

ЖИВОЙ

ПОЧЕМУ ВНУТРИ ПУСТО И КАК ВЕРНУТЬСЯ К СЕБЕ



КИРИЛЛ МИНЬКОВСКИЙ

Кирилл Миньковский

Живой

<https://litres.ru/74070506>

SelfPub; 2026

Аннотация

Снаружи у тебя может быть всё нормально. Работа, дела, привычный ответ на вопрос КАК ДЕЛА. Но внутри пусто, тихо или тревожно. Чем дольше ты пытаешься это исправить обычными советами, тем сильнее ощущение, что с тобой что-то не так.

Эта книга не будет убеждать тебя быть позитивным или срочно становиться лучшей версией. Она говорит о другом: о состоянии, в котором человек перестаёт чувствовать жизнь не потому, что сломан, а потому, что слишком долго жил на автопилоте, в чужом ритме, постоянным давлением, шумом и словом НОРМАЛЬНО.

Здесь ты найдёшь не сухую теорию и не лекцию сверху вниз, а честный разговор, который возвращает главное: понимание, облегчение и право не стыдиться своей усталости. Почему советы не работают. Почему НОРМАЛЬНО иногда опаснее, чем ПЛОХО.

Это книга для тех, кто ещё не сдался. Для тех, кто устал, но всё ещё хочет почувствовать: внутри жизнь не закончилась. Она просто ждёт, когда к ней снова повернется.

Содержание

Глава	4
Вступление	5
Глава 1	16
Глава 2	33
Глава 3	52
Конец ознакомительного фрагмента.	72

Живой

Глава

Я не знаю, что именно привело тебя к этой книге. Может, ты искал что-то конкретное. Может, просто оказался здесь — и сам не очень понимаешь как.

Но если прямо сейчас внутри очень темно — я рад, что ты читаешь эти слова. Это значит, что какая-то часть тебя ещё ищет выход. Это важно. Это больше, чем кажется.

Прямо сейчас — одно действие. Только одно.

Положи руку на грудь. Почувствуй как поднимается и опускается.

Вдох — медленно, на четыре счёта. Пауза — на четыре. Выдох — медленно, на шесть.

Три раза. Не торопись.

Ты здесь. Ты дышишь. Этого сейчас достаточно.

Вступление

Эта книга не будет говорить тебе быть позитивным
Поздно ночью. Свет телефонного экрана в темноте.

Ты прокручиваешь ленту — не потому что там что-то интересное. Просто чтобы не думать. Или не чувствовать. Или и то, и другое одновременно и ты уже не очень понимаешь разницу.

За окном — город, который живёт своей жизнью. Тебе всё равно.

Внутри — тихо. Не спокойно. Именно тихо. Как будто кто-то выключил звук.

Снаружи — всё нормально. Работа есть. Люди вокруг есть. Жизнь, в общем-то, идёт.

Внутри — ничего.

Или вот другая картина.

Утро. Будильник. Ты открываешь глаза — и первая мысль не «доброе утро», а что-то тяжёлое и размытое. Не мысль даже — ощущение. Как будто ещё до того как ты проснулся, что-то уже навалилось сверху.

Ты встаёшь. Идёшь на кухню. Делаешь кофе. Смотришь в окно.

И думаешь: *ну и зачем?*

Не в смысле суицидальных мыслей — просто тихий, почти равнодушный вопрос. Зачем этот день. Зачем эта суета.

Зачем всё это, если внутри всё равно пусто.

Или ещё одна.

У тебя есть всё, что, по идее, должно делать человека счастливым. Работа — есть. Деньги — более-менее. Отношения — есть. Может, даже квартира, машина, поездки раз в год.

И ты стоишь посреди всего этого — и чувствуешь себя мошенником. Потому что по всем правилам ты должен быть доволен. А ты не доволен. Ты вообще ничего не чувствуешь.

И самое страшное — ты не можешь объяснить почему. Нет видимой причины. Нет трагедии, которая всё объяснила бы. Просто — пусто. Просто — устал. Просто — не хочется ничего.

Или совсем другое.

Ты не в пустоте. Ты в тревоге. Постоянной, фоновой, как зуд где-то внутри, который не проходит. Ты листаешь новости — становится хуже. Ты смотришь на чужие жизни в соц-сетях — становится хуже. Ты ложишься спать — мысли начинают крутиться по кругу, и ты лежишь в темноте с открытыми глазами и думаешь о вещах, которые невозможно решить в три часа ночи.

Страх. Не конкретный, не понятный — просто страх. Что так будет всегда. Что ты упускаешь что-то важное. Что жизнь идёт, а ты стоишь на месте и не понимаешь, что делать.

Узнал себя хотя бы в одной из этих картин?

Тогда эта книга написана для тебя.

Не для какой-то абстрактной аудитории. Именно для тебя — с твоей конкретной историей, с твоим конкретным состоянием, с твоими конкретными вопросами, на которые пока нет ответов.

Сначала — честно о том, чем эта книга не является

Она не будет советовать тебе «думать позитивно».

Не будет предлагать список из пяти шагов к счастью.

Не будет говорить, что нужно просто начать бегать по утрам, медитировать двадцать минут в день и вести дневник благодарности — и тогда всё наладится.

Не потому что это плохие вещи. Бег — хорошо. Медитация — хорошо. Дневник — хорошо.

Но когда внутри пусто — эти советы звучат как издевательство. Потому что чтобы начать бегать, нужна энергия. Чтобы медитировать, нужно желание. Чтобы писать о благодарности, нужно хоть что-то чувствовать. А когда ничего этого нет — ты читаешь очередной совет и думаешь: *я пробовал. Не помогло. Наверное, со мной что-то не так.*

Ты и сам это знаешь. Иначе тебя бы здесь не было.

Эта книга не будет тебя мотивировать. Совсем.

Я знаю, что это звучит странно для книги в жанре саморазвития. Но вот в чём дело — мотивация работает только тогда, когда у человека есть ресурс, который можно направить в нужную сторону. Когда этого ресурса нет — мотивационный контент работает ровно наоборот. Ты смотришь на чужой подъём и чувствуешь не вдохновение, а тяжесть. По-

тому что они могут, а ты — нет. Или не хочешь. Или не понимаешь зачем.

И это не слабость. Это физиология. Это то, как работает мозг в состоянии истощения — он буквально не может «просто решить быть счастливым». Это не вопрос силы воли. Это вопрос того, что происходит внутри.

Об этом мы поговорим подробно. Но сначала — о том, чем эта книга является.

Чем она является

Это разговор.

Не лекция. Не набор техник. Не инструкция по эксплуатации себя.

Разговор — между двумя людьми. Один из них — это ты, с тем, что у тебя происходит прямо сейчас. Второй — это я.

Меня зовут Кирилл. Я гипнотерапевт. Несколько лет я работаю с людьми — и большинство из них приходят ко мне не с конкретной проблемой, которую нужно решить. Они приходят с ощущением. С тем самым ощущением, которое сложно назвать словами, но которое ты, скорее всего, хорошо знаешь.

Что-то важное ушло. Или никогда по-настоящему не приходило. Или было — и вдруг перестало.

Однажды ко мне пришёл мужчина. Сел в кресло напротив, долго молчал, потом посмотрел в окно и сказал тихо, почти себе: *«У меня есть всё что надо. Работа, семья, деньги. Всё есть. Почему мне всё равно?»*

Я видел таких людей много. Мужчин и женщин. В двадцать пять и в сорок пять. Тех, у кого действительно всё есть, и тех, кто только строит свою жизнь. Тех, кто только что пережил что-то тяжёлое, и тех, у кого снаружи тихо, а внутри что-то давно умолкло.

Разных — но с одинаковым взглядом. Взглядом человека, который устал притворяться, что всё в порядке. И который не знает, с кем об этом поговорить — потому что как объяснишь близким то, что сам не понимаешь?

Эта книга — для них. И для тебя.

Я должен сказать тебе кое-что важное прямо сейчас, в самом начале. Прежде чем мы пойдём дальше.

Ты не сломан .

То, что ты чувствуешь — или не чувствуешь — это не признак слабости. Это не болезнь, которую нужно срочно лечить. Это не свидетельство того, что с тобой что-то фундаментально не так — что другие как-то справляются, а ты нет.

Прямо сейчас миллионы людей чувствуют то же самое. Буквально — миллионы. Просто об этом не принято говорить вслух. Принято говорить «нормально» и «всё в порядке» — даже когда это совсем не так.

Ты устал. Ты, возможно, давно жил не своей жизнью — или жил своей, но потерял ориентир. Или мир вокруг менялся слишком быстро, и что-то внутри просто не успело. Это нормальная реакция живого человека на очень непростые обстоятельства.

Ты устал. Это не то же самое, что сломан.

Это важная разница. И эта книга — про неё.

Кое - что личное

Я не буду делать вид, что всегда знал, кто я и зачем.

Был период в моей жизни — я не буду вдаваться в детали, потому что это не книга обо мне — когда я жил так, как будто смотрел на собственную жизнь через стекло. Снаружи всё выглядело правильно. Правильные решения, правильные шаги, правильный образ. А ощущения, что это моя жизнь — настоящая, живая, моя — не было.

Не было острой боли. Не было катастрофы. Просто — тихая, почти незаметная пустота. Которую очень легко не замечать, пока она не становится слишком большой.

Я не знаю, было ли у тебя что-то похожее. Может, твоя история совсем другая. Но я знаю, что именно тот период — и годы работы с людьми после — научили меня слышать то, о чём обычно не говорят вслух. Видеть то, что скрывается за «нормально».

Поэтому я пишу эту книгу не как эксперт, который смотрит на тебя сверху вниз с готовым набором решений. Я пишу её как человек, который сидит рядом. Который не будет делать вид, что всё просто. Который знает, каково это — когда внутри тихо не потому что хорошо, а потому что что-то важное давно не получает воздуха.

Что эта книга тебе даст

Не счастье. Не готовый ответ на вопрос «как жить». Не

волшебное исцеление за двести страниц.

Вот что она даст — честно, без обещаний которые невозможно выполнить.

