Татьяна Ильина



Архитектура себя

От привычного
восприятия
к внутренней
целостности:

психология,
тело и искусство

Татьяна Ильина

Архитектура себя

«Автор»
2026

Ильина Т.

Архитектура себя / Т. Ильина — «Автор», 2026

От привычного восприятия к внутренней целостности: психология, тело и искусство. Авторская практическая книга на стыке психологии, телесного опыта и искусства.О том, как привычные способы воспринимать себя и мир ограничивают наши возможности, и как через психологическое исследование, телесные практики, творчество и искусство расширить собственное восприятие и открыть новые способы жить.

© Ильина Т., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Введение 5
С какого момента мы перестаём себе доверять? 5
Часть I. Фокус внимания: как устроено наше восприятие 7
Механизм нашего фокуса внимания 7
Пластичность фокуса внимания: искусство смены ракурса 8
Когда мир сужается 9
Кто ищет, тот найдет: иллюзия «притяжения» 10
Самосбывающееся пророчество: как мы бессознательно подтверждаем свои страхи 11
Почему вы живёте не свою жизнь? 13
Три слоя родительских посланий 14
Первый слой: Прямые указания 14
Второй слой: Эмоциональные послания 15
Третий слой: Родовые сценарии 16
Конец ознакомительного фрагмента. 17

Татьяна Ильина
Архитектура себя

Введение

С какого момента мы перестаём себе доверять?

Эта книга началась с детского рисунка.

Мне было пять лет. Я нарисовала яркий, красочный, весёлый мир – таким, каким его видела сама. Но взрослый сказал, что всё неправильно и так не бывает.

Я поверила. В пять лет трудно усомниться в словах взрослого, который знает, как устроен этот мир (все же взрослые мудрые, правда?;)

Прошли годы. Я выросла, окончила Московский архитектурный институт, научилась мыслить конструктивно и логично. Но убеждение, однажды поселившееся внутри, продолжало жить как факт. Я даже не думала, что что-то не так: я просто не имею права творить – творить от своего имени, создавать свои произведения. Много лет я считала себя «отличным исполнителем», ведь нельзя же доверять своему взгляду на мир, он неправильный!

Чтобы вернуться к себе, мне понадобились годы. Чужое мнение стало моим собственным.

Представьте, как здорово увидеть убеждения, которые нам помогают двигаться вперед, поддерживают, мотивируют и убеждения, которые тормозят, не дают расти и развиваться. Тогда у нас появляется осознанный выбор – оставить все как есть или что-то изменить.

Выбор, конечно, только за вами.

Менять глубокие убеждения, в которых мы живем – страшно, потому как не понятно. Эти изменения требуют мужества.

Эта книга – о том, как мы создаём свою картину мира, почему оказываемся в плену собственных представлений и как можем изменить привычный взгляд на себя и жизнь.

Мы посмотрим, почему не работают советы вроде: «мыслить позитивно», «полюби себя» – и всё наладится.

Для этого мы начнём с внимания – с того, как из множества событий и возможностей мы выбираем одни, не замечаем другие и постепенно привыкаем считать свой взгляд единственно верным.

Затем поговорим о том, что происходит, когда привычные объяснения перестают работать. Почему кризис иногда становится не только потерей, но и возможностью пересмотреть то, на чём держалась прежняя жизнь. И как в этом непростом промежутке найти опору для нового.

Наконец, обратимся к телу, творчеству и искусству – к тому, что помогает не только понять что-то о себе, но и вернуть живой контакт с собственными ощущениями, желаниями и восприятием мира.

Двадцать лет назад начался мой путь к себе.

Я прошла через депрессию, десять лет панических атак, внутренние кризисы, которые стали точкой роста.

Эта книга – практическое руководство по перенастройке вашего восприятия.

Мы разберем, как ваши бессознательные страхи крадут ваши деньги, энергию и здоровье. Мы с благодарностью отпустим отжившие стратегии выживания. И шаг за шагом вернем телу гармонию, уму – ясность, а вам – законное разрешение быть собой.

Потому что только из состояния целостности и безопасности приходят настоящие деньги, масштаб и радость жизни.

Готовы заглянуть в свои настоящие настройки? Тогда начнем.

Часть I. Фокус внимания: как устроено наше восприятие

Механизм нашего фокуса внимания

Представьте, что ваше внимание – это узкий луч фонарика в темной комнате. Вы видите только маленькую полоску света. Вы не можете насладиться красотой всей комнаты, увидеть оформление, цветовую гамму, понять задумку дизайнера.

