

МАРИАННА МАКСИМИЛЬЯНОВА

МАГ СВОЕЙ ЖИЗНИ

Путь от жертвы к творцу



«Устали быть жертвой? Пора вспомнить, что вы — творец
своей жизни. Эта книга — путь: от внутреннего судьи
и ловушки жертвы — к свободе, гармонии и целостности.
От тьмы — к свету. И вы пройдёте его шаг за шагом..»

Марианна Максимильянова

**Маг своей жизни: Путь
от жертвы к творцу**

«Автор»

2026

Максимильянова М.

Маг своей жизни: Путь от жертвы к творцу /
М. Максимильянова — «Автор», 2026

Вы устали быть жертвой? Пора вспомнить, что вы — творец своей жизни. Эта книга — путь. От внутреннего судьи и ловушки жертвы — к свободе, гармонии и целостности. От тьмы — к свету. И вы пройдёте его шаг за шагом. Автор, кризисный психолог с многолетним опытом, знает, каково это — когда не видишь выхода. И она собрала в книге то, что помогло ей — и помогает её клиентам. Услышите внутреннего судью и критика — и научитесь переводить их из палачей в советников. Освободитесь от зависимостей, обид и страха, которые держат вас годами. Услышите своё тело — и поймёте, о чём оно говорит. Вернётесь к себе. Настоящим. Целым. Свободным. Реальные истории клиентов, которые прошли через кризисы, болезни и потери — и вышли. Практики в каждой главе. Книга для тех, кто устал. Для тех, кто ищет. Для тех, кто потерял себя. Для тех, кто боится. Для тех, кто один. Для тех, кто хочет вернуться к себе. Настоящим. Целым. Свободным. Начните читать — и начните жить. Уже сегодня.

© Максимильянова М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Предисловие	6
ЧАСТЬ 1 «ТЬМА»	9
Глава 1. Внутренний судья	10
Глава 2. Ловушка жертвы	16
Глава 3. Капризный ребёнок	25
Глава 4. Кризис как зеркало	32
Глава 5. Дно как точка опоры	37
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Маг своей жизни: Путь от жертвы к творцу

Глава

Предисловие

Эта книга не о том, чтобы стать кем-то другим. Она о том, чтобы вспомнить, кем вы были всегда. Она написана для вас. И она написана от сердца. Потому что этот путь пройден. И потому что этот путь знаком.

Почему появилась эта книга

Эта книга не планировалась. Долгое время была просто жизнь. Как у всех. Как получалось. Работа. Дети. Кризисы. Падения. Подъёмы. Движение. А потом наступило дно. Когда сил не осталось ни на что. Когда тело кричало. Когда всё рушилось. И тогда пришло тихое чувство. Не голос в голове, а чувство из сердца. Оно говорило: ты не одна. Ты не первая. Ты не последняя. Ты пройдёшь. И ты сможешь пройти другим.

Сначала в это не верилось. Как можно помочь, если сама не справляешься. Как можно вести, если сама не знаешь дороги. Как можно говорить о свете, если вокруг темнота. Но чувство не уходило. Оно было тихим. Но настойчивым. И начался путь. Сначала маленькими шагами. Потом больше. Изучение. Учёба. Падения. Подъёмы. И однажды пришло понимание: это не просто путь. Это уже пройденный путь. И можно обернуться. И протянуть руку. Тем, кто идёт следом.

Этот путь был нелёгким. Был развод, который выбил почву из-под ног. Ещё недавно. Ещё памятно. Ещё живо. Было время, когда приходилось совмещать работу с подработками. С маленькими детьми на руках. Без сил, без опоры, без уверенности в завтрашнем дне. Было ощущение, что всё рухнет и что выхода нет. Но шаг за шагом, день за днём путь продолжался.

И всё это время рядом был опыт. Глубокий. Насыщенный. Живой. Опыт обучения, где шаг за шагом открывалась природа кризиса. Опыт практики, где год за годом рядом оказывались люди, у которых тоже рушилось. У которых тоже не было сил. У которых тоже не было выхода. И с каждым из них путь проходил заново. Сначала вместе с ними. Потом рядом. И опыт собственной жизни. Годы, прожитые в кризисе. Не по книгам, не по лекциям, а по-настоящему. Своими шагами. Своими падениями. Своими подъёмами. И в этом богатом опыте, в этом насыщенном пути кризисы проживались не раз. Свои и чужие. И наблюдалось, как их проживают другие. Как они падают. Как они встают. Как они идут. И именно это побудило к написанию книги. Не потому что есть все ответы. Не потому что есть особая мудрость. А потому что этот путь пройден. И потому что знакомо это чувство: когда не знаешь, куда идти. Когда не видишь выхода. Когда кажется, что всё кончено. Это чувство знакомо. И есть что сказать: это не конец. Это начало.

Кому эта книга

Эта книга для уставших. Для тех, кто запутался. Для тех, кто потерял себя. Для тех, кто боится. Для тех, кто один. Для тех, кто в кризисе. Для тех, кто на дне. Для тех, кто ищет. Для тех, кто верит. Для тех, кто уже не верит. Для тех, кто хочет понять себя. Для тех, кто хочет изменить свою жизнь. Для тех, кто хочет вернуться к себе. Настоящим. Целым. Свободным.

Может, это вы. Может, эта книга открыта случайно. Может, её кто-то дал. Может, она искалась давно. Может, просто листалась, и было невозможно оторваться. Как бы она ни оказалась в руках, она здесь. И это не случайно. Потому что ничего не бывает случайно. И если эта книга открыта, значит, что-то внутри готово. Готово услышать. Готово увидеть. Готово идти.

О чём эта книга

Эта книга о пути. О пути от тьмы к свету. От жертвы к творцу. От зависимости к свободе. От боли к целостности. Она состоит из трёх частей.

Первая часть — тьма. Где я сейчас. Здесь будет встреча с внутренним судьёй, с жертвой, с капризным ребёнком, с кризисом, с дном. Здесь будет то, что болит. То, что прячется. То, что не хочется видеть. Но это будет увидено. Бережно. С любовью. С уважением. Без осуждения. Без обвинений. С пониманием, что всё это не про то, что с нами что-то не так. А про то, что мы живые. И что мы проходим. И что мы идём. Вторая часть — путь. Что я делаю. Здесь начнётся работа. Освобождение от зависимостей. Диалог с критиком. Прощение. Слушание тела. Разбирательство с деньгами. Вхождение в одиночество. Превращение страха в топливо. Здесь будут истории о том, как тело говорило и как его слышали. Реальные истории. Реальные люди. Которые болели. Которые боялись. Которые шли. И которые вышли. Не потому что они особенные. А потому что они решились. И потому что рядом был кто-то, кто знал дорогу.

Третья часть — целостность. Кто я. Здесь будет воспоминание. Что мы не жертвы. А творцы. Что мы не в хаосе. А в гармонии. Что мы не потеряны. А идём по пути предназначения. Что мы не беспомощны. А маги своей жизни. Здесь будет воспоминание того, кем мы были всегда. До того, как забыли. До того, как поверили, что нет. До того, как научились быть маленькими. Мы вспомним. И мы вернёмся. К себе. Настоящим. Целым. Свободным.

Как читать эту книгу

Эта книга не роман. Её не нужно читать залпом. Хотя можно. Она не учебник. Её не нужно заучивать. Хотя можно. Она не терапия. Она не заменит специалиста. Хотя может стать поддержкой. Она путь. И по пути идут шаг за шагом. День за днём. Глава за главой.

Читать её можно так, как чувствуется. Может, она будет прочитана за ночь. Может, по главе в неделю. Может, к ней будут возвращаться снова и снова. Может, она будет открываться на случайной странице, и там будет ответ. Нет правильного способа. Есть свой способ. И он правильный.

В каждой главе есть практики. Они простые. Но глубокие. И если их делать, что-то изменится. Не сразу. Не волшебным образом. Но изменится. Потому что будет работа. Потому что будет движение. Потому что будет встреча с собой.

И ещё одно. В каждой главе есть маленький шаг на сегодня. Один. Только один. Не больше. Это важно. Потому что путь это не про то, чтобы сделать всё сразу. Путь это про то, чтобы сделать один шаг. Сегодня. И потом ещё один. Завтра. И ещё. И так идти. День за днём. Шаг за шагом. К себе. К жизни. К свету.

Что хочется сказать

Есть одна вещь. Перед тем, как начнётся чтение. Перед тем, как откроется первая глава. Перед тем, как будет сделан первый шаг.

Вы не один. Может казаться, что это не так. Может казаться, что никто не понимает. Может казаться, что всё делается в одиночку. Или не делается. Или непонятно как. Но вы не один. Есть те, кто прошёл. Есть те, кто идёт. Есть те, кто рядом. И есть эта книга. Она с вами. На этих страницах. В этих словах. В этом пути.

Эта книга — рука, протянутая вам. Не вместо специалиста. Не вместо друзей. Не вместо жизни. А до них. Или вместе с ними. Чтобы вы знали: вы не один. Чтобы вы сделали первый шаг. Чтобы вы пошли. К себе. К жизни. К свету.

И ещё одно. Вы уже достаточно. Не тогда, когда станете лучше. Не тогда, когда всего достигнете. Не тогда, когда всё исправите. А сейчас. Прямо сейчас. С тем, что есть. С тем, что болит. С тем, что радует. С тем, что не знаете. Вы уже достаточно. Просто потому что вы есть. Просто потому что вы живой. Просто потому что вы это вы.

С любовью

Кто вы и где вы, неизвестно. Что у вас в жизни, неизвестно. Но одно известно точно. Если эта книга открыта, если эти строки читаются, если вы здесь, значит, что-то внутри готово. Готово услышать. Готово увидеть. Готово идти. И есть вера в вас. Не потому что вы идеальны. А потому что вы настоящие. Не потому что вы сильные. А потому что вы идёте. Не потому что всё получится. А потому что вы не сдаётесь. Даже когда хочется. Даже когда больно. Даже когда кажется, что смысла нет.

Смысл есть. И он в вас. В вашей жизни. В вашем пути. В вашем сердце. И вы уже на пороге. И дальше будет. Не сразу. Не легко. Не идеально. Но будет. Потому что вы выбрали. Потому что вы идёте. Потому что вы здесь. С собой. С этой книгой. С жизнью.

Спасибо, что эта книга открыта. Спасибо за доверие. Спасибо, что вы идёте. Эта книга с вами. На этих страницах. В этом пути. В этом сердце. Всегда.