Ты поймёшь, что с тобой происходит. Не в смысле диагноза — а в смысле живой, понятной картины. Почему внутри пусто. Откуда это берётся. Почему все советы, которые ты уже пробовал, не работали — и это не потому что ты недостаточно старался. Одно только это понимание меняет что-то важное. Потому что большинство людей в этом состоянии чувствуют себя одинокими и непонятными даже для себя самих. Когда появляется картина — одиночество становится чуть меньше.

Ты получишь инструменты. Не героические практики, требующие силы воли, которой сейчас нет. Маленькие, конкретные, живые вещи — которые работают именно тогда, когда ресурса почти не осталось. Я не буду предлагать тебе марафон. Я буду предлагать один шаг. Потом ещё один.

Ты не будешь один. Рядом с тобой через всю книгу будет идти Андрей — человек, чья история начинается в первой главе. Не выдуманный персонаж с идеальной дугой развития. Живой, узнаваемый, со своими утрами и своими тупиками. Его путь — это путь многих реальных людей, с которыми я работал. Может быть, в чём-то — твой путь тоже.

Ты не вернёшься к тому , кем был до . Но тот , кем ты становишься — честнее с собой . Глубже . Устойчивее . И это стоит того пути .

Как читать эту книгу

Каждая глава — это примерно пятнадцать-двадцать минут. Можно читать по одной в день. Можно больше, если идёт. Можно остановиться на середине и вернуться завтра — книга не обидится.

В конце каждой главы — упражнение. Я прошу тебя их делать. Не потому что без них книга не работает — а потому что именно в них происходит самое важное. Понимание, которое остаётся только в голове — это одно. Понимание, которое ты записал, произнёс вслух, пропустил через себя — совсем другое. Оно остаётся в теле. Оно остаётся с тобой.

Упражнения в этой книге связаны между собой. Каждое следующее будет возвращать тебя к предыдущему — и постепенно ты будешь видеть, как что-то накапливается. Складывается в картину. Это не случайно. Это и есть путь.

Но сначала — три вопроса. Они помогут тебе понять, с какого места начать.

Твой маршрут

Прочитай три вопроса и выбери тот ответ, который ближе всего к правде прямо сейчас. Не к тому, каким ты хочешь быть. К тому, как оно есть.

1. Что лучше описывает твоё состояние прямо сейчас ?

А — Мне остро плохо. Что-то случилось — или что-то долго копилось и наконец накрыло.

Б — Мне не плохо и не хорошо. Я просто давно живу в

какой-то серости. Как в тумане.

В — Со мной всё более-менее нормально. Но я чувствую, что что-то не так — и хочу разобраться, пока не стало хуже.

2. Когда последний раз ты чувствовал что -то настоящему — радость, интерес, желание, живость?

А — Помню. Это было недавно. Но потом что-то случилось — и этого не стало.

Б — Трудно вспомнить. Наверное, давно. Даже не знаю когда именно.

В — Я чувствую — но как-то приглушённо. Как через вату. Как будто всё чуть меньше, чем должно быть.

3. Зачем ты взял эту книгу?

А — Мне нужна помощь. Прямо сейчас.

Б — Я ищу объяснение. Хочу понять, почему так и что с этим делать.

В — Я хочу понять себя. Хочу не потерять то, что ещё есть.

Больше всего ответов А ?

Начни с Главы 1. Читай медленно — не торопись к упражнениям, просто позволь себе быть в тексте. Если в какой-то момент становится слишком тяжело — сделай паузу, вернись к Развороту 0 в начале книги. Ты можешь двигаться в своём темпе. Никуда не нужно торопиться.

Больше всего ответов Б ?

Твой путь — вся книга по порядку, с первой главы. Особенно важны для тебя Главы 3, 6 и 8. Не пропускай упраж-

нения — именно они будут медленно размораживать то, что давно заморожено. Это не быстро. Но это работает.

Больше всего ответов В ?

Можешь читать по порядку или начать с Глав 4 и 6 — они дадут тебе самую точную карту того, что происходит. Делай все упражнения — они работают не только в кризисе, но и как очень точный инструмент самопознания.

Человек, который идёт рядом

В каждой главе ты будешь встречать Андрея.

Ему тридцать четыре года. Он руководит отделом в IT-компании. У него есть квартира, машина, отношения — пять лет вместе. Жизнь, которая снаружи выглядит правильно. По утрам он делает кофе в автоматической кофемашине. Иногда замечает, что пьёт его уже холодным — задумался и не заметил. О чём думал непонятно. Ни о чём конкретном. Просто куда-то ушёл.

Андрей — не выдуманный персонаж с заготовленной историей успеха. Это собирательный образ многих людей, которых я видел в своей работе. Его слова, его утра, его тупики — это слова и утра реальных людей. Имена и детали изменены. Суть — нет.

Андрей будет идти с тобой от первой страницы до последней. Не как пример того, как надо. А как человек, который просто идёт рядом. Который тоже не знает всех ответов. Который тоже иногда останавливается.

И к последней странице — вы оба будете немного други-

ми.

Не потому что всё изменится. А потому что что-то внутри сдвинется. Тихо, почти незаметно — но по-настоящему.

Этого достаточно для начала.

Ты взял эту книгу. Значит, ты ещё что-то ищешь. Это
и есть начало.

Глава 1

«Всё нормально» — и однажды перестало быть важным

Андрей стоит перед зеркалом в ванной.

Шесть сорок утра. За окном серо — не темно и не светло, просто серо. Обычное утро. Такое же, как вчера. Такое же, как будет завтра.

Он смотрит на своё отражение.

Хорошая стрижка. Чистая рубашка. Лицо как лицо ничего лишнего, ничего неправильного. Всё на месте.

Он смотрит — и что-то внутри не щёлкает. Не происходит то узнавание, которое должно происходить, когда смотришь на себя. Просто — человек в зеркале. Знакомый. Но как будто живущий где-то в другом месте. За стеклом. Там, где всё правильно и всё нормально.

Телефон на полке вибрирует. Лена: *«Доброе утро. Сегодня поздно буду.»*

Он берёт телефон. Набирает: *«Окей, удачи»*. Отправлено. Кладёт обратно. Ещё секунду смотрит в зеркало.

Потом выключает воду. Идёт дальше. Потому что утро устроено именно так — встал, умылся, пошёл. Потому что

так надо. Потому что нормально.

Всё нормально.

Я хочу остановиться прямо здесь. На этих двух словах.

Всё нормально.

Не потому что с Андреем случилось что-то страшное. Как раз наоборот — не случилось ничего. Обычное утро, обычный человек, обычная жизнь. И именно в этом — всё дело.

Он посмотрел в зеркало и не узнал себя.

И пошёл дальше.

Как будто так и должно быть.

Я хочу спросить тебя кое-что прямо сейчас, в самом начале.

Когда тебя последний раз спрашивали «как дела?» — что ты ответил?

Скорее всего — «нормально». Или «всё хорошо». Или «потихоньку, работаю». Или что-то в этом роде — короткое, удобное, закрывающее вопрос.

А теперь остановись на секунду.

Ты в это верил?

Есть момент, который я помню из своей работы очень отчётливо. Ко мне пришёл мужчина — назову его Максим, тридцать шесть лет, руководитель, внешне собранный и спокойный. Пришёл не в кризисе — просто, по его словам, «что-то не так, но не знаю что».

Я спросил его, как давно он так себя чувствует.

Он задумался. Долго молчал. Потом сказал тихо, почти

себе:

«Не знаю . Я давно не проверял . »

Я давно не проверял.

Я потом думал об этой фразе очень долго. Потому что в ней — всё. Человек жил достаточно долго на автопилоте, чтобы перестать вообще задавать себе вопрос: *а как оно — на самом деле?*

Просто шёл. Просто делал. Просто говорил «нормально».

И в какой-то момент «нормально» из ответа превратилось в состояние.

Самая тихая ложь

Есть лож громкая — когда говоришь одно, а делаешь другое. Её замечают. Она оставляют след.

Но есть другая ложь. Тихая. Почти незаметная. Та, которую говоришь не другим — себе.

«Нормально» — это она.

Когда встаёшь утром и первое, что чувствуешь — не радость и не интерес, а что-то тяжёлое и размытое. Не мысль даже — просто ощущение. Как будто ещё до того как открыл глаза, что-то уже навалилось.

Когда едешь на работу и смотришь в окно — дома, люди, деревья, жизнь — и чувствуешь себя зрителем. Не участником. Зрителем, которому немного всё равно, чем закончится фильм.

Когда вечером ложишься спать и думаешь: *ну и ладно. Ещё один день.*

Не плохой. Не хороший. Просто — ещё один.

И говоришь себе: нормально. Всё нормально. У других хуже. Я справляюсь. Нормально.

Я хочу сказать тебе одну вещь — и хочу, чтобы ты её почувствовал, а не просто прочитал.

Говорить «нормально», когда на самом деле давно не нормально — это не слабость. Это не трусость. Это не притворство в плохом смысле.

Это защита.

Мы все так делаем. Потому что мир не очень приспособлен для честных ответов на вопрос «как дела?». Потому что если ответишь честно — не знаешь, что будет дальше. Потому что иногда проще сказать «нормально» и пойти дальше, чем открывать то, чему сам ещё не нашёл названия.

Но у этой защиты есть цена. Когда долго говоришь «нормально» — начинаешь сам в это верить. Или перестаёшь вообще проверять. И тогда что-то внутри — тихо, без драмы, без громких событий — начинает замолкать.

Я хочу остановиться на одном очень конкретном моменте.

Ты знаешь это ощущение — когда поздно вечером, уже в постели, телефон лежит рядом, в комнате тихо — и вдруг накатывает что-то. Не мысль. Просто волна какой-то странной тоски. Или пустоты. Или вопроса без слов — что-то вроде «и что?» или «зачем всё это?»

Не суицидальные мысли. Не паника. Просто — тихий, почти равнодушный вопрос в темноте.

И ты быстро открываешь телефон. Листаешь что-нибудь. Включаешь сериал. Делаешь что угодно, лишь бы эта волна прошла.

Она проходит. Ты засыпаешь.

Утром — нормально. Всё нормально.

Но эта волна приходила не первый раз. И ты это знаешь.

«Каждый день говорю всем , что всё хорошо . Научился делать это так убедительно , что иногда сам почти верю . А потом ночью лежу и думаю — а вдруг кто -нибудь когда -нибудь спросит по - настоящему ? И я не знаю , что отвечу .»

