

18+

НИКОЛАЙ ДИРАН

Иллюзия понятности

Почему мы не слышим свои мысли



Николай Диран

**Иллюзия понятности. Почему
мы не слышим свои мысли**

«Издательские решения»

Диран Н.

Иллюзия понятности. Почему мы не слышим свои мысли /
Н. Диран — «Издательские решения»,

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ,
ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ
ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН
И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Самая опасная ложь — это та, которую мы говорим
себе сами. «Иллюзия понятности» — это не просто книга о самопознании.
Это хирургическая операция по удалению опухоли самообмана, которая
мешает вам жить своей, а не чужой жизнью. Быть понятным для себя — это
не значит найти удобные ответы. Это значит задать правильные вопросы
и иметь мужество услышать на них честные ответы. Эта книга для тех, кто
чувствует, что живет «на автомате». Для тех, кто хочет наконец услышать свой
голос.

© Диран Н.

© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
ЧАСТЬ 1. АНАТОМИЯ САМООБМАНА	8
Глава 1. Эффект прожектора. Почему мы видим только то, что хотим видеть	10
1.1 История Анны и ее уверенность в правоте	10
1.2 Картина, которую вы дорисовали сами	10
1.3 Великий невидимка по имени Горилла	11
1.4 Энергосберегающий режим самообмана	12
1.5 Миф о пещере, в которой мы сидим добровольно	12
1.6 Иллюзия понятности и ее жертвы	12
1.7 Вскрытие. Провокационные вопросы для самоанализа	13
Глава 2. Слепые пятна сознания. Зоны, куда мы боимся заглядывать	14
2.1 Непропорциональная реакция Анны	14
2.2 Территория, которой нет на карте	14
2.3 Искусство заклеивания трещин	15
2.4 Препарирование одного эпизода	16
2.5 Эволюция слепоты	16
2.6 Стыд и страх как стражи периметра	17
2.7 Хирургия начинается с диагноза	17
2.8 Вскрытие. Провокационные вопросы для самоанализа	18
Глава 3. Голоса в голове. Кто говорит, когда мы думаем, что думаем?	19
3.1 Внутренний диалог Анны	19
3.2 Театр кукол, где куклы думают, что они актеры	20
3.3 Инвентаризация голосов: кто живет в вашей голове?	21
3.5 Как отличить подделку от подлинника?	22
3.6 Кейс. Великое решение, которое Анна не принимала	22
3.7 Цитаты и оригиналы	23
3.8 Операция по извлечению себя	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Иллюзия понятности Почему мы не слышим свои мысли

Николай Диран

© Николай Диран, 2026

ISBN 978-5-0070-6484-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Анна сидела в утреннем кафе, сжимая пальцами горячую чашку. За окном моросил дождь. Внутри — привычный шум. Кто-то напоминал, что надо ответить на письмо начальнику. Кто-то оценивал вчерашний разговор с подругой («зря ты так сказала»). Кто-то шептал, что пора бы уже что-то менять в жизни, но кто же тебя возьмет.

Она поймала себя на мысли, что уже не понимает, где среди этого хора ее собственный голос. И есть ли он вообще.

Знакомо?

Этот момент — когда внутри слишком много голосов, а своего не слышно, когда жизнь идет «на автомате», а чувство, что ты понимаешь себя, оказывается обманчивым — знаком, наверное, каждому. Мы привыкли называть это «усталостью», «кризисом», «просто периодом». Но что, если за этим стоит нечто большее? Что, если наша уверенность в том, что мы понимаем себя, — самая искусная, самая незаметная из всех иллюзий?

Эта книга — не учебник по самопомощи в привычном смысле. В ней нет готовых рецептов счастья и обещаний «изменить жизнь за 10 дней». Она — приглашение к разговору. Разговору с самим собой, которого мы часто избегаем.

Она о том, как мы обманываем себя, думая, что понимаем свои мысли, чувства и мотивы. О том, почему мы так часто говорим «я же знал» после того, как случилось неизбежное. О том, почему внутренний диалог — это чаще всего не наш голос, а эхо родительских наставлений, общественных стереотипов и старых обид.

Но она и о том, как из этого плена выбраться. Как научиться замечать моменты, когда мы засыпаем на автопилоте. Как сомневаться, не впадая в цинизм. Как разбираться в своих чувствах, не запутываясь в них. И — главное — как обрести ту самую ясность, которая позволяет жить своей, а не чужой жизнью.