*С любовью и верой в вас,
ваша Марианна.*

ЧАСТЬ 1 «ТЬМА»

«ГДЕ Я СЕЙЧАС»

ЗДЕСЬ НЕ НУЖНО НИЧЕГО ИСПРАВЛЯТЬ. ПРОСТО ПОСМОТРИ.

Глава 1. Внутренний судья

Эта глава не о том, чтобы осудить себя за судью. Она о том, чтобы увидеть того, кто внутри судит. И понять, откуда он пришёл. Потому что судья — не враг. Он защита. Которая когда-то спасала. Но которая теперь мешает жить.

Сначала важное

Если вы читаете эту главу и чувствуете, что внутри поднимается знакомое напряжение, это нормально. Если вы думаете, что с вами что-то не так, это тоже нормально. Если вы думаете, что вы один такой, это нормально втройне. Внутренний судья есть у каждого. У всех, кто живёт на этой земле. Просто у кого-то он громче, у кого-то тише, у кого-то он звучит голосом матери, у кого-то голосом отца, у кого-то безлико, но так, что невозможно не слышать.

И эта глава не о том, чтобы выгнать судью. Она о том, чтобы увидеть его. Услышать. Понять. И перевести. Из палача в советника. Из голоса, который унижает, в голос, который защищает. Потому что судья не исчезнет. Но он может стать другим. И вы можете стать другим. Рядом с ним.

Кто это

Внутри каждого из нас есть голос. Не тот, которым мы говорим с другими. А тот, которым мы говорим с собой. Когда никто не слышит. Когда мы остаёмся наедине. Когда мы ошиблись. Когда устали. Когда смотрим в зеркало.

Этот голос — внутренний судья. И у него свой характер, свой тон, свои слова. У кого-то он строгий и хладнокровный. У кого-то осуждающий и подавляющий. У кого-то манипулирующий, который говорит тихо, но так, что невозможно не слушать.

Он не кричит и не спорит. Он говорит. И мы верим. Потому что он внутри. Потому что он наш. Потому что мы не помним, когда он появился. Мы думаем, что это мы. Мы думаем, что это правда. А это голос. Который когда-то вошёл. И остался.

И он не враг. Он защита. Которая когда-то спасала. Которая когда-то помогала выжить. Которая когда-то говорила: не высовывайся, не ошибайся, не будь собой, тогда не накажут, тогда примут, тогда выживешь. И мы выжили. Благодаря ему. Благодаря его строгости. Благодаря его контролю. Благодаря его бдительности.

Но теперь мы выросли. Теперь мы сильнее. Теперь мы можем выжить и без него. Но он не знает. Он остался там, в прошлом, где мы были маленькими, где мы были беззащитными, где мы нуждались в защите. И он защищает нас до сих пор. От врагов, которых уже нет. От боли, которая уже прошла. От наказания, которое уже не придёт. И от жизни. Которая ждёт. Которую он не пускает.

Откуда он взялся

Внутренний судья не рождается с нами. Он приходит. Из детства. Из тех же мест, откуда приходят жертва, критик, обида и страх.

Он приходит, когда ребёнок слышит: «Ты не справишься». «Ты недостаточно». «Ты виноват». «Ты плохой». «Посмотри на других». «Не высовывайся». «Не чувствуй этого». «Замолчи». И ребёнок верит. И ребёнок запоминает. И ребёнок несёт. Годами. Десятилетиями. Всю жизнь.

Он приходит, когда ребёнка обесценивают. Когда его точку зрения не слышат. Когда его мнение не важно. Когда его чувства не признают. Когда его желания не учитывают. Когда его не видят. И тогда ребёнок делает вывод: меня не слышат, меня не ценят, меня не признают, я недостаточен. И этот вывод остаётся. На годы. На десятилетия. На всю жизнь.

Он приходит, когда ребёнка наказывают. За ошибки. За проявление. За смелость. За инициативу. За своё мнение. За желание. За жизнь. И тогда ребёнок учится: лучше не делать, лучше не говорить, лучше не хотеть, лучше молчать, тогда безопаснее. И этот урок остаётся. На годы. На десятилетия. На всю жизнь.

И тогда ребёнок закрывается. Прячет свою точку зрения. Прячет своё «я». Прячет желание говорить. Потому что говорить опасно. Потому что проявлять себя больно. Потому что его «я» не нужно, не важно, не ценно, или мешает.

И вот здесь рождается судья. Не как враг. Как защитник. Он говорит: «Молчи. Так безопаснее. Не высовывайся. Не говори, что думаешь. Не показывай, что чувствуешь. Иначе снова будет больно». Судья спасает ребёнка. Ценой его голоса. Ценой его права быть собой.

Как он работает

Внутренний судья работает тихо. Он не кричит и не спорит. Он говорит. И мы верим.

Сначала он маленький. Одно «ты не справишься». Одно «ты недостаточно». Одно «ты виноват». Одно «ты плохой». Мы не замечаем, как это входит, и даже не помним, когда это началось. Мы знаем, что мы не то, что мы не так, что мы не достойны. И мы живём с этим. Как с погодой. Как с воздухом. Как с чем-то, что всегда.

Потом больше. Мы начинаем замечать, но не останавливать. Мы слышим голос и соглашаемся. Мы слышим голос и падаем. Мы слышим голос и делаем то, что он говорит. Или не делаем, потому что он запретил. Потому что он сказал «не смей». Потому что он сказал «кто ты такой». И мы не смеем, и мы не делаем, и мы не живём, потому что он не пускает.

А потом судья становится нами. Мы уже не отличаем себя от него. Его голос — это наш голос. Его слова — это наши слова. Его приговор — это наша правда. И мы не можем выйти, потому что выйти значит выйти из себя. А это страшно, потому что тогда кто мы. Без него. Без его строгости. Без его контроля. Без его боли. Мы не знаем. И поэтому остаёмся. Внутри. С ним. Всю жизнь.

Что он делает с нами

Судья не просто говорит. Он управляет. Он оценивает тело: ты слишком толстый, ты слишком худой, ты неуклюжий, ты некрасивый. Он оценивает эмоции: нельзя злиться, нельзя плакать, нельзя радоваться, когда другим плохо, нельзя бояться, это стыдно. Он оценивает поступки: ты сделал не так, ты мог лучше, ты опоздал, ты забыл, ты недостаточно старался.

И главное. Он делает это постоянно. Не иногда. Не по поводу. А фоном. Как радио, которое забыли выключить. И мы живём с этим радио. И мы не замечаем, как оно играет. И мы не помним, что можно выключить. И мы не знаем, что можно слушать что-то другое. И мы живём. С этим голосом. С этим судьёй. С этой болью. Которая стала нами.

Что это дает потом

Проходят годы. Мы вырастаем. Но внутри остаётся тот, кто замолчал. И теперь, когда мы хотим сказать: на работе предложить идею, в отношениях сказать, что нам больно, в компании выразить мнение, в творчестве показать своё, что-то сжимается в горле. Голос дрожит. Мысли путаются. Или мы замираем и молчим. Или говорим, но потом стыдимся сказанного. Или пишем длинное сообщение, а потом стираем. Или начинаем, но не заканчиваем.

Это не неуверенность в себе. Это тот самый момент. Тело помнит. Судья включается. И снова: молчи, не высывайся, иначе будет больно. И тогда мы не говорим. Или говорим, но извиняемся. Или говорим так, чтобы не заметили. Или ждём правильного момента, которого не будет.

А потом злимся на себя. За то, что не сказали. За то, что снова промолчали. За то, что опять мы такие. И это новый виток войны. Между желанием говорить и страхом говорить. Между «я хочу» и «нельзя». Между голосом и молчанием.

Где это в теле

Тело помнит первый раз, когда мы замолчали. И каждый раз потом оно повторяет ту же реакцию. Ком в горле: нельзя сказать. Сжатие челюсти: держать внутри. Напряжение в шее: не поворачивай голову. Оцепенение в груди: замри. Задержка дыхания: не дыши, не заметят. Когда мы хотим сказать, но не можем, тело воспроизводит ту детскую сцену. И мы снова маленькие. И снова замолкаем.

Но тело — это не только место, где живёт судья. Это ещё и поле боя. Потому что внутри нас идёт война. И эта война — не метафора. Она настоящая. И она происходит в теле.

Война внутри

Внутри нас есть три силы. Мысли, чувства и тело. Они должны были бы работать вместе. Но вместо этого воюют.

Мысли — это ум. Логика. Убеждения. Надо, должен, правильно, так принято. Ум выстраивает аргументы, доказывает, объясняет, оправдывает. Он знает, как надо. И он уверен, что прав.

Чувства — это душа. Живая, голодная, настоящая. Она хочет, чтобы её слышали. Она кричит из-под запретов. Она рвётся наружу, но не может. Потому что нельзя. Потому что стыдно. Потому что не время.

Тело — это физика. Оно поле боя. Оно принимает удары с обеих сторон. И оно замирает. Потому что не знает, за кого быть. Потому что его разрывают.

И вот что происходит. Мысли спорят с чувствами. Ум говорит: это неправильно, так нельзя, ты должен по-другому. Чувства отвечают: но я хочу, мне больно, мне нужно. Ум: ты слабый, ты не должен хотеть. Чувства: но я живой. Ум: замолчи.

И чувства замолкают. Но не исчезают. Они садятся взаперти. И оттуда пытаются вырваться. Через слёзы, которых мы не разрешаем. Через злость, которую мы подавляем. Через крик, который застревает в горле.

А действия замирают. Потому что нельзя действовать, когда внутри война. Нельзя принять решение, когда одна часть говорит да, а другая нет. Нельзя двигаться, когда тело парализовано конфликтом. Мы зависаем. В сомнениях. В бесконечном «а правильно ли я». В соревновании: кто победит, логика или чувства, убеждения или желания.

И это соревнование никогда не заканчивается. Потому что победа невозможна. Потому что обе стороны это мы. Убив одну, мы убиваем себя.

Как это отражается в жизни

Эта внутренняя война не остаётся внутри. Она выходит наружу. В три сферы, которые мы хорошо знаем.

В отношениях. Потому что невозможно быть близким, когда внутри конфликт. Мы либо душим другого контролем, я знаю, как надо, либо растворяемся в нём, теряя себя. Либо убегаем, потому что близость требует чувств, а чувства под запретом.

В деньгах. Потому что невозможно принимать решения, когда ум и чувства воюют. Мы либо замираем и ничего не делаем, либо хватаемся за что попало, лишь бы заглушить внутренний шум. Деньги становятся не ресурсом, а полем битвы между надо и хочу, между страхом и желанием.