Это написала женщина — назову её Ирина, тридцать два года. Менеджер. Снаружи — собранная, успешная, в порядке. Внутри — то, что она написала выше.

Она не жаловалась на жизнь. У неё была вполне хорошая жизнь. Она не могла её чувствовать — вот в чём дело.

Два разных входа в одну и ту же темноту

Я хочу сказать кое-что важное.

Люди приходят к этому ощущению — «нормально, но что-то не так» — с разных сторон. И мне важно, чтобы ты узнал себя. Не абстрактно — а конкретно.

Вот первая история.

Ему тридцать восемь. Назову его Игорь. Строил карьеру. Работал много — не потому что заставляли, а потому что хотел. Была цель, был смысл, было ощущение движения. Рано утром вставал легко — потому что было куда идти.

Потом всё сложилось. Должность, которую хотел. Деньги, которых хотел. Признание.

И однажды утром он встал — и не понял, зачем.

Не в смысле «уволиться и всё бросить». Просто — зачем вставать в шесть утра с тем же ощущением огня, которое было раньше, если огонь куда-то делся? Он вставал. Шёл. Делал. Всё правильно делал.

Но внутри — тихо. Там, где раньше было что-то живое — тихо.

«Я достиг всего , к чему шёл . И именно в этот момент понял , что не знаю , зачем шёл . Весь смысл был в движении . Когда движение закончилось — смысл исчез вместе с ним . »

А вот другая история.

Ей двадцать девять. Катя. Она не строила карьеру годами и не шла к большой цели. Просто жила — работала, общалась, иногда путешествовала. Обычная жизнь.

«Я не могу объяснить когда это началось . Просто в какой - то момент поняла , что мне всё равно . Куда ехать в отпуск — всё равно . С кем встречаться — почти всё равно . Что есть , что смотреть , чем заниматься — всё стало одинаковым . Как будто исчезло какое - то внутреннее предпочтение . Я перестала хотеть . Не конкретных вещей — вообще . »

Она перестала хотеть.

Два разных человека. Две разные истории. Одно ощущение.

ние.

Игорь шёл к цели — и когда достиг, оказалось пусто. Катя никуда особо не шла — и тоже оказалось пусто. Потому что дело не в цели и не в её отсутствии. Дело в чём-то другом. О чём мы поговорим чуть позже.

Но сначала — ещё об одной вещи.

Есть разница между «функционирую» и «живу»

Это, наверное, самое важное различие во всей этой главе. И я хочу, чтобы ты его почувствовал — не просто понял головой.

Функционировать — это когда всё работает. Ты встаёшь, едешь, делаешь, возвращаешься, ложишься. Выполняешь обязательства. Отвечаешь на сообщения. Не подводишь. Держишь всё в порядке. Справляешься.

Это немало. Правда — это немало. Многие люди держатся годами именно на этом. И это требует сил. Настоящих сил.

Но это не то же самое, что жить.

Жить — это когда внутри что-то происходит. Когда утро иногда встречаешь с чем-то похожим на азарт и интерес — что будет сегодня? Когда разговор с человеком оставляет след — не просто информацию, а что-то тёплое или живое. Когда делаешь что-то и чувствуешь: это моё. Я здесь. Это имеет значение.

Когда есть ощущение, что ты не просто движешься сквозь дни — а проживаешь их.

Вот этого — «проживаешь» — многие люди не чувствуют

очень долго. Иногда годами. И самое коварное в этом: это происходит постепенно. Не в один день. Не после одного события. Просто — медленно, тихо, почти незаметно — что-то уходит. Как свет, который убавляют очень медленно. Ты не замечаешь, как стало темнее. Просто в какой-то момент обнаруживаешь, что темно.

«Я функционирую . Хожу на работу, улыбаюсь , выполняю всё что надо . Но это не жизнь — это исполнение роли . Как актёр , который давно забыл , что роль — это не он сам . Я играю себя . И даже не знаю , когда это началось . »

Ирина написала это. Та самая, которую я упомянул раньше.

«Играю себя» — я думаю об этой фразе очень часто. Потому что в ней — точное описание того, что происходит, когда человек долго живёт в режиме «нормально». Он постепенно теряет контакт с тем, кто он есть на самом деле. И начинает играть роль — себя. Хорошо, убедительно, иногда виртуозно. Но — роль.

Андрей это тоже знает — хотя, наверное, никогда не формулировал именно так.

Он помнит время, когда было иначе.

Ему было двадцать шесть. Только начинал в той компании, где сейчас руководит отделом. Маленькая зарплата. Съёмная квартира с другом. Ничего особенного снаружи.

Но он помнит, как приходил на работу и думал: *интересно, что сегодня*. Помнит, как засиживался допоздна — не

потому что надо, а потому что хотелось довести до конца. Помнит разговоры с коллегами — живые, настоящие, иногда до ночи.

Помнит, как с Леной куда-то ехали в первый раз — он не помнит куда, но помнит, что она смеялась. И он смотрел на неё и думал: *вот оно*.

Теперь ему тридцать четыре. Руководит отделом. Квартира своя. Машина. С Леной — пять лет. Всё то, к чему шёл.

И утром стоит перед зеркалом — и не узнаёт человека, который смотрит оттуда.

Не потому что стал хуже. Не потому что жизнь сложилась плохо. А потому - что то живое, которое было тогда — куда-то ушло. Постепенно, незаметно.

И он не знает когда. И не знает почему.

И привык говорить «нормально» — потому что как иначе объяснить то, чего сам не понимаешь?

И однажды перестало быть важным

Вот мы добрались до того, что я считаю самым одиноким переживанием из всех, что я слышу в своей работе.

Не острая боль. Не страх. Не тревога.

Равнодушие к тому, что раньше держало.

У каждого человека есть вещи, которые дают жизни вес. Работа, которая нравится. Отношения, которые греют. Что-то, ради чего хочется вставать. Мечта — большая или маленькая — к которой идёшь.

Это якоря. То, что удерживает. То, что наполняет.

И вот что происходит у многих людей, которых я вижу.

В какой-то момент якоря перестают держать.

Не потому что их нет. Они есть. Всё на месте. Работа — есть. Отношения — есть. Люди, которые важны — есть.

Просто... перестало быть важным.

Позволь спросить тебя об одном конкретном моменте. Вспомни что-нибудь, чего ты очень хотел. Не обязательно большое — может, это была работа, или переезд, или отношения, или просто «чтобы наконец всё устаканилось».

Ты к этому шёл. Может, долго.

И получил. Или добился. И первое время — было хорошо. Что-то настоящее — радость, облегчение, ощущение «вот оно». Живое.

А потом — ты и сам не заметил когда — перестало.

Не стало плохо. Не стало разочарованием. Просто перестало держать. Перестало давать то, что давало раньше.

И ты смотришь на это — на всё что у тебя есть — и думаешь тихо, почти равнодушно: *ну и что?*

Не со злостью. Даже без разочарования. Просто — ну и что.

Это переживание очень трудно кому-то объяснить. Потому что снаружи всё хорошо. Нет видимой причины. Нет трагедии, которая всё объяснила бы. И когда пытаешься рассказать — слышишь в ответ: «ну так у тебя же всё есть». Или: «другим хуже». Или: «просто отдохни».

И ты замолкаешь. Потому что да, есть. Да, другим хуже.

Ты это знаешь.

Но легче от этого не становится.

И ты снова говоришь: нормально. Всё нормально.

Я хочу сказать тебе прямо сейчас — то, что говорю каждому человеку, который приходит ко мне с этим.

Чувствовать пустоту, имея всё — это не неблагодарность. Это не эгоизм. Это не слабость.

Это сигнал.

Не о том, что ты плохой человек. А о том, что что-то внутри давно не получает того, что ему нужно. Что-то важное — твоё, настоящее — давно не имеет места. Не имеет голоса. Не имеет воздуха.

И оно молчит.

Не кричит, не устраивает скандалов — просто молчит. И ты ходишь с этой тишиной внутри, которую называешь «нормально».

Вот как это происходит — шаг за шагом.

Сначала перестаёт радовать что-то маленькое. Закат, который раньше останавливал взгляд. Песня, которую раньше хотелось слушать ещё раз. Что-то смешное в разговоре. Ты замечаешь, но думаешь — ну, устал просто. Бывает.

Потом — что-то побольше. Выходные, которых ждал — пришли, и как-то не то. Встреча с людьми, после которой раньше было хорошо — теперь просто нейтрально. Ты думаешь — наверное, не выспался. Или стресс на работе. Пройдёт.

Потом — ты замечаешь, что перестал чего-то ждать. Просто — нечего ждать. Завтра будет как сегодня. Следующая неделя — как эта. Не плохо. Просто — так.

И в какой-то момент обнаруживаешь: что-то, ради чего раньше хотелось стараться — больше не тянет. Работа, отношения, мечта, цель. Всё на месте — но как будто потеряло цвет. Стало серым. Стало нормальным.

Это не происходит за один день.

Это происходит так медленно, что почти невозможно поймать момент. Как будто кто-то очень тихо, очень постепенно убавлял громкость — и ты привыкал. Привыкал к чуть тише. Потом ещё чуть. Потом ещё. Пока не стало почти не слышно.

Почему это происходит — один абзац

Вот что важно знать о своём мозге, и я скажу это просто.

Наш мозг быстро привыкает к хорошему — это называется адаптация. Новая работа через полгода становится просто работой. Новые отношения через год — просто отношениями. Это не твоя вина. Это биология. Мозг освобождает ресурс для новых задач, перестав тратить его на то, к чему привык.

Но это работает только с внешним. С достижениями, вещами, статусом.

С внутренним — не так.

Ощущение, что ты живёшь свою жизнь — настоящую, свою — не тускнеет от привыкания. Оно либо есть, либо его нет. И если его давно не было — это не потому что привык

к хорошему. Это потому что что-то настоящее внутри давно не получало питания.

И именно это — можно изменить.

Это не навсегда

Я хочу сказать тебе кое-что важное. Может быть, самое важное в этой главе.

Пока ты читал всё это — у тебя, возможно, внутри сидел один вопрос. Тихий, но тяжёлый.

Это навсегда ?

Так будет всегда ?

Это вообще проходит ?