Если вы хоть раз ловили себя на мысли, что живете «как во сне». Если вы чувствуете, что внутри слишком много голосов, а своего — не слышно. Если вы устали от бесконечного «надо» и хотите услышать тихое «хочу». Если вы готовы смотреть правде в глаза, даже когда она неудобна, — эта книга для вас.

Она построена как путешествие. Сначала мы разберемся, как устроены механизмы самообмана. Потом освоим инструменты, которые помогут их распознавать. Затем пройдем путь от осознания к действию — от диагноза к прогнозу и, наконец, к решению. И в финале поговорим о том, как удержать ясность в повседневной жизни, когда мир постоянно пытается усыпить вас обратно.

Вас будет сопровождать Анна — ее история проходит через всю книгу. Она ошибается, срывается, возвращается — и в конце концов обретает то, что искала. Потому что ее путь — это ваш путь.

Откуда я это знаю

За этой книгой — не только философия (от Платона до экзистенциалистов) и не только современная психология (от открытий нейробиологии до классической гештальт-терапии). За ней — опыт. Мой собственный и сотен людей, с которыми я говорил. Опыт пробуждения. Опыт ошибок. Опыт возвращения к себе.

Я не обещаю, что будет легко. Я обещаю, что будет честно.

Как читать эту книгу

Это не роман, который можно проглотить за вечер. Это практическое исследование. В конце каждой главы есть раздел «Вскрытие» — вопросы и задания для самоанализа. Если вы будете их пропускать, вы просто прочитаете еще одну умную книжку. Если будете выполнять — у вас есть шанс не просто понять, но и измениться.

Возьмите тетрадь. Выделяйте время. Будьте честны с собой. И помните: то, что вы чувствуете, проходя этот путь — сопротивление, страх, желание бросить — это нормально. Это не знак того, что вы делаете что-то не так. Это знак того, что вы трогаете живое.

Готовы?

Тогда давайте начнем.

Николай Диран, 2026 г

ЧАСТЬ 1. АНАТОМИЯ САМООБМАНА

Как мы обманываем себя, думая, что понимаем

Я начал эту книгу с размышлений Анны. Она поймала себя на мысли, что уже не понимает, где среди этого хора ее собственный голос. И есть ли он вообще.

Вопрос, который задала себе Анна в то утро, стал отправной точкой для этой книги: а что, если наша уверенность в том, что мы понимаем себя, — самая изощренная иллюзия?

Перед тем как мы сделаем первый разрез, позвольте задать вам один вопрос. Вы уверены, что именно вы сейчас держите в руках эту книгу? Вы уверены, что это ваши руки, ваши глаза, ваше намерение «понять написанное»?

Странный вопрос, не правда ли? Конечно, вы. А если я скажу вам, что прямо сейчас значительная часть вашего восприятия — иллюзия? Что цвет обложки, который вы видите, мозг дорисовал сам, опираясь на ожидания, а не на реальный свет? Что ощущение «твердости» страниц — это интерпретация нервных импульсов, а не прямое соприкосновение с материей?

Мы привыкли считать свой разум прозрачным аквариумом. Стекло́нные стенки, ровная поверхность воды, на дне — красивые камушки мыслей, которые можно взять и рассмотреть. Мы говорим: «Я думаю», «Я чувствую», «Я понимаю». И нам кажется, что мы — хозяева в этом уютном, освещенном пространстве.

Но аквариум — это ложь. Ваше сознание — океан. Темный, глубокий, полный течений, которые уходят на километры вниз, туда, куда не проникает солнечный свет. То, что вы привыкли называть своими «понятными мыслями» — это лишь блики на поверхности. А под водой, во мраке, движутся мощные течения — родовые программы, социальные установки, биологические инстинкты и подавленные чувства. Они не видны, но именно они определяют ваш курс.



Рисунок 1. — Аквариум, в котором мы привыкли жить, — лишь иллюзия. Наш ум — океан.

Первая часть этой книги — не для слабонервных. Мы не будем любоваться рыбью на воде. Мы наденем тяжелое снаряжение и нырнем в эту темноту. Нам предстоит картографи-

ровать территории, куда вы боялись заплывать. Увидеть тех, кто живет в вас, но не является вами. Понять, как устроен механизм, который каждую секунду врет вам, шепча: «Всё ясно, всё понятно, можно расслабиться».