В здоровье. Потому что тело принимает удар. Психосоматика это не придуманные болезни. Это реальные симптомы войны, которая идёт внутри. Тело кричит то, что мы не разрешаем себе сказать. Горло: я не могу говорить. Желудок: я не могу переварить. Спина: я не могу выдержать. Сердце: я не могу чувствовать. Иммуитет: я не могу защититься.

И тогда начинается саморазрушение. Не потому что мы слабые. А потому что мы устали от войны, которую ведём с собой. Тело начинает делать за нас то, что мы не решаемся сделать сами. Остановиться.

Он не враг

Вот что трудно принять. Судья не враг. Он не пришёл, чтобы уничтожить. Он пришёл, чтобы защитить. Защитить от отвержения, от наказания, от боли, которую мы когда-то испытали. Он боится. Он тот ребёнок, который когда-то понял: если я буду хорошим, меня не бросят. И теперь он делает всё, чтобы мы были хорошими. Даже если ценой нашей жизни. Он не знает другого способа. Его никто не научил.

Первый шаг

Эта глава не о том, чтобы убить судью. И не о том, чтобы согласиться с ним. Она о том, чтобы увидеть его. Услышать. Признать: да, ты здесь, да, ты говоришь, да, ты боишься. Когда мы видим судью, он перестаёт быть нами. Он становится кем-то, кто рядом. А значит, с ним можно разговаривать. А значит, можно выбирать: слушать или нет. Это и есть первый шаг. Не борьба. Разотождествление.

А ещё это первый шаг к тому, чтобы прекратить войну. Не победить в ней. А выйти из неё. Потому что мы не ум. И не чувства. И не тело. Мы то, что вмещает их всех.

Практика: «Кто говорит?»

1. Закройте глаза. Сделайте три медленных вдоха.
2. Вспомните ситуацию, где вы себя осудили за последнюю неделю.
3. Спросите: «Кто это сказал?» Не «что сказал», а «кто». Чей голос? Чей тон? Чьи слова?
4. Спросите: «Сколько ему лет?» Это голос взрослого? Ребёнка? Испуганного?
5. Спросите: «Что он хочет?» Защитить? Наказать? Удержать?
6. Не отвечайте сразу. Просто побудьте с этим. Запишите, что пришло.

Практика: «Три голоса»

Эта практика поможет вам увидеть, что внутри вас есть три силы. И что вы не они. Вы тот, кто может их слышать.

Когда чувствуете, что зависли, не можете решить, не можете действовать:

1. Возьмите лист. Разделите на три колонки.
2. Колонка 1 — Мысли. Что говорит ум? Надо, должен, правильно.
3. Колонка 2 — Чувства. Что говорят чувства? Хочу, больно, страшно, не могу больше.
4. Колонка 3 — Тело. Что говорит тело? Где сжатие? Где боль? Где замирание?
5. Не решайте ничего. Просто запишите. Дайте каждой части голос.
6. Потом спросите: «Кто из них главный?» И «Кто я, тот, кто слушает всех троих?»

Практика: «Первый раз, когда я замолчал»

1. Закройте глаза. Сделайте три медленных вдоха.
2. Спросите себя: «Когда я впервые замолчал?» Не «когда мне сказали молчать», а «когда я сам решил не говорить». Что это была за сцена? Сколько вам лет? Кто рядом?
3. Вспомните тело в тот момент. Что оно делало? Сжималось? Замирало? Пряталось?
4. Скажите этому ребёнку внутри: «Я вижу тебя. Я слышу тебя. Ты не виноват. Ты можешь говорить. Я с тобой».

5. Спросите: «Что он хочет сказать?» Не вам. Миру. Что он хотел сказать тогда, но не смог?

6. Запишите одно предложение от его имени. Начните с: «Я хочу сказать, что...»

Если не помните первый раз, не страшно. Просто спросите: что первое приходит? Это и будет ответ.

Маленький шаг на сегодня

Сегодня один шаг. Только один. Не больше.

Найдите один момент сегодня, когда поймаете себя на осуждении. И остановитесь на десять секунд. И скажите себе: «Это не я. Это голос. Я слышу его. Я могу выбрать».

Не «я плохой». Не «я хороший». Просто «я слышу». Этого достаточно. На сегодня.

Глава 2. Ловушка жертвы

Эта глава не о том, чтобы осудить себя за жертву. Она о том, чтобы увидеть ловушку, в которой мы живём. И понять, почему из неё так трудно выйти. Потому что жертва — не слабость. Это защита. Которая когда-то спасала. Но которая теперь держит в плену.

Сначала важное

Если вы читаете эту главу и чувствуете сопротивление, это нормально. Если вы думаете, что это не про вас, это тоже нормально. Если вы думаете, что вы сами виноваты, это нормально. Жертва — это не про слабость и не про характер. Это состояние. Способ быть в мире. И в этом состоянии живёт каждый из нас. Хотя бы иногда. Хотя бы в какой-то сфере. Хотя бы в какой-то момент.

И эта глава не о том, чтобы выгнать жертву. Она о том, чтобы увидеть её. Услышать. Понять. И выйти. Не через борьбу. А через понимание. Потому что жертва не исчезнет, если её осуждать. Она исчезнет, когда мы её поблагодарим. И пойдём дальше. Без неё.

Что такое жертва

Жертва — это не про слабость. Не про характер. Не про то, что мы сами виноваты, раз позволяем с собой так обращаться. Жертва — это состояние. Способ быть в мире. Когда мы смотрим на себя и видим маленького. Когда смотрим на мир и видим большого, властного, опасного. Когда чувствуем: со мной что-то не так, я не могу, за меня решают, я ничего не стою.

Жертва — это когда хочется плакать и прятаться. Когда одиночество настолько большое, что кажется, будто мы одни во всей вселенной. Когда никто не понимает. Когда никого нет рядом. Когда никто не поддержит. Когда никто не даст любви, признания, тепла. И тогда хочется исчезнуть. Закрыться. Замереть. Не быть.

Откуда она берётся

Жертва не рождается с нами. Она приходит. Из детства. Из тех же мест, откуда пришли судья, критик, обида и страх.

Ребёнок, которого не слышали, учится молчать. Ребёнок, которого обесценивали, учится не ценить себя. Ребёнок, которого контролировали, учится не выбирать. Ребёнок, которого не защищали, учится бояться мира. И тогда он делает вывод: я маленький, мир большой, я не могу, кто-то должен прийти и спасти меня.

Этот вывод не правда. Это решение, которое принял ребёнок, чтобы выжить. Потому что признать «я могу» было слишком страшно. Потому что тогда пришлось бы действовать. А действие опасно. За него наказывают. За него отвергают. За него бьют. И жертва — это защита. Не слабость. Защита от боли, которую мы уже однажды испытали.

Особенно если рядом был нарцисс. Кто-то из родителей. Мать или отец. Тот, кто видел в нас продолжение себя. Кто не спрашивал, а требовал. Кто не слышал, а диктовал. Кто не любил, а использовал. И ребёнок подчиняется. Потому что иначе нельзя. Потому что иначе больно. Потому что иначе отвергнут. И тогда ребёнок учится главному уроку: чтобы выжить, нужно подчиниться. Стереть себя. Стать удобным. Слиться с тем, кто сильнее. Потому что своя воля это наказание. А подчинение это безопасность. И этот урок остаётся на всю жизнь. И потом повторяется. В партнёрах. В начальниках. В системе. Везде, где есть сильный и маленький.

Тайная выгода

Вот что трудно признать. Жертва не хочет выходить из жертвы. Потому что жертва даёт. Она даёт надежду, что кто-то придёт. Волшебник. Спасатель. Сильный, властный, авторитетный. Который всё решит и создаст комфортную среду. Который возьмёт на ручки и даст безопасность.

И волшебную таблетку. Ту самую. Одну. Которая разом всё исправит. Не нужно работать. Не нужно меняться. Не нужно проходить через боль. Просто выпить. И всё. И тогда сразу: счастье, любовь, деньги, признание, лёгкость. Жертва верит в неё. Ищет её. Ждёт её. В новой книге, в новом курсе, в новом гуру, в новом партнёре, в новом городе, в новом году, в понедельнике, в астрологе, в таро, в расстановках, в ритуалах. Везде, кроме одного места, где она есть по-настоящему. Внутри. В собственных действиях. В собственных шагах. В собственной жизни. Но это не волшебство. Это скучно. Это долго. Это больно. И поэтому жертва отказывается. И снова ждёт волшебника. И снова ищет таблетку. А их нет. Ни волшебника, ни таблетки. Есть только мы. И наш шаг. Маленький. Один. Сегодня.

Жертва даёт право не действовать. Потому что я не могу, я не умею, мне не дано. И тогда не нужно рисковать. Не нужно ошибаться. Не нужно нести ответственность. Жертва даёт внимание. Через слёзы, через жалобы, через страдание. Потому что страдающий получает сочувствие. А сочувствие это суррогат любви. Не любовь, но хоть что-то. Жертва даёт оправдание. Я не добился, потому что обстоятельства. Я не счастлив, потому что другие виноваты. Я не живу, потому что жизнь несправедлива.

И самое трудное. Она даёт удовольствие. Да. Удовольствие от страдания. Потому что страдание это знакомо. Это безопасно. Это не требует изменений. Это своё. И в этом страсть. Жертва привязана к своей боли. Она не хочет её отпустить. Потому что без боли кто она?

Но у жертвы есть не только выгода. У неё есть и лица. Много лиц. И особенно ярко они проявляются в отношениях, в работе, в деньгах и в теле.

Как она выглядит в жизни

В отношениях. Мы не можем ничего изменить. Другой как бог. Как авторитет. Как высшая инстанция. Его правила закон. Его настроение погода. Его слово приговор. Мы подчиняемся. Стираем себя. Сливаемся с ним. Растворяемся. И это созависимость. Созависимость это когда мы теряем себя в другом. Когда нет нас, есть только он. Откуда это? Из детства. Если кто-то из родителей был нарциссом, мы знаем этот сценарий. Подчинение. Стирание. Игра по его правилам. Мы привыкли к этому. И теперь повторяем. Потому что знакомо. Потому что безопасно. Потому что иначе не умеем. И тогда жертва в отношениях. Не можем сказать нет.

Не можем уйти. Не можем быть собой. Потому что быть собой опасно. За это наказывают. Отвергают. Бросают.

