит. Он делает шаг.

И за это — наказывают. Не за то, что он «плохой». А за то, что он посмел действовать.

«Не лезь — упадёшь». «Не трогай — сломаешь». «Не бегай — ушибёшься». «Не задавай глупых вопросов». «Сиди тихо».

Или — хуже. Не словами. А физически. Ремнём. Пощёчиной. Углом. Игнорированием. Отвержением.

Ребёнок делает шаг — и получает боль. Ребёнок проявляет любопытство — и получает наказание. Ребёнок хочет исследовать — и получает отвержение.

И тогда формируется установка: «Действовать — опасно. Лучше не действовать. Лучше замереть».

Этот путь учит ребёнка: «Твоя активность — это угроза. Твоё любопытство — это преступление. Твоя жизнь — это опасность».

Что происходит в теле. Оцепенение. Вы не чувствуете тело. Вы не чувствуете руки. Вы не чувствуете ноги. Вы не

чувствуете себя. Вы как будто отделены от тела. Вы как будто в скафандре. Вы как будто не здесь. Вы как будто не в себе.

Что происходит в мыслях. «Действовать — опасно». «Лучше не пробовать». «Лучше не хотеть». «Лучше не жить». Эти мысли — не ваши. Это — голос тех, кто наказывал. Но вы верите им. Потому что они — знакомые. Потому что они — привычные. Потому что они звучат как правда.

Что происходит в поведении. Вы замираете. Вы не делаете ничего. Вы просто лежите. Вы просто смотрите в стену. Вы просто ждёте. Ждёте, что что-то изменится. Что кто-то придёт, сделает за вас. Что всё наладится. Но ничего не меняется. Никто не приходит. Ничего не налаживается. Потому что замирание — это не ожидание. Это — отказ. Отказ от жизни. Отказ от себя. Отказ от выбора.

Почему «не трогай» без объяснения — это насилие
Важно понять одну вещь.

Когда родитель говорит: «Не трогай розетку — там ток, это опасно», — ребёнок учится. Он получает знание. Он понимает: «Есть вещи, которые опасны. И я могу научиться с ними обращаться».

Но когда родитель просто бьёт по рукам или кричит — без объяснения, — ребёнок не учится. Он получает травму. Он понимает: «Мир — опасен. Мои руки — плохие. Лучше ничего не трогать».

Разница — огромная.

В первом случае ребёнок учится взаимодействовать с миром. Во втором — учится не взаимодействовать. Замирать. Бояться. Не пробовать.

И это касается не только розетки. Это касается всего. Игрушек. Книг. Творчества. Отношений. Жизни.

Если ребёнку не дают исследовать — он не научается навыкам исследователя. Он не научается понимать, что ему интересно. Он не научается хотеть.

Потому что хотеть — это тоже исследование. Это тоже шаг в неизвестное. А если шаг в неизвестное всегда наказывался — зачем хотеть?

Что получает ребёнок вместо любви

Здесь важно сказать одну вещь. И она — непростая.

Значимые взрослые, когда останавливали через гиперопеку или через наказание, — они действительно вас любили. Они действительно боялись за вас. Они действительно защищали. Они делали то, что считали правильным.

Но тут важно понять и другую сторону.

Ребёнок в этот момент получает не любовь. Он получает сигналы.

«Мир опасен».

«Я плохой».

«Мне нельзя злиться».

«Мне нельзя пробовать».

«Мне нельзя быть собой».

И эти сигналы — остаются. На годы. На десятилетия. На всю жизнь. Пока их не начнут видеть. Пока их не начнут разбирать. Пока их не начнут менять.

Условная ценность: «Я ценен только если...»

Все три пути — критика, гиперопека, наказание за действие — ведут к одному результату.

Ребёнок вырастает с ощущением, что его ценность нужно заслужить.

Или что действовать — вообще нельзя.

«Я ценен только если...»

— ...я успешен.

— ...я удобен.

— ...я не ошибаюсь.

— ...я не злюсь.

— ...я соответствую чьим-то ожиданиям.

Или:

«Действовать — опасно».

— Лучше не пробовать.

— Лучше не хотеть.

— Лучше не жить.

Это и есть условная ценность и выученная беспомощность. Они идут рука об руку. Потому что человек, который не верит в свою безусловную ценность или который боится действовать, — замирает. Он не может двигаться. Он не может жить.

И тогда проще не действовать. Замереть. Ждать. Надеяться, что кто-то придёт и скажет: «Ты можешь».

Но никто не придёт. Потому что это — не про «придёт». Это — про «решить». Про «разрешить себе». Про «начать».

«Либо идеально, либо никак»

Есть ещё одна вещь, которую важно назвать.

Если первый шаг ребёнка всегда шёл через критику — через «у тебя не получается», «у тебя плохие руки», «ты какой-то не такой», — он научается не пробовать. Чтобы не сталкиваться с критикой. Чтобы не сталкиваться со своей «плохостью». Чтобы не сталкиваться с тем, что он — «плохой». И тогда формируется установка: «Либо идеально, либо никак».

Но давайте будем честны: с первого раза никогда не получается хорошо. Просто потому, что это навык., который нужно сначала опробовать. А потом закрепить. Криво. Косо. Плохо. Но пробовать.

Вспомните ребёнка, который учится ходить. Он не встаёт и не идёт сразу. Он падает. Спотыкается. Хватается за мебель. Садится. Снова встаёт. Снова падает. И только через сотни попыток — через синяки, через шишки, через слёзы — он начинает ходить. А потом бегать. И никто из нас не говорит ему: «Ты плохо ходишь. Не пробуй больше». Никто не требует от него идеального шага с первого раза. Мы радуемся, когда он просто встал. Мы хлопаем, когда он сделал первый шаг. Мы ждём, когда он сделает второй.

Потому что мы знаем: **навык формируется только через попытки.** Через ошибки. Через повторение. Это закон. Это нейробиология. Это жизнь.

Но когда речь идёт о нас самих — мы забываем об этом. Мы требуем от себя идеального шага с первого раза. Мы не разрешаем себе падать. Мы не разрешаем себе пробовать криво. Мы не разрешаем себе учиться. Мы говорим себе: «Либо идеально, либо никак». И — не делаем ничего.

А если человек боится, что с первого раза не получится идеально, — он не пробует вообще. Он ждёт. Он откладывает. Он надеется, что однажды получится сразу. Но однажды не наступает. Потому что без практики не получается.

И сколько таких людей выдерживают жизнь на идеальном

максимуме? Не пробуя ничего нового? Боясь, что с первого раза не получится? Ответ: немногие. И они глубоко несчастны. Потому что жизнь — это не про «идеально». Жизнь — это про пробовать. Про ошибаться. Про учиться. Про расти.

Ребёнок, который учится ходить, не думает: «Я недостаточно хорош, чтобы ходить». Он просто пробует. Снова и снова. И однажды — идёт. И тогда — бежит.

Вы тоже можете так. Не «идеально». А — пробовать. Как ребёнок. Криво. Косо. С падениями. Но — идти.

Сепарация: то, что не случилось

Есть ещё один важный момент. О котором часто забывают.

В норме ребёнок проходит **сепарацию**. Особенно в подростковом возрасте. Это не просто «отделиться от родителей». Это — стать **отдельным человеком**. С своим внутренним центром. С своими желаниями. С своими решениями. С своей жизнью.

Как это происходит? Подросток начинает понимать: «Родители — это родители. А я — другой. Я хочу вот этого. Я хочу заниматься вот этим. Я хочу иметь вот это. Я хочу пробовать вот это». Он спорит. Он сопротивляется. Он ошибается. Он пробует. Он отстаивает. Он отделяется. Это не «бунт». Это — рождение себя. Это — то, как человек становится собой.

Почему именно в подростковом возрасте? Потому что

именно тогда мозг впервые начинает работать как у взрослого. Префронтальная кора — центр планирования, выбора, воли созревает. И у подростка появляется **потребность в автономии**. Потребность самому решать. Потребность самому выбирать. Потребность самому пробовать. Это не «капризы». Это — биология. Это — закон развития. Это — то, что должно случиться, чтобы человек стал собой.

Но если ребёнку было нельзя, если ему запрещали пробовать, хотеть, быть другим, он **не проходит сепарацию**. Он остаётся слитым с родителями. С их ожиданиями. С их страхами. С их картиной мира. Он не отделяется. Он не рождается как отдельный человек. Он остаётся частью их. Их продолжением. Их проектом.

И тогда он не знает: «А чего хочу я?» Потому что он никогда не пробовал. Никогда не исследовал. Никогда не слушал себя. Он знает, чего хотят другие. Но не знает, чего хочет он. Он знает, как надо. Но не знает, как хочет. Он знает, что правильно. Но не знает, что его.

И тогда жизнь становится на паузу. Потому что невозможно начать, если не знаешь, куда идти. Невозможно хотеть, если никогда не пробовал хотеть. Невозможно выбрать, если никогда не выбирал.

Но это ещё не всё. Отсутствие сепарации — это не только «не знаю, чего хочу». Это целый набор симптомов, которые человек несёт во взрослую жизнь.

Он не может принимать решения. Потому что не при-

вык. Потому что всегда решали за него. Потому что не было опыта «я решил — я сделал — я получил результат». Он ждёт, что кто-то решит. Он ждёт, что кто-то скажет. Он ждёт, что кто-то спасёт. И когда никто не приходит, он замирает.

Он **не чувствует себя**. Потому что его чувства долго не имели значения. Его желания долго не учитывались. Его «хочу» долго подавлялось. И он научился не чувствовать. Не знать. Не хотеть. Потому что хотеть — это опасно. Это значит быть собой. А быть собой — значит быть отвергнутым. А это — то, чего он не вынесет.

Он **живёт чужую жизнь**. Потому что не знает, чего хочет. Потому что не знает, кто он. Потому что не знает, что его. Он идёт туда, куда сказали. Он делает то, что надо. Он живёт так, как правильно. И внутри — пустота. Потому что это не его жизнь. Это — чужая. Это — сценарий, написанный не им. Это — роль, которую он играет. И он не понимает, почему пусто. Почему нет радости. Почему нет энергии. Почему каждое утро — это борьба.

Это не «слабость». Не «недостаток». Это — результат. Результат того, что сепарация не случилась. Результат того, что вы не отделились. Результат того, что вы не родились как отдельный человек.

Сепарацию можно пройти. Не в подростковом возрасте. Позже. Во взрослом. Это называется **вторичная сепарация**. И она возможна. Шаг за шагом. Медленно. Через возвращение к себе. Через возвращение к своим чувствам. Че-

рез возвращение к своим желаниям. Через возвращение к своей жизни.

Это не быстро. Не легко. Но возможно. Потому что вы — можете. Потому что вы — живы. Потому что вы — есть.

Формула: «Со мной что-то не так»

И вот мы подошли к самому ядру.

В основе выученной беспомощности лежит одна формула. Она может звучать по-разному. Но суть — одна.

«Со мной что-то не так».

Не «я сделал ошибку». А «я — ошибка».

Не «я не справился». А «я — неспособный».

Не «я не знаю». А «я — глупый».

Не «я хочу». А «я не имею права хотеть».