Потому что самое опасное — это не то, чего мы не знаем. Самое опасное — это то, что мы «знаем» наверняка, но что не имеет к реальности никакого отношения.

Анна еще не знала этого, когда сидела в кафе. Она думала, что просто устала. Но вскоре ей предстояло узнать, что за ее привычной усталостью скрывается целый океан, который она никогда не исследовала.

Давайте начинать вскрытие.

Глава 1. Эффект прожектора. Почему мы видим только то, что хотим видеть

1.1 История Анны и ее уверенность в правоте

Анна была уверена: ее коллега Светлана — бездарность и интриганка. Эта уверенность крепла с каждым днем. Светлана опаздывала на планерки, сдавала отчеты в последний момент, а на совещаниях отпускала глупые реплики. Анна замечала каждую ее ошибку, каждый промах. Ей казалось очевидным: Светлана некомпетентна, и это видно всем.

Но однажды, на корпоративном мероприятии, Анна услышала разговор двух коллег. Они обсуждали Светлану, но совсем иначе. Оказывается, Светлана волонтерила в приюте для животных, помогала новым сотрудникам адаптироваться, а ее отчеты всегда были точны — просто она сдавала их вовремя, а не в последний момент, как казалось Анне.

Анна растерялась. Как могла она не замечать всего этого? Неужели Светлана была другой? Или что-то заставляло Анну видеть только одну сторону?

История Анны — не история о конфликте с коллегой. Это история о том, как работает наш мозг.

1.2 Картина, которую вы дорисовали сами

Всё, что вы видите, слышите и чувствуете, проходит через сложнейшую систему фильтров. Ваш мозг — это не пассивная камера, снимающая документальное кино «Жизнь Василия». Это активный режиссер, монтажер и цензор в одном лице. У него ограниченный бюджет энергии, и он вынужден экономить.

Представьте себе темную сцену. Огромный зал, полный декораций, актеров, реквизита. Но электричества хватает только на один небольшой прожектор. Куда режиссер направит луч? Туда, где, по его мнению, происходит самое главное действие. Все остальное погружается во мрак. Для зрителя (то есть для вас) мира за пределами луча просто не существует.



Рисунок 2. — Мы видим только то, куда направлен прожектор внимания. Остальное — в темноте.

Ваш мозг — такой режиссер. Он направляет прожектор вашего внимания только на то, что считает важным. А «важным» он считает то, что подтверждает ваши уже существующие ожидания, страхи и желания.

Это называется перцептивным сетом — установкой восприятия. Ваш мозг создает модель реальности на основе прошлого опыта и говорит органам чувств: «Ищи вот это, остальное игнорируй». Анна ожидала, что Светлана — бездарность, и мозг услужливо сканировал: ошибка, подтверждение, ошибка, подтверждение. Успехи Светланы оставались в темноте.

Вы принимаете эту отфильтрованную, обрезанную, смонтированную картинку за чистую реальность. И вам становится *понятно*. Мир укладывается в стройную теорию: коллега — бездарь.

Но это понимание — иллюзия. Это понимание того, что вы *сами* заказали.

1.3 Великий невидимка по имени Горилла

В 1999 году психологи Кристофер Шабри и Дэниел Саймонс провели эксперимент, который стал хрестоматийным. Они попросили испытуемых посмотреть короткий ролик, где две команды в белых и черных футболках перебрасывались баскетбольным мячом. Задача была простой: посчитать, сколько передач сделает команда в белом.

Зрители старательно считали. А в середине ролика на площадку выходил человек, одетый в костюм гориллы. Он медленно проходил между игроками, останавливался в центре, бил себя в грудь и так же медленно уходил.

Вы думаете, все его заметили? Половина испытуемых *вообще не увидела гориллу*. Они были так сосредоточены на подсчете передач, на выполнении «понятной» задачи, что сквозь их прожектор прошло нечто абсурдное, огромное, волосатое.

Современные исследования, например работа нейробиолога Тали Шарот и ее коллег (2011), показывают, что мозг не просто фильтрует поступающую информацию, но и активно предвосхищает сенсорный опыт, «достраивая» реальность на основе ожиданий. Мы видим не то, что есть, а то, что *должно* быть, по мнению нашего мозга. Эта способность — эволюционный механизм экономии, но платой за нее становится слепота к неожиданному.

Горилла из эксперимента — символ всего того, что вы не замечаете в своей жизни. Вы слишком заняты подтверждением собственной правоты, подсчетом «передач» своей карьеры, семьи, обид, чтобы увидеть очевидное. Вы живете в мире, где нет горилл, потому что вы их вырезали из кадра.