В работе. Она работала по пятнадцать часов в сутки. Шесть дней в неделю. Иногда семь. Приходила первой, уходила последней. Брала работу, которую никто не хотел. Заменяла тех, кто уходил. Доделывала за теми, кто не успел. Брала на себя больше, чем могла унести. Потому что надо. Потому что если не она, то кто. Потому что она сильная. Потому что она справится. Дома её ждали дети. Быт. Счета. Всё на ней. Потому что одна. Потому что я сама. Потому что просить помощи стыдно. Потому что принимать помощь слабость. Потому что она женщина-герой. А герой не жалуется. Герой тащит.

И она тащила. Годами. Финансировала всех. Помогала всем. Спасала всех. Заслуживала свою хорошую через действия. Через подвиг. Через самопожертвование. Думала: вот сейчас, ещё немного, ещё чуть-чуть, и заметят, и оценят, и признают, и тогда всё будет. Но ничего не приходило. Ни признания, ни оценки, ни благодарности. Только усталость. Только пустота. Только выгорание.

И однажды тело не выдержало. Истощение. Психэмоциональный срыв. Она упала. Не в прямом смысле, хотя может и в прямом. А внутри. Всё обрушилось. И тогда на смену герою пришла другая. Та, что ничего не хочет. Та, что лежит. Та, что помирает. Та, что страдает. Та, что думает: жизнь не даёт возможностей, жизнь несправедлива, жизнь против меня. И не принимает помощь. Гордыня жертвенности. Я сама. Мне не надо. Я справлюсь. А внутри крик: помогите, дайте, заметьте. Но вслух ничего. Только молчание. Только закрытая дверь. Только я от вас ничего не жду, мне от вас уже ничего не нужно. Это скрытое. А внешне отказ. И это манипуляция. Жертва манипулирует своим состоянием. Чтобы получить признание, любовь, внимание, деньги. Но не прямо. А косвенно. Заставьте меня. Убедите меня. Мотивируйте меня. Скажите мне. Дайте мне.

Ловушка ожидания

Вот как это работает. Жертва не действует, пока не получит гарантий. Она говорит: скажите мне, что через два месяца я удачно выйду замуж, и тогда я начну. Скажите мне, что через полгода я заработаю миллион, и тогда я буду делать. Дайте мне гарантию, что всё получится, и я рискну. Или: дайте мне волшебную таблетку. Скажите, что мне делать, и я сделаю. Дайте мне метод, который сработает сразу. Есть ли практика, которая уберёт боль за один день? Может, есть курс, после которого я стану другим человеком?

Жертва ищет короткий путь. Обходной. Без боли, без времени, без усилий. Потому что идти прямо страшно. Идти долго утомительно. Идти самой одиноко. И тогда находится волшебник. Гуру. Наставник. Коуч. Тот, кто обещает. Тот, кто знает. Тот, кто решит. И жертва отдаёт ему себя. Свои деньги, своё время, свою волю. В надежде, что он сделает то, что она не решается сделать сама. А потом разочарование. Потому что волшебник тоже человек. И таблетки нет. И тогда новый поиск. Новый гуру. Новый курс. Новая надежда. Новое разочарование. И так по кругу.

Но гарантий нет. И никто не даёт. И тогда жертва не делает. Или делает нехотя. Как будто ей это не надо. Как будто она делает одолжение. Чтобы перестраховаться. Чтобы перед неудачей сказать: ну вот, я же говорил, я знал, что не получится. Это самосаботаж. Жертва боится успеха. Потому что успех это ответственность. Это сила. А сила опасна. За неё наказывают.

И тогда лучше не пытаться. Лучше заранее проиграть. Чтобы подтвердить: я действительно не могу.

Пример с институтом. Вы поступаете в институт, чтобы через пять лет получить диплом и стать кем-то. Но учиться сложно. Просыпаться на лекции не хочется. Лень. Ездить лень. Учиться лень. Оценки плохие. Заданий много. Требуют много. Это так тяжело. И желание бросить. Всё. На полпути. Но надо. Вы вынуждены. Потому что так принято. Потому что без диплома никто. Потому что стыдно. И вы делаете. Но нехотя. Как будто вам это не надо. Как будто вы не выбирали. Как будто вас заставили. И это жертва. Она не живёт свою жизнь. Она отбывает её. Как повинность. Как наказание. Как долг, который надо отдать.

Что она делает с нами

Жертва не оставляет ресурса. Она сжигает энергию. На обиды, на претензии, на поиск виноватых, на самобичевание, на самонаказание, на подавленную агрессию, на вину, на зависть, на обесценивание себя. Она отнимает волю. Потому что воля требует действия. А действие опасно. Лучше замереть. Она отнимает структуру. Потому что структура требует выбора. А выбор это ответственность. А ответственность страшно. Она отнимает жизнь. Потому что жизнь это движение. А жертва это остановка.

И тогда мы не живём. Мы переживаем. Переживаем боль. Переживаем обиду. Переживаем страх. Переживаем себя. И это токсичный расход. Мы тратим себя на то, что не даёт ничего.

Как это отражается в теле

Жертва живёт в теле. И тело знает её. Тяжесть в груди: я не могу. Слабость в ногах: я не пойду. Ком в горле: я не скажу. Оцепенение: я замру. Желание лечь: я не встану. Пустота в животе: я не хочу.

Когда мы падаем в жертву, тело сжимается. Или растекается. Или замирает. Это не лень. Это защита. Тело помнит, что действие опасно. И оно останавливает нас. Чтобы выжить. А когда жертва затягивается, тело начинает болеть. Психосоматика. Истощение. Бессонница. Нарушение пищевого поведения. Заедание. Или отказ от еды. Иммуитет падает. Сердце сжимается. Спина не держит. И тогда депрессия. Иногда клиническая. Иногда расстройство личности. Иногда отказ от жизни. Это не слабость. Это цена. Которую тело платит за то, что мы не живём свою жизнь.

Ловушка

Вот почему это ловушка. Жертва обещает, но не даёт. Она обещает, что кто-то придёт. Но никто не приходит. Она обещает, что боль пройдёт. Но боль остаётся. Она обещает, что мы не одни. Но одиночество растёт. И чем дольше мы в жертве, тем труднее выйти. Потому что жертва становится нами. Мы забываем, что мы не она. Мы верим, что мы действительно не можем. Мы верим, что мир действительно против нас. Мы верим, что действительно ничего не стоим. Это ложь. Но ложь, в которую мы вложили годы. И чтобы выйти, нужно увидеть её. Признать: я не жертва. Я тот, кто играет жертву. Потому что когда-то это спасало. Но сейчас это убивает.

Что с этим делать

Первый шаг не бороться с жертвой. Борьба это война. А война это новый виток жертвы. Потому что мы снова нападаем на себя. Первый шаг увидеть. Признать: да, я в жертве, да, мне это знакомо, да, я боюсь выходить, да, я не знаю, кто я без этого. Второй шаг увидеть выгоду. Честно. Что мне даёт жертва? Внимание? Право не действовать? Оправдание? Удовольствие от страдания? Не осуждайте себя. Просто увидите. Третий шаг дать себе то, что жертва обещает, но самому. Не ждать спасателя. А стать им для себя. Дать себе внимание. Дать себе право на отдых. Дать себе любовь. Дать себе безопасность. Это не сразу. Это навык. Но это выход. И четвёртый шаг перестать торговаться. Не «я сделаю, если вы гарантируете». А «я делаю, потому что я выбираю». Даже если страшно. Даже если не хочется. Даже если надо. Но я. Не вынужден. Не заставили. А я.

Первый шаг

Эта глава не о том, чтобы выгнать жертву. И не о том, чтобы согласиться с ней. Она о том, чтобы увидеть её. Услышать. Признать: да, ты здесь, да, ты устала, да, ты боишься, да, ты хочешь, чтобы кто-то пришёл. Когда мы видим жертву, она перестаёт быть нами. Она становится состоянием. А состояние можно менять. Не сразу. Но можно. И тогда первый шаг. Не «я больше не жертва». А «я вижу, что я в жертве, и я выбираю что-то другое, даже если пока не знаю что».

Практика: «Что мне даёт жертва?»

Эта практика поможет вам увидеть, что жертва это не только боль. Это ещё и выгода. И если вы её увидите, вы сможете выйти.

1. Возьмите лист. Разделите на две колонки.
2. Колонка 1 — Что жертва даёт? Внимание? Право не действовать? Оправдание? Удовольствие? Что-то ещё? Пишите честно, без осуждения.
3. Колонка 2 — Что жертва забирает? Энергию? Время? Волю? Отношения? Деньги? Жизнь?
4. Посмотрите на обе колонки. Что сильнее? Что перевешивает?
5. Спросите: «Готов ли я отдать это за то, чтобы выйти?» Не отвечайте сразу. Просто побудьте с вопросом.

Практика: «Спасатель внутри»

Когда чувствуете, что падаете в жертву и ждёте, что кто-то придёт:

1. Закройте глаза. Сделайте три медленных вдоха.
2. Представьте того, кого вы ждёте. Сильного. Властного. Который всё решит. Который даст безопасность.
3. Спросите: «Что он сделал бы для меня сейчас?» Как бы он посмотрел? Что бы сказал? Как бы поддержал?
4. А теперь станьте им. Не ждите. Станьте. Скажите себе его словами. Посмотрите на себя его глазами.
5. Спросите: «Что я могу сделать для себя прямо сейчас?» Одно маленькое действие. Один шаг. Одно слово.

Если не можете представить спасателя, не страшно. Просто спросите: что бы я сделал для себя, если бы был сильным? Это и будет ответ.

Практика: «Письмо жертве»

1. Возьмите лист. Напишите письмо своей жертве. Не жертве вообще, а своей. Той, что живёт в вас.
2. Начните с: «Я вижу тебя. Я знаю, что ты...»
3. Скажите ей всё. Что вы чувствуете к ней. Что она делает с вашей жизнью. Что вы хотите с ней сделать.
4. Потом ответьте от её имени. Что она хочет сказать вам? Чего она боится? Что ей нужно?
5. Не судите. Просто слушайте. И записывайте.

Если не хотите писать, не пишите. Просто побудьте с этим. Просто спросите себя: что бы я сказал? Это тоже работает.

Практика: «Гарантия или выбор?»

Эта практика поможет вам увидеть, что вы ждёте гарантий, которых не будет. И что можно действовать без них.

Когда чувствуете, что не делаете, потому что ждёте гарантий:

1. Возьмите лист. Напишите: «Я сделаю это, если...» И допишите всё, что ждёте. Гарантии. Поддержку. Слова. Деньги. Любовь. Волшебную таблетку.
2. Посмотрите на список. Что из этого реально? Что никогда не придёт?
3. Спросите: «Что я могу сделать без этих гарантий?» Один шаг. Маленький. Но свой.
4. Сделайте его. Сегодня. Не потому что надо. А потому что вы выбрали.