Эта формула — как фон. Как шум. Как радио, которое играет в голове круглосуточно. Вы можете её не замечать. Но она — там. И она управляет вами. Она решает, что вы можете. Что вы не можете. Что вы хотите. Что вы не хотите. Что вы делаете. Что вы не делаете.

И пока эта формула не будет увидена — вы не сможете выйти из паузы. Потому что пауза — это не про «лень». Это — про веру. Веру в то, что с вами что-то не так. И что из-

за этого — нельзя.

Петля ярлыка

Мы разобрали три пути. Критика. Гиперопека. Наказание за действие. И каждый из них ведёт к одному — к формуле «Со мной что-то не так».

Но формула — это не конец. Это — начало **петли**. Петли, которая повторяется. Снова и снова. Пока вы её не увидите. Пока не назовёте. Пока не решите выйти.

Вот как она работает.

Вы что-то делаете. Что-то живое. Что-то своё. Вы тянетесь. Вы пробуете. Вы рискуете. И — что-то идёт не так. Вас критикуют. Или отвергают. Или вы сами не справляетесь. И тогда — боль. Острая. Невыносимая.

И вы делаете вывод. Не «эта задача не получилась». А «я не могу». Не «мне не помогли». А «я не справлюсь». Не «это было трудно». А «я слабый». И этот вывод не про ситуацию. Он про вас.

И тогда вы перестаёте пробовать. Потому что, если вы не пробуете, вы не ошибаетесь. Если не ошибаетесь, вас не критикуют. Если не критикуют, не больно. И тогда — пауза. Тишина. Безопасность. Но — смерть при жизни.

А потом приходит ярлык. Окружение видит. И называет. «Ты ленивый». «Ты безвольный». «Ты просто не хочешь». И вы слышите. И верите. Потому что это знакомо. Потому что это привычно. Потому что это звучит как правда. И тогда

внутри закрепляется: «Это правда. Я плохой. Я ленивый. Я ни на что не годен». И это — не про поступок. Это — про личность. Это — стыд. Это — приговор. И нет выхода. Потому что, если ты «плохой», тогда что ты можешь исправить?

И тогда рождается страх. Любая попытка — это риск. Риск снова провалиться. Риск снова услышать «ты ленивый». Риск снова подтвердить «я плохой». И тогда проще не пробовать. Проще замереть. Проще ждать. Проще не жить.

И снова. Попытка. Провал. «Я не могу». Бездействие. Ярлык. «Я плохой». Страх. И снова. И снова. И снова. Петля. Замкнутый круг. Где каждый виток подтверждает предыдущий. Где каждый шаг глубже в паузу.

Петля держится на трёх вещах.

На ярлыке «лень», который не описывает, а приговаривает.

На стыде, который парализует, потому что стыд не про действие, а про существование.

И на изоляции, потому что, пока вы в петле, вы не просите о помощи.

Потому что «просить стыдно». Потому что «я сам виноват». И тогда вы один. И тогда петля сжимается сильнее.

Но петлю можно разорвать. В нескольких местах. Не в одном. Потому что петля — это система. И система держится на всех витках. Разорвите хотя бы один — и петля начнет ослабевать.

После провала скажите себе: «Это не „я не могу"». Это „эта

задача не получилась". Это не „я плохой". Это „мне было трудно". Это не приговор. Это опыт».

После «я не могу» скажите себе: «Это не факт. Это вывод. Который я сделал когда-то. Который был нужен тогда. Но сейчас я взрослый. Сейчас я могу. Может быть, не сразу. Может быть, не идеально. Но могу».

После бездействия скажите себе: «Я не ленивый. Я замерший. Я в паузе. Это не мой выбор. Это моя защита. И я могу сделать маленький шаг. Один. Реальный».

После ярлыка скажите себе: «Это не мой ярлык. Это чужой. Это их слова. Их страх. Их непонимание. Я не ленивый. Я человек, который пережил то, что сломало бы любого. И я выжил».

После «я плохой» скажите себе: «Это не правда. Это стыд. Это голос из прошлого. Который я когда-то слышал. Которому я когда-то поверил. Но сейчас — я знаю. Я не плохой. Я человек. Со своими чувствами. Со своими ошибками. Со своей жизнью. И этого достаточно».

ГЛАВА 5. НАСМОТРЕННОСТЬ: ТО, ЧТО НЕ ДАЛИ

Насмотренность — это не «образованность». Не «начитанность». Не «количество стран, в которых вы были».

Это способность увидеть, что можно иначе.

Ребёнок, которого критикуют, растёт с ощущением: «Я недостаточен. Я не тот, кем должен быть».

Ребёнок, которого гиперопекают, растёт с ощущением: «Я не могу сам. Без меня никто».

Ребёнок, которого наказывают за действие, растёт с ощущением: «Действовать опасно. Лучше замереть».

Но у всех трёх есть общее. Все они растут с ощущением, что мир — это одна комната. И в этой комнате всё уже расставлено. И если ты не вписываешься в эту расстановку — ты «плохой».

Насмотренность — это то, что говорит: «А что, если есть другие комнаты? Другие двери? Другие способы?»

Это не про «поехать в другую страну». Хотя и про это тоже. Это про возможность увидеть, что можно по-другому. Что можно не бояться. Что можно исследовать. Что можно любопытничать. Что можно быть свободным в перемещении, не только физическом, но и внутреннем. Что можно получать удовольствие от путешествий. Что можно преодолеть

вать трудности и барьеры и видеть, что они тебя не разрушают, а делают только сильнее.

Насмотренность — это то, что говорит ребёнку: «Ты не обязан быть таким, как тебе сказали. Ты можешь попробовать. Ты можешь увидеть. Ты можешь выбрать».

Почему это так важно

Насмотренность — это не то, что даётся «по умолчанию». Её нужно дать. Её нужно показать. Её нужно прожить вместе с ребёнком.

Потому что ребёнок, который никогда не видел другого, не знает, что «другое» существует. Он думает, что его комната — это весь мир. И если в этой комнате ему больно, он думает, что больно везде. И если в этой комнате ему говорят «нельзя», он думает, что «нельзя» — это закон жизни.

Но когда он видит, что есть другие комнаты, другие люди, другие способы, другие реакции, другие жизни, и он задается вопросом: «А что, так можно было? Неужели может быть иначе? Неужели я тоже могу? — что-то меняется. Что-то открывается. Что-то начинает дышать.

Потому что насмотренность — это не про «где вы были». Это про «что вы позволили себе увидеть».

Насмотренность — это ещё и про желание. Не только “увидеть, что можно иначе”, но и “увидеть, что можно хотеть”. Ребёнок, который никогда не видел, как взрослые чего-то хотят по-настоящему, живо, с интересом, не знает, что

это возможно. И тогда он тоже не хочет. Не потому что “не умеет”. А потому что не знает, что это можно.

Что происходит, когда насмотренности нет

Когда насмотренности нет — человек живёт в одной комнате. И эта комната — его мир. И в этой комнате — его боль. И его пауза. И его беспомощность.

Тело оцепенелое. Тяжёлое. Как будто стены сжимаются. Как будто потолок опускается. Как будто воздуха не хватает. Мысли — вязкие. «Это всё». «Это жизнь». «Так у всех». «Ничего не изменится». Чувства — пустота. Безднадёжность. Ощущение, что «это навсегда». Поведение — вы не пробуете. Не ищете. Не спрашиваете. Просто живёте в этой комнате. Просто терпите. Просто ждёте.

Но это не мир. Это комната. И она не единственная.

Когда появляется дверь

Когда вы видите, что есть другая комната что-то меняется. Не сразу. Но меняется. Потому что теперь вы знаете. Теперь вы видели. И это знание как дверь. Которая открылась. Которая уже не закрывается.

Тело отпускает. Стены отодвигаются. Воздух появляется. Мысли — «а что, если есть иначе?» «А что, если я могу?» В чувствах есть надежда. Интерес. Любопытство. Поведение — вы пробуете. Ищете. Спрашиваете. Выходите из комнаты. Идёте в другую. Видите. Учитесь. Растёте.

Как наращивать насмотренность

Насмотренность — это навык. Который можно развивать.

Во взрослом возрасте. Шаг за шагом.

Через новое. Маленькое. Но новое. Новый маршрут. Новая еда. Новая книга. Новый способ делать привычное.

Через вопросы. «А как это делают другие?» «А что, если попробовать иначе?» «А почему я решил, что только так?»

Через людей. Тех, кто живёт не так, как вы. Не для того, чтобы «стать как они». А для того, чтобы увидеть: «А, оказывается, можно и так».

Через путешествия. Не обязательно далёкие. Но те, которые показывают: мир — больше, чем ваша комната.

Каждый день — одно новое. Маленькое. Но новое. И — смотрите. Что откликается. Что открывается.

Почему это трудно

Наращивать насмотренность трудно. Потому что это риск. Риск выйти из комнаты. Риск увидеть другое. Риск понять, что можно иначе.

Потому что, если вы увидите другое, вы уже не сможете не знать. А если знаете, то уже не сможете жить по-старому. А менять что-то привычное бывает очень страшно, так как придется выйти, хоть и из не очень хорошего, но насиженно-го, безопасного, привычного. А страшно — больно. А больно — то, чего вы избегаете.

И тогда проще не видеть. Проще остаться в комнате. Проще думать, что «это всё». Потому что так — безопаснее. Так — привычнее. Так — знакомо.

Но это не безопасность. Это клетка. Это пауза. Это смерть

при жизни. И выход не в том, чтобы остаться. А в том, чтобы выйти. Не сразу. Не быстро. Но выйти. Комната за комнатой. Дверь за дверью.

Практика. Один новый опыт

Прямо сейчас сделайте одну вещь. Одну. Маленькую. Новую. Пройдите домой другим маршрутом. Закажите еду, которую никогда не пробовали. Послушайте музыку, которую никогда не слушали. Поговорите с человеком, с которым никогда не говорили. Сделайте что-то привычное — но по-новому.

Сделайте это. Прямо сейчас. Или сегодня. Но сделайте. И заметьте, что произошло. Что вы почувствовали? Что увидели? Что изменилось? Это новый опыт. Опыт, в котором вы вышли из комнаты. Опыт, в котором вы увидели, что дверь существует.

Это уже шаг. И он уже сделан.

ГЛАВА 6. ФОРМУЛА «СО МНОЙ ЧТО-ТО НЕ ТАК»

«Формула — это не мысль. Это — вывод. Который ребёнок сделал о себе. О мире. О жизни».

В главе 4 мы увидели, **откуда** берётся формула. Три пути. Критика. Гиперопека. Наказание за действие. Мы увидели, что все три ведут к одному: «Со мной что-то не так».

Но мы не посмотрели на саму формулу. Не разобрали, **как** она работает. Почему она так держится. Почему от неё так трудно избавиться. Почему она управляет вами — даже когда вы её не замечаете.

В этой главе мы посмотрим на неё изнутри.

Почему ребёнок выбирает винить себя

Здесь важно понять одну вещь. И она непростая.

Когда ребёнок сталкивается с болью, которую не может остановить, он должен как-то объяснить себе, почему ему так больно. И самое простое объяснение — «со мной что-то не так».

Потому что альтернатива — «мир опасен, и те, кто меня любит, небезопасны» — это слишком страшно. Это невыносимо. Это разрушает всё. Это оставляет ребёнка в пустоте. Без опоры. Без защиты. Без надежды.