1.4 Энергосберегающий режим самообмана

Почему мозг так делает? Ответ прост и жесток: это выгодно.

Подтверждать знакомое — энергетически дешево. Сомневаться, искать новое, допускать, что ваш коллега — сложный человек, а не плоский ярлык — требует колоссальных затрат ресурсов. Надо анализировать, сопереживать, менять картину мира. А картина мира — это дом, в котором вы живете. Кто захочет добровольно ломать стены своего дома?

Мозг — ленивый, но изворотливый домовладелец. Вместо перестройки он просто заклеивает трещины обоями и переставляет мебель. Он создает для вас комфортную иллюзию стабильности. И платой за этот комфорт становится ваша неспособность видеть реальность.

1.5 Миф о пещере, в которой мы сидим добровольно

Две с половиной тысячи лет назад грек по имени Платон описал это состояние с пугающей точностью. В его мифе о пещере узники сидят спиной к выходу, прикованные цепями. Они видят только стену, на которую падают тени от проходящих сзади людей и предметов. Узники изучают эти тени, дают им имена, спорят об их природе, предсказывают, какая тень появится следующей. Они уверены, что тени — это и есть весь мир. Им *понятно*, как устроена реальность.

Один из узников освобождается, выходит наружу, видит солнце, настоящие краски. Его глаза режет от яркости. Ему больно. Ему *непонятно*. А когда он возвращается в пещеру и рассказывает, что тени — лишь жалкое подобие настоящего мира, его поднимают на смех.

Мы — эти узники. Наша иллюзия понятности — это знание о тенях на стене. Мы не просто сидим в пещере. Мы *любим* свою пещеру. И когда жизнь пытается вытащить нас наружу, мы сопротивляемся.

1.6 Иллюзия понятности и ее жертвы

Эффект прожектора делает нас слепыми, но при этом уверенными в своей зоркости. Именно поэтому так трудно переубедить человека в спорах. Вы не можете до него достучаться, потому что его прожектор освещает только те аргументы, которые подтверждают его правоту. Он их физически не видит. Он не глупый и не злой. Он просто узник собственной пещеры.

В бизнесе это называется «ловушкой успеха». Компания производила отличный товар, все покупали, все были счастливы. Прожектор зафиксировался на этой стратегии. А потом рынок изменился, появились новые технологии, но менеджеры *не видят* их. Они продолжают светить в старом направлении. И компания умирает, так и не заметив гориллу.

В личной жизни то же самое. Вы выбираете партнеров одного типа, потому что в детстве вам объяснили, что «любовь выглядит вот так». Ваш прожектор выхватывает из толпы именно таких людей, а других вы просто игнорируете. Вы жалуетесь, что «все мужики/бабы одинаковые», не понимая, что это ваш прожектор делает их одинаковыми.

Анне потребовалось услышать разговор коллег, чтобы прожектор на миг сместился. Она увидела Светлану иначе. Но это было случайностью. Вопрос в том, можем ли мы научиться управлять прожектором сами?

1.7 Вскрытие. Провокационные вопросы для самоанализа

Перед тем как мы двинемся дальше, остановитесь. Положите книгу на колени. Возьмите паузу. Эти вопросы не для того, чтобы ответить «быстренько в уме». Они для того, чтобы вы почувствовали легкий зуд, дискомфорт, узнавание. Или отрицание. Отрицание — тоже хороший ответ.

— Эксперимент с прожектором. Вспомните ситуацию, когда ваше убеждение о человеке или событии подтверждалось снова и снова — как у Анны с коллегой. А теперь спросите себя: что, если это был не поток доказательств, а ваш прожектор просто вырезал из реальности всё, что противоречило вашей теории? Что вы могли *не заметить*?

— Горилла в вашей жизни. Если бы вы сейчас, как в том эксперименте, слишком увлечены подсчетом «важных передач» (карьера, деньги, проблемы), что или кто является вашей «гориллой»? Чем вы жертвуете, фокусируясь на своей «понятной» задаче? Отношениями? Здоровьем? Просто радостью бытия?

— Тени на стене. Назовите три вещи, в которых вы уверены на 100% (например: «меня нельзя предавать», «чтобы жить хорошо, надо много работать»). А теперь представьте, что вы — тот узник, который вышел из пещеры. Сможете ли вы допустить мысль, что ваши «незыблемые истины» — это всего лишь тени? Какой была бы реальность, если бы этой истины не существовало?