Она его спасла. А он ушёл

Он появился, когда ей было одиноко. У него были проблемы. Долги. Хаос. И она взяла. Потому что она сильная. Потому что она всё сможет. Потому что она всё вынесет. Сама. Это гордыня. Не в смысле высокомерие. В смысле «я сама». «Я справлюсь». «Мне не нужна помощь». «Я хорошая, значит, я должна». Должна тащить. Должна спасать. Должна терпеть. Потому что если не она, то кто. Потому что если она откажется, она плохая. А быть плохой нельзя.

И она тащила. Работала больше. Платила за двоих. Решала его проблемы. Поднимала, когда он падал. Терпела, когда он злился. Соглашалась, когда он обесценивал. Потому что он не со зла. Потому что ему тяжело. Потому что я сильная, я выдержу. А он принимал. Как должное. И газлайтил. Газлайтинг это когда другой искажает реальность так, что вы начинаете сомневаться в себе. Мягко. Незаметно. Чтобы она старалась. Чтобы заслуживала. Чтобы не расслаблялась. Ты всё преувеличиваешь. Ты слишком эмоциональная. Без меня ты бы не справилась. Тебе повезло, что я с тобой. Другие женщины вон какие, а ты...

Что он получал

Он выбрал её не случайно. Такие люди чувствуют таких людей. Издалека. По запаху. По готовности отдавать. По гордыне «я сама». Он получал всё. Деньги. Она платила. За себя. За него. За жильё. За еду. За его долги. За его идеи. Она инвестировала, а он принимал. И считал, что так и надо. Быт. Она готовила. Убирала. Стирала. Решала. Устраивала. Создавала комфортную среду. Ту самую, о которой он мечтал. И которая, как он считал, полагалась ему по праву. Эмоции. Она выслушивала. Успокаивала. Поддерживала. Когда ему было плохо, она была рядом. Когда он сомневался, она верила в него. Когда он падал, она поднимала. Она была его эмоциональным резервуаром. Туда он сливал свои страхи, злость, недовольство. А она принимала. И перерабатывала. И не жаловалась. Потому что я сильная. Тело. Она была рядом. Тепло. Секс. Внимание. Нежность. Всё то, что он хотел, когда хотел. И не больше. Время. Она ждала. Пока он созреет. Пока он найдёт себя. Пока он встанет на ноги. Она давала ему время. Годами. А он брал. Потому что время это ресурс. А ресурс не бесконечен. Но её ресурс казался бесконечным. Потому что она сама так говорила. Я справлюсь. Я выдержу. Мне не надо. Свободу. Она не требовала. Не ставила условий. Не уходила. Не наказывала. Она терпела. И он знал, что может всё. Мог не работать. Мог не стараться. Мог изменять. Мог исчезать. И возвращаться. И снова исчезать. Она всё прощала. Потому что люблю. Потому что он не со зла. Потому что я сильная, я выдержу.

Почему он ушёл

А потом ушёл. Не потому что разлюбил. Не потому что нашёл лучше. А потому что ресурс закончился. Она истощилась. Перестала светиться. Перестала давать. Стала нуждаться сама. И тогда он увидел её настоящую. Не спасательницу. Не героиню. Не маму. А живого человека. Уставшего. Слабого. Со своими потребностями. Со своими чувствами. Со своей болью. И это не входило в его план. Ему нужна была функция. А не человек. Ему нужна была энергия. А не душа. Ему нужна была опора. А не равный. И он ушёл. К другой. К свежей. К ресурсной. К той, у которой ещё есть. Где можно снова брать. Питаться. Использовать. И снова уйти, когда закончится. Потому что такие люди не любят. Они потребляют. Они не строят. Они доят. Они не партнёры. Они паразиты. И они всегда уходят. Рано или поздно. Как только ресурс иссяк.

Почему она его выбрала

А она выбрала его. Не случайно. Не по глупости. А потому что так научилась. Потому что видела это в детстве. Потому что знала этот сценарий. Потому что быть нужной это любовь. Спасать это смысл. Терпеть это добродетель. Отдавать всё это быть хорошей. И она отдавала. И верила, что это любовь. А это была не любовь. Это была сделка. Она давала в надежде, что ей дадут. Внимание. Признание. Благодарность. Ответную любовь. Но не получала. Потому что паразит не даёт. Он только берёт. И уходит. И тогда вопрос. Не почему он ушёл. А почему я взвалила его на себя. Почему решила, что могу. Почему не попросила помощи. Почему не ушла раньше. Почему поверила, что я хорошая, значит, я должна. Вот где была гордыня. Не в том, что она была слабой. А в том, что она думала, что сильная. Что всё вынесет. Что ей не нужен никто. А на самом деле нужен. И помощь. И опора. И разрешение не тащить. Не спасать. Не быть хорошей. А просто быть.

Почему она не может его отпустить

А потом он ушёл. И она не смогла его отпустить. Не потому что любила. А потому что вложилась. Она инвестировала. Годы, силы, деньги, душу. И то, во что вложено, становится

своим. А своё не отдают. За своё борются. Она боролась. Писала. Звонила. Ждала. Верила, что вернётся. Что оценит. Что поймёт, кого потерял. Она отвоёвывала то, что считала своим. То, что построила. То, во что вложила себя. Некоторые отвоёвывают. Возвращают. И живут с этим дальше. С тем же человеком. С тем же механизмом. Пока снова не истощатся. Пока снова не уйдёт. Пока снова не начнётся то же самое. Некоторые остаются без сил. И уходят. Но не в свободу. А в разочарование в себе, в любовь, в жизнь. Я не смогла. Я не удержала. Я недостаточно. И это не про него. Это про неё. Про то, что она отождествила себя с ролью. И без роли пустота. И тогда зависимость. Не химическая. Эмоциональная. Она ждёт. Что он вернётся. Что напишет. Что вспомнит. Она живёт в ожидании. Годами. И не может отпустить. Потому что отпустить значит признать: я отдала себя впустую. А это невыносимо.

Чего она боится

Она боится остаться никому не нужной. Это самый глубокий страх. Не без него. А без роли. Без функции. Без того, кем она была рядом с ним. Спасательницей. Героиней. Хорошей. Нужной. Важной. Она боится, что без него она никто. Что никто её не выберет. Что никто не полюбит. Что она останется одна. Навсегда. С этой пустотой внутри. И тогда вера в любовь рушится. Потому что если это была любовь, а это закончилось так, то любви вообще нет. Есть использование. Есть боль. Есть разочарование. И лучше не верить. Чтобы не больно.

Пустота и дыра

Но самое трудное пустота. Огромная. Как дыра. Внутри. Там, где был он. Там, где была роль. Там, где был смысл. Там, где была она сама до него. И эту пустоту невыносимо чувствовать. Потому что она боль. Потому что она одиночество. Потому что она та самая детская дыра, которую она затыкала им. Спасательством. Отношениями. Ролями. Действием. Чем угодно, лишь бы не чувствовать. И тогда она заполняет. Чем угодно. Работой. Едой. Алкоголем. Соцсетями. Новыми отношениями. Лишь бы не остаться с этой дырой наедине. Лишь бы не чувствовать эту пустоту. Лишь бы не слышать эту тишину. Потому что в тишине она сама. А с собой страшно. С собой больно. С собой никто.

И тогда следующий. На ту же дыру. Принимается новый человек. С теми же проблемами. С той же нужной. С тем же механизмом. И она снова спасает. Снова отдаёт. Снова инвестирует. Снова надеется. Снова верит. Снова теряет. Или тот же человек возвращается. С теми же словами. Я изменился. Я понял. Я люблю. И она открывает. Потому что ждала. Потому что верила. Потому что надеялась. И снова отдаёт. Снова спасает. Снова вкладывается. Пока опять не истощится. И он снова уйдёт. И так годами. Циклами. Кругами. Один и тот же сценарий. Один и тот же механизм. Одна и та же боль. Потому что дыра не заделывается мужчиной. Она заделывается только изнутри. Собой. Своей целостностью. Своим присутствием. Своей любовью к себе. Но это трудно. Это долго. Это без волшебной таблетки. И поэтому не делается. И поэтому новый человек. Новая надежда. Новая боль. Новый круг.

А выход один. Не отпустить его. А вернуть себя. Не заполнить дыру. А встретиться с ней. И увидеть: это не дыра. Это место. Место, где раньше был он. А теперь может быть она. Настоящая. Целая. Не спасательница. Не героиня. Не хорошая. Просто она.

Маленький шаг на сегодня

Сегодня один шаг. Только один. Не больше.

Найдите один момент сегодня, когда вы хотите пожаловаться или обидеться или замереть. И остановитесь на десять секунд. Спросите себя: что я сейчас делаю? Я в жертве? Или я выбираю? Не перестань быть жертвой. Не будь сильным. Просто: я вижу. Этого достаточно. На сегодня.

Глава 3. Капризный ребёнок

Эта глава не о том, чтобы осудить себя за обиды. Она о том, чтобы увидеть того, кто внутри обижается. И понять, чего он на самом деле ждёт. Потому что капризный ребёнок — не враг. Он тот, кого не услышали. Он тот, кому не дали. И он ждёт. До сих пор.

Сначала важное

Если вы читаете эту главу и чувствуете, что это не про вас, это нормально. Если вы думаете, что вы не обижаетесь, это тоже нормально. Если вы думаете, что обижаться стыдно, это нормально втройне. Потому что обида — это не про слабость и не про характер. Это состояние. Способ быть в мире. И в этом состоянии живёт каждый из нас. Хотя бы иногда. Хотя бы в какой-то сфере. Хотя бы в какой-то момент.

И эта глава не о том, чтобы выгнать капризного ребёнка. Она о том, чтобы увидеть его. Услышать. Понять. И дать ему то, что он ждёт. Не от других. А от себя. Потому что капризный ребёнок не исчезнет, если его осуждать. Он исчезнет, когда его услышат. И накормят. И обнимут. И скажут: ты есть. Ты важен. Ты достоин. Просто потому что ты есть.

Кто это

Внутри каждого из нас есть ребёнок. Не тот, который радуется. Не тот, который играет. А тот, который обижен. Тот, который смотрит на мир и не понимает: почему у них есть, а у меня нет. Почему кого-то заметили, а меня нет. Почему кому-то дали, а мне не дали. Почему кто-то получил, а я обделён.