И тогда ребёнок выбирает винить себя. Потому что, если

виноват я, значит, я могу исправиться. Значит, есть надежда. Значит, я могу стать «хорошим», и тогда меня будут любить. Тогда меня не будут наказывать. Тогда всё будет хорошо.

Это гениальное решение. В своей простоте. В своей отчаянности. Оно помогает выжить. Но оно же замораживает. Потому что, если я виноват, я должен всё время исправляться. Я должен всё время быть «хорошим». Я должен всё время заслуживать. А если я не идеален, то я снова виноват. И снова должен. И так бесконечно. Без выхода. Без паузы. Без жизни.

Почему формула так держится

Формула — это не просто мысль. Это **вывод, который подтверждается снова и снова**. Каждый раз, когда что-то идёт не так, формула говорит: «Вот видишь. Это потому что с тобой что-то не так». Каждый раз, когда вас критикуют, формула говорит: «Вот видишь. Это потому что ты плохой». Каждый раз, когда вы ошибаетесь, формула говорит: «Вот видишь. Ты неспособный».

И вы верите. Потому что это звучит логично. Потому что это совпадает с тем, что вы чувствуете. Потому что это объясняет боль. А если у боли есть объяснение — с ней легче. Даже если это объяснение — «я плохой». Даже если это объяснение разрушает вас.

Но вот что важно. Формула **никогда не проверяется**. Она просто **подтверждается**. Каждый провал — это доказательство. Каждая критика — это доказательство. Каждая

ошибка — это доказательство. А когда что-то получается? Когда вас хвалят? Когда вы справляетесь? Формула говорит: «Случайно. Не считается. Всё равно не продлится».

Так формула защищает себя. Она **не допускает** доказательств обратного. Она фильтрует реальность. Она видит только то, что подтверждает её. И не видит то, что ей противоречит.

Как формула становится ядром

Поначалу формула — это просто вывод. Один из многих. Но потом она становится **фильтром**. Через который вы смотрите на мир. Через который вы смотрите на себя. Через который вы смотрите на других.

И тогда всё, что происходит, проходит через этот фильтр. Вас похвалили? «Они просто вежливы». Вас заметили? «Они просто хотят что-то». У вас получилось? «Это случайность». Вас любят? «Они не знают меня настоящего».

Формула не даёт вам **присвоить** хорошее. Она не даёт вам **поверить** в хорошее. Она не даёт вам **удержать** хорошее. Потому что, если вы поверите, что вы хороший, формула рухнет. А формула — это защита. Это броня. Это то, что когда-то помогло выжить.

И тогда формула становится ядром. Она уже не «мысль». Она — **способ существования**. Она — то, как вы видите себя. То, как вы видите мир. То, как вы видите жизнь. И вы уже не замечаете её. Потому что она — как воздух. Как вода для рыбы. Как фон.

Почему формула — это не вы

И вот что важно понять. Формула — это **не вы**. Это решение, которое когда-то принял ребёнок. Маленький. Испуганный. Одинокий. Который не знал другого способа выжить. Который сделал лучшее, что мог. В тех условиях. С теми ресурсами. С той болью.

Это решение — не ваша суть. Это защита. Это броня. Это стена, которую ребёнок построил, чтобы не чувствовать боль. Чтобы не сталкиваться с отвержением. Чтобы не умереть от одиночества.

Но стена — не вы. Стена — это то, что **вокруг** вас. То, что закрывает вас. То, что не даёт вам дышать. То, что не даёт вам жить. И когда вы это увидите, вы сможете отделить себя от стены. Вы сможете увидеть, что за стеной есть вы. Настоящий. Живой. Тот, кто хочет. Тот, кто может. Тот, кто имеет право.

Как увидеть формулу

Увидеть формулу — это процесс. Это практика. Это путь. Начните замечать, что вы говорите себе. Какие слова. Какие фразы. Какой тон. Записывайте. Без осуждения. Просто замечайте. Когда заметили — назовите. «Это формула. Это не я. Это голос, который я когда-то услышал». Назвать — значит отделить себя от неё. Назвать — значит увидеть. Назвать — значит начать выходить.

Потом спросите себя: «Чей это голос? Кто говорил это мне? Когда? В какой ситуации? Что я чувствовал тогда? Что

я решил о себе?» Это не для того, чтобы обвинить. А для того, чтобы увидеть. Потому что, пока вы не видите, вы не можете отделить.

Отделите свою формулу от чужой. Скажите себе: «Это не моя формула. Это их формула. Они передали мне это. Но я не обязан это нести. Я не они. Я отдельный. Я свободный. Я свой».

Дайте заботу той части, которая верит в формулу. Положите руку на грудь. Скажите мягким голосом: «Я вижу, что тебе больно. Мне жаль, что ты переживаешь это. Ты не один. Теперь я с тобой. Я не оставлю тебя. Я не отвергну тебя. Я люблю тебя».

Проверьте реальность. Проверьте, что произойдёт, если вы не будете верить формуле. Если вы попробуете. Если скажете. Если сделаете. Чаще всего ничего не произойдёт. Или произойдёт что-то хорошее. Что-то неожиданное. Что-то живое. А страх преувеличивает. Страх из прошлого. Страх не про сейчас.

Практикуйте. Каждый день. Каждую минуту. Каждую секунду. Когда формула говорит «ты плохой» — отвечайте: «Нет. Я не плохой. Я человек, который выжил». Когда формула говорит «ты не справишься» — отвечайте: «Нет. Я справлюсь. Может быть, не сразу. Но справлюсь». Когда формула говорит «ты не имеешь права» — отвечайте: «Нет. Я имею право. На жизнь. На радость. На любовь. На всё, что делает меня живым».

Практика. Диалог с формулой

Сядьте. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Позвольте формуле проявиться. Как она звучит? «Сомной что-то не так»? «Я недостаточен»? «Я не справлюсь»? «Я не имею права»? Позвольте ей быть. Не боритесь с ней. Просто наблюдайте.

Спросите её: «Кто ты? Откуда ты пришла? Чей голос ты повторяешь?» Слушайте. Ответ может прийти через образ, слово, мысль.

Спросите её: «Чего ты боишься? Что ты пытаешься предотвратить? От чего ты меня защищаешь?» Слушайте.

Ответьте ей. Скажите: «Я слышу тебя. Я понимаю твой страх. Я благодарю тебя за защиту. Но я взрослый. Я могу справиться. Я не тот маленький ребёнок. Я сильный. Я имею право. Я буду жить».

Скажите ей: «Ты можешь остаться. Ты можешь быть рядом. Но ты больше не главная. Теперь я главный. Теперь я решаю. Теперь я веду. Ты можешь помогать. Ты можешь предупреждать. Но ты не можешь управлять».

Представьте, как формула меняется. Как она смягчается. Как она становится меньше. Как она превращается в союзника. В защитника. В помощника.

Скажите ей: «Спасибо. Теперь мы вместе. Теперь мы команда. Теперь мы идём вперёд. Я веду. Ты помогаешь. Мы

вместе».

Откройте глаза. Медленно. Не спеша. И запишите. Что вы почувствовали? Что вы узнали? Что вы хотите сделать?

ГЛАВА 7. СТРАХ КАК ПАРАЛИЗУЮЩЕЕ ЗВЕНО

Страх — это не то, что вы чувствуете, когда вам страшно. Это то, что вы чувствуете, когда не чувствуете ничего. Это фон. Это воздух. Это то, что вы вдыхаете каждую секунду. Даже когда не замечаете. Даже когда думаете, что всё хорошо. Даже когда спите.

В главе 4 мы увидели, откуда берётся страх. Три пути. Критика. Гиперопека. Наказание. В главе 6 мы увидели, как страх становится формулой. Как он превращается в «со мной что-то не так» и начинает управлять вами.

Теперь давайте посмотрим на страх **изнутри**. Не «откуда он», не «как он закрепляется», а **чего именно вы боитесь**. Потому что страх — это не одно. Это пять. Пять конкретных страхов. Которые живут в вас. Которые работают вместе. Которые держат вас в паузе.

Пять страхов

Вы делаете что-то. Что-то важное. Что-то ваше. Что-то живое. И ждёте. Ждёте, что сейчас скажут. Что сейчас осудят. Что сейчас накажут. Что сейчас отвергнут. Что сейчас отнимут. И это не паранойя. Это пять страхов. Которые живут в вас. Которые держат вас. Которые не дают двигаться.

Вот они.

Первый страх. Страх критики.

«Меня раскритикуют». «Меня осудят». «Меня обвинят». «Скажут, что я плохой». «Скажут, что я не справился». «Скажут, что я недостаточно старался». Это страх, что словами причинят боль. Что оценкой уничтожат. Что мнением раздавят. Откуда он — из детства. Когда вы делали что-то — и слышали: «Ты не стараешься». «Ты мог бы лучше». «Посмотри на других». «Как тебе не стыдно». «Ты меня разочаровал». И тогда вы сделали вывод. Не «я сделал плохо». А «я плохой». И теперь каждый шаг. Каждое действие. Каждое слово. — как будто под прицелом. И тогда вы не делаете. Не говорите. Не пробуете. Потому что если не делать, не говорить, не пробовать — то и критиковать нечего. И тогда вы в безопасности. Но в паузе.

Второй страх. Страх осуждения.

«Меня осудят». «Меня отвергнут». «Меня исключат». «Меня перестанут любить». «Меня накажут». Это страх, что социально уничтожат. Что из группы исключат. Что из жизни вычеркнут. Откуда он — из детства. Когда вы делали что-то — и вас отвергали. Или смеялись. Или игнорировали. Или наказывали. И тогда вы сделали вывод. «Я не такой». «Я не как все». «Я чужой». «Меня не примут». И теперь каждый шаг. Каждое действие. Каждое слово. — как будто экзамен на принадлежность. И тогда вы не делаете. Не говорите. Не пробуете. Потому что если не делать, не говорить, не пробовать — то и осуждать нечего. И тогда вы в безопасности. Но

в паузе.

Третий страх. Страх наказания.

«Меня накажут». «Меня ударят». «Меня лишат». «Меня отвергнут». Это страх, что физически или материально накажут. Что болью научат. Что лишением заставят. Откуда он — из детства. Когда вы делали что-то — и вас наказывали. Ремнём. Пощёчиной. Углом. Игнорированием. Отвержением. Лишением. И тогда вы сделали вывод. «Действовать опасно». «Пробовать больно». «Лучше не делать». «Лучше замереть». И теперь каждый шаг. Каждое действие. Каждое слово. — как будто под угрозой. И тогда вы не делаете. Не говорите. Не пробуете. Потому что если не делать, не говорить, не пробовать — то и наказывать не за что. И тогда вы в безопасности. Но в паузе.

Четвёртый страх. Страх одиночества.

«Я останусь один». «Меня бросят». «Меня оставят». «Меня не будет никого». Это страх, что связь разорвётся. Что поддержка исчезнет. Что я останусь без опоры. Откуда он — из детства. Когда вы делали что-то — и вас оставляли. Или не замечали. Или не откликались. Или уходили. И тогда вы сделали вывод. «Я один». «Меня не будет никого». «Мне не на кого опереться». «Я сам по себе». «И это страшно». И теперь каждый шаг. Каждое действие. Каждое слово. — как будто под угрозой разрыва. И тогда вы не делаете. Не говорите. Не пробуете. Потому что если не делать, не говорить, не пробовать — то и уходить не от чего. И тогда вы в без-

опасности. Но в паузе.