Это лишь крошечный участок реальности. Все остальное огромное пространство возможностей, смыслов и альтернативных путей остается скрыто.

В детстве фокус этого луча еще невероятно подвижен, пластичен и широк. Вспомните маленьких детей: для трехлетнего ребенка мир полон волшебства, прекрасных, ярких миров и красок. Ребенок легко перетекает из одного состояния игры в другое, потому что фокус его восприятия широкий и яркий.

По мере того, как мы растем, социализируемся, учимся, впитываем родительские запреты, тревоги и правила выживания, наш фокус внимания начинает стремительно сужаться. Общество, семья и система образования последовательно объясняют нам: что важно, а что нет, к чему положено стремиться, что и кому мы должны и про Я как последнюю букву алфавита.

И к зрелому возрасту у большинства людей угол зрения окончательно формируется.

Кто-то годами подсвечивает только признаки опасности и живет в постоянном напряжении.

Кто-то держит фокус только на чужих оценках: «Что обо мне подумали? Достаточно ли я хорош?» – и превращает каждый день в мучительный экзамен.

Мы начинаем искренне верить, что наш способ смотреть на вещи – единственно верный и объективный.

Эта книга – приглашение в путешествие по исследованию того, куда направлен фокус вашего внимания и что вы видите из всех возможностей, красоты и многообразия нашего мира.

Пластичность фокуса внимания: искусство смены ракурса

«Луч внимания» с которого мы начали это путешествие – прекрасная метафора того, как именно в данный момент организован наш внутренний опыт.

С детства мы впитываем и учимся определенным сценариям, способам смотреть на мир, реагировать, интерпретировать события. Эти способы закрепляются как когнитивные схемы, формируют «карты реальности» и в результате, мы замечаем лишь то, что вписывается в привычный контур восприятия, а остальное остаётся «за кадром».

Например, ребёнок, выросший в среде, где ценится успех и достижения, будет автоматически настраиваться на сравнение, конкуренцию, ожидание оценки. Его внимание подсвечивает вопрос: «Достаточно ли я хорош?». Другой ребёнок, чья семья жила в страхе и неопределённости, будет искать прежде всего признаки опасности.

Почему это важно? В терапии мы постоянно сталкиваемся с ситуацией, когда клиент приходит с переживанием: «Мир враждебен», «Я ничего не могу», «Со мной что-то не так». Для самого человека это выглядит как объективная реальность. Но если посмотреть, куда направлен его фокус, мы увидим детские убеждения во всей красе.

Задача психолога – помочь клиенту мягко сместить фокус, увидеть реальность с другого угла. Это то, что делают разные подходы: работа с автоматическими мыслями, расширением осознавания, изменением телесной настройки, которая влияет на картину мира.

Общий механизм один: появляется возможность взглянуть иначе.

Например: человек утверждает: «я ленивый», при этом, он испытывает стыд и вину. Но если расширить угол внимания и заметить потребность, которая стоит за «ленью», то мы увидим невероятную усталость и жизненную потребность элементарно выспаться. Тогда появляется осознанность, понимание, и возможность выбора – как действовать дальше.

Метафора «луча внимания» показывает:

пластичность восприятия – человек не застревает навсегда в сложившихся стратегиях и убеждениях, всегда есть возможность перемещать фокус.

Наша картина мира – не истина, а всего лишь узкий луч.

Открывает пространство выбора – смещение фокуса внимания даёт человеку ощущение, что он может менять внутренние настройки и, как следствие, внешний опыт.

Если фокус нашего внимания становится шире, ярче, подсвечивая другие области, мы вдруг начинаем видеть то, что прежде оставалось во тьме.

Именно в этом я вижу красоту психологии – помогать человеку открывать новые ракурсы собственной реальности и находить в них свободу.

Когда мир сужается

Способность видеть несколько перспектив – это роскошь безопасной психики. Нужен внутренний ресурс, чтобы понимать: у другой стороны своя логика и моё чувство – одно из возможных.

Когда сил мало, мир автоматически упрощается. Так легче: если начальник – «абсолютный тиран», а партнёр – «полный эгоист», не нужно тратить нервы на сомнения, переговоры, попытки понять. Достаточно решить: «они плохие, я хороший» и закрыть тему.

Есть и другая стратегия: «я всегда не прав, это со мной что-то не так». Это тоже сужение перспективы, только вектор направлен внутрь.