Этот ребёнок не капризный в плохом смысле. Он не плохой. Он голодный. Голодный по любви. По вниманию. По признанию. По тому, что ему не дали тогда, когда он был маленьким. И теперь он требует. Или обижается, когда не получает. Этот ребёнок бунтарь. Он не согласен с тем, как всё устроено. Он не согласен, что так надо. Он не согласен, что у всех так. Он чувствует несправедливость остро. Как боль. Как рану. Как что-то, что не зажило.

И он внутри нас. И он действует. Через обиды. Через претензии. Через зависть. Через внутреннюю озлобленность. Через чувство: мне должны. Потому что я есть. Потому что я хороший. Потому что я старался. Потому что я заслужил. А не дали. И это невыносимо.

Это то самое: тиграм мяса недодали. Не потому что тигр плохой. А потому что голодный. Потому что не покормили. Потому что не увидели, что он голоден. И тогда он рычит. И тогда он обижается. И тогда он ждёт. Чтобы кто-то пришёл. И дал. Наконец-то. То, что всегда было нужно.

Откуда он берётся

Капризный ребёнок не рождается с нами. Он приходит. Из детства. Из тех же мест, откуда пришли судья, жертва и критик. Он приходит, когда ребёнок не получает того, что ему нужно. Не игрушку. Не сладость. А главное.

Право голоса. Право сказать. Право быть услышанным. Право иметь своё мнение. Право выбирать. Право быть собой. Когда ребёнок говорит, а его не слышат. Когда ребёнок хочет, а ему не дают. Когда ребёнок просит, а ему отказывают. Не объясняя. Не признавая. Не уважая. Потому что я так сказал. Мал ещё. Не твоё дело. Не спорь со взрослыми. Что ты понимаешь. Замолчи.

И тогда ребёнок делает вывод: меня не слышат, меня не ценят, меня не признают, я недостаточен. Но этот вывод невыносим. Признать «я недостаточен» слишком больно. И тогда психика защищается. Она переворачивает это. Она говорит: это не я недостаточен. Это они не дали. Это мир несправедлив. Это мне должны. Так рождается капризный ребёнок. Не из каприза. А из раны. Из того, что не дали. Из того, что не услышали. Из того, что не признали.

И он остаётся. Внутри. На годы. На десятилетия. И требует. И обижается. И ждёт.

На кого он обижается

Капризный ребёнок обижается на всех. Он не выбирает. Он везде. Он во всём.

Сначала на родителей. На тех, кто не дал. Кто не слышал. Кто не признал. Кто не защитил. Кто был занят. Кто был строг. Кто был холоден. Кто был непредсказуем. Потом на партнёров. Потому что партнёр повторяет родителей. Партнёр тоже не даёт. Также не слышит. Также не признаёт. И тогда обида. Старая. Знакомая. Та самая.

Потом на друзей. На коллег. На начальников. На систему. На мир. На Бога. Потому что у кого-то есть, а у меня нет. Кого-то заметили, а меня нет. Кому-то дали, а мне не дали. Кто-то получил, а я обделён. И самое трудное на себя. Потому что глубоко внутри стыдно. Стыдно, что обижаешься. Стыдно, что завидуешь. Стыдно, что не благодарен. Стыдно, что недостаточно хорош. И тогда обида на себя. За то, что такой. За то, что не справился. За то, что не смог.

Чего он хочет

Капризный ребёнок хочет любви. Но он не знает, как её узнать. Потому что в детстве не научили. Ему не показали, что любовь это просто. Что она не за что-то. Что она не по заслугам. Что она есть. Просто потому что ты есть. И тогда он путает любовь с другим.

Он думает: любовь это признание. Если меня замечают, значит, я хороший. Если хвалят, значит, любят. Если выделяют, значит, ценят. Любовь это забота. Если обо мне беспокоятся, значит, нужен. Если помогают, значит, важен. Если решают за меня, значит, любят. Любовь это спасение. Если меня спасают, значит, я ценен. Если вытаскивают, значит, небезразличен. Если борются за меня, значит, достоин. Любовь это деньги. Если мне платят, значит, любят. Если оценивают мой труд, значит, я хороший. Если дают, значит, видят.

И тогда вся жизнь это поиск подтверждения. Через других. Через работу. Через достижения. Через отношения. Через деньги. Через социальные сети. Через всё, что даёт хотя бы на

секунду ощущение: я есть, меня видят, я важен. Но этого никогда не хватает. Потому что это не любовь. Это её суррогат. А суррогат не насыщает. И тогда снова. И снова. И снова.

И вот как это выглядит. Вот как это происходит в жизни. Вот как это происходит с нами.

Пример: Маша и Вася

Мы листаем ленту. Знакомая Маша снова за границей. Третий раз за год. Муж отвёз. Море. пляж. Улыбки. Красивые фото. А мы на даче. С Васей. И то не каждые выходные. И то потому что надо. Потому что грядки. Потому что мама просила. Потому что стыдно отказать. И внутри что-то сжимается. Что-то холодное. Что-то острое. Что-то, что мы знаем, но не хотим признавать. Почему у неё так. А у меня так. Чем я хуже. Почему ей можно, а мне нет. Почему её любят, а меня нет.

И тогда обида. На Машу. На Васю. На мужа Маши. На весь мир. На себя. Потому что не дали. Потому что не заметили. Потому что не признали. Потому что тиграм мяса недодали. И не просто недодали. А забыли, что тигр голоден. И что мясо не роскошь. А необходимость. Чтобы жить. Чтобы дышать. Чтобы быть. И это не про Машу. И не про Васю. Это про ту девочку внутри, которая тоже ждала. Которая тоже хотела. Которая тоже не получила. И теперь смотрит на чужую жизнь. И сравнивает. И страдает.

Проявленность и страх

А теперь самое важное. То, что стоит за всем этим. Проявленность. Капризный ребёнок хочет быть заметным. Хочет проявиться. Хочет сказать. Хочет показать. Хочет выйти на сцену. В свет. В мир. Хочет, чтобы увидели. Чтобы услышали. Чтобы признали. Но боится. Потому что когда-то за проявленность наказывали.

Он хотел сказать, а ему: замолчи. Он хотел показать, а ему: не высовывайся. Он хотел сделать, а ему: не твоё дело. Он хотел быть, а ему: будь как все. И тогда ребёнок решает: лучше не высовываться. Лучше не говорить. Лучше не хотеть. Лучше молчать. Тогда безопаснее. И он уходит в тень. Не действует. Не проявляется. Не рискует. Не говорит. Не показывает. Не живёт.

А внутри кипит. Внутри обида. Внутри претензия. Внутри боль. Внутри желание. Внутри голос, который кричит: я есть, я хочу, я могу, посмотрите на меня. Но он не выходит. Потому что страх сильнее. Страх, что снова накажут. Что снова отвергнут. Что снова обесценят. Что снова скажут: кто ты такой. И тогда обида становится способом не действовать. Если не поддержали, то я не виноват. Если не дали, то я не могу. Если не заметили, то я не должен. И тогда можно не пробовать. И тогда можно оставаться в тени. И тогда можно ждать. Что кто-то придёт. И даст. И поддержит. И поверит. И спасёт. И разрешит быть. Но никто не приходит. И тогда обида растёт. И тогда претензия крепнет. И тогда боль становится невыносимой. И тогда человек ищет виноватого. Кого-то, кто не поддержал. Кого-то, кто не поверил. Кого-то, кто не помог. Кого-то, кто виноват, что у него не получилось.

Может, себя. Я не смог. Я слабый. Я не достоин. Может, коллегу. Он подставил. Он не помог. Он виноват. Может, руководителя. Он не оценил. Он не заметил. Он не дал. Может, партнёра. Он не поддержал. Он не поверил. Он не был рядом. Может, семью. Они не верили в меня. Они смеялись. Они говорили, что не получится.

И тогда обида закрепляется. Как способ жить. Как способ не жить. Как способ ждать. Как способ не брать свою жизнь в свои руки. Потому что проявиться значит рискнуть. А рискнуть значит быть готовым к отказу. К осуждению. К неудаче. К боли. А это страшно. Очень страшно. Особенно если в детстве за это наказывали. И тогда человек остаётся в безопасности. В тени. В обиде. В ожидании. И годы проходят. И жизнь проходит. А проявленности нет. И обида растёт. И боль растёт. И невыносимость растёт. И тогда тело начинает говорить. Потому что душа устала молчать. И тело берёт слово. Через болезнь. Через симптом. Через сигнал: помоги, услышь, я есть.

Гордыня судьи и гордыня жертвы

А дальше две ветки. И обе гордыня. Только разная. Гордыня это не про высокомерие. Это про то, что мы ставим себя в центр. И думаем, что всё про нас. И что нам должны.

Гордыня судьи: унижить другого. Это ветка наружу. Мы обвиняем других. Мы переводим стрелки. Это не я плохой. Это вы плохие. Агрессия. Крик. Удар. Угроза. Нападение. Доказательства. Я прав, а вы нет, я лучше, я достоин. Претензии. Вы должны были, вы не сделали, вы виноваты. Унижение. Вы никто, вы ничтожество, вы не стоите. Презрение. Я выше вас, я умнее, я лучше. Это гордыня судьи. Потому что мы думаем, что мы лучше. Что мы правы. Что мы достойны. Что другие хуже. Что другие виноваты. Что другие должны заплатить за то, что нам не дали. И это не сила. Это та же самая боль. Только вывернутая. Только наружу. Только в агрессию. Потому что внутри тот же голодный ребёнок. Тот же тигр, которому недодали. Только теперь он рычит. И кусает. И рвёт. Потому что страшно. Потому что больно. Потому что невыносимо.

Гордыня жертвы: унижить себя. Это ветка внутрь. Мы обвиняем себя. Мы соглашаемся с тем, что мы недостаточно. Мы верим, что с нами что-то не так. Самобичевание. Я плохой. Я слабый. Я не смог. Жертва. Меня не любят. Меня не ценят. Меня не видят. Жалость к себе. Бедная я. Бедный я. Как мне тяжело. Угрюмость. Всё плохо. Ничего не изменится. Всё бессмысленно. Разочарование. Я не верю. Я не хочу. Я не буду. Низкие эмоции. Токсичные. Задавленные. Тяжёлые. Это гордыня жертвы. Потому что мы думаем, что мы центр мира. Что всё про нас. Что все смотрят на нас. Что мы особенные. Что нам должны. И что мы хуже всех. Это тоже гордыня. Приниженная. Но гордыня. Потому что мы опять в центре. Только с другой стороны. Не «я лучше». А «я хуже». Но я всё равно в центре.