Пятый страх. Страх лишения.

«Меня лишат». «У меня отнимут». «Я потеряю». «Я останусь без». Это страх, что отнимут то, что есть. Что лишат того, что важно. Что потеряю то, что дорого. Откуда он — из детства. Когда вы делали что-то — и вас лишали. Или игрушки. Или внимания. Или любви. Или поддержки. Или того, что было важно. И тогда вы сделали вывод. «Если я сделаю что-то не так — у меня отнимут». «Если я буду собой — у меня отнимут». «Если я буду хотеть — у меня отнимут». «Лучше не хотеть. Лучше не делать. Лучше не быть. Тогда не отнимут». И теперь каждый шаг. Каждое действие. Каждое слово. — как будто под угрозой потери. И тогда вы не делаете. Не говорите. Не пробуете. Потому что если не делать, не говорить, не пробовать — то и лишать нечего. И тогда вы в безопасности. Но в паузе.

Как они работают вместе

Эти пять страхов живут вместе. Они как система. Они как сеть. Они как клетка.

Вы хотите что-то сделать. Что-то важное. Что-то ваше. Что-то живое. И тогда первый страх — страх критики — говорит: «Тебя раскритикуют. Тебя осудят. Тебя обвинят». Второй страх — страх осуждения — говорит: «Тебя отвергнут. Тебя исключат. Тебя вычеркнут». Третий страх — страх наказания — говорит: «Тебя накажут. Тебя ударят. Тебя лишат». Четвёртый страх — страх одиночества — говорит:

«Ты останешься один. Тебя бросят. Тебя оставят». Пятый страх — страх лишения — говорит: «У тебя отнимут. Ты потеряешь. Ты останешься без».

И тогда вы останавливаетесь. Вы не делаете. Вы не говорите. Вы не пробуете. Потому что все пять страхов против вас. Все пять говорят «нельзя». Все пять держат вас в паузе.

Основа: мир большой и враждебный

И вот что важно понять. Пять страхов — это не всё. Это не основа. Это верх. А под ними глубже. Под ними то, из чего они растут. Под ними то, что стоит за всеми страхами.

Это древнее ощущение. Оно родом из самого раннего детства. Из того возраста. Когда вы ещё не умели говорить. Но уже чувствовали.

Мир большой. И враждебный. А я маленький. И одинокий. И если я шагну — меня уничтожат.

Вот как это звучит. Вот как это чувствуется. Вот что живёт в вас. Даже когда вы этого не осознаёте.

Мир большой и враждебный. «Мир опасен». «Люди опасны». «Всё угроза». «Всё нападение». «Всё против меня». Мир не нейтрален. Не дружелюбен. А враждебен. Он против вас. Он ждёт. Он готов. Он нападёт. Стоит только шагнуть.

А я маленький и одинокий. «Я маленький». «Я беспомощный». «Я один». «Меня некому защитить». «Я без опоры». «Я без защиты». «Я сам по себе». И это страшно. Потому что без взрослого. Без опоры. Без защиты. — не выжить.

И если я шагну — меня уничтожат. «Меня проглотит». «Меня раздавит». «Меня уничтожит». «Меня не станет». Не «меня осудят». Не «меня раскритикуют». Не «меня накажут». А меня не станет. Это экзистенциальная угроза. Угроза существованию. Угроза жизни. Шаг = смерть. Шаг = конец. Шаг = уничтожение.

Откуда это? Как мы и говорили с вами ранее — из детства. Из самого раннего. Ребёнок буквально маленький, ребёнок буквально зависит от взрослого, буквально не выживет без него, и, если взрослый не защищает, если взрослый не даёт опору, если взрослый сам источник угрозы, тогда ребёнок учится: «Мир опасен». «Я один». «Меня не защитят». «И, если я шагну — меня уничтожат».

И это не метафора. Для ребёнка это правда. Без взрослого он буквально умрёт. И если взрослый не откликается — это буквально экзистенциальная катастрофа.

И это остаётся. В теле. В психике. В жизни. Даже когда вы выросли. Даже когда вы объективно можете. Даже когда вы понимаете: «Это не так». — тело помнит. Тело знает. Тело боится.

Как это проявляется

В теле. Вы сжимаетесь. Вы становитесь маленьким. Вы занимаете мало места. Вы прячетесь. Вы исчезаете. Как будто если вас не видно — вас не тронут. Как будто если вас не слышно — вас не ударят. Как будто если вас нет — вас не уничтожат.

В мыслях. «Я маленький». «Я беспомощный». «Я один». «Мне некому помочь». «Меня не защитят». «Если я шагну — меня уничтожат». «Меня проглотит». «Меня раздавит». Эти мысли не «оценка реальности». Это ощущение. Это правда тела. Это то, что вы чувствуете.

В чувствах. Бессилие. «Я не могу». «Я не влияю». «Я ничего не могу сделать». Одиночество. «Я один». «Меня некому защитить». «Я сам по себе». Паника. «Я не справлюсь». «Я не выживу». «Меня не станет». Ужас. «Мир враждебен». «Всё угроза». «Всё против меня». Эти чувства древние. Они из самого раннего детства. Они из того момента, когда вы действительно были маленьким и одиноким.

В поведении. Вы не шагаете. Не двигаетесь. Не пробуете. Не начинаете. Не говорите. Не просите. Потому что шаг = смерть. Шаг = уничтожение. Шаг = конец. И тогда вы замираете. Вы прячетесь. Вы ждёте. Ждёте, что кто-то придёт. Что кто-то защитит. Что кто-то даст опору. Но никто не приходит. И вы остаётесь. В паузе.

Практика. Диалог со страхом

Сядьте. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Позвольте страху проявиться. Как он звучит? «Тебя раскритикуют»? «Тебя осудят»? «Тебя накажут»? «Ты останешься один»? «У тебя отнимут»? Позвольте ему быть. Не боритесь с ним. Просто наблюдайте.

Спросите его: «Кто ты? Откуда ты? Чей голос ты повто-

ряешь?» Слушайте. Ответ может прийти образом, словом, знанием.

Спросите его: «Чего ты боишься? Что ты пытаешься предотвратить? От чего ты меня защищаешь?» Слушайте.

Ответьте ему. Скажите: «Я слышу тебя. Я понимаю твой страх. Я благодарю тебя за защиту. Но я взрослый. Я могу справиться. Я не тот маленький ребёнок. Я сильный. Я имею право. Я буду жить».

Скажите ему: «Ты можешь остаться. Ты можешь быть рядом. Но ты больше не главный. Теперь я главный. Теперь я решаю. Теперь я веду. Ты можешь помогать. Ты можешь предупреждать. Но ты не можешь управлять».

Представьте, как страх меняется. Как он смягчается. Как он становится меньше. Как он превращается в союзника. В защитника. В помощника.

Скажите ему: «Спасибо. Теперь мы вместе. Теперь мы команда. Теперь мы идём вперёд. Я веду. Ты помогаешь. Мы вместе».

Откройте глаза. Медленно. Не спеша. И запишите. Что вы почувствовали? Что вы узнали? Что вы хотите сделать?

А теперь перейдем к состояниям

Мы разобрали, откуда берётся пауза. Три пути. Насмотренность. Формула. Страх.

И теперь самое важное. Увидеть, **как** это проявляется. Как выглядит пауза, не в теории, а в жизни. В вашей жизни.

В каждом дне. В каждом моменте.

Потому что, пока вы не увидите, вы не сможете выйти. Пока не назовёте, не сможете отделить. Пока не признаете, не сможете выбрать.

Это не список. Это спуск

Дальше будет одиннадцать состояний. И ещё одно. Двенадцатое. Но это не список. Не перечень. Не оглавление паузы. Это спуск.

Мы будем идти в глубину. Шаг за шагом. Ступень за ступенью. Всё ниже. Всё темнее. Всё тяжелее. Потому что пауза — это не набор отдельных состояний. Это воронка. Это путь вниз. И у неё есть дно. И к дну нужно идти.

Первые ступени ещё на поверхности. Здесь есть свет. Здесь есть борьба. Вы ещё сопротивляетесь. Вы ещё верите, что можете что-то изменить. Вы ждёте атаку. Вы отмахиваетесь. Вы сомневаетесь. Вы злитесь. Вы замерзаете. Но вы ещё здесь. Вы ещё в контакте с собой.

Следующие ступени глубже. Здесь свет тускнеет. Здесь борьба сменяется защитой. Здесь страх потери. Здесь вина. Здесь враждебность. Вы уже не боретесь. Вы уже обороняетесь. Вы уже прячетесь.

И последние ступени — дно. Здесь света нет. Здесь защиты больше не помогают. Здесь пустота. Здесь стена. Здесь «нет выхода». Здесь всё равно. Здесь отделённость. Здесь потеря выбора. Здесь самое тёмное место паузы.

И это правильно. Потому что выход начинается с дна. Не

с поверхности. Не с середины. С дна.

Как читать эти главы

Мы будем идти по состояниям. И в каждом подробно расписывать: что происходит в теле, в мыслях, в чувствах, в поведении.

Это не случайно. И это не «повтор ради повтора». Это — метод.

Потому что огромное количество людей живут **слепленными** со своими состояниями. Они не различают, где страх, где вина, где пустота. Они просто чувствуют «плохо» и не понимают, что именно с ними происходит. Они думают: «Это я такой. Это мой характер. Это моя жизнь. Так у всех».

И самое главное: **то, что не увидено — не может быть изменено**. Если вы слеплены со своим состоянием — вы не видите его. Не понимаете. Не осознаёте. А значит — не в силах изменить. Вы просто живёте в нём. Как в комнате без окон. Как в воде, которую не замечаешь, потому что родился в ней.

Поэтому мы расписываем так подробно. Не для того, чтобы «объяснить». А для того, чтобы вы могли **увидеть**. Различить. Отделить. И попробовать **ощутить**.

Читайте не как «информацию». Читайте как **описание опыта**. Попробуйте примерить это на себя. Прожить. Почувствовать. Где-то откликнется — «да, это про меня». Где-то не откликнется — «нет, это не моё». Где-то будет своё — «а у меня вот так». Это нормально. Это — не тест. Это при-

глашение погрузиться в контекст. Примерить. Почувствовать. Увидеть.

А если хотите глубже — попробуйте **вспомнить ситуацию**, которая ввергает вас в это состояние. Не «вообще». А конкретную. Где вы это чувствовали. Где вы это проживали. И попробуйте прожить её снова. Телом. Чувствами. Мыслями. Поступками. Не «вспомнить», а **пережить**. Как будто это происходит сейчас. Что вы чувствуете в теле? Где напряжение? Где пустота? Что вы думаете? Что вы говорите себе? Что вы делаете? Или не делаете?

Это может быть трудно. Это может быть больно. Но это — путь. Потому что, когда вы проживаете состояние **сознательно** — вы видите его. А когда видите — вы можете его назвать. А когда называете — вы можете его отделить. А когда отделяете — вы можете выбрать. Не «быть в нём». А — **выйти из него**.