Я слышу этот вопрос очень часто. Иногда вслух, иногда — в глазах. И я хочу ответить на него честно — не с пустым оптимизмом, а с тем, что знаю по-настоящему.

Нет. Это не навсегда.

То, что ты чувствуешь — или не чувствуешь — это состояние. Не черта характера. Не приговор. Не то, с чем ты родился и с чем умрёшь. Это — состояние, в которое привела цепочка событий, решений, привычек, обстоятельств. У которого есть природа — значит, есть и выход.

Это не значит, что завтра всё изменится. Не значит, что будет быстро или легко. Я не буду тебе врать.

Но это значит: движение возможно. Всегда. Даже из самой глубокой тишины.

Именно об этом — вся эта книга.

Почему «нормально» опаснее , чем «плохо»

Вот парадокс, который я хочу тебе показать.

Когда человеку плохо — по-настоящему плохо, остро, с болью — он это знает. Он не говорит «нормально». Он говорит «мне плохо», или ищет помощи, или хотя бы признаёт это сам для себя.

Но «нормально» — другое. «Нормально» не сигнализирует о том, что что-то не так. «Нормально» говорит: всё под контролем. Справляюсь. Иди дальше.

И человек идёт дальше. Год. Три года. Пять лет — говорит «нормально» и идёт дальше.

И всё это время что-то внутри медленно, тихо замолкает. Не кричит о помощи. Просто — замолкает.

Вот почему «нормально» опаснее, чем «плохо». Потому что боль требует внимания. А пустота — нет. Пустота очень хорошо умеет прятаться за словом «нормально».

«Я не понимаю, что со мной не так. У меня всё есть — работа, семья, квартира. Но когда я думаю о следующем годе, о следующих пяти годах — я ничего не чувствую. Ни страха, ни радости. Просто продолжение того, что есть. И я не знаю, хочу ли я этого продолжения.»

Это написал мужчина, который мог бы быть Андреем. Или тысячей других — мужчин и женщин, которые внешне справляются, а внутри давно живут в этом «продолжении того, что есть».

Без движения. Без желания. Без ощущения, что впереди что-то, ради чего хочется идти.

Ты не один в этом

Прежде чем мы перейдём к упражнению — я хочу сказать тебе кое-что не как специалист. Просто как человек.

То, что ты, возможно, чувствуешь прямо сейчас — это не уникально. Это не знак, что с тобой что-то особенно не так. Это не то, о чём нужно стыдиться или молчать.

Огромное количество людей — умных, думающих, живых людей — живут в этой тишине. Говорят «нормально». Функционируют. Держат всё в порядке снаружи. И при этом внутри что-то давно замолчало.

Они не говорят об этом. Потому что неловко. Потому что «другим хуже». Потому что не знают, как объяснить то, у чего нет чёткой причины.

Но это не значит, что их нет.

Это не значит, что ты один.

«Спрашивают как дела — говорю нормально . Иногда думаю : а вдруг кто-нибудь когда -нибудь спросит по - настоящему ? И что я тогда отвечу ? »

Вот это — «по-настоящему» — и есть то, чем занимается эта книга.

Я спрашиваю тебя по-настоящему.

И у тебя есть право ответить честно.

Главный инсайт

Ты не сломан . Ты просто давно не говорил себе правду . «Нормально» — это не состояние . Это привычка . Привычка не замечать , что что - то важное давно не получа-

ет воздуха . И первый шаг — не стать лучше , не исправить себя , не собраться . Первый шаг — сказать себе правду . Один раз . Тихо . Не для кого -то . Для себя .

«Ты не сломан . Ты просто давно не говорил себе правду

. »

Упражнение : «Настоящий ответ»

Это первое упражнение книги. Одно. Простое — но, возможно, не лёгкое. Это разные вещи.

Возьми что угодно — блокнот, лист бумаги. Или просто останови взгляд на этой странице и ответь внутри себя. Главное — не торопиться.

Один вопрос :

Как ты — на самом деле? По честному.

Не «нормально». Не тот ответ, который удобен для других. Тот, который настоящий. Каким бы он ни был — «я не знаю», «устал», «всё и одновременно ничего», «как-то пусто», «не понимаю» — любым. Просто напиши или скажи как есть.

Не редактируй. Не оценивай. Не ищи правильный ответ — его нет. Просто — как оно есть.

Если писать совсем не близко: проговори вслух. В пустой комнате, тихо — почти шёпотом. Или запиши голосовое сообщение самому себе. Никому не отправляй. Просто зафиксируй.

Если совсем ничего не выходит — сядь на пять минут. Без телефона. Без фона. И просто спроси себя тихо: *как я?* Про-

сто послушай что внутри ответит. Не оценивай ответ. Просто услышь.

Это тоже упражнение. Иногда самое важное.

Этот ответ — что бы ты ни написал, ни сказал, ни почувствовал — мы будем помнить. В Главе 3 я попрошу к нему вернуться. И ты увидишь кое-что, что сейчас ещё не видно.

А пока этого достаточно.

Ты только что сделал кое-что важное. Не героическое. Не подвиг. Просто — честное. Сказал себе правду. Или позволил ей быть.

Это и есть начало.

Мы только что поговорили о том , что происходит внутри . О тишине, о пустоте, о привычке говорить «нормально» . Но есть кое - что , о чём я должен сказать тебе прежде , чем мы пойдём глубже . Кое - что , что многие люди не знают — и от незнания этого чувствуют себя ещё более одинокими . В следующей главе я расскажу тебе , почему то , что ты чувств уешь — это не только твоя личная история . И почему это важно знать .

Глава 2

«Не только в тебе»

Андрей едет в метро.

Час пик почти закончился — вагон полупустой. Он сидит у окна, смотрит в тёмный тоннель, который изредка прерывается светом станций.

На следующей остановке заходит женщина с мальчиком лет пяти. Мальчик что-то говорит ей — быстро, взалёб, тянет за рукав. Женщина смеётся. Не вежливо — по-настоящему, немного удивлённо, как смеются только когда не ожидали.

Андрей смотрит на них секунду.

Потом отводит взгляд.

Поезд выныривает из тоннеля — и в окне появляется небо. Закат. Оранжевый, широкий, почти кричащий. Мужчина через проход достаёт телефон, фотографирует.

Андрей смотрит на закат.

Думает: *надо бы почувствовать что-то красивое.*

Не чувствует.

Смотрит ещё немного. Потом достаёт свой телефон. Открывает ленту. Там — чей-то красивый ужин, чья-то поезд-

ка в горы, чей-то новый проект, чьи-то счастливые лица.

Он листает минуты три.

Кладёт телефон обратно.

Внутри — чуть тяжелее, чем было до.

Он смотрит в окно, где закат уже почти скрылся за домами.

И думает тихо, почти неуверенно:

А вдруг дело не только во мне ?

Он сам удивляется этой мысли. Раньше такой вопрос не приходил. Раньше — только: *что со мной не так?*

Но сейчас — другой вопрос. Маленький. Но другой.

Именно с этого вопроса и начинается эта глава.

А вдруг дело не только во мне ?

Я хочу ответить на него честно. И развёрнуто. Потому что этот вопрос — один из самых важных, которые можно себе задать. И большинство людей никогда его не задают. Просто продолжают думать, что проблема — только в них.

Когда ты думаешь о своей пустоте, об усталости, о том что перестало быть важным — как ты об этом думаешь?

Скорее всего — как о своей личной проблеме. *Со мной что-то не так. Другие справляются — я нет. Другие радуются — я не могу. Другие знают зачем живут — я не знаю.*

Это понятная логика. Она кажется честной — взять ответственность на себя, не жаловаться на мир.

Но она неполная.

Потому что ты смотришь только на себя — и не смотришь

на то, что тебя окружает. На среду, в которой живёшь каждый день. На мир, который незаметно, постепенно, без твоего согласия формирует твои мысли, ощущения, отношение к себе.

И пока ты не видишь этого — ты продолжаешь искать поломку в себе. Там, где её нет.

Ты не первый . И не один .

Прежде чем говорить о причинах — один факт.

По данным исследований, около трети взрослых людей в мире регулярно испытывают ощущение бессмысленности, эмоционального истощения и потери интереса к жизни. Это не клинические диагнозы. Это люди, которые функционируют, справляются, говорят «нормально» — и при этом внутри давно что-то замолчало.

Треть. Не единицы. Не особенные случаи.

Треть людей вокруг тебя.

Они не говорят об этом — потому что неловко, потому что «другим хуже», потому что не знают как объяснить то, у чего нет названия. Но это не значит, что их нет.

Это не эпидемия слабости. Это не поколение, которое разучилось держаться. Это — ответ. Ответ огромного количества живых, нормальных людей на то, что происходит вокруг.

И чтобы понять этот ответ — нужно сначала увидеть вопрос. То есть среду.

Первое : мир, в котором все сравнивают себя со

всеми

Позволь начать с одного образа.

Представь деревню. Сто человек. Ты знаешь каждого — видел как они живут по-настоящему. Видел их трудные утра, их неловкие моменты, их усталость после работы, их ссоры и примирения. Ты сравниваешь себя с ними — и это честное сравнение. Реальное с реальным.

Теперь представь, что каждое утро к тебе в деревню приходят десять тысяч незнакомцев. Каждый из них — в лучшем виде. Нарядный, улыбающийся, с историей успеха, с красивой фотографией. Они не показывают как просыпаются с похмельем, как ругаются с партнёром, как плачут в одиночестве. Только лучшее.

И ты каждый день сравниваешь себя — со всеми десятью тысячами. Одновременно.

Вот что такое лента в телефоне.

Наш мозг создан для жизни в небольшой группе. Примерно сто пятьдесят человек — столько наш социальный инстинкт умеет обрабатывать без перегруза. С ними мы сравниваем себя — это нормально, это часть того, как работает общество.

Но сейчас этот же механизм получает десятки тысяч сигналов в день. От людей, которых мы никогда не встретим. От жизней, которые отфильтрованы, отредактированы, выбраны из ста вариантов — лучшие.

И мозг делает то, для чего создан. Сравнивает.

Он не понимает, что это нечестно. Что человек на фото только что поругался с партнёром. Что красивый завтрак — постановочный. Что улыбка — из двадцатой попытки. Мозг видит картинку — и говорит: они вот так. Ты — нет.

Каждый раз. Каждый день.