И обе ветки ложь. Потому что правда в том, что все равны. И все достойны. И никто не хуже. И никто не лучше. Но чтобы это увидеть, нужно выйти из этих веток. И встретиться с болью. Той самой. Детской.

В теле

А теперь тело. Потому что тело чувствует это. И тело платит. Когда мы обижаемся, тело сжимается. Когда завидуем, тело холодеет. Когда сравниваем, тело замирает.

Вот что происходит. Холод когда «мне не дали». Тело стынет. Руки. Ноги. Грудь. Как будто внутри зима. Ком в горле когда «я не могу сказать». Горло сжимается. Слова застревают. Голос пропадает. Тяжесть в груди когда «несправедливо». Что-то давит. Что-то не даёт дышать. Пустота в животе когда «меня обделили». Как будто там дыра. Как будто не хватает.

Напряжение в челюсти когда «я сдерживаюсь». Зубы сжаты. Гнев заперт. Сжатие плеч когда «я не должен». Тело прячется. Тело защищается.

Это не психосоматика в смысле придуманное. Это реальное. Тело реагирует на мысли. На чувства. На обиды. На претензии. На сравнения. И если это длится годами, тело начинает болеть. Но об этом в следующих главах. Потому что сначала нужно увидеть. Увидеть капризного ребёнка. Увидеть его обиды. Увидеть его боль. И не осуждать. А услышать.

Он не враг

Капризный ребёнок не враг. Он тот, кого не слышали. Он тот, кому не дали. Он тот, кто ждёт до сих пор. Ждёт признания. Ждёт внимания. Ждёт любви. Ждёт, что кто-то придёт. И увидит. И скажет: ты есть, ты важен, ты достоин. Просто потому что ты есть. Он не капризный. Он голодный. И его голод не утолить Машей. Не утолить Васей. Не утолить деньгами. Не утолить признанием. Не утолить ничем снаружи. Потому что голод внутри. И утолить его может только мы сами. Когда услышим себя. Когда дадим себе право голоса. Когда признаем себя. Когда полюбим себя. Не за что-то. А просто.

Первый шаг

Эта глава не о том, чтобы выгнать капризного ребёнка. И не о том, чтобы согласиться с ним. Она о том, чтобы увидеть его. Услышать. Признать: да, ты здесь, да, тебе не дали, да, ты обижен, да, ты ждёшь. Когда мы видим его, он перестаёт быть нами. Он становится частью. А часть можно услышать. Можно дать ей голос. Можно ответить ей. Не замолчи. А я слышу тебя, я вижу тебя, я с тобой.

И тогда первый шаг. Не «я больше не обижаюсь». А «я вижу, что я обижаюсь, и я спрашиваю: чего я на самом деле хочу? Чего мне не дали? Что мне нужно сейчас?» И ответ внутри. Не у Маши. Не у Васи. Не у мира. А у нас.

Практика: «На кого я обижен?»

Эта практика поможет вам увидеть, на кого вы обижены на самом деле. И чего вы ждёте от них. И чего вы можете дать себе сами.

1. Возьмите лист. Напишите список: все, на кого вы обижены. Родители. Партнёры. Друзья. Коллеги. Начальники. Мир. Бог. Себя.
2. Напротив каждого за что. Конкретно. Маме за то, что не слышала. Папе за то, что не защитил. Партнёру за то, что не поддержал.
3. Посмотрите на список. Что общего? Какая одна обида за всем этим? Что вам не дали самое главное?
4. Спросите: «Чего я на самом деле хочу?» Не «что мне должны». А чего хочу. Внимания? Признания? Права голоса? Любви? Быть увиденным?
5. Спросите: «Могу ли я дать это себе сам?» Не сразу. Но могу ли? И как?

Практика: «Право голоса»

Когда чувствуете, что хотите сказать, но не можете:

1. Закройте глаза. Сделайте три медленных вдоха.
2. Вспомните первый раз, когда вас не услышали. Сколько вам лет? Кто рядом? Что вы хотели сказать?
3. Скажите тому ребёнку внутри: «Я слышу тебя. Ты можешь говорить. Твоё мнение важно. Ты есть».
4. Спросите: «Что ты хочешь сказать?» И дайте ему сказать. Внутри. Без цензуры. Без нельзя. Без стыдно.
5. Запишите одно предложение от его имени. Начните с: «Я хочу сказать, что...»

Если не помните первый раз, не страшно. Просто спросите: что первое приходит? Это и будет ответ.

Практика: «Маша и Вася»

Эта практика поможет вам увидеть, что сравнение с другими это не про них. Это про вас. Про то, чего вы хотите. И чего вы можете дать себе сами.

Когда ловите себя на сравнении с Машей, с Васей, с кем угодно:

1. Остановитесь. На десять секунд.
2. Спросите: «Что я сейчас чувствую?» Холод? Ком в горле? Тяжесть?
3. Спросите: «Чего я на самом деле хочу?» Не «что у неё есть». А чего хочу я. Отпуск? Внимания? Любовь? Признание? Право на отдых?
4. Спросите: «Что я могу сделать для себя сегодня?» Один маленький шаг. Не «как у неё». А свой. Пусть маленький. Пусть не идеальный. Но свой.
5. Сделайте его.

Практика: «Гордыня судьи и гордыня жертвы»

Эта практика поможет вам увидеть, что обе ветки это гордыня. И что за ними боль. И что можно выйти из них. Через правду.

Когда чувствуете, что обида ведёт вас:

1. Возьмите лист. Разделите на две колонки.
2. Колонка 1 — Гордыня жертвы. Что я говорю себе? Я плохой. Я слабый. Я не смог. Запишите всё.
3. Колонка 2 — Гордыня судьи. Что я говорю другим? Вы виноваты. Вы не дали. Вы плохие. Запишите всё.
4. Посмотрите. Что общего? И там, и там гордыня. И там, и там боль. И там, и там не любовь.
5. Спросите: «А что правда?» Не «я плохой». Не «вы плохие». А правда. Что на самом деле произошло? Что на самом деле вы чувствуете? Чего на самом деле хотите?
6. Запишите одно предложение правды. Начните с: «На самом деле, я...»

Маленький шаг на сегодня

Сегодня один шаг. Только один. Не больше.

Найдите один момент сегодня, когда вы сравниваете или обижаетесь или чувствуете, что недодали. И остановитесь на десять секунд. Спросите себя: чего я на самом деле хочу? Не «что у неё есть». Не «что мне должны». А чего хочу я. И могу ли я дать это себе. Сегодня. Маленьким шагом. Этого достаточно. На сегодня.

Глава 4. Кризис как зеркало

Эта глава не о том, чтобы объяснить, почему вам плохо. Она о том, чтобы увидеть: кризис — это не наказание. Это зеркало. И оно показывает то, что вы, возможно, давно не решались увидеть. Но вы не один. И то, что вы прочтёте, — не приговор. Это приглашение.

Сначала важное

Прежде чем мы пойдём дальше, я хочу сказать одну вещь. То, что вы пережили, — не ваша вина. И не ваша слабость. То, что вы сейчас в кризисе — не значит, что с вами что-то не так. Это значит, что вы живой. Что вы чувствуете. Что вы идёте. И иногда падаете. Как все. Как я. Как любой человек на этой земле.

Эта глава не о том, чтобы обвинить вас. И не о том, чтобы указать, где вы ошиблись. Она о том, чтобы быть рядом. Увидеть вместе с вами, что происходит. И понять, зачем. И что дальше. Вы достаточно сильны, чтобы дочитать это. И достаточно честны, чтобы увидеть себя. Я верю в это. И я с вами. На этих страницах. На этом пути.

Что такое кризис

Кризис — это не когда всё плохо. Кризис — это когда старое больше не работает. Когда прежние способы не дают результата. Когда та жизнь, которую вы строили, трещит. Когда то, на что вы опирались, рассыпается.

Кризис — это точка. Где одно закончилось. А другое ещё не началось. Где вы уже не тот, кем были. Но ещё не тот, кем станете. Это не наказание. Это приглашение. Приглашение выйти из старого. И войти в новое. Но через боль. Потому что старое цепляется. А новое пугает. И между ними разрыв. И этот разрыв болит.

Кризис — это зеркало. Он показывает то, что вы, возможно, давно не решались увидеть. То, что откладывали. То, что прятали. От себя. От других. От жизни. И пока вы не увидите, кризис будет повторяться. В разных формах. В разных сферах. В разных людях. Пока вы не услышите. Пока не изменитесь. Пока не выйдете на следующую ступень.

Но это не упрёк. Это наблюдение. Мягкое. Бережное. С уважением к вашему пути. Потому что у каждого свой темп. И своё время. И свои силы.

Как это выглядит на самом деле

Позвольте рассказать историю одной женщины. Имена не важны. Важно то, что она прошла.

Она оказалась на дне. Не в метафоре. В буквальном. Не ресурса. Не сил. Не себя. Психосоматика довела её до катаракты. Тело кричало так долго, что перестало видеть. И тогда операция. И тогда один на один с болезнью. С болью. С страхом. С собой.

Параллельно работа. Команда разваливалась. Увольнения. Перестройка. Финансовый кризис в компании. А она истощена. Не может держать. Не может спасать. Не может тащить. И всё сыпется. Как карточный домик.

А потом он. Человек, которого она любила. Который рядом, пока был ресурс. А когда увидел, что она в кризисе. Что она болеет. Что она больше не даёт — ушёл. Оставил одну. С болезнью. С работой. С деньгами. С собой.

И тогда дно. Настоящее. Где всё сразу. Отношения. Деньги. Здоровье. Три сферы. Один кризис. Одна женщина. Одна боль. И ощущение жертвы. Я одна. Всем плевать. Я умираю. Эмоционально. Физически. Финансово.

И это не конец. Хотя казалось — конец. Это точка. Где старое умерло. А новое ещё не родилось. И понадобилось полгода. Чтобы выйти на стабильный уровень. И год плодотворной работы. Чтобы выйти из психоэмоциональной ямы. И это было очень тяжело. Но это было. И она вышла. И по-другому стала смотреть. На кризис. На себя. На жизнь.

И если вы сейчас в похожем месте. Знайте: вы не один. И вы не слабы. И вы не виноваты. Вы человек. Который идёт. И который устал. И которому больно. И это нормально. Это по-человечески. Это достойно уважения.

И вот что происходит, когда мы в кризисе. Мы мечемся. Между двумя ветками. Между судьёй и жертвой.

