

An anatomical illustration of a human torso, showing a cross-section of the body. The image is dominated by a complex network of muscles, nerves, and blood vessels. The muscles are depicted in various shades of brown, tan, and red, with some areas showing a more fibrous texture. The nerves are shown as thin, yellowish lines, and the blood vessels are represented by blue and red lines. The overall composition is dense and detailed, with a focus on the intricate structure of the human body. The text is overlaid on this illustration.

Становление собой

Вадим Корниенко

Вадим Михайлович Корниенко

Становление собой

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73049053

SelfPub; 2025

Аннотация

Путь к подлинности и внутренней целостности через осознанность, принятие себя и ответственность за свои решения. Как перестать жить ролями и масками, услышать собственный голос, укрепить внутренний стержень и строить настоящие отношения с собой и миром.

Содержание

Глава 1. Жизнь в роли	4
Глава 2. Маски, которые стали лицом	11
Глава 3. Голос внутри, который мы не слышим	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Вадим Корниенко

Становление собой

Глава 1. Жизнь в роли

Становление человеком всегда начинается с адаптации. Мы рождаемся абсолютно зависимыми и с первого дня наш организм и психика учатся одному ключевому навыку – как сохранить связь с теми, кто даёт нам жизнь и безопасность. И если физическая зависимость постепенно снижается, то эмоциональная зависимость продолжается куда дольше, иногда – всю жизнь. Именно здесь и закладываются первые кирпичики наших ролевых сценариев.

Ребёнок очень быстро понимает: чтобы выжить, нужно быть таким, каким ждут. От мамы, от папы, от тех, кто рядом. Взрослые улыбаются – значит, всё хорошо. Хмурятся – значит, что-то с ним не так. Внутри формируется самая базовая формула:

любовь = одобрение,

а значит и

я – это то, что нравится другим.

Так начинается жизнь в роли – неосознаваемое стремле-

ние быть «правильным» ради принятия.

1. Как мы учимся быть удобными

Ребёнок никогда не выбирает адаптацию сознательно. Он одновременно и автор, и заложник своей стратегии. Если за спокойствие и ласку взрослого он платит отказом от эмоций, – он отказывается. Если его с детства хвалят за достижения, – он старается быть успешным. Если ценят послушание, – он подавляет импульсы и становится аккуратным, тихим, удобным.

Каждое ожидание взрослых становится инструкцией:

не плачь,

не злись,

не мешай,

будь умницей,

будь сильным,

не выдумывай,

не будь таким чувствительным.

Постепенно эти «не» становятся внутренним законом. Мы учимся носить маску, которая гарантирует любовь.

Но у любой адаптации есть цена:

– подавление чувств,

– разрыв со своими желаниями,

– потеря искренних «хочу» и «не хочу»,

– формирование ложной идентичности.

Мы как будто застреваем в зеркале ожиданий других людей. И чем раньше и глубже мы научились быть удобными, тем труднее почувствовать, что у нас есть собственная жизнь – не только реакция на внешний мир.

Роль как способ выживания

Роль – это наша реакция на условия. Она помогает вписаться, избежать боли, быть нужным. В детстве это гениальная стратегия. Но взрослым она превращается в оковы.

Внутри может возникать странное ощущение: я живу, но не мной. Как будто есть какой-то другой человек, настоящий, но он всё время отодвинут в сторону и не имеет права говорить вслух.

2. Почему мы перестаём быть собой

Очень простой и грустный ответ: потому что нас такими не принимали. Нежных учили быть сильными. Громких – быть тише. Чувствительных – меньше чувствовать. Активных – сидеть спокойно. И каждый из нас знает этот внутренний урок:

если я проявлюсь настоящим – меня отвергнут.

Страх отвержения – один из самых сильных страхов человека. Он биологический: для древнего человека остаться без группы означало погибнуть. Мы всё ещё носим в себе этот страх на уровне инстинкта – и готовы отказаться от подлинности ради принадлежности.

Признание через соответствие

Система достаточно проста:

Выполняешь ожидания → тебя любят → ты существуешь.

Не соответствуешь → любовь исчезает → существует угроза потери связи.

Мозг делает вывод: чтобы иметь место в этом мире, нужно скрывать те части себя, которые могут помешать любви.

Так рождаются роли:

– успешный и всегда сильный,

– заботливый и никогда не нуждающийся,

– веселый и без права грустить,

– незаметный, чтобы не мешать,

– идеальный, чтобы не критиковали,

– удобный во всём.

И чем больше мы стараемся соответствовать картинке, тем меньше остаётся пространства для живого человека внутри.

3. Роль становится тюрьмой

На каком-то этапе человек срастается со своей стратегией. Маска становится лицом. Внутренняя пустота – расплатой за идеальность.

Мы можем:

– строить карьеру на перфекционизме и не знать, что нам действительно интересно;

– быть душой компании, но бояться близости;

– постоянно заботиться о других и никогда не спрашивать, что нужно нам;

– быть «хорошим» и чувствовать злость, которой нельзя дать выход;

– жить по чужим сценариям и даже не задавать вопросов.