Есть исследования — и это не теория, это измеренный факт — которые показывают: социальное сравнение, в котором человек проигрывает, активирует те же зоны мозга, что и физическая боль. Буквально больно. Не метафорически.

И при этом человек продолжает листать. Потому что мозг не может оторваться от социальной информации — это инстинкт. Ищет угрозы, ищет ориентиры, ищет своё место среди людей.

Поэтому «просто меньше сиди в телефоне» не работает. Ты борешься с рефлексом, который сильнее сознательного контроля.

Но есть кое-что ещё — и вот это особенно важно.

Соцсети не только создают сравнение. Они создают образ того, как должна выглядеть правильная жизнь.

Правильная жизнь выглядит так: осмысленная, насыщенная, с путешествиями и саморазвитием, с любимым делом, с красивыми людьми рядом, с телом которым гордишься, с ощущением что всё идёт как надо.

И ты смотришь на свою жизнь — обычную, с её скучными буднями, усталостью, неопределённостью — и думаешь: *что-то не так.*

Не с миром. С тобой. Потому что у других — вот так. А у тебя — нет.

Это ловушка.

Ты сравниваешь свою внутреннюю жизнь — со всей её сложностью, тишиной, противоречиями — с чужой внешней жизнью. С лучшими моментами, пропущенными через фильтр.

Это всё равно что сравнивать черновик своей книги с готовой обложкой чужой.

«Я замечал : после двадцати минут в ленте чувствую себя хуже . Не потому что там что - то плохое — просто хуже . Как будто напомнили , что я недостаточно . Недостаточно успешный , недостаточно счастливый . Хотя никто этого прямо не говорил . Это просто висело в воздухе . »

Это Роман, тридцать один год.

«Я открываю соц сети чтобы отвлечься . И каждый раз ухожу оттуда с ощущением что моя жизнь какая - то неправильная . Хотя если подумать — там же не реальность . Я это знаю . Но чувствую — обратное . »

Это Аня, двадцать восемь лет.

Знание и чувство — разные вещи. Ты можешь знать, что лента нечестная. И всё равно чувствовать после неё боль.

Это не твоя слабость. Это — механизм.

И вот что с этим можно сделать прямо сейчас — не «удали все соцсети», а одна маленькая вещь.

Когда в следующий раз поймаешь себя за листанием ленты и почувствуешь, что стало хуже — просто заметь это. Не осуждай себя. Просто скажи внутри: *вот оно. Среда сработала.*

Это не изменит всё. Но это начало — видеть механизм. Потому что то, что мы видим — мы можем выбирать. То, что не видим — управляет нами само.

Второе : шум , который живёт в теле

Вот сцена. Возможно, узнаешь её.

Вечер. Ты лежишь на диване. Вроде бы отдыхаешь. Телевизор или телефон фоном. Новости мелькают где-то что-то случилось, где-то кризис, где-то опасность. Ты не особо следишь. Просто фон.

Проходит час. Ты встаёшь.

И замечаешь — плечи напряжены. Где-то в животе лёгкая сжатость. Голова чуть тяжелее, чем была. Ты не отдохнул. Ты как будто поработал — хотя просто лежал.

Это — тело, которое жило в фоновом тревожном шуме. И реагировало. Незаметно для тебя.

Наш мозг — очень древний инструмент. Он не умеет отличать «это произошло далеко» от «это угрожает мне прямо сейчас». Для него любая воспринятая угроза — сигнал тревоги. Выброс кортизола. Лёгкое напряжение в теле. Готовность к реакции.

Раньше человек узнавал плохие новости редко. Раз в неделю — через газету. Или когда кто-то приходил и рассказы-

вал. И тело успевало успокоиться между сигналами.

Сейчас — сигналы идут постоянно. Каждые несколько минут. Двадцать четыре часа. Семь дней в неделю.

Тело не успевает расслабиться. Оно привыкает быть в состоянии лёгкой готовности. Не острого стресса — а именно хронической, фоновой напряжённости. Как будто внутри всегда чуть сжато. Всегда чуть настороже.

И ты привыкаешь к этому. Перестаёшь замечать. Это становится нормой.

Только — норма эта истощает. Медленно, незаметно, но истощает.

«Я поймала себя на том, что проверяю новости каждые полчаса. Не потому что хочу — рука тянется сама. И каждый раз после — как будто стало немного тяжелее. Тревожнее. Но я продолжаю. Как будто если не слезу — что - то важное пропущу. Хотя знаю: ничего хорошего там не будет.»

Наташа, двадцать восемь лет. У неё всё в порядке снаружи. Но внутри — постоянный фоновый гул. Который она не всегда замечает. Просто знает: беспокойно. Просто всегда немного беспокойно.

Есть ещё одна вещь, которую этот шум делает с нами. О ней говорят реже.

Он фрагментирует внимание.

Мы привыкли переключаться каждые несколько секунд. Уведомление — переключился. Новый пост — переключил-

ся. Сообщение — переключился. И постепенно это становится нормой. Мозг начинает ожидать постоянной смены стимулов. Привыкает к ним.

И когда стимулов нет — когда тихо, когда нужно просто побыть с собой — становится некомфортно. Почти невыносимо.

Человек не может сидеть в тишине. Не потому что трус или слабый. А потому что мозг разучился. Ему нужен следующий стимул — прямо сейчас.

И в этой невозможности побыть с собой — часть ответа на вопрос, почему так трудно понять, что ты чувствуешь. Чтобы почувствовать — нужна тишина. А тишина стала невыносимой.

Не потому что ты такой. А потому что тебя этому обучили. Незаметно, постепенно — обучили бежать от тишины.

Я хочу предложить тебе кое-что прямо сейчас.

Не упражнение — просто наблюдение.

Сегодня вечером — один раз, на десять минут — попробуй не включать ничего. Никакого фона. Просто тишина. Можно просто сидеть. Можно смотреть в окно.

Заметь, что будет происходить внутри. Не бороться с этим — просто заметить.

Если станет некомфортно — это не плохой знак. Это честный. Это означает: ты увидел, насколько привык к шуму.

Это уже что-то важное.

Третье : «ты недостаточно продуктивен»

Вот третья вещь. Может быть, самая незаметная — потому что выглядит как добродетель.

Мы живём в культуре, которая сделала продуктивность религией.

Используй время максимально. Оптимизируй процессы. Вставай в пять утра. Медитируй. Читай книгу в день. Занимайся спортом. Развивайся. Работай над собой. Строй бренд. Инвестируй. Будь в потоке.

Отдых — это не отдых, это «восстановление ресурса». Хобби — не удовольствие, это «развитие навыков». Выходные — возможность «поработать над личными проектами».

Просто быть — не в расписании.

Просто существовать, не производя ничего — это почти стыдно.

«Я не могу просто сидеть и ничего не делать . Сразу чувствую вину — что трачу время . Что должен что - то делать . Даже в отпуске — это не уходит . Я не умею отдыхать . Вернее — отдыхаю и чувствую себя виноватым за то , что отдыхаю . »

Это Денис, тридцать четыре года. Предприниматель. Умный, активный. Который искренне хочет жить хорошо — и который не может позволить себе просто быть.

Потому что культура, в которой он вырос, очень чётко сказала: твоя ценность — в том, что ты производишь. Делаешь. Достигаешь.

Если не делаешь — тратишь время.

Если тратишь время — виноват.

Я хочу спросить тебя напрямую.

Когда ты последний раз делал что-то просто потому что хотел — без пользы, без результата, без «это мне поможет вырасти»?

Не вспоминаешь сразу?

Это не случайность.

Культура достижений очень хорошо умеет встраиваться внутрь. Начинается снаружи — в постах, в книгах, в разговорах. А потом становится внутренним голосом. Тем голосом, который говорит: *это недостаточно продуктивно. Ты мог бы использовать это время лучше. Другие в твоём возрасте уже...*

И человек начинает жить в постоянном лёгком напряжении. Как будто всегда нужно оправдывать своё существование. Доказывать, что заслуживает отдыха. Зарабатывать право просто быть.

«Я всегда делала то , что надо . Хорошо училась — потому что надо . Пошла на работу по специальности — потому что правильно . Строила карьеру — потому что так принято . И вот мне тридцать лет — и я смотрю на свою жизнь и думаю : а где здесь я ? Не то , что я должна . А я — настоящая ? »

Маша, тридцать лет.

Где здесь я ?

Это — один из самых важных вопросов. И он появляет-

ся именно у людей, которые долго жили в режиме «надо» и «правильно» — и в какой-то момент обнаружили, что потеряли себя в этом движении.

Не потому что слабые. А потому что никто не объяснил: продуктивность — это инструмент. Не цель. Не мера ценности человека.

Инструмент.

А они сделали из него всю жизнь.

Вот что происходит с человеком, который долго живёт в этой логике.

Он перестаёт слышать себя.

Не потому что не хочет. А потому что некогда. Потому что в расписании нет пункта «послушать что внутри». Это не продуктивно.

Он делает. Достигает. Двигается.

А потом останавливается — и обнаруживает пустоту.

Потому что всё это время двигался — но не в свою сторону. Двигался туда, куда принято. Туда, где одобряют. Туда, где продуктивно.

Но не туда, где он сам.

И когда движение вдруг останавливается — болезнь, отпуск, вынужденная пауза — человек остаётся один на один с тишиной. И обнаруживает, что не знает кто он без своих достижений. Что чувствует — без своей продуктивности.

Это страшно. И это очень одиноко.

Всё это вместе — среда

Я рассказал тебе о трёх вещах. Сравнение через соцсети. Фоновый шум тревоги. Культура достижений.

По отдельности каждая из них — уже нагрузка.

Вместе — это среда. Та среда, в которой живёт большинство людей сегодня. Ежедневно. Без выключателя.

И эта среда делает с нами кое-что конкретное.

Она говорит нам каждый день: ты недостаточно. Твоя жизнь недостаточно правильная. Ты недостаточно продуктивен. Ты недостаточно счастлив. Посмотри на других — они успевают больше, выглядят лучше, живут ярче.

Каждый день. Сотни раз.

И человек — живой, нормальный человек — начинает в это верить.

Начинает видеть себя через эту линзу. Недостаточный. Не справляющийся. С какой-то поломкой.

А поломки нет.

Есть среда, которая создаёт это ощущение.