И тогда — шаг за шагом — вы начнёте видеть. Различать. Отделять. И — выходить.

Потому что это не «список состояний». Это карта. И вы идёте по ней. Медленно. Внимательно. С уважением к себе. Не «оценивая». Не «сравнивая». Просто замечая. «А, это про меня». «А, я здесь». «А, я так делаю».

Заметить значит увидеть. Увидеть значит отделить. Отделить значит начать выходить. Это уже шаг. И он уже сделан.

Первые ступени

Мы начинаем спуск.

Первые ступени — ещё на поверхности. Здесь есть свет. Здесь есть борьба. Вы ещё сопротивляетесь. Вы ещё верите, что можете что-то изменить.

Вы ждёте атаку. Вы отмахиваетесь. Вы сомневаетесь. Вы злитесь. Вы замерзаете. Но вы ещё здесь. Вы ещё в контакте с собой. Вы ещё не сдались.

Эти пять состояний — первые пять ступеней. Они тяжелы. Но они — не дно. Они — начало спуска.

Читайте. Узнавайте. Замечайте. Не спешите. Потому что дальше будет глубже.

ГЛАВА 8. ВЫ ЖДЁТЕ АТАКУ

Вы входите в комнату. И что-то внутри уже напряглось.

Вы ещё не знаете, что будет. Но тело уже готово. Плечи чуть выше. Дыхание чуть короче. Взгляд чуть быстрее.

Вы сканируете. Кто смотрит? Кто молчит? Кто сейчас что-то скажет?

Вы ищете. Вы ждёте. Вы готовитесь. К чему — вы не знаете. Но вы готовитесь. Всё время. Даже когда всё хорошо. Даже когда всё спокойно. Даже когда угрозы нет.

Вы живёте в мире, где на вас нападают. Даже когда не нападают.

Это ещё не беспомощность. Это её преддверие. Вы ещё боретесь. Вы ещё сопротивляетесь. Вы ещё верите, что можете что-то сделать.

Но эта готовность к обороне съедает вас изнутри. Вы не можете расслабиться. Вы не можете доверять. Вы не можете просто жить. Вы всё время готовитесь.

И поэтому вы не двигаетесь. Потому что боитесь. Не чего-то конкретного. А всего.

Плечи поднимаются.

Это древний рефлекс. Вы делаете себя больше. Вы готовитесь к бою. Или к защите. Плечи напрягаются. И остаются напряжёнными. Даже когда вы отдыхаете. Даже когда вы

расслабляетесь. Потому что тело не знает, что угрозы нет. Тело ждёт.

Дыхание становится короче.

Вы дышите грудью. Быстро. Поверхностно. Это сигнал мозгу: опасность. Нужно быть начеку. И мозг продолжает держать тело в напряжении. Круг замыкается. Вы не можете расслабиться. Потому что не можете дышать глубоко. А не можете дышать глубоко. Потому что не можете расслабиться.

Челюсти сжимаются.

Вы стискиваете зубы. Днём. Ночью. Во сне. Это гнев, который вы не выпустили. Это слова, которые вы не сказали. Это «нет», которое застряло. Челюсти сжаты. И вы не замечаете. Пока не начинает болеть голова. Пока не начинает щёлкать сустав. Пока не начинает болеть шея.

Живот вытягивается.

Вы вытягиваете живот. Автоматически. Привычно. Это защита. Это попытка спрятать уязвимое место. Но это и потеря дыхания. Потому что диафрагма не может двигаться. А без диафрагмы нет глубокого дыхания. А без глубокого дыхания нет расслабления.

Взгляд становится быстрым.

Вы сканируете пространство. Влево. Вправо. Вверх. Вниз. Вы ищете угрозу. Вы готовы к ней. Вы не можете остановиться. Потому что, если остановитесь — пропустите. А если пропустите — получите удар.

«Что они обо мне думают?»

Это не вопрос. Это тревога. Вы не можете знать, что они думают. Но вы предполагаете. И предполагаете худшее. «Они думают, что я глупый». «Они думают, что я странный». «Они думают, что я не справлюсь».

«Что они сейчас скажут?»

Это предсказание. Вы не знаете, что они скажут. Но вы готовитесь. К худшему. К критике. К насмешке. К отвержению. И вы уже чувствуете боль. Хотя ещё ничего не произошло.

«Я должен быть готов».

Это долженствование. Вы не можете просто быть. Вы должны быть готовы. К чему? Ко всему. К любой угрозе. К любому удару. К любой боли. И это истощает.

«Я не могу расслабиться».

Это правда. Вы не можете. Потому что тело не позволяет. Потому что мозг не позволяет. Потому что вы выучили: расслабляться опасно. Расслабишься — ударят.

Тревога.

Это не «я волнуюсь». Это «я в опасности». Постоянно. Фоново. Даже когда всё хорошо. Даже когда всё спокойно. Даже когда угрозы нет. Тело ждёт. Тело готовится. Тело не верит, что всё хорошо.

Напряжение.

Это не «я устал». Это «я сжат». Всё время. В плечах. В челюстях. В животе. В горле. Везде. Вы не можете отпустить. Потому что, если отпустите — рухнете. Или получите удар.

Страх.

Это не «мне страшно». Это «я боюсь». Всего. Всех. Всё время. Вы боитесь, что вас осудят. Что вас отвергнут. Что вас накажут. Что вас не заметят. Что вас заметят. Всё — страх.

Одиночество.

Это не «я один». Это «я один в этом». Один с этим страхом. Один с этим напряжением. Один с этой тревогой. Никто не понимает. Никто не видит. Никто не помогает.

Вы контролируете.

Вы пытаетесь контролировать всё. Ситуацию. Людей. Себя. Вы не можете отпустить. Потому что, если отпустите — случится что-то плохое. Вы должны быть готовы. Вы должны всё предусмотреть. Вы должны всё исправить.

Вы избегаете.

Вы не ходите туда, где может быть больно. Вы не говорите того, что может быть неправильно понято. Вы не делаете того, что может быть осуждено. Вы прячетесь. Вы исчезаете. Вы становитесь незаметным.

Вы угождаете.

Вы пытаетесь всем понравиться. Вы говорите «да», когда хотите сказать «нет». Вы соглашаетесь, когда хотите отка-

зять. Вы улыбаетесь, когда хотите кричать. Потому что, если вы будете удобным — вас не тронут. Если вы будете хорошим — вас не ударят.

Вы защищаетесь.

Вы нападаете первым. Потому что лучшая защита — это нападение. Вы критикуете. Вы обвиняете. Вы обесцениваете. Потому что, если вы нападёте — вас не успеют ударить. Если вы обесцените — вас не успеют отвергнуть.

Вы замираете.

Вы не делаете ничего. Вы не говорите ничего. Вы не чувствуете ничего. Вы просто есть. Или вас нет. Вы исчезаете. Вы отключаетесь. Вы замираете.

Но вот что важно.

Вы не просто устали. Вы в режиме обороны. И пока вы в этом режиме — тело не будет расслабляться. Оно не может. Оно не умеет.

Вы не мнительный. Вы не параноик. Вы в аварийном режиме. Ваш мозг делает то, что должен. Он защищает вас. Он ждёт атаки. Потому что когда-то атака была. И теперь он ждёт её снова.

Но атаки нет. Сейчас нет. В этой комнате нет. В этой ситуации нет. Это прошлое. Это эхо. Это старая программа. Которая запускается автоматически. Которая не соответствует реальности.

И первый шаг — увидеть это.

Заметить, когда вы начинаете сканировать. И спросить се-

боя: это правда опасно? Или это моя привычка? Не «перестать бояться». А увидеть, что вы боитесь. Уже это — шаг.

А потом — дать себе то, чего не хватало тогда. Тогда у вас не было опоры. Не было защиты. Не было того, кто скажет: «Я с тобой». И поэтому тело научилось ждать атаки. Потому что ждать безопаснее, чем расслабиться и пропустить удар. Это не «привычка». Это результат. Результат того, что когда-то вы действительно были в опасности. И тело до сих пор живёт так, будто опасность здесь.

Но вы выросли. Вы можете. Вы выживете. И теперь вы можете дать себе то, чего не было. Безопасность. Защиту. Тыл. Того, кто прикроет. Того, кто поддержит. Того, кто скажет: «Я с тобой. Я здесь. Я не оставлю тебя». Это не слабость. Это топливо. Это то, что даёт мозгу сигнал: можно. Можно не защищаться. Можно жить.

И тогда — сделайте что-то. Не из страха. А из выбора. Скажите что-то. Не из защиты. А из себя. Сделайте шаг. Не из обороны. А из жизни. И заметьте, что произойдёт. Мир не рухнет. Вас не ударят. Вас не отвергнут. Вы выживете.

И возвращайтесь к этому. Каждый день. Каждую минуту. Каждую секунду. Когда замечаете, что ждёте атаку — проверяйте реальность. Когда напрягаетесь — дайте себе опору. Когда готовитесь — сделайте шаг. Не из страха. А из себя. Из жизни.

ГЛАВА 9. ВЫ ОТМАХИВАЕТЕСЬ

Вас задели. Слегка. Муха пролетела.

Вы говорите себе: ерунда. Вы говорите себе: я не буду на это реагировать. Вы говорите себе: мне всё равно.

Но это не всё равно. Внутри что-то сжалось. Что-то кольнуло. Что-то сказало: опять. Опять это. Опять со мной так.

Вы отмахиваетесь. Не хотите признавать, что это важно. Потому что, если признать — придётся что-то делать. А если делать — можно проиграть. А если проиграть — будет больно.

Проще отмахнуться.

Вы говорите себе: это пустяк. Вы говорите себе: не стоит внимания. Вы говорите себе: я выше этого.

Но тело не врёт. Тело знает: это не пустяк. Это ещё одна капля. А капель много. И где-то там, в глубине, уже собирается лужа.

Вы её не видите. Вы заняты. Вы отмахиваетесь.

И поэтому вы не двигаетесь. Потому что не признаёте, что вам плохо.

Напряжение копится. Вы не даёте ему выхода. Вы не признаёте его. Вы не выражаете его. И оно остаётся. В плечах. В шее. В спине. В животе. Везде. Оно копится. Слой за слоем. Капля за каплей. И однажды прорвётся. Или превратится в

болезнь.

Дыхание сжимается. Вы не дышите глубоко. Потому что глубоко — это чувствовать. А чувствовать — больно. И вы дышите поверхностно. Быстро. Чтобы не чувствовать. Чтобы не замечать. Чтобы не признавать.

Горло сжимается. Вы не говорите. Вы не выражаете. Вы не произносите. Вы проглатываете. Снова. И снова. И горло сжимается. И голос становится тише. И слова застревают. И вы молчите. Даже когда хотите кричать.

Живот каменеет. Вы не чувствуете. Вы не проживаете. Вы не отпускаете. И живот становится твёрдым. Сжатым. Каменным. Как будто вы всё время готовитесь к удару. Как будто вы всё время держите оборону.

В голове звучит: это ерунда.

Это не оценка. Это защита. Вы не хотите признавать, что это важно. Потому что, если важно — придётся что-то делать. А делать — страшно.

Вы говорите себе: я не буду на это реагировать.

Это не сила. Это отрицание. Вы не хотите чувствовать. Вы не хотите признавать. Вы не хотите быть уязвимым. И вы делаете вид, что вам всё равно.