Удивительно, но цинизм и тотальная вина делают одно и то же – избавляют от труда размышлять и от факта, что реальность не укладывается в один простой сюжет.

Страх здесь играет ключевую роль. Видеть множество ракурсов – значит признать, что вы не контролируете всю картину. Можно быть частично неправым, частично правым, можно любить и злиться одновременно, можно уважать человека и при этом выходить из контакта. А это сложнее, чем объявить кого-то врагом и закрыть сердце.

Когда человек теряет способность видеть другие перспективы, он теряет не только эмпатию к чужому опыту, но и гибкость по отношению к себе. Чем уже внутренний коридор, тем чаще человек бьётся о стены: в людях, событиях, новостях он видит только то, что подтверждает уже принятую версию. Остальное отфильтровывается.

Так формируется замкнутая петля: я верю, что всё плохо и люди ужасны – значит, замечаю только ужасное и ещё сильнее убеждаюсь, что был прав.

Расширение перспективы не приходит через логические доказательства вроде «посмотри с другой стороны». Человек в узком коридоре страдает не от нехватки информации, а от нехватки безопасности.

Там, где тело перестаёт жить в постоянной мобилизации, мысли понемногу перестают застывать в одном положении.

Там, где появляется немного опоры – в отношениях, в психотерапии, в человеческом участии, – внутренний наблюдатель может осторожно рискнуть и спросить: «А что, если картинка не полная? Что, если здесь есть ещё что-то, чего я не вижу?»

Мир снова становится объёмным в моментах, когда вы допускаете: кроме вашего, существуют и другие взгляды. Это не отменяет вашу правоту, а добавляет ей опоры: позиция перестаёт быть догмой, которую нужно защищать любой ценой и превращается в осознанный выбор. В этот момент у вас появляется не только право «стоять на своём», но и способность двигаться – менять угол, пробовать другие ракурсы, возвращаться обратно. И каждый такой небольшой сдвиг расширяет внутреннее пространство, на котором вы уже не заложник единственного сценария, а тот, кто выбирает направление.

Кто ищет, тот найдет: иллюзия «притяжения»

Красивая идея, подобное притягивает подобное. Почти эзотерическая.

Нам говорят: «живите как успешный человек, думайте, чувствуйте и все у вас будет так же».

Заманчиво, да. Купить в кредит брендовые вещи, расклеить на холодильнике вырезки из журналов с яхтами и виллами, постоянно улыбаться, сходить пару раз в дорогой ресторан (как говорится, на все) и что там еще? По задумке продавцов этого контента, надо так протянуть пару месяцев и вот вы уже успешный бизнесмен.

Но, как водится, есть нюанс.

Почему эта стратегия приводит не к процветанию, а к разочарованию, выгоранию и глубокому экзистенциальному кризису?

Представьте, что внутри каждого из нас работает навигатор, постоянно сканирующий реальность. Его базовые настройки создавались в раннем детстве. В них заложили правила конкретной семьи, ожидания, страхи и первые выводы о себе и о мире (которые обобщились на всю дальнейшую жизнь).

Представьте, в три года вы приняли некое решение, и оно работает до сих пор.

И вот здесь – главный обман «закона притяжения».

Настройки успешного человека, которого вам предлагается копировать, в корне отличаются от ваших.

Будучи ребенком, он рос в принципиально иных психологических условиях. В его опыте мир был устойчивым. Ему разрешали ошибаться, слезы встречали сочувствием, хвалили за смелость яркого проявления и главное, он знал, что его любят и принимают безусловно.

Его внутренний навигатор с детства откалиброван на поиск возможностей, союзников и радости. Когда он заходит в незнакомую аудиторию, его внимание автоматически ищет доброжелательные лица, он считывает язык тела, сходный со своим (расслабленность, спокойствие, внутренняя гармония) и точки соприкосновения.

У вас могут быть совершенно другие убеждения. Например: среди толпы ваш взгляд безошибочно выхватит человека, который холоден, эмоционально недоступен, скуп на похвалу и склонен к обесцениванию.

Почему? Именно этот человек идеально подходит на такую понятную роль строгого родителя, перед которым можно заново развернуть драму: доказывать, заслуживать, терпеть, из кожи вон лезть, чтобы заслужить чуточку одобрения.

Или идея, что мир опасен. Вуаля – точный навигатор будет подсвечивать только тревожные новости и потенциальные угрозы. Ваш фильтр восприятия настроен на ваши же детские установки.