Нормальная реакция на ненормальную среду

Вот к чему я вёл всё это время.

Если ты живёшь в среде, которая постоянно говорит тебе «недостаточно» — ты начинаешь чувствовать себя недостаточным. Это не слабость. Это нормальная реакция.

Если ты живёшь в среде постоянного фонового шума и тревоги — ты устаёшь. Ты теряешь способность расслабиться и присутствовать. Это не поломка. Это нормальная реакция.

Если ты живёшь в среде, которая не оставляет места для просто быть — ты теряешь контакт с собой. Ты перестаёшь слышать что внутри. Это не твоя вина. Это — следствие условий.

Нормальная реакция нормального человека на ненормальную среду.

Я помню разговор со Светой — тридцать семь лет, двое детей, работа, быт. Она пришла ко мне с ощущением что «просто устала от жизни». О себе говорила жёстко — ленивая, безвольная, не умеет радоваться.

Мы начали говорить о её обычном дне.

Подъём в шесть. Дети, завтрак, школа. Работа. После работы — дети, уроки, ужин. Потом телефон с новостями. Потом соцсети — «чтобы отвлечься». Потом вина за то что ничего не успела. Потом тревога за детей, за деньги, за будущее. Потом сон.

И так каждый день.

Я спросил её: где в этом дне есть хоть что-то твоё? Не для детей, не для работы — твоё?

Она думала долго.

«Наверное, нигде.»

Я сказал ей то, что говорю тебе сейчас.

Это не история о ленивом человеке. Это история о человеке, в жизни которого не осталось места для себя. Для тихого. Для живого. Для того, что питает.

В такой среде — любой человек начнёт пустеть. Это закон.

Если только отдаёшь и никогда не получаешь — рано или поздно отдавать будет нечего.

Это не слабость Светы. Это — условия.

Знаешь что она почувствовала, когда я это сказал?

Она заплакала. Не от боли — от облегчения.

Потому что впервые за долгое время кто-то не сказал ей «держись» или «другим хуже» — а просто увидел что происходит. И назвал это не её поломкой, а её реакцией на условия.

Это и есть то облегчение, которое я хочу дать тебе сейчас.

Ты не ленивый. Ты не слабый. Ты не неблагодарный.

Ты — живой человек. С живой психикой. Которая реагирует именно так, как должна реагировать в той среде, в которой ты живёшь.

Это не оправдание. Это — правда.

И из этой правды — можно двигаться. По-настоящему. Не из стыда и самокритики — а из понимания.

Важная вещь — и я прошу тебя её услышать

Сейчас я скажу то, что легко понять неверно. Поэтому скажу медленно.

Всё что я описал — влияние среды, соцсетей, информационного потока, культуры достижений — это не попытка сказать, что ты жертва. Что мир виноват, а ты хороший, и поэтому ничего делать не нужно.

Нет.

Ответственность за свою жизнь — твоя. Никуда не делась.

И эта книга — про то как её взять. По-настоящему взять.

Но есть огромная разница в том, откуда ты берёшь ответственность.

Из стыда — это одно. Это когда думаешь: *я плохой, я сломан, я должен себя починить*. Из этого места очень трудно двигаться. Потому что ты бьёшь себя — и тратишь на это всю энергию, которая нужна для движения.

Из понимания — это другое. Это когда думаешь: *часть того, что происходит внутри — это ответ на то, что снаружи. Я вижу это. И я могу с этим работать*. Из этого места — можно идти. Спокойно, без самобичевания, с ясной головой.

Одна и та же ответственность. Но из разных мест.

Я хочу, чтобы ты брал её из второго.

Есть один образ, который мне помогает это объяснить.

Представь человека, который приходит к врачу с постоянной головной болью. Врач мог бы сказать: ты просто слабый, терпи. Или: это навсегда, ничего не поделаешь.

Но хороший врач спросит: где живёшь? Как спишь? Что ешь? Есть шум рядом с домом?

И выяснится — человек живёт рядом со стройкой, не высыпается, не пьёт воду и сидит восемь часов в неудобном кресле.

Проблема в нём или в условиях?

И то, и другое. Но начать нужно с того, чтобы увидеть условия. Назвать их. Понять их влияние.

Тогда — появится возможность что-то менять. Не через силу воли, которой нет — а через понимание, что именно создаёт боль.

Главный инсайт

Если тебя выжигает выжигающая среда — это нормальная реакция нормального человека . Не слабость . Не поломка . Твоя психика работает именно так , как должна — она сигнализирует : здесь что - то не так . И первый шаг — это не починить себя . Это увидеть , в чём живёшь . Потому что то , что мы видим — мы можем выбирать . То, что не видим — управляет нами само .

«Ты не сломан . Тебя просто слишком долго окружало то, что выжигает . »

Упражнение : «Аудит среды»

Только что ты прочитал о трёх вещах, которые влияют на тебя каждый день. И, возможно, почувствовал что-то — узнавание, облегчение, или наоборот — что-то неприятное, потому что стало видно то, что раньше было в слепой зоне.

Это важный момент. Именно из него — делаем упражнение.

Не откладывай его на потом. Сделай прямо сейчас или сегодня вечером, пока ощущение ещё живое.

Возьми лист.

Вспомни свой честный ответ из упражнения Главы 1 — как ты ответил на вопрос «как ты на самом деле?» Держи его в голове.

Теперь — две колонки.

Колонка первая: то, что выжигает. Люди — с которыми после общения становится тяжелее. Аккаунты — после которых чувствуешь себя недостаточным. Источники — новости, каналы, контент — после которых тревожнее или пустее. Привычки — которые забирают, а не дают.

Не осуждай их. Просто запиши. Как факт.

Колонка вторая: то, что чуть питает. Люди — после которых чуть легче. Занятия — после которых хоть немного живее. Моменты — которые дают что-то тихое и настоящее. Может, их мало. Это нормально. Запиши что есть.

Посмотри на две колонки.

Не нужно прямо сейчас всё менять. Не нужно удалять приложения, обрывать контакты, переезжать.

Просто — посмотри.

Первый вопрос не «как от этого избавиться» — а «вижу ли я это вообще?»

Теперь видишь.

И вот связь с первой главой — которую я хочу чтобы ты почувствовал.

В Главе 1 ты ответил честно на вопрос «как ты?» Может быть, там была усталость. Пустота. Что-то тяжёлое.

Посмотри теперь на первую колонку своего аудита.

Есть ли там вещи, которые — каждый день, фоново — подпитывают именно это ощущение? Которые добавляют в твою жизнь именно то, что ты написал в первом упражне-

нии?

Скорее всего — есть.

Это не обвинение. Это — связь. Видимая, конкретная связь между тем что снаружи и тем что внутри.

Этот список мы вернём в Главу 9. Там — вторая колонка станет очень важной. Из неё мы будем строить первые маленькие шаги обратно к живому.

А пока — достаточно увидеть.

Мы поговорили о том , что снаружи . О среде, о мире, о трёх невидимых силах , которые влияют на тебя каждый день . И , возможно, стало чуть лег че — потому что часть тяжести сдвинулась с тебя лично на то , что тебя окружает .

Но есть кое - что , о чём нужно поговорить отдельно . Внутреннее . То, о чём труднее всего — потому что оно тихое и потому что пугает . В следующей главе мы поговорим об онемении . О том, когда закат красивый — а внутри ничего . Когда любимый человек рядом — а не чувствуешь . Когда должно быть хорошо — и не понимаешь почему не хорошо .

Это не смерть чувств . Это — заморозка . И замороженное можно отогреть .

Но сначала нужно это увидеть . Об этом — следующая глава .

Глава 3

«Внутри пусто»

Андрей смотрит на телефон.

Уведомление от приложения: «Сегодня пятая годовщина твоих отношений с Леной »

Он смотрит на экран.

Пять лет. Это много. Это — почти треть его сознательной взрослой жизни. Лена была рядом когда он получил эту работу. Была рядом когда умер отец. Была рядом когда они купили квартиру — тогда они оба стояли посреди пустых комнат и смеялись, потому что было страшно и хорошо одновременно.

Он всё это помнит.

Он пытается почувствовать что-нибудь прямо сейчас.

Радость. Тепло. Хотя бы что-то похожее на «вот оно».

Стоит секунду.

Две.

Три.

Ничего.

Не холодно, не плохо — просто ничего. Как будто там, где должно быть что-то тёплое — пусто. Не больно. Просто —

пусто.

Он кладёт телефон на стол. Встаёт. Идёт на кухню. Наливает воды. Пьёт стоя у раковины.

Смотрит в окно — там обычный день, люди идут куда-то, машины, жизнь.

Андрей стоит и думает не «почему я не рад» — он уже привык задавать себе этот вопрос и не получать ответа. Он думает другое. Тихо, почти равнодушно:

Когда это началось ?

Не помнит.

Просто в какой-то момент перестало быть. Не стало плохо — просто перестало быть. Как будто кто-то очень медленно, очень осторожно выкрутил регулятор громкости чувств — и теперь там, где раньше было что-то живое, тихо.

Он пишет Лене: «*С годовщиной*»

Кладёт телефон.

Смотрит в окно.

Тихо.

Я хочу поговорить об этой тишине.

Не о той, которая приятная — когда садишься вечером, выдыхаешь после долгого дня, и это молчание внутри ощущается как покой. Не о тишине человека, которому хорошо и которому не нужно ничего говорить.

О другой тишине.

О той, которая бывает когда смотришь на человека, которого любишь — и не чувствуешь. Когда происходит что-то

хорошее — и ждёшь радости, и не дожидаясь. Когда слушаешь музыку, которая раньше пробирала до мурашек — и теперь просто слышишь звуки. Просто — звуки. Без мурашек. Без ничего.

Когда едешь куда-то, о чём давно мечтал — и понимаешь, что ожидание было лучше приезда. Что и здесь — то же самое. Та же тишина внутри.

Эта тишина — одна из самых пугающих вещей, с которыми ко мне приходят люди.

Не боль. Не тревога. Не кризис с громкими событиями.

Именно она — тихая, незаметная, почти неназываемая. Онемение. Отсутствие. Пустота там, где должно быть что-то живое.

И сегодня мы будем говорить о ней. Подробно. Честно. Без попытки сделать это менее страшным, чем оно есть — и одновременно без попытки сделать это более страшным, чем оно есть.