Парадокс:

мы можем выглядеть успешными, но ощущать, что живём чужую жизнь.

И это ощущение – сигнал. Боль, которую невозможно иг-

норировать бесконечно. Если её услышать, она становится точкой поворота.

Самая опасная ловушка

Роль может давать удовольствие – ведь за неё мы получаем признание. Но признание не равняется любви. Другие любят не того, кто мы есть, а того, кем мы притворились. И это рождает один из самых тяжёлых внутренних конфликтов:

меня принимают – но не меня настоящего.

Отсюда – глубокая тревога:

если я перестану соответствовать, меня перестанут любить.

Это удерживает нас в клетке, которая снаружи выглядит как идеальная жизнь.

4. Как начинается путь к себе

Подлинность всегда начинается с дискомфорта. С ощущения несостыковки: «Я вроде всё делаю правильно, но почему мне так плохо?». С вопросов, которые раньше было страшно задавать:

– Чего я на самом деле хочу?

– Где я фальшивлю?

– Ради чего я живу?

– Кто я без признания?

И с честного ответа:

я устал играть.

Сначала возникает робкое присутствие собственного голоса. Почти шёпот. Но если позволить ему звучать, он становится громче – и приходит понимание: у меня есть право быть собой.

Путь начинается в тот момент, когда человек перестаёт спрашивать, «как правильно», и начинает спрашивать:

как правда для меня.

Жизнь в роли – это не ошибка и не слабость. Это следствие мудрой адаптации. Но в какой-то точке взросления мы оказываемся перед выбором:

оставаться удобным и знакомым

или

рискнуть стать живым и настоящим.

Это не быстрый и не лёгкий процесс. Но только так начинается становление собой – с отказа от роли как единственного способа существования.

Именно здесь – отправная точка всей книги. Это место, где человек впервые поворачивается лицом к себе и говорит:

Я хочу жить своей жизнью.

Глава 2. Маски, которые стали лицом

Мы растём, учимся взаимодействовать с миром, применяем разные способы быть. И каждая такая попытка – это маска: роль, стратегия, адаптация. Сначала она выглядит как временный костюм, как игра: сегодня – послушный, завтра – активный, послезавтра – смешной. Но чем дольше маска приносит нам безопасность и одобрение, тем выше вероятность, что мы перестанем чувствовать её искусственность.

Маска становится кожей.

Стратегия – личностью.

Привычка – сущностью.

Мы уже не различаем: где «я», а где – «как надо».

1. Социальные сценарии: как нам прописывают роли

Каждая культура хранит определённый набор шаблонов:

мужчина должен быть сильным,

женщина должна быть мягкой,

родители должны жертвовать собой,

успех – главный показатель ценности,

эмоции должны быть удобными,

надо соответствовать нормам.

Мы вдыхаем эти правила с воздухом, слышим в сказках, видим в фильмах, ощущаем в школе и семье. В результате вместо вопроса «Кто я?», возникает другой:

Каким меня хотят видеть?

Социальные сценарии предлагают простую логику:

откажись от части себя – и получишь место среди «своих».

И это срabатывает – но с издержками.

Мы учимся играть:

– уверенного, когда внутри тревожно,

– смелого, когда страшно,

– равнодушного, когда больно,

– успешного, когда опустошено,

– взрослого, когда хочется поддержки,

– сильного, когда хочется плакать.

Каждая такая роль когда-то была гениальным способом адаптироваться. Но если не заметить момент, когда роль перестаёт быть защитой и превращается в клетку – мы рискуем потерять самого главного человека в своей жизни: себя.

2. Ложное «я» как результат выживания

В психологии есть термин ложное Я – это та часть личности, которая формируется ради выживания в неблагоприятной эмоциональной среде. Она не «плохая». Она – необходимый инструмент. Но если её поставить на трон, она становится диктатором.

Ложное Я говорит:

– «Не чувствуй – это опасно»

– «Не говори, чего хочешь – засмеют»

– «Не будь заметным – отвергнут»

– «Будь идеальным – только так тебя примут»

Внешне человек может выглядеть адаптированным и успешным. Но если в глубине души он живёт ощущением постоянного напряжения, будто каждую секунду может «провалиться» – значит, у руля не он настоящий, а его выживательная версия.

Как распознать ложное «я»?

Есть несколько внутренних сигналов, которые трудно игнорировать:

– Ты почти всегда контролируешь, как выглядишь со стороны.

– Ты испытываешь тревогу, когда проявляешься искренне.

– Расслабление кажется опасным или недоступным.

– Тебе сложно ответить на вопрос «чего я хочу?».

– Ты живёшь ожиданием внешней оценки.

– Ты часто чувствуешь пустоту, несмотря на достижения.

Парадокс: ложное Я делает всё, чтобы нас защитить. Но защита без свободы – это тюрьма.

3. Привычка выдавать стратегию за сущность

Когда человек долго живёт в соответствии с ролью, он забывает, что это была лишь стратегия.

– Перфекционист начинает верить, что он всегда должен быть идеальным.