Ответы не записывайте. Просто оставьте их в тишине. Пусть они побродят там, куда еще не проникал свет вашего прожектора. В следующей главе мы заглянем в те зоны, куда вы боитесь смотреть сами.

Глава 2. Слепые пятна сознания. Зоны, куда мы боимся заглядывать

2.1 Непропорциональная реакция Анны

После разговора в кафе Анна чувствовала себя странно. Светлана, которую она так уверенно считала бездарностью, вдруг стала объемной, сложной, непонятной. Анна понимала, что должна бы обрадоваться — она ошиблась, ну и ладно. Но внутри нарастало глухое раздражение. Каждый раз, когда Светлана появлялась в поле зрения, Анна ловила себя на том, что ищет новый повод для подтверждения старой версии. Это пугало.

В пятницу произошло нечто, что окончательно выбило ее из колеи. На планерке начальник, обычно скупой на похвалу, сказал: «Светлана, отличная работа над проектом, спасибо». Анна почувствовала, как лицо заливает жар. Она сжала челюсти так, что заболели зубы. А вечером, оставшись одна, разразилась длинным монологом в адрес подруги: «Да что она из себя строит? Просто повезло! И начальник вечно ее выделяет...»

Подруга слушала, а потом спросила: «Анна, тебя что, так бесит, что у нее получилось?»

Анна замолчала. Ей стало стыдно. Но стыд быстро сменился злостью. Она не понимала, что происходит. Почему успех коллеги вызывает такую ярость? Почему она не может просто признать: да, Светлана способный специалист, я ошиблась.

Потому что признать это — значило признать свою уязвимость. Свою неидеальность. Свою способность ошибаться. А это было самое страшное.

Есть одно простое, почти бытовое наблюдение, которое способно в считанные секунды указать на присутствие в вас скрытой, невидной вам самим зоны. Это наблюдение — ваша реакция на критику.

Вспомните последний раз, когда кто-то сказал вам нечто, что вас задело. Не просто не согласился, а именно *зацепил*, вызвал вспышку гнева, обиды или ледяного презрения. Слова повисли в воздухе, и внутри будто взорвалась петарда: «Да как ты смеешь?! Ты ничего не понимаешь!»

Почему одни замечания скользят по нам, не оставляя следа, а другие впиваются, как осиное жало? Почему на фразу «ты сегодня плохо выглядишь» один человек пожмет плечами, а другой устроит скандал?

Ответ прост и неприятен: жало попадает только в открытую рану. Если критика вызвала у вас ярость, значит, она угодила прямо в слепое пятно вашего сознания. В ту зону, куда вы сами себе смотреть запретили. В правду, которую вы от себя прячете.

2.2 Территория, которой нет на карте

В физиологии есть понятие «слепое пятно». Это место на сетчатке глаза, где зрительный нерв уходит в мозг. Там нет светочувствительных клеток. Физически вы этим местом не видите ничего. Но вы же не ходите по жизни с черной дырой в поле зрения? Почему? Потому что мозг виртуозно дорисовывает картинку, беря данные с соседних участков. Он создает иллюзию целостности там, где есть зияющая пустота.



Рисунок 3. — Слепое пятно не пусто — мозг дорисовывает то, чего не видит.

В психике происходит то же самое. Есть зоны, куда наш внутренний взгляд *физиологически* не может проникнуть. Это зоны страха, стыда, неприемлемых желаний, непрожитой боли. На карте нашей личности они обозначены белым пятном с пометкой: «Terra incognita. Вход воспрещен». Как говорил Карл Юнг, это наша Тень.

Тень — это всё, что мы не можем принять в себе. Наши слабости, зависть, агрессия, жадность, страх — всё, что не вписывается в образ «хорошего человека», который мы так старательно строим. Мы не убиваем эти качества, мы просто вытесняем их в темноту. Но Тень, как учил Юнг, никуда не исчезает. Она обретает власть над нами из темноты.

У Анны в слепом пятне жила зависть. Не та красивая, социально одобряемая зависть «я тоже так хочу», а липкая, стыдная: «Она не должна быть лучше меня». Признать это — значит признать себя мелкой, недостойной, плохой. Поэтому психика защищалась: вместо зависти приходила злость, вместо признания ошибки — поиск новых подтверждений своей правоты.