Потому что правда об онемении — одновременно тяжёлая и очень обнадеживающая. И ты должен знать обе стороны.

Что такое эмоциональное онемение — и почему оно пугает

Позволь начать с вопроса.

Было ли у тебя когда-нибудь ощущение, что ты смотришь на свою жизнь как будто через стекло?

Не сквозь него — а именно через. Жизнь происходит — работа, люди, события, разговоры. Всё это есть. Всё это во-

круг тебя. Но ты — не совсем там. Немного сбоку. Немного как наблюдатель за стеклом, который видит всё, понимает всё — но не чувствует так, как будто это происходит с ним.

Что-то случается — и ты умом понимаешь: это важно. Это должно меня трогать. Это должно вызывать что-то.

Но сигнал не доходит.

Как будто между событием и чувством стоит что-то. Прозрачное — ты видишь сквозь него. Но плотное — оно не пропускает.

Это — оно. Эмоциональное онемение.

И первое, что я хочу тебе сказать — это не смерть чувств. Не их исчезновение. Не то, что ты сломан или испортился или разучился любить.

Это онемение. Как когда отсидишь ногу.

Нога есть. Она на месте. Она твоя. Все нервные окончания в ней — тоже на месте. Просто сигнал временно не проходит. Связь нарушена — не навсегда, а именно сейчас.

И первое желание когда нога онемела — потрясти её, ударить, заставить почувствовать. Потому что эта нечувствительность пугает. Кажется — что-то не так, нужно срочно исправить. Но с ногой ты знаешь — нужно просто подождать. Дать кровообращению восстановиться. Не бить. Не тряхнуть изо всей силы. Просто — дать время и тепло.

С эмоциями — то же самое.

Только большинство людей этого не знают. И начинают бить. Требовать от себя чувствовать. Осуждать себя за то

что не чувствуют. Насильно тащить себя в ситуации, которые «должны» что-то вызвать.

Это не помогает. Это усугубляет.

Работает — другое. И об этом мы поговорим.

«Внутри я давно умерла. Не физически — просто как человек . Хожу, говорю, улыбаюсь . А внутри — как будто пусто . Как комната, из которой вынесли всю мебель . Стены есть . Окна есть . Свет включается . Но жить там невозможно . »

Это написала Оля — тридцать четыре года. Она не в клинической депрессии. Она ходит на работу, справляется, общается. Снаружи — всё в порядке. Внутри — комната без мебели.

«Казалось , что я уже умер внутри . Продолжаю жить по инерции — встаю , делаю , ложусь . Но это не жизнь . Это как двигаться по рельсам , которые давно ведут куда - то не туда . Ты не выбираешь направление . Просто едешь . »

Это Сергей, тридцать восемь лет.

«Есть , но не живу . Как комнатное растение — стоит , не засохло , поливают , всё нормально . Но и не цветёт . И непонятно чего ему не хватает . Может, света. Может, просто не то место . »

Это Таня, двадцать девять лет.

Три разных человека. Три разных образа — комната без мебели, рельсы не туда, растение без света. Одно пережива-

ние.

Я хочу, чтобы ты знал — это описывают очень многие. Очень разные люди. Разного возраста, разного пола, с разными историями. И всем им стыдно об этом говорить. Потому что как объяснишь? Как скажешь близкому человеку: я тебя люблю, но ничего не чувствую? Как расскажешь на работе: у меня есть всё что надо, но внутри пусто?

Поэтому молчат.

И остаются один на один с этой тишиной — думая что они одни такие. Что с ними что-то особенно не так.

Это не так.

Чем онемение отличается от депрессии — важный разговор

Я хочу остановиться на этом отдельно. Потому что когда человек читает описание выше — очень часто первая мысль: *это депрессия? У меня депрессия?*

И от этой мысли становится страшнее.

Поэтому — давай разберёмся. Не для того чтобы поставить диагноз. А для того чтобы понять — и перестать пугаться не того, чего нужно.

Депрессия — это клиническое состояние. Оно имеет конкретные диагностические критерии, которые должны держаться определённое время с определённой интенсивностью. Там есть и онемение — но там ещё есть и другие вещи. Невозможность выполнять элементарные задачи. Серьёзные нарушения сна — или почти полное отсутствие сна, или

невозможность встать. Изменения аппетита — или его полное отсутствие, или переедание. Физические симптомы — тяжесть в теле, боли без причины. И иногда — мысли о том что лучше бы не было. Что незачем. Если ты узнаёшь в последнем пункте себя — пожалуйста, поговори со специалистом. Это важно. Это не страшно и не стыдно — это правильно.

Но если речь о том, о чём я говорю в этой главе — эмоциональном онемении как состоянии — это очень часто совсем не депрессия.

Вот самая простая разница, которую я знаю:

Депрессия — это когда не можешь. Когда встать с постели — уже подвиг. Когда элементарные вещи — недостижимы.

Онемение — это когда можешь, но не чувствуешь. Когда встаёшь, идёшь, делаешь, справляешься — но изнутри это похоже на движение в тумане. На исполнение роли. На жизнь через стекло.

Человек в онемении функционирует. Часто — очень хорошо функционирует. Просто без ощущения что это его жизнь и что она имеет значение.

Это не значит что онемение — ерунда и не нужно обращать на него внимание. Очень нужно. Именно этим мы и занимаемся в этой главе.

Но это важно знать — потому что многие люди годами не обращаются за помощью, потому что думают: «у меня же не депрессия, я же встаю и хожу на работу, значит всё не так

плохо». И ждут когда станет хуже.

Не нужно ждать когда станет хуже.

Онемение — это уже достаточный повод остановиться и посмотреть что происходит.

Откуда это берётся — правда о защите психики

Психика — очень умная система. Умнее чем мы о ней думаем. Когда человек долгое время живёт под нагрузкой эмоциональной, физической, психологической, любой — психика начинает защищаться. Она делает то, что делает любая умная система при перегрузке: снижает чувствительность. Приглушает входящие сигналы.

Это — не поломка. Это защита. Это именно то, для чего она создана.

Представь пожарную сигнализацию, которая слишком долго работает на пределе — в здании постоянно что-то горит или дымится. Сначала она реагирует на всё. Потом — только на большое. Потом — только на совсем уж серьёзное. Это не потому что сломалась. Это потому что бесконечно кричать на максимальной громкости — невозможно. Что-то должно отключиться чтобы система выжила.

Вот что делает онемение.

Психика говорит: стоп. Нужна пауза. Нужна защита. Снижаю чувствительность — пока не станет безопаснее. Пока не появится ресурс обрабатывать то, что приходит снаружи и изнутри.

Проблема в том, что это работает не избирательно.

Психика не умеет выключать только плохие чувства — тревогу, страх, боль — и оставлять хорошие. Она не умеет делать тонкую настройку. Когда она снижает чувствительность — она делает это по всему спектру. Приглушает всё.

Тревогу — и радость. Боль — и нежность. Страх — и интерес. Усталость — и вдохновение.

Поэтому человек в онемении не просто не чувствует плохого. Он не чувствует ничего. Или — чувствует всё, но как через толстое стекло. Приглушённо. Как будто чуть не настоящее.

Один абзац науки.

Когда психика долго работает в режиме хронического стресса или эмоционального истощения, в мозге снижается активность системы вознаграждения. Упрощённо — уровень дофамина и серотонина падает. И одно из конкретных последствий этого: вещи, которые раньше давали удовольствие и интерес, перестают его давать. Не потому что изменились они. Не потому что изменились твои вкусы. А потому что система, которая обрабатывает сигналы удовольствия, работает в сниженном режиме. Это физиология. Это измеримо. И — это обратимо. При правильных условиях система восстанавливается.

Но есть ещё одна причина онемения. О ней говорят меньше — но я вижу её в работе постоянно, и она очень важна.

Онемение приходит не только от перегрузки. Оно приходит ещё и от долгого игнорирования.

Когда человек долгое время не слушает себя — свои желания, свои потребности, своё «не хочу» и «хочу иначе» — что-то внутри перестаёт пытаться достучаться.

Не сразу. Постепенно.

Сначала оно говорит тихо: *мне не нравится это. Мне не хочется туда. Мне важно вот это — а не то.* Ты не слышишь — потому что надо, потому что нельзя иначе, потому что так принято, потому что не время. Оно говорит громче. Снова не слышишь. Ещё громче. Снова.

А потом — замолкает.

Не потому что согласилось. Не потому что поняло что ты прав. А потому что устало пытаться.

И тогда наступает тишина.

Не покой. Именно тишина — внутренний голос, который перестал говорить. Потребности, которые перестали заявлять о себе. Желания, которые перестали желаться.

И человек ходит с этой тишиной внутри — и называет её «нормально». И не понимает откуда пустота. Потому что снаружи всё в порядке. Потому что он же всё правильно делает.

Но правильно — для кого?

Об этом — в следующих главах. Сейчас — просто знай: онемение часто приходит как результат долгого игнорирования самого себя. Не из злого умысла. Просто — жизни, в которой не было места для своего.

«В какой -то момент я поняла, что перестала знать ,

чего хочу . Раньше — знала . Пусть не всегда могла получить , но знала . А теперь — спрашивают куда хочу поехать в отпуск — не знаю . Что хочу есть — не знаю . Что хочу от этого года — тем более не знаю . Как будто эта часть меня выключилась . Как прибор у которого кончился заряд . »

Это Катя, двадцать девять лет.

Эта часть меня выключилась .

Я думаю об этой фразе часто. Потому что в ней — очень точное описание. Не умерла. Именно выключилась. Как прибор без заряда.

Прибор можно зарядить.

Но сначала нужно признать что заряд кончился. Не притворяться что он есть. Не тянуть из последнего. А — остановиться и сказать честно: пусто. Нужна зарядка.

Тело которое онемело вместе с тобой

Есть кое-что важное о чём мало говорят когда речь идёт об эмоциональном онемении. Оно живёт в теле. Не только в голове и не только в мыслях — в теле. Конкретно. Физически. Ощутимо.

Когда человек в эмоциональном онемении — тело тоже онемевшее. И это проявляется по-разному у разных людей — но у очень многих есть что-то из следующего.