Вам кажется, что это судьба, что вы «притягиваете» одно и то же. Но это не судьба. Это работа вашего фильтра, вашего навигатора, который просто привел вас туда, на что был запрограммирован.

Сначала стоит понять, как именно ваше восприятие отбирает и объясняет происходящее.

Внутренняя работа начинается не с попыток «притянуть» другую реальность с помощью позитивного мышления, что похоже на попытку убедить навигатор ехать в пункт А, когда в нем забиты координаты пункта Б.

Она начинается с решения заглянуть в настройки!

Это момент, когда вы перестаете быть пассивным наблюдателем своей жизни и становитесь ее автором. Когда вы начинаете видеть старые программы, они теряют свою власть.

Вы получаете возможность осознанно прокладывать новый маршрут.

Самосбывающееся пророчество: как мы бессознательно подтверждаем свои страхи

«Я не справлюсь», «Это не для меня», «Всё равно ничего не выйдет»…

Именно такие фразы, формируют траекторию нашей жизни.

Это закономерность, известная в психологии как «самосбывающееся пророчество».

Термин описывает удивительный феномен: если человек убеждён, что с ним произойдёт что-то определённое, его поведение начинает незаметно подстраиваться под то, чтобы это действительно произошло.

В итоге убеждение подтверждается. Чаще всего – негативное (ибо позитивные изменения мы склонны не замечать).

В реальности это проявляется так: если когда-то появилось убеждение: «меня обязательно предадут или бросят», этот сценарий начинает работать.

Фокус внимания сканирует только подтверждения: из сотни жестов партнера человек не замечает девяносто девять проявлений внимания, нежности и заботы (психика считает их фоновым шумом).

Но один случайный взгляд, одно не отвеченное сообщение – мозг тут же выхватывает прожектором: «ага! Вот оно! Он отдаляется!».

Включается защитное поведение: охваченный ужасом человек начинает вести себя так, словно катастрофа уже произошла. Он начинает допрашивать, придираться, устраивать истерики на ровном месте, язвить или демонстративно молчать: «Я оттолкну тебя первым, я сделаю тебе больно раньше, чем ты успеешь бросить меня!»

Реализация «пророчества»: партнер, который изначально был настроен максимально тепло, через полгода жизни на пороховой бочке непрерывных беспочвенных обвинений и допросов окончательно истощается.

Он не выдерживает прессинга, собирает чемодан и уходит.

В подсознании щелкает тумблер: «я так и знала! Я предвидела, что так и будет! Все мужики одинаковые, никому нельзя доверять!»

Круг замкнулся. Старая картина мира спасена от разрушения ценой сломанных отношений.

Повторяющиеся события в нашей жизни – это приглашение осознать свой автоматический выбор. Они будут ходить за нами по пятам ровно до тех пор, пока мы не найдем в себе смелость признать: я сам режиссирую этот спектакль своим застывшим фокусом внимания.

Мозг – точнее, система фильтрации внимания – устроен так, что выделяет из внешнего потока ту информацию, которая подтверждает уже существующую картину мира.

Другими словами, мы видим не реальность – мы видим то, что умеем замечать!

У этого есть биологический смысл: мозг оптимизирует затраты энергии, создавая шаблоны и действуя по ним. Но у этой экономии есть и цена: если шаблон ошибочен или устарел, он продолжает воспроизводить себя, лишая нас альтернативы.

В какой-то момент (особенно в терапии) происходит сдвиг. Человек начинает обращать внимание на внутреннюю речь: "это не для тебя", "ты не справишься", "кому ты нужен?" Кто это говорит, чья это идея?

Эти голоса из нашего детства превращаются во внутреннего критика, которого мы путаем с собой.

Но если это – не вы, а чужое мнение (когда-то значимых взрослых), то можно поменять убеждение! Вы уже не тот 3-х летный малыш.

Вы взрослый, самостоятельный человек, который может анализировать и принимать важные решения.

Например: если внутри звучит «ты не заслуживаешь», а вы осознаёте это и что-то разрешаете себе – это уже разрыв шаблона.

Если внутри звучит "ты никому не интересен", а вы завели соцсети и делитесь с миром своим опытом – это другое поведение, другой опыт.

Это и есть точка, где пророчество перестаёт сбываться, потому что вы больше не подыгрываете старому сценарию.

В этом месте может появиться страх.

Потому что если «всё, во что я верил» – не истина, а просто ошибка системы, то… как теперь жить? На что опираться?

Начинается жизнь, в которой опора не во внешнем шаблоне, а в контакте с собой!