Вы говорите себе: я выше этого.

Это не правда. Это маска. Вы не выше. Вы ниже. Потому что вы не позволяете себе быть собой. Вы не позволяете себе чувствовать. Вы не позволяете себе быть живым.

Вы говорите себе: не стоит внимания.

Это не мудрость. Это избегание. Вы не хотите смотреть. Вы не хотите видеть. Вы не хотите знать. Потому что, если увидите — придётся что-то менять. А менять — больно.

Вы чувствуете обиду. Но не признаёте её. Вы говорите себе: я не обижен. Но внутри — обида. Тихая. Глухая. Застарелая. Она копится. Она ждёт. Она просится наружу.

Вы чувствуете боль. Но не признаёте её. Вы говорите себе: мне не больно. Но внутри — боль. Острая. Ноющая. Постоянная. Она копится. Она ждёт. Она просится наружу.

Вы чувствуете гнев. Но не признаёте его. Вы говорите себе: я не злюсь. Но внутри — гнев. Горячий. Кипящий. Разрушительный. Он копится. Он ждёт. Он просится наружу.

Вы чувствуете печаль. Но не признаёте её. Вы говорите себе: мне не грустно. Но внутри — печаль. Тихая. Глубокая. Бесконечная. Она копится. Она ждёт. Она просится наружу.

И всё это остаётся внутри. И всё это копится. И всё это ищет выход. Через тело. Через болезнь. Через срыв. Через депрессию.

Вы улыбаетесь. Когда хотите плакать. Когда хотите кричать. Когда хотите уйти. Вы улыбаетесь. Потому что так надо. Потому что так принято. Потому что так безопаснее.

Вы соглашаетесь. Когда хотите отказать. Когда хотите возразить. Когда хотите сказать «нет». Вы соглашаетесь. Пото-

му что не хотите конфликта. Потому что не хотите отвержения. Потому что не хотите боли.

Вы молчите. Когда хотите говорить. Когда хотите выразить. Когда хотите быть услышанным. Вы молчите. Потому что не верите, что вас услышат. Потому что не верите, что это важно. Потому что не верите, что вы важны.

Вы терпите. Когда хотите уйти. Когда хотите изменить. Когда хотите жить. Вы терпите. Потому что не верите, что можете. Потому что не верите, что есть выход. Потому что не верите, что заслуживаете.

Но вот что важно.

Вы не сильный. Вы отрицаете. И пока вы отрицаете — тело копит напряжение. Оно не может расслабиться. Потому что вы не даёте себе признать, что что-то не так.

Вы не выше этого. Вы ниже. Потому что вы не позволяете себе быть собой. Вы не позволяете себе чувствовать. Вы не позволяете себе быть живым.

Вы не справляетесь. Вы избегаете. И избегание — это не решение. Это отсрочка. Рано или поздно всё вернётся. И будет хуже. Потому что к старой боли добавится новая.

Отмахивание — это не привычка. Это результат. Результат того, что когда-то вам сказали: не чувствуй. Не выражай. Не будь. Когда-то, в детстве, вы, возможно, чувствовали слишком сильно. И это было опасно. Потому что, если вы плакали — вас наказывали. Если вы злились — вас отверга-

ли. Если вы радовались — вас осуждали. И тогда вы научились отключаться. Вы научились не чувствовать. Вы научились отмахиваться.

И это спасало вас. Когда-то. Это помогало вам выжить. Это помогало вам не сойти с ума. Это помогало вам не чувствовать боль, которую невозможно было вынести. Но теперь это мешает. Потому что вы не можете отмахиваться от жизни. Потому что жизнь — это чувства. И если вы отмахиваетесь от чувств — вы отмахиваетесь от жизни. Вы отмахиваетесь от себя.

И первый шаг — заметить.

Начните замечать, когда вы говорите «ерунда». Когда говорите «пустяк». Когда говорите «не важно». Записывайте. Без осуждения. Просто замечайте.

А потом — спросите себя: а что я чувствую на самом деле? Что стоит за этим «ерунда»? Слушайте. Ответ может прийти. Ощущением. Образом. Знанием. Может быть, это обида. Может быть, это боль. Может быть, это гнев. Может быть, это печаль.

И тогда — признайте то, что вы чувствуете. Скажите себе: я чувствую обиду. Я чувствую боль. Я чувствую гнев. Я чувствую печаль. Признать — значит разрешить себе чувствовать. Признать — значит быть живым.

И — проживите это чувство. Не подавляйте. Не заглушайте. Через тело. Через слёзы. Через крик. Через письмо. Че-

рез что угодно. Безопасно. Но реально.

И — возвращайтесь к этому. Каждый день. Каждую минуту. Каждую секунду. Когда замечаете, что отмахиваетесь — останавливайтесь. Спрашивайте. Признавайте. Проживайте. Выражайте. И чувствуйте. Себя. Жизнь. Всё.

Практика. Дневник «Ерунда»

Это практика для тех моментов, когда вы отмахиваетесь. Для того, чтобы увидеть, что вы чувствуете на самом деле. Время: 5–10 минут каждый вечер.

Место: Любое. Где вы можете быть с собой.

Шаги:

В течение недели записывайте каждый раз, когда вы говорите (вслух или про себя): «Ерунда», «Пустяк», «Не важно», «Я выше этого».

Записывайте только факт. Не анализируйте. Не оценивайте. Просто записывайте:

- Что произошло?
- Что я сказал(а)?
- Что я почувствовал(а) до того, как сказал(а) «ерунда»?

Не делайте выводов. Просто соберите данные. Через неделю посмотрите: что общего? Какие чувства вы подавляете? Что вы не хотите признавать?

Это уже шаг.

Практика. Признание чувств

Это практика для тех моментов, когда вы чувствуете, что что-то не так. Но не знаете, что именно.

Время: 5–10 минут.

Место: Тихое. Где вас никто не потревожит.

Шаги:

Сядьте. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Спросите себя: «Что я чувствую прямо сейчас?» Не «что я должен чувствовать». А что я чувствую.

Назовите это чувство. «Я чувствую обиду». «Я чувствую боль». «Я чувствую гнев». «Я чувствую печаль». Назвать значит признать. Назвать значит разрешить себе чувствовать.

Почувствуйте это в теле. Где оно? В груди? В животе? В горле? В плечах? Заметьте.

Скажите себе: «Я чувствую это. Это нормально. Это моё. Я имею право чувствовать это».

Побудьте с этим. Минуту. Две. Три. Не подавляйте. Не заглушайте. Просто побудьте. Почувствуйте. Проживите.

Откройте глаза. Медленно. Не спеша. И запишите. Что вы почувствовали? Что вы узнали? Что вы хотите сделать?

ГЛАВА 10. ВЫ СОМНЕВАЕТЕСЬ В СЕБЕ

«А может, они правы?»

«А может, я действительно не справляюсь?»

«А может, я недостаточно хорош?»

Вы не замечаете, как это происходит. Вы просто вдруг понимаете, что сомневаетесь. В своей правоте. В своей дееспособности. В своём праве занимать место.

Вот здесь начинается то, что потом назовут выученной беспомощностью. Не когда вы сдались. А когда вы перестали верить, что можете.

Вы ещё не сдались. Вы ещё делаете. Вы ещё пытаетесь. Но внутри уже поселился червь: «А вдруг не получится?»

И вы начинаете заваливать себя делами. Вы делаете много. Вы делаете всё сразу. Вы не даёте себе остановиться, потому что, если остановитесь — придётся почувствовать. А чувствовать — страшно.

Вы ходите с опущенными плечами. Вы несёте ношу, которую сами себе придумали. Вы ждёте, что кто-то заметит: «Как вам тяжело! Давайте я помогу». Но никто не замечает. Никто не помогает.

Вы не понимаете, что бежите от себя.

И поэтому вы не двигаетесь. Потому что не верите, что

можете. Вы уже проиграли внутри. Ещё до того, как начали.

Плечи опускаются.

Вы несёте груз. Ношу. Ответственность. Вы не можете её сбросить. Потому что, если сбросите — что-то рухнет. И вы несёте. И плечи опускаются. И спина сгибается. И вы становитесь меньше. Хотя внутри вы хотите быть больше.

Дыхание становится поверхностным.

Вы не дышите. Вы выживаете. Вы не вдыхаете жизнь. Вы вдыхаете страх. Вы не выдыхаете напряжение. Вы выдыхаете сомнение. И дыхание становится коротким. Быстрым. Поверхностным. Как у загнанного зверя.

Спина сгибается.

Вы не распрямляетесь. Вы не занимаете своё место. Вы не говорите: «Я здесь». Вы говорите: «Я не здесь. Я не достоин. Я не справлюсь». И спина сгибается. И вы становитесь незаметным. И вы исчезаете.

Ноги становятся тяжёлыми.

Вы не можете идти. Вы не можете двигаться. Вы не можете сделать шаг. Потому что сомнение — это тяжесть. Сомнение — это груз. Сомнение — это якорь. Который держит вас на месте.

«А может, они правы?»

Это не вопрос. Это сомнение. Вы не знаете, правы ли они. Но вы уже верите, что они правы. А вы — нет. И вы ищете

подтверждение. И находите. Потому что что ищете, то и видите.

«А может, я действительно не справляюсь?»

Это не проверка реальности. Это самобичевание. Вы не оцениваете свои силы. Вы их обесцениваете. Вы не смотрите на факты. Вы смотрите на страх. И страх говорит: «Ты не справляешься».

«А может, я недостаточно хорош?»

Это не вопрос. Это приговор. Вы не спрашиваете. Вы утверждаете. Вы не ищете ответ. Вы уже знаете ответ. И ответ — «ты недостаточно хорош». И вы верите. Потому что это знакомо. Потому что это привычно. Потому что это ваше.

«Я должен больше стараться».

Это не мотивация. Это наказание. Вы не вдохновляете себя. Вы себя гоните. Вы не поддерживаете себя. Вы себя критикуете. И вы делаете больше. Но не потому что хотите. А потому что боитесь. Боитесь, что, если не будете стараться — вас отвергнут. Боитесь, что, если не будете стараться — вас накажут. Боитесь, что, если не будете стараться — вы не заслужите.

Неуверенность.

Это не «я не знаю». Это «я не могу». Вы не сомневаетесь в информации. Вы сомневаетесь в себе. Вы не верите, что можете. Вы не верите, что справитесь. Вы не верите, что до-

стойны.

Страх.

Это не «мне страшно». Это «я боюсь». Боюсь ошибиться. Боюсь провалиться. Боюсь быть отвергнутым. Боюсь быть осмеянным. Боюсь быть ненужным. Боюсь быть.

Стыд.

Это не «мне стыдно». Это «я плохой». Вы не сделали что-то плохое. Вы плохой. Вы не ошиблись. Вы ошибка. Вы не провалились. Вы провал.

Одиночество.

Это не «я один». Это «я один в этом». Один со своим сомнением. Один со своим страхом. Один со своим стыдом. Никто не понимает. Никто не видит. Никто не помогает.

Вы заваливаете себя делами.

Вы делаете много. Вы делаете всё сразу. Вы не даёте себе остановиться. Потому что, если остановитесь — придётся почувствовать. А чувствовать — страшно. И вы бежите. В дела. В работу. В занятость. В суету. Куда угодно, лишь бы не чувствовать.