2.3 Искусство заклеивания трещин

Как нам удастся жить с этими провалами в самопознании и не сходить с ума от противоречий? Как мы объясняем себе, что «я умная, но совершила глупость», «я добрая, но обидела близкого»?

В середине XX века психолог Леон Фестингер открыл механизм, который он назвал когнитивным диссонансом. Суть его проста: когда в голове сталкиваются два противоречащих друг другу знания (когниции), мозг испытывает острейший дискомфорт. И он любой ценой стремится этот диссонанс устранить.

Представьте: вы купили очень дорогую вещь, которая оказалась ужасного качества. Две мысли: «Я умный и рациональный человек» и «Я потратил кучу денег на откровенный хлам» — начинают драку. Вынести это напряжение невозможно. И мозг включает защиту.

Современные нейробиологические исследования, например работа Ван Вен и коллег (2009), показывают, что при когнитивном диссонансе активируются те же зоны мозга, что и при физической боли.

Мозг действительно *страдает* от противоречия. И он «переписывает» воспоминания, чтобы снизить это страдание.

Какие механизмы он использует?

Рационализация. Вы находите «логичное» объяснение. «Да, вещь плохая, зато я поддержал отечественного производителя». «Да, я накричал на ребенка, но это было необходимо для его же воспитания». Рационализация одевает любой поступок в тогу разумности.

Обвинение других. Классика. «Это не я провалил проект, это идиоты-смежники подвели». «Это не я изменил, это ты меня довела». Перекалывание ответственности моментально снимает конфликт между «я хороший» и «я сделал плохо».

Отрицание. Самый грубый, но эффективный инструмент. «Ничего страшного не произошло». «Мне показалось». «Всё нормально». Отрицание просто вычеркивает факт из реальности.

Все эти стратегии направлены не на *исследование* проблемы, а на *восстановление комфорта*. Они не лечат, они обезболивают. Они — быстрая заплатка на дырявой плотине. Вода (правда) продолжает давить, заплатка держится, но напряжение растет. И когда-нибудь плотину прорвет.

2.4 Препарирование одного эпизода

Вернемся к Анне. Что произошло в ее психике, когда начальник похвалил Светлану?

Диссонанс: «Я считала Светлану бездарностью» и «Начальник хвалит ее за отличную работу». Вынести это противоречие невозможно. И Анна, не успев осознать, включила защиту: рационализацию («просто повезло»), обвинение («начальник ее выделяет»). А когда подруга указала на возможную зависть, включилось отрицание — вспышка злости.

Но что было *под* этой злостью? Если бы Анна смогла остановиться, если бы она задала себе вопрос «а что я чувствую прямо сейчас?», она могла бы обнаружить:

— Телесно: жар в лице, сжатые челюсти, ком в горле.

— Эмоционально: под гневом — страх. Страх, что Светлана *действительно* лучше. Страх, что Анна *действительно* ошиблась. Страх, что она — не такая умная и проницательная, как ей казалось.

А под страхом — потребность. Потребность в безопасности, в признании, в уверенности, что она «достаточно хороша».

Этот страх — то самое слепое пятно. Анна не хотела в него смотреть, потому что смотреть туда — больно. Гнев пришел, чтобы замаскировать страх. Гнев — активная, «сильная» эмоция. С ним легче жить. Он заклеивает трещину.

2.5 Эволюция слепоты

Откуда берутся эти зоны? Почему одни люди остро реагируют на критику своей внешности, другие — на замечания об интеллекте, третьи — на упреки в эгоизме?

Слепые пятна формируются в детстве. Это бывшие поля боя, которые заросли психологической защитой. Ребенок, которого наказывали за проявление гнева, научится его подавлять. Во взрослом возрасте у него будет слепое пятно на собственную агрессию. Он будет искренне считать себя «добрым и неконфликтным», но при этом у него будет болеть голова — подавленный гнев уйдет в тело.

Ребенок, которого стыдили за ошибки, разовьет слепое пятно на тему «неудачника». Во взрослом возрасте он будет панически бояться провалов, но объяснять это не страхом, а «здоровым перфекционизмом».

У Анны, вероятно, было так: в детстве ее сравнивали с другими. «А вот Леночка из параллельного класса...», «А почему у тебя не так, как у...». И она усвоила: быть второй — небезопасно. Ее любили за успехи, за то, что она «лучше». И теперь любой успех другой женщины становится угрозой. Слепое пятно — это застывшая детская травма, которую она носит с собой, не узнавая.