Жизнь, в которой вы учитесь видеть не только старые доказательства, но и новые возможности.

Жизнь, в которой вы больше не жертва сценария, а – его автор.

И если Вам захочется задать вопрос: "А во что верю я?" – обнаружить такие фразы, это само по себе терапевтично и это уже огромный шаг!

Почему вы живёте не свою жизнь?

Родительские послания: как формируется привычный взгляд на себя

Важно!

В подавляющем большинстве случаев наши родители действовали не из злого умысла. Они лишь транслировали те программы, которые получили сами от своих родителей.

Они делали лучшее в данный момент, на что были способны и что умели сами. Наша задача – не искать виноватых, а увидеть и понять этот механизм.

Представьте: вам три года. Вы тянетесь к вазе, а мама в ужасе кричит: «Не трогай, разобьёшь! Руки-крюки» Ребенок верит маме безоговорочно!

Родители учат: это небо, это солнце, это трава, у тебя руки-крюки (или: ты бестолковый, ленивый, ничего путного из тебя не выйдет… – как говорится, впишите свой вариант) – для ребенка все это является фактом, произнесенным самым значимым в его жизни человеком.

Вы ещё не знаете, что в этот момент в вашем бессознательном записалась программа: «Я неуклюжий. Лучше вообще ничего не делать».

Проходит тридцать лет. Однажды у вас рождается прекрасная идея: начать делать авторскую креативную бижутерию, или открыть свою студию дизайна, или написать книгу. Вы чувствуете вдохновение, кураж, загораются глаза… ровно до того момента, когда всплывает мысль: «Куда ты лезешь? У тебя ничего не выйдет. У тебя же руки-крюки. Все испортишь, только опозоришься».

Это не интуиция, а программа трёхлетнего ребёнка, который поверил маме.

Мы думаем, что принимаем взрослые решения. Но исследования показывают: подавляющее большинство наших реакций, выборов и убеждений сформированы до 7 лет.

До того возраста, когда у нас появилось критическое мышление.

До того, как мы научились отличать чужое мнение от истины.

Всё, что говорили значимые взрослые, записывалось напрямую в подсознание как истина, без проверки и сомнений.

И самое важное: ребёнок делает выводы не только из слов, но из того, что видит по реакциям тела, эмоциям, по состоянию своих близких.

Эти детские решения были лучшим выходом в той ситуации. Они помогли выжить, адаптироваться, получить хоть немного любви и безопасности. Проблема в том, что мы продолжаем жить по этим решениям и в 30, 40, 50 лет, когда они давно потеряли актуальность.

Три слоя родительских посланий

Первый слой: Прямые указания

Это самый очевидный слой. Эти фразы мы помним, можем процитировать, иногда даже осознаём их влияние. Но это только верхушка айсберга.

Например:

«Большие деньги честно не заработаешь»;

«не высовывайся – инициатива наказуема»;

«я – последняя буква в алфавите»;

«даже не мечтай, это не для нас»;

«мужчины не плачут»;

«ты должна быть лучшей, не позорь нас четверкой»;

«кому ты такая упрямая будешь нужна?», наверняка, вы сразу вспомнили и другие фразы, которые часто употреблялись в вашей семье.

Второй слой: Эмоциональные послания

Более глубокий и мощный слой. Это то, что передавалось ребенку вообще без единого слова – через микро-мимику, напряжение тела, темп дыхания, интонации и общую атмосферу в доме.

Ребенок считывает состояние матери: мама может говорить: «все хорошо!», но, если она испугана, напряжена, ребенок мгновенно считывает опасность.

Или отец транслирует: «отстань, я устал. Чтобы жить, приходится горбатиться на двух работах». Ребенок усвоит: «я не так важен, как работа».

Или когда в доме заходит разговор о деньгах, родители начинают тяжело вздыхать, нервно двигаться и цедить слова сквозь зубы, ребёнок запишет в подсознание: деньги = напряжение равно опасность.

Третий слой: Родовые сценарии

Самый глубокий слой. Это ощущения, состояния, настроения, которые невозможно логически объяснить, которые возможно никто вам не рассказывал, но знания о который как будто бы у вас есть. Они идут как «прошивка» в данной семье. Эти сценарии передаются через семейные ритуалы, умолчания, обрывочные загадочные рассказы про пра-пра-пра родственников. В них есть тайна, интрига, эффектный флёр загадочности. Ребёнок впитывает их, как воздух, не замечая.

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.