Вы проверяете и перепроверяете.

Вы не верите, что сделали хорошо. Вы не верите, что сделали достаточно. Вы не верите, что сделали правильно. И вы проверяете. Снова. И снова. И снова. Пока не истощитесь. Пока не сломаетесь. Пока не сдадитесь.

Вы извиняетесь.

За всё. За то, что заняли место. За то, что что-то попросили. За то, что что-то чувствуете. За то, что вы есть. Вы извиняетесь. Постоянно. Автоматически. Потому что не верите, что имеете право. Не верите, что достойны. Не верите, что вы важны.

Вы сравниваете себя с другими.

Вы смотрите на других. И видите, что они лучше. Что они успешнее. Что они счастливее. И вы сравниваете. И вы проигрываете. Потому что вы сравниваете свой внутренний мир с их внешним. Вы сравниваете свой путь с их результатом. Вы сравниваете свою боль с их маской.

Вы отказываетесь от возможностей.

Вы не пробуете. Вы не рискуете. Вы не начинаете. Потому что боитесь. Боитесь, что не получится. Боитесь, что не справитесь. Боитесь, что не достойны. И вы отказываетесь. Заранее. До того, как попробовали. До того, как узнали. До того, как начали.

Но вот что важно.

Вы не «неспособный». Вы не верите. И пока вы не верите — тело не будет двигаться. Оно не видит смысла.

Вы не «слабый». Вы сомневающийся. И сомнение — это не слабость. Это страх. Страх, который вы выучили. Страх, который можно переучить.

Вы не «неудачник». Вы человек, который боится. Боится ошибиться. Боится провалиться. Боится быть отвергнутым.

И этот страх не ваш. Это эхо. Эхо того, что когда-то было. Эхо того, что когда-то сказали. Эхо того, что когда-то случилось.

Сомнение в себе — это не «привычка». Это результат. Результат того, что когда-то вам сказали: «Ты не справишься». «Ты недостаточно хорош». «Ты не достоин». Когда-то, в детстве, вы, возможно, верили в себя. Вы пробовали. Вы рисковали. Вы шли. И что-то пошло не так. Может, вас раскритиковали. Может, вас отвергли. Может, вас наказали. И тогда вы сделали вывод: «Я не могу. Я не справлюсь. Я недостаточно хорош». И этот вывод закрепился. И стал сомнением. И стал паузой.

И это спасало вас. Когда-то. Это помогало вам выжить. Это помогало вам не рисковать. Это помогало вам не стесняться с болью. Но теперь это мешает. Потому что вы не можете жить, если не верите в себя. Потому что жизнь — это риск. Потому что жизнь — это пробы. Потому что жизнь — это шаги. И если вы не верите, что можете — вы не делаете шаг. Вы не пробуете. Вы не живёте.

И первый шаг — заметить.

Начните замечать, когда вы сомневаетесь. Когда спрашиваете: «А может, они правы?» Когда думаете: «А может, я не справляюсь?» Записывайте. Без осуждения. Просто замечайте.

А потом — проверьте реальность. Спросите себя: «Это

факт или мнение? Это правда или страх? Что я знаю на самом деле?» Часто это не факт. Это страх. Это эхо. Это старая программа.

И тогда — вспомните доказательства. Вспомните три случая, когда вы справились. Не «великие достижения». А маленькие победы. Приготовили еду. Дошли до магазина. Ответили на письмо. Позвонили кому-то. Запишите их. Не «в голове». А на бумаге. Чтобы видеть.

И — сделайте один маленький шаг. Не «большой». Не «сложный». А маленький. Но реальный. И заметьте, что произойдёт. Мир не рухнет. Вы не провалитесь. Вы справитесь. Может быть, не идеально. Но справитесь.

И — похвалите себя. Не за «результат». А за «шаг». За то, что попробовали. За то, что не сдались. За то, что двигаетесь. Это не мелочь. Это важно. Потому что вы заслуживаете признания.

И — возвращайтесь к этому. Каждый день. Каждую минуту. Каждую секунду. Когда сомневаетесь — проверяйте реальность. Когда боитесь — вспоминайте доказательства. Когда не верите — делайте шаг. И хвалите себя. И двигайтесь. И живите.

Практика. Три доказательства

Это практика для тех моментов, когда вы сомневаетесь в себе. Для того, чтобы вернуть себе веру. Для того, чтобы увидеть факты.

Время: 5–10 минут.

Место: Любое. Где вы можете быть с собой.

Шаги:

Когда вы поймали себя на мысли «Я не справлюсь», «Я недостаточно хорош», «У меня не получится», сделайте следующее:

Остановитесь. Не «гоните мысль». А заметьте её.

Спросите: «Это факт или мнение?»

Вспомните три случая, когда вы справились. Не «великие достижения». А маленькие победы. Приготовили еду. Дошли до магазина. Ответили на письмо. Позвонили кому-то.

Запишите их. Не «в голове». А на бумаге. Чтобы видеть.

Пример.

Мысль: «Я не справлюсь с этим проектом».

Три доказательства:

- Я справился(ась) с прошлым проектом — и тогда тоже боялся(ась).
- Я справился(ась) с переездом — и тогда было страшно.
- Я справился(ась) с разговором с начальником — и тогда

думал(а), что не смогу.

Не «убеждайте» себя. Просто напомните. Факты есть. Они были. И они есть.

Это уже шаг.

ГЛАВА 11. ВЫ ЗЛИТЕСЬ

Часто, как правило, после того, как вы долго подавляете в себе чувства, на смену им приходит злость.

Сначала тихая. Раздражение. Досада. «Опять они». «Опять это». «Опять всё не так».

Вы держите это внутри. Вы не хотите показывать. Вы же сильный. Вы же справляетесь. Вы же не хотите быть «проблемным».

Но злость растёт.

Она становится обидой. «Почему они так со мной?» «Почему они не видят?» «Почему им всё равно?»

Вы возмущаетесь. Вы выходите из угла. Вы говорите: «Так нельзя». Вы говорите: «Вы должны знать». Вы говорите: «Это несправедливо».

Но никто не слушает.

Или слушает, но не слышит. Или слышит, но не делает. Или делает, но не так.

И вы замыкаетесь.

Вы перестаёте выходить. Вы перестаёте говорить. Вы перестаёте пробовать.

Не потому что решили сдаться. А потому что тело решило за вас. Оно устало. Оно больше не хочет. Оно говорит: «Хватит. Больше не надо. Замри, и не будет больно».

И вы замираете.

И это четвёртый механизм. Вы не двигаетесь, потому что злитесь. И злость не даёт вам попросить о помощи. Потому что просить — значит признать, что вы не справляетесь. А это унижительно.

Кулаки сжимаются.

Вы готовы к бою. Вы готовы к защите. Вы готовы к удару. Но вы не бьёте. Вы не защищаетесь. Вы не ударяете. И энергия остаётся в кулаках. И кулаки сжимаются. И остаются сжатыми. Даже когда вы «отдыхаете». Даже когда вы «расслабляетесь».

Челюсти стискиваются.

Вы готовы кричать. Вы готовы рычать. Вы готовы кусать. Но вы не кричите. Вы не рычите. Вы не кусаете. И энергия остаётся в челюстях. И челюсти стискиваются. И остаются стиснутыми. И болит голова. И щёлкает сустав. И болит шея.

Лицо горит.

Вы чувствуете жар. Вы чувствуете, как кровь приливает к лицу. Вы чувствуете, как вы краснеете. Это гнев. Это энергия. Это жизнь. Но вы не даёте ей выхода. И она остаётся в лице. И лицо горит. И вы чувствуете себя глупо. И вы прячете лицо. И вы прячете гнев.

Дыхание учащается.

Вы дышите быстро. Поверхностно. Как загнанный зверь. Как будто вы бежите. Как будто вы боретесь. Но вы не бежите. Вы не боретесь. Вы стоите. И дыхание учащается. И вы

не можете остановиться. И вы не можете успокоиться.

Мышцы напрягаются.

Всё тело напрягается. Готовится к действию. Но действия нет. И напряжение остаётся. И мышцы болят. И тело устаёт. И вы не понимаете, почему так устали. Ведь вы ничего не делали.

«Они виноваты».

Это не анализ. Это обвинение. Вы не ищете причину. Вы ищете виноватого. И находите. Потому что так проще. Потому что так безопаснее. Потому что, если виноваты они — значит, вы не виноваты. Значит, вы хороший. Значит, вы правы.

«Они должны понять».

Это не просьба. Это требование. Вы не просите. Вы требуете. Вы не объясняете. Вы настаиваете. Вы не принимаете. Вы осуждаете. Потому что вы уверены, что правы. Потому что вы уверены, что они должны. Потому что вы уверены, что мир должен быть справедливым.

«Это несправедливо».

Это не факт. Это оценка. Вы не видите ситуацию. Вы видите только свою боль. Вы не видите контекст. Вы видите только свою правоту. Вы не видите другого. Вы видите только себя. И вы судите. И вы осуждаете. И вы страдаете.

«Я не могу это терпеть».

Это не правда. Вы можете. Вы терпите. Вы терпите го-

дами. Вы терпите всю жизнь. Но вы говорите себе, что не можете. Потому что так проще. Потому что так вы не берёте ответственность. Потому что так вы остаётесь жертвой. А жертва — это знакомо. Жертва — это привычно. Жертва — это безопасно.

Гнев.

Это не «я раздражён». Это «я в ярости». Вы кипите. Вы горите. Вы взрываетесь. Внутри. Но не снаружи. Потому что снаружи нельзя. Снаружи опасно. Снаружи накажут.

Обида.

Это не «мне неприятно». Это «меня предали». Вы чувствуете, что с вами поступили несправедливо. Что вас не оценили. Что вас не заметили. Что вас не полюбили. И вы обижаетесь. И вы копите. И вы носите это в себе.

Бессилие.

Это не «я устал». Это «я не могу». Вы не можете изменить их. Вы не можете изменить ситуацию. Вы не можете изменить мир. И вы чувствуете себя бессильным. И это бессилие хуже гнева. Потому что гнев — это энергия. А бессилие — это пустота.

Вина.

Это не «я виноват». Это «я не должен злиться». Вы злитесь и чувствуете вину. Вы обижаетесь и чувствуете вину. Вы не можете простить и чувствуете вину. Потому что вас учили: «Злиться плохо». «Обижаться плохо». «Не прощать

плохо». И вы верите. И вы чувствуете вину. И вы подавляете гнев. И вы копите. И вы замираете.

Вы кричите. Или молчите.

Вы либо взрываетесь, либо замыкаетесь. Вы либо нападаете, либо исчезаете. Вы либо бьёте, либо терпите. Нет середины. Нет баланса. Нет здоровья.

Вы обвиняете.

Вы обвиняете других. Вы обвиняете себя. Вы обвиняете мир. Вы обвиняете жизнь. Вы ищете виноватого. И находите. Потому что так проще. Потому что так вы не смотрите на себя. Потому что так вы не меняетесь.

Вы замыкаетесь.

Вы уходите в себя. Вы закрываетесь. Вы перестаёте говорить. Вы перестаёте выражать. Вы перестаёте быть. Потому что, если вы будете — вас накажут. Если вы будете — вас отвергнут. Если вы будете — вас не поймут.