Две ветки: как вы реагируете

В кризисе всегда две ветки. И вы мечетесь между ними. Качели. Туда, сюда. Судья, жертва. Жертва, судья.

Гордыня судьи — это когда сила есть. Когда хватает энергии обвинять. Доказывать. Бороться. Кричать. Требовать. Это вы виноваты. Это вы не дали. Это вы не поддержали. Это вы бросили.

Гордыня жертвы — это когда сил нет. Когда не получается доказать. Когда не получается обвинить. И тогда падаешь. В себя. В вину. В стыд. В самобичевание. Это я виновата. Это я не справилась. Это я недостаточно. Это я плохая.

И это качели. Вверх в судью. Вниз в жертву. И так по кругу. Пока силы есть. А потом сил нет. И только жертва. И только дно. И обе ветки не про вас. Это не характер. Это защита. Способ справиться с болью. Который когда-то работал. А теперь мешает. И это можно увидеть. Без осуждения. С благодарностью к себе за то, что вы выжили. И с готовностью идти дальше.

Кризис в отношениях

Кризис в отношениях не про то, что партнёр плохой. И не про то, что вы плохая. Кризис в отношениях — это зеркало. Он показывает: вы выросли. А отношения нет. Или партнёр нет. Или вы нет. А партнёр да.

Вы разговариваете на разных языках. Вы мыслите по-разному. Вы смотрите в разные стороны. Вы хотите разного. И это не про кто виноват. Это про то, что вы уже не вместе. Даже если формально вместе.

И тогда выбор. Уйти. Или остаться. Но остаться почему? Потому что жалко? Жалко его? Жалко времени? Жалко вложенного? Жалко себя? Потому что страшно одной. Потому что страшно начинать сначала. Потому что страшно не найти лучше. И тогда вы остаётесь. В отношениях, в которых уже не хотите находиться. Из жалости. Из привычки. Из страха.

И кризис растёт. Потому что вы не уходите. А жизнь подталкивает. Через конфликты. Через холод. Через измены. Через болезни. Через всё, что заставит вас выбрать. Или уйти. Или измениться. Или сломаться. Но не остаться на месте. И если вы сейчас в таком месте. Знайте: вы не предатель. Вы не плохой. Вы человек, который вырос. И которому тесно. И это не стыдно. Это естественно. Это по-человечески.

Кризис в деньгах

Кризис в деньгах не про то, что денег нет. Кризис в деньгах — это зеркало. Он показывает: вы стоите больше. А получаете меньше. Вы выросли. А доход нет. Вы можете. А не делаете. Вы знаете. А не идёте.

Вы сидите на работе, где зарплата та же, что десять лет назад. А цены выросли. А жизнь изменилась. А вы остались. Потому что страшно. Потому что жалко. Потому что, а вдруг не получится. Потому что лучше синица в руках.

И тогда кризис. Сначала маленький. Не хватает на что-то. Потом больше. Не хватает на всё. Потом увольнение. Или финансовая просадка. Или потеря дохода. И тогда вынужден. Идти. Искать. Менять. Расти. Потому что иначе не выжить. И это не наказание. Это пинок. Вселенная, жизнь, карма, любым языком, говорит вам: ты уже не там. Ты уже не тот. Иди. Расти. Меняй. Живи.

И это не упрёк вам. Это уважение к вашему потенциалу. Жизнь видит в вас больше, чем вы сами пока решаетесь увидеть. И она помогает вам вспомнить. Мягко. Или настойчиво. Но всегда с любовью. Даже когда больно.

Кризис в здоровье

Кризис в здоровье не про то, что тело подвело. Кризис в здоровье — это зеркало. Он показывает: вы забыли о себе. Вы плевали на тело. Вы не кормили себя. Вы не слышали сигналы. Вы не обращали внимания. Вы жили не в себе. А в других. В работе. В партнёре. В спасении. В подвиге. В чём угодно, кроме себя.

И тогда тело говорит. Сначала шёпотом. Усталость. Головная боль. Плохой сон. Небольшое недомогание. Потом громче. Проблемы с желудком. С кишечником. С кожей. С гормонами. С иммунитетом. Потом кричит. Катаракта. Аутоиммунное. Онкология. То, что не игнорировать. То, что заставляет остановиться. Обратить внимание. Вернуться к себе.

И это не наказание. Это сигнал. Тело не враг. Тело союзник. Оно говорит вам: вернись. Услышь. Полюби. Позаботься. Ты нужна себе. Ты важен себе. Ты есть у себя. И если вы сейчас

в телесном кризисе. Знайте: ваше тело не против вас. Оно за вас. Оно любит вас. Оно хочет, чтобы вы жили. По-настоящему. С собой. Долго. И счастливо. И оно делает всё, чтобы вы услышали. Даже если больно. Даже если страшно. Потому что оно за вас.

Психосоматика это когда тело говорит то, что душа молчит. Когда боль в теле это не болезнь. А сигнал. О том, что внутри что-то не так.

Кризис как повторение

И самое важное. Кризис повторяется. Если вы не услышали. Если вы не поняли. Если вы не изменились. Один и тот же сценарий возвращается. В разных людях. В разных работах. В разных симптомах. Но один и тот же. Потому что причина одна. И пока вы не увидите, она будет с вами. Годами. Десятилетиями. Всю жизнь. Пока не остановитесь. Не посмотрите в зеркало. Не увидите. Не признаете. Не изменитесь.

И это не приговор. Это напоминание. Мягкое. Бережное. С верой в вас. Жизнь терпелива. Она ждёт. Она даёт вам время. И силы. И людей. И знаки. Пока вы не услышите. И тогда кризис отступает. Не потому что жизнь стала легче. А потому что вы стали другими. И теперь вы видите. И слышите. И идёте. В ногу со временем. С собой. С жизнью.

Что делать

Первый шаг не бороться с кризисом. Борьба забирает силы. А силы нужны для другого. Первый шаг увидеть. Признать: да, у меня кризис, да, всё сыпется, да, мне больно, да, я не знаю, что делать. Второй шаг спросить: что этот кризис показывает? Что я не хочу видеть? Что пора менять? Третий шаг увидеть выбор. Не кто виноват. А что я выбираю. Уйти или остаться? Менять или ждать? Слушать тело или игнорировать? Жить свою жизнь или чужую? И четвёртый шаг действовать. Маленьким шагом. Одним. Сегодня. Не всё сразу. Не идеально. Не без страха. Но шаг. Потому что вы выбрали.

Первый шаг

Эта глава не про то, чтобы выгнать кризис. И не про то, чтобы согласиться с ним. Она про то, чтобы увидеть его. Услышать. Признать: да, ты здесь, да, ты боль, да, ты страх, да, ты разрушение. Но ты не враг. Ты зеркало. Ты показываешь. Ты ведёшь.

И тогда первый шаг. Не «я больше не в кризисе». А «я вижу, что я в кризисе, и я спрашиваю: что он мне показывает? Что пора менять? Куда идти?» И ответ внутри. Не в обстоятельствах. Не в других. Не в мире. А у вас.

Практика: «Что мне показывает кризис?»

Эта практика поможет вам увидеть, что кризис это не наказание. Это зеркало. И оно показывает то, что вы давно не решались увидеть.

1. Возьмите лист. Опишите свой кризис сейчас или недавний. Где он? В отношениях? В деньгах? В здоровье? В чём?

2. Спросите: «Что я не хочу видеть?» Что я откладываю? Что я прячу? Что пора менять?

3. Спросите: «Где я в гордыне судьи?» Кого я обвиняю? Что я доказываю? На кого я злюсь?

4. Спросите: «Где я в гордыне жертвы?» В чём я виню себя? Где я сдаюсь? Где я не верю в себя?

5. Спросите: «А что правда?» Что на самом деле происходит? Чего я на самом деле хочу? Куда я иду?

Практика: «Пинок или наказание?»

Когда чувствуете, что кризис наказывает вас:

1. Закройте глаза. Сделайте три медленных вдоха.

2. Представьте кризис как живое существо. Как оно выглядит? Что оно хочет вам сказать?

3. Спросите: «Ты наказание? Или пинок? Или зеркало? Или приглашение?»

4. Услышьте ответ. Первое, что придёт. Не цензурируйте. Не анализируйте. Просто слушайте.

5. Спросите: «Что я могу сделать сегодня?» Один маленький шаг. К себе. К жизни. К новому.

Если не можете представить кризис как живое существо, не страшно. Просто спросите: что бы я сказал себе, если бы кризис был человеком? Это и будет ответ.

Практика: «Возвращение к себе»

Эта практика поможет вам услышать тело. И понять, что оно пытается сказать. Через болезнь. Через симптом. Через сигнал.

Когда чувствуете, что кризис в здоровье:

1. Положите руку на то место тела, где болит или сигналист.

2. Спросите: «Что ты хочешь мне сказать?» Не словами ума. А чувством. Образом. Воспоминанием.

3. Скажите телу: «Я слышу тебя. Я вижу тебя. Я с тобой. Спасибо, что ты есть. Спасибо, что ты говоришь. Прости, что не слышал раньше».

4. Спросите: «Что мне нужно сделать для себя?» Отдохнуть? Поесть? Поплакать? Побывать в тишине? Попросить помощи? Уйти из чего-то? Прийти куда-то?

5. Сделайте это. Сегодня. Маленьким шагом. Для себя.

Маленький шаг на сегодня

Сегодня один шаг. Только один. Не больше.

Найдите один момент сегодня, когда вы чувствуете кризис. В чём угодно. В отношениях. В деньгах. В теле. В настроении. И остановитесь на десять секунд. Спросите себя: что это мне показывает? Не «почему мне так плохо». Не «кто виноват». А «что я не хочу видеть». И «что я могу сделать сегодня». Этого достаточно. На сегодня.

Глава 5. Дно как точка опоры

Эта глава не о том, чтобы напугать вас дном. Она о том, чтобы увидеть: дно — это не конец. Это точка. От которой можно оттолкнуться. Потому что ниже некуда. А значит, только вверх.

Сначала важное

Если вы сейчас на дне, знайте: вы не один. И вы не слабы. И вы не виноваты. Дно — это не приговор, это состояние. Тяжёлое. Болезненное. Но временное. Даже если кажется, что это навсегда. Даже если кажется, что сил нет. Даже если кажется, что выхода нет. Он есть. Он внутри вас. И я с вами. На этих страницах. На этом пути.

Как выглядит дно

Дно не всегда драма. Не всегда слёзы. Не всегда крик. Иногда тишина, пустота, автоматизм.

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.