– «Сильный» убеждается, что у него нет права быть слабым.

– «Заботливый» уверяет себя, что его потребности не важны.

– «Независимый» перестаёт просить помощи, даже когда тонет.

Слиться с ролью – значит отказаться от самого себя ради чужой безопасности.

Это постепенный процесс, почти незаметный.

И в какой-то момент может прозвучать страшная мысль:

«Я не знаю, кто я – без всего этого».

Роль съедает внутренний мир

Когда потребности и импульсы, не вписывающиеся в маску, систематически подавляются – человек перестаёт их ощущать. Он может прожить десятилетия, не понимая, что хочет – от отношений, от профессии, от своей судьбы. Вместо желаний остаются только «надо» и «должен».

Жизнь превращается в бесконечное выполнение чужих требований.

Внутри – усталость, которой нельзя дать голос.

Снаружи – образ, который нельзя разрушить.

И эта двойственность становится невыносимой.

4. Почему мы боимся снять маску

Потому что маска, какой бы тяжёлой она ни была, даёт

два важных чувства:

- безопасность
- предсказуемость

А снятие маски означает:

- риск быть непонятым
- риск быть отвергнутым
- риск обнаружить пустоту внутри
- риск начать всё сначала

Страх подлинности – всегда страх боли. Но есть боль выбора и боль застоя. Первая ведёт к свободе. Вторая – к внутренней смерти.

Тревога перед неизвестным собой

Люди часто боятся не только реакции окружающих – но и того, что обнаружат под маской. Что там будут слабость, зависимость, плачущий ребёнок, который так долго прятался.

Но именно эта часть личности – самая живая. И чтобы стать собой, нужно рискнуть познакомиться с ней.

5. Возвращение лица, которое было спрятано

Подлинность не появляется мгновенно. Это путь, требующий времени и деликатности. Нельзя сорвать маску – можно постепенно её снимать, уважая её роль в нашей истории.

Этот путь начинается с одного честного вопроса:

Что из того, что я делаю и кем себя чувствую – правда?

И что – попытка быть тем, кого хотят видеть другие?

Иногда ответ приходит в виде тихого внутреннего неудобства: что-то не совпадает. Не звучит. Не моё. Не по-настоящему.

Это не означает, что нужно отвергать все роли.

Речь о другом:

разделить стратегии и сущность, адаптацию и личность.

Маски были нам необходимы. Они спасли нас в моменты, когда не было иного выхода. Но дальнейшее развитие – это всегда движение в сторону подлинности.

Стать собой – значит признать и поблагодарить все свои защитные роли,

а затем сделать шаг навстречу тому, кто жил за ними всё это время.

Глава 3. Голос внутри, который мы не слышим

Иногда человек может прожить целую жизнь, так и не встретившись с собой. Он может выполнять роли, достигать целей, соответствовать ожиданиям, продолжать двигаться вперёд – и при этом не понимать, что именно им руководит, куда он идёт и зачем.

Есть тихий внутренний голос, который знает направление. Но он часто оказывается запертым за слоями адаптации, страха, рациональности и необходимости. Он говорит всегда, но мы разучились различать его речь.

Мы слишком долго слушали других и слишком мало – себя.

1. Истинное «я» не кричит

В отличие от тревоги, которая шумит и требует немедленных действий, подлинные желания едва уловимы. Они похожи на почти неощутимый сдвиг внутри. На лёгкое «да» телом. На непонятное, но уверенное чувство притяжения к чему-то.

Этот голос никогда не кричит. Он не умеет спорить, доказывать, убеждать. Если мы его игнорируем – он просто замолкает.

Но исчезает ли он?

Нет. Он ждёт. Иногда годами. Иногда десятилетиями.

Мы можем не слышать его, но именно он является настоящим направлением развития. Всё остальное – шум, пусть даже красиво оформленный.

Как мы перестаём слышать себя?

Причины зачастую одинаковы:

– Когда нам говорили, что чувства – это «ерунда»

– Когда стыдили за желания

– Когда любовь становилась условной

– Когда безопасность зависела от послушания

– Когда находиться в контакте с собой было опасно или больно

Мы отключили чувствительность, чтобы выжить. И стали отличными учениками внешних требований. Но вместе с ненужной болью мы случайно выгнали и собственную правду.

2. Интуиция: природа, а не мистика

Интуиция – это не магия. Это способность психики замечать тончайшие сигналы: телесные реакции, ощущения, бессознательные выводы. Это мудрость, которая формируется из опыта, памяти, нервной системы.

Интуиция – это то, что знает раньше, чем мы подберем слова.

Она проявляется:

– в ощущении «что-то не то», хотя логика говорит «всё хорошо»

– в радостном волнении перед важным выбором

– в желании свернуть туда, куда нет явной причины сворачивать

– в спокойствии, не требующем доказательств

Именно интуиция нередко первая сообщает, где нам плохо, и где – наш путь. Но если её постоянно подавлять рациональностью или страхом, она перестает восприниматься всерьёз.

Мы учимся доверять внешним указаниям и теряем способность ориентироваться внутренне.

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.