Вы не просите о помощи.

Вы не можете. Вы не умеете. Вы не верите. Вы не верите, что помогут. Вы не верите, что поймут. Вы не верите, что вы достойны. И вы не просите. И вы остаётесь одни. И вы страдаете. И вы злитесь. И вы замираете.

Но вот что важно.

Вы не «гордый». Вы в ловушке. Злость и обида изолируют вас. И пока вы в этой ловушке — вы не можете попросить.

А без помощи — не выберетесь.

Вы не «сильный». Вы подавленный. Вы подавляете гнев. Вы подавляете обиду. Вы подавляете боль. И это не сила. Это саморазрушение.

Вы не «злой». Вы в боли. И злость — это защита от боли. Но она не помогает. Она изолирует. И пока вы в ней — вы не двигаетесь.

Злость — это не просто «эмоция». Это энергия. Это топливо. Это жизнь. И когда вы её подавляете — вы подавляете себя. Когда-то, в детстве, вы, возможно, злились. Вы кричали. Вы протестовали. Вы отстаивали себя. И что-то пошло не так. Может, вас наказали. Может, вас отвергли. Может, вас осмеяли. И тогда вы сделали вывод: «Злиться опасно. Злиться нельзя. Лучше подавить. Лучше замолчать. Лучше замереть».

И это спасало вас. Когда-то. Это помогало вам выжить. Это помогало вам не сталкиваться с ещё большей болью. Но теперь это мешает. Потому что злость — это не только про «бей». Это ещё и про «я хочу». Про «мне надо». Про «это моё». Про «я не согласен». И если вы подавляете злость — вы подавляете и это. Вы подавляете свои желания. Вы подавляете свои потребности. Вы подавляете свои границы. Вы подавляете себя.

И первый шаг — признать.

Признайте, что вы злитесь. Не «я не злюсь». Не «я выше

этого». Не «это ерунда». А — «я злюсь». «Я обижен». «Я в ярости». Признать — значит разрешить себе чувствовать. Признать — значит быть живым.

А потом — заметьте, где вы сдерживаетесь. Где вы молчите, когда хочется сказать. Где вы терпите, когда хочется уйти. Где вы соглашаетесь, когда хочется отказать. Записывайте. Без осуждения. Просто замечайте.

И — проживите злость. Не подавляйте её. Не заглушайте её. Через тело. Через крик. Через письмо. Через что угодно. Безопасно. Но реально.

И — выразите её. Экологично. Безопасно. Но реально. Скажите кому-то. Напишите. Сделайте что-то. Не подавите. Не взорвите. А выразите.

И — направьте злость. В действие. В цель. В жизнь. Не на разрушение. А на созидание. Не на других. А на себя. На свои границы. На свои желания. На свою жизнь.

И — попросите о помощи. Не «я справлюсь сам». Не «я не буду обузой». Не «я не достоин». А — «мне нужна помощь». «Я не справляюсь». «Помогите». Это не слабость. Это сила. Это взрослость. Это жизнь.

И — возвращайтесь к этому. Каждый день. Каждую минуту. Каждую секунду. Когда злитесь — признавайте. Когда сдерживаетесь — проживайте. Когда копите — выражайте. И направляйте. И просите. И живите.

Практика. Письмо без отправки

Это практика для тех моментов, когда вы злитесь на кого-то. Для того, чтобы выпустить гнев. Для того, чтобы увидеть, что стоит за ним.

Время: 15–20 минут.

Место: Тихое. Где вас никто не потревожит.

Шаги:

Когда вы чувствуете злость на кого-то, напишите ему письмо. Не отправляйте. Просто напишите.

Пишите всё. Без цензуры. Без «нельзя». Без «стыдно».

- Что он(а) сделал(а)?
- Что вы почувствовали?
- Чего вы на самом деле хотели?
- Что вы не сказали, но хотели сказать?

Пример.

«Ты меня не слышишь. Я говорю, а ты смотришь в телефон. Я чувствую себя пустым местом. Я хочу, чтобы ты посмотрел на меня. Чтобы ты услышал. Чтобы ты признал, что я есть. Я не хочу кричать. Я хочу, чтобы ты увидел меня».

Не отправляйте. Просто напишите. И перечитайте. Что вы на самом деле хотели сказать? Что стоит за злостью?

Это уже шаг.

Практика. Выпустить гнев через тело

Это практика для тех моментов, когда гнев накрывает. Когда внутри кипит. Когда хочется кричать. Или бить. Или разрушать.

Время: 10–15 минут.

Место: Тихое. Где вас никто не увидит. И не услышит.

Шаги:

Встаньте. Ноги на ширине плеч. Стопы плотно на полу.

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Почувствуйте гнев. Где он? В груди? В животе? В горле? В руках? Почувствуйте его. Дайте ему место.

Теперь начните двигаться. Не думая. Не планируя. Просто двигаться. Трясите руками. Топайте ногами. Крутите головой. Делайте всё, что хочется. Всё, что тело просит.

Если хочется кричать, кричите. В подушку. В воздух. В пустоту. Кричите. Не сдерживайтесь.

Если хочется бить, бейте. Подушку. Матрас. Диван. Бейте. Не сдерживайтесь.

Продолжайте. 5–10 минут. Пока не почувствуете, что гнев уходит. Что тело расслабляется. Что дыхание успокаивается.

Затем остановитесь. Сядьте. Или лягте. Подышите. Почувствуйте тело. Что изменилось? Что произошло? Как вы себя чувствуете?

ГЛАВА 12. ВЫ ЗАМЕРЗАЕТЕ

«Замирание — это не выбор. Это — рефлекс. Как у животного, которое притворяется мёртвым, чтобы выжить».

В этом состоянии всё замирает и останавливается.

Вы перестаёте выходить. Вы перестаёте говорить. Вы перестаёте пробовать.

Не потому что решили сдаться. А потому что тело решило за вас. Оно устало. Оно больше не хочет. Оно говорит: «Хватит. Больше не надо. Замри, и не будет больно».

И вы замираете.

Вы лежите на диване и не можете встать. Вы смотрите в стену и не можете думать. Вы знаете, что надо что-то делать, но не делаете. И не понимаете, почему.

Вы думаете: «Что со мной не так?»

С вами всё так. Просто вы замерли. Это не лень. Это не слабость. Это защита, которая стала клеткой.

Когда-то вы двигались. Вы тянулись. Вы говорили. Вы пробовали. И что-то пошло не так. Может, вас отвергли. Может, не оценили. Может, наказали. И тело запомнило: «Лучше не двигаться. Тогда не будет больно».

И теперь вы не двигаетесь. Даже когда хотите. Даже когда надо. Даже когда понимаете, что это разрушает вашу жизнь. Тело не слушается. Оно ждёт. Оно ждёт безопасности.

И это пятый механизм. Вы не двигаетесь, потому что замерли. Это не выбор. Это рефлекс. Как у животного, которое притворяется мёртвым, чтобы выжить.

Оцепенение.

Вы не чувствуете тело. Вы не чувствуете руки. Вы не чувствуете ноги. Вы не чувствуете себя. Вы как будто отделены от тела. Вы как будто в скафандре. Вы как будто не здесь. Вы как будто не в себе.

Тяжесть.

Тело становится тяжёлым. Как будто налито свинцом. Как будто вы не можете пошевелиться. Как будто вы придавлены к постели. Как будто гравитация стала в десять раз сильнее. И вы не можете встать. Не потому что не хотите. А потому что не можете. Физически.

Пустота.

Вы не чувствуете ничего. Ни радости. Ни боли. Ни гнева. Ни страха. Ничего. Вы пустой. Вы мёртвый внутри. Вы как зомби. Который ходит. Который делает. Который существует. Но не живёт.

Слабость.

Вы чувствуете слабость. Не усталость. Не сонливость. А слабость. Как будто из вас вынули стержень. Как будто у вас нет сил. Ни на что. Даже на то, чтобы встать. Даже на то, чтобы поесть. Даже на то, чтобы жить.

Дрожь.

Иногда вы чувствуете дрожь. Внутреннюю. Как будто вас трясёт. Как будто вы замерзли. Но вам не холодно. Вам страшно. Это страх, который не находит выхода. Это энергия, которая не может выйти. Это жизнь, которая замерла.

«Я не могу».

Это не правда. Вы можете. Вы просто замерли. Вы просто боитесь. Вы просто ждёте. Но вы говорите себе, что не можете. Потому что так проще. Потому что так вы не берёте ответственность. Потому что так вы остаётесь в паузе.

«Всё бесполезно».

Это не факт. Это отчаяние. Вы не пробовали. Вы не знаете. Вы не видели. Но вы уже решили. Заранее. И это решение — не факт. Это страх. Это боль. Это пауза.

«Ничего не изменится».

Это не предсказание. Это приговор. Вы не знаете будущего. Вы не знаете, что будет. Вы не знаете, что получится. Но вы уже решили. Заранее. И это решение — не правда. Это защита. Это способ не пробовать. Это способ не рисковать.

«Я не хочу ничего».

Это не правда. Вы хотите. Вы хотите жить. Вы хотите чувствовать. Вы хотите двигаться. Но вы не можете. Потому что замерли. Потому что тело не слушается. Потому что вы ждёте. И вы говорите себе, что не хотите. Потому что так проще. Потому что так вы не чувствуете боль. Потому что так вы не разочаровываетесь.

Пустота.

Это не «мне грустно». Это «я ничего не чувствую». Это «я пустой». Это «я мёртвый внутри». Пустота — это не отсутствие чувств. Это отсутствие себя. Это потеря связи с собой. С своими желаниями. С своими потребностями. С своей жизнью.

Безнадёжность.

Это не «мне плохо». Это «всё бессмысленно». Это «нет выхода». Это «ничего не изменится». Безнадёжность — это дно. Это точка. От которой можно оттолкнуться. Или остаться навсегда.

Отчаяние.

Это не «я устал». Это «я не могу больше». Это «я сдаюсь». Это «я не хочу жить». Отчаяние — это крик. Который не слышен. Это слёзы. Которые не выходят. Это боль. Которая не выражается.

Безразличие.

Это не «мне всё равно». Это «я не чувствую». Это «я не хочу чувствовать». Это «я боюсь чувствовать». Безразличие — это защита. Это способ не сталкиваться с болью. Это способ выжить. Но это клетка. Это пауза. Это смерть при жизни.

Вы не выходите из дома.

Вы не можете. Вы не хотите. Вы не видите смысла. Вы остаётесь в четырёх стенах. Вы прячетесь. Вы исчезаете. Вы

становитесь невидимым.

Вы не общаетесь.

Вы не отвечаете на звонки. Вы не отвечаете на сообщения. Вы не встречаетесь с людьми. Вы избегаете. Вы закрываетесь. Вы отключаетесь. Вы исчезаете.

Вы не делаете ничего.

Вы не работаете. Вы не убираетесь. Вы не готовите. Вы не читаете. Вы не смотрите. Вы просто лежите. Вы просто смотрите в стену. Вы просто ждёте. Ждёте, что что-то изменится. Что кто-то придёт. Что всё наладится. Но ничего не меняется. Никто не приходит. Ничего не налаживается.

Вы не хотите ничего.

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.