Хроническая усталость. Не та усталость которая приходит вечером после насыщенного дня и которую снимает сон. А та, с которой просыпаешься. Встал — и уже устал.

Поспал восемь часов — и всё равно не выспался. Тело не восстанавливается так, как должно.

Тяжесть. В груди. В плечах. Иногда — в животе. Как будто что-то давит изнутри. Постоянно, фоновое. Иногда настолько привыкаешь к этой тяжести, что перестаёшь её замечать. Она просто — норма.

Ощущение что тело чужое. Двигаешься, делаешь, живёшь — но как будто немного в стороне от самого себя. Как будто управляешь телом дистанционно. Не полностью в нём.

Нарушения сна. Или спишь слишком много — и всё равно не высыпаешься. Или не можешь заснуть — потому что голова не выключается. Лежишь и думаешь, думаешь, думаешь — и никак не провалиться в сон.

Еда без вкуса. Ешь — потому что надо. Не потому что хочется. Не потому что вкусно. Просто — заправляешься. Топливо.

Напряжение в теле. Сжатые зубы. Поднятые плечи. Напряжённая шея. Кулаки, которые сами сжимаются. Человек не замечает этого — пока стоматолог не скажет что зубы стираются. Или массажист — что спина как камень.

Все эти вещи — не отдельные проблемы со здоровьем которые нужно лечить изолированно. Это — тело, которое говорит то же самое что говорит психика. Говорит: что-то давно не получает того, что нужно.

Тело не лжёт. Оно всегда честнее чем наши слова.

«Я начала замечать что постоянно сжимаю зубы . Не

от злости — просто так . Как будто всегда в лёгком напряжении . Даже дома одна, когда , казалось бы , всё спокойно . Пошла к стоматологу — он сказал : стресс , нужна капа . Я удивилась . Я не считала себя в стрессе . Я просто нормально жила . »

Маша, тридцать лет.

«Я начал очень много спать . Раньше хватало семи часов . Теперь сплю девять - десять — и всё равно не высыпаюсь . Встаю и первая мысль : когда можно будет снова лечь . Не потому что лень — просто нет сил . Как будто что - то постоянно вытягивает . »

Это Михаил, тридцать шесть лет.

«У меня перестало быть вкусной еда . Раньше я любил готовить , любил есть — для меня это было удовольствие . Теперь ем потому что надо . Открываю холодильник , смотрю — и ничего не хочется . Всё одинаково . Всё никак . »

Это Дима, тридцать один год.

Три разных тела. Три разных способа говорить одно и то же.

Когда читаешь эти описания — узнаёшь что-то своё?

Может, не всё. Может, одну вещь. Может, что-то похожее но немного другое.

Если узнаёшь — это не повод пугаться. Это повод обратить внимание. Тело давно говорит что-то важное. Просто никто не учил нас его слушать.

Почему пропадает радость — и что это значит

Вот один из самых болезненных аспектов онемения. Тот, который люди описывают с особенной тоской.

Ты помнишь музыку, которая пробирала до мурашек. Альбом, который ты слушал по кругу — потому что каждая песня попадала точно куда надо. Помнишь?

Ты помнишь фильм, после которого долго сидел в тишине и не мог говорить. Не потому что грустно — а потому что что-то внутри задело так глубоко, что нужно было время чтобы это осело.

Ты помнишь книгу, которую не мог отложить. Или место, куда хотелось возвращаться. Или занятие, которое затягивало так, что теряешь счёт времени.

Ты помнишь — потому что это было. По-настоящему было.

А сейчас — включаешь ту же музыку. Смотришь похожий фильм. Берёшь похожую книгу.

И — ничего особенного.

Просто нормально. Просто звуки. Просто картинки. Просто слова. Без той живости которая была раньше. Без мурашек. Без «вот оно».

И думаешь — может, я вырос из этого? Может, повзрослел? Может, детские радости больше не работают?

Нет.

Это не взросление. Взросление — это когда твои вкусы меняются, когда появляется новое что трогает. Это другое. То что ты описываешь — это онемение. И я хочу объяснить

тебе почему это происходит через очень простой образ.

Радость — это сигнал. Как свет в окне дома. Ты идёшь по улице ночью — и видишь в окне свет. Значит, дома кто-то есть. Значит, там тепло. Значит, жизнь происходит.

Когда психика в режиме защиты — она не гасит этот свет. Она не убивает способность радоваться. Она делает другое: окна становятся непрозрачными.

Свет есть. Тепло есть. Жизнь внутри происходит.

Просто снаружи — непрозрачные окна. Сигнал не проходит наружу. Или — ты не видишь его изнутри.

И ты стоишь у дома, смотришь на тёмные окна, и думаешь: наверное, там никого нет. Наверное, пусто.

Но это не так.

Это — замёрзшие стёкла. Которые можно отогреть. Которые отогреются — если дать им тепло и время.

«Я раньше очень любила танцевать . Ходила на занятия, танцевала дома, это было моё . А потом просто перестала . Не специально — просто однажды поняла , что давно не танцую . И что не хочется . Включила музыку — и ничего . Пусто . Как будто это была другая я , которой больше нет . »

Это Алина, двадцать семь лет.

«Я перестал читать . Раньше читал постоянно — в метро , перед сном, в обед . Сейчас открываю книгу — и через страницу откладываю . Не потому что плохая книга . Просто не могу сосредоточиться . Не затягивает . Как буд

то способность погружаться куда- то ушла . »

Это Антон, тридцать два года.

«Перестала замечать красивое . Раньше останавливалась на улице если красивый закат . Фотографировала цветы . Замечала . Теперь иду и не вижу . Не потому что некрасиво — просто мимо . Как будто фильтр стоит между мной и миром . »

Это Света, тридцать пять лет.

Фильтр между мной и миром.

Вот как люди описывают онемение. По-разному — но всегда про одно и то же расстояние. Между собой и тем, что раньше было живым.

И это расстояние — не навсегда. Но сначала нужно его увидеть.

Когда любишь — но не чувствуешь

Вот место где онемение причиняет, пожалуй, самую тихую и самую острую боль одновременно.

Ты смотришь на человека, который тебе важен.

Партнёр. Ребёнок. Лучший друг. Родитель.

Ты знаешь что он тебе важен. Умом знаешь — это не подвергается сомнению. Ты помнишь всё что между вами было. Помнишь моменты когда было тепло и близко и хорошо.

И сейчас — смотришь.

И не чувствуешь.

Или чувствуешь — но так приглушённо. Так далеко. Как будто через вату. Как будто ты здесь — а чувства где-то там,

за стеклом.

И это страшно.

Потому что первая мысль — самая болезненная: *может, я разлюбил? Может, это уже не любовь — а просто привычка? Может, со мной что-то фундаментально не так — что я смотрю на важного человека и не чувствую ничего особенного?*

Эта мысль — одна из самых разрушительных, которые приходят при онемении. Потому что она атакует не просто твоё состояние. Она атакует твои отношения, твою идентичность, твою уверенность в себе как в человеке. И я хочу сказать тебе кое-что об этой мысли. Очень прямо.

Онемение не убивает любовь.

Оно закрывает к ней доступ. Временно.

Это — принципиальная разница.

Думай об этом так.

Представь человека, у которого на морозе отмёрзли руки. Он держит в руках что-то ценное — письмо, фотографию, что-то дорогое. Он держит это — и не чувствует. Руки онемели. Тактильный контакт нарушен.

Он чувствует что держит это? Нет.

Он отпустил это? Нет.

Он всё ещё держит. Всё ещё бережёт. Просто — не чувствует в руках.

Когда руки отогреются — почувствует снова. Не потому что ценность вернулась — она никуда не уходила. Потому

что контакт восстановился.

Это — онемение в отношениях. Ты всё ещё держишь. Ты всё ещё любишь. Просто — руки онемели. Контакт нарушен.

«Я смотрела на мужа и думала : я его люблю ? Мы вместе восемь лет , у нас дети , у нас дом , у нас жизнь . Я знаю что люблю . Но почувствовать — не могу . Как будто стена между нами . Прозрачная но плотная . Я рядом — и одновременно очень далеко . Это пугало меня больше всего . Я думала : наверное , всё кончилось . Наверное , я его не люблю больше . »

Наталья, тридцать восемь лет. Она сказала мне это тихо, с большим трудом. Потому что произнести это вслух было страшно — как будто это сделает это более реальным.

Мы работали несколько месяцев. Постепенно — не в один день, не быстро — что-то начало меняться. Стена начала таять. Она снова начала чувствовать мужа — не потому что отношения изменились. Потому что она сама начала оттаивать.

Любовь была там всё время.

За стеклом.

Стекло оттаяло.

Я хочу добавить ещё одну вещь к этому разговору. Кое-что о детях.

Много родителей приходят ко мне с этим. Смотрят на своего ребёнка — и не чувствуют той полноты любви, которую, как им кажется, должны чувствовать. Видят как ребё-

нок смеётся — и знают умом что это красиво и трогательно — но внутри нет той волны нежности которую описывают другие родители.

И они чувствуют себя чудовищами.

Говорят мне это шёпотом. Как самое страшное признание.

Я хочу сказать и тебе — если это про тебя тоже — то, что говорю им.

Ты не чудовище.

Ты онемевший человек, который любит своего ребёнка — но чья способность чувствовать эту любовь сейчас нарушена. Это не одно и то же что не любить. Это — онемение. Защита. Которая работает по всему спектру, включая самые важные чувства.

Это не навсегда. И это не твоя вина.

Страх онемения — и почему он хороший знак

Онемение пугает. Я это знаю — потому что слышу это от каждого человека, который приходит с этим.

И страх вполне понятный. Когда внутри тихо там где должно быть что-то — это пугает. Когда не можешь почувствовать то, что важно — это пугает. Когда думаешь — *а вдруг это навсегда? А вдруг я уже никогда не буду чувствовать по-настоящему?* Это страшные мысли. Они приходят почти к каждому, кто проходит через онемение. И я не буду делать вид что они не страшные.

Но я хочу сказать тебе кое-что о самом факте этого страха.

Он — хороший знак.

Я серьёзно.

Если бы ты был по-настоящему и навсегда мёртв внутри — ты бы не боялся. Тебе было бы всё равно. Ты бы не читал эту книгу. Ты бы не искал ответы. Тебе было бы — всё равно.

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.