2.6 Стыд и страх как стражи периметра

Два главных стража, охраняющих вход в слепые пятна, — это стыд и страх. Стыд говорит: «Если ты это увидишь, ты больше не сможешь себя уважать». Страх говорит: «Если ты это увидишь, ты разрушишь свою жизнь, свои отношения, свой привычный мир».

Поэтому, когда жизнь пытается ткнуть нас носом в правду (через критику, неудачу, неожиданное событие), мы реагируем агрессией. Агрессия — идеальный защитник. Она нападает на источник угрозы, чтобы тот отстал и дал нам снова погрузиться в комфортный сон.

Запомните простую формулу: непропорциональная реакция указывает на слепое пятно. Если человек взорвался из-за мелочи — мелочь стала последней каплей, пробившей тонкую корку над огромным резервуаром подавленной правды. Если вас бесит в других то, что вы не можете принять в себе, — это ваша Тень стучится изнутри.

2.7 Хирургия начинается с диагноза

В этой главе мы не призываем вас немедленно вскрыть все свои старые раны и посмотреть на скелеты в шкафу. Это было бы неосторожно. Мы просим вас признать: у вас есть слепые пятна. Они есть у всех. Это не дефект, это устройство человеческой психики. Вы не можете видеть свой затылок без зеркала. Точно так же вы не можете видеть свою Тень без специального инструмента.

Первая операция — это операция признания. Признания того, что ваше «я понимаю» в моменты сильных эмоций, скорее всего, лжет. Что за гневом прячется страх, за обидой — невысказанная просьба о любви, за презрением — зависть. Что ваша уверенность в собственной правоте часто является лишь доказательством того, что вы успешно защитили свою Тень от света.

Анне предстоит долгий путь. Сначала — заметить, что ее реакция на успех Светланы была непропорциональной. Потом — признать, что под гневом был страх. Потом — спросить себя: чего именно я боюсь? И только потом — понять, что этот страх родом из детства, из сравнений, из условия «тебя любят, только если ты лучшая».

Мы не будем сейчас лезть в темноту с голыми руками. Во второй части мы получим инструменты. Но сначала нужно признать, что операция вообще нужна. Что на карте вашей личности есть белые пятна, которые ждут своего исследователя.

И помните: в темноте живет не только боль. В темноте живет ваша сила, которую вы отвергли. Подавленный гнев может стать энергией действия. Страх — источником осторожной мудрости. Зависть — указателем на истинные желания. Но чтобы превратить чудовищ в союзников, нужно сначала включить свет.

2.8 Вскрытие. Провокационные вопросы для самоанализа

Мы снова входим в операционную. Эти вопросы не для праздного любопытства. Если вы почувствовали сопротивление, желание закрыть книгу или перескочить на следующую главу — вы попали точно в цель. Оставайтесь здесь еще на пять минут.

— Карта раздражения. Составьте мысленный список из трех-пяти вещей, которые вас несоразмерно бесят в других людях. Не просто раздражают, а именно *выбешивают*. Лень? Глупость? Жадность? Самовлюбленность? А теперь примерьте этот список на себя. Не спешите говорить «я не такой». Спросите: где в моей жизни есть место этому качеству, которое я так яростно отрицаю? Это и есть ваша Тень.

— Анализ вспышки. Вспомните свою последнюю непропорциональную реакцию — ситуацию, когда вы взорвались из-за мелочи. Восстановите цепочку. Что случилось за мгновение до взрыва? Какая мысль мелькнула? Какое чувство вы не позволили себе осознать? Страх? Обиду? Стыд? Беспомощность? Это и есть та самая первичная эмоция, которую гнев пришел замаскировать.

— Цена комфорта. За какую иллюзию вы платите прямо сейчас? Какую болезненную правду о себе или о мире вы прячете за удобной, «понятной» историей, которую рассказываете себе каждый день? Не спешите отвечать. Посидите с этим вопросом.

— В поисках Тени. Если бы у вашей Тени был голос, что бы она сказала вам прямо сейчас? Чего она хочет? Что она прячет? Не бойтесь представить этот диалог. Часто самое страшное, что можно обнаружить в темноте, — это давно потерянный ребенок, который просто ждет, когда его возьмут за руку.

Глава 3. Голоса в голове. Кто говорит, когда мы думаем, что думаем?

3.1 Внутренний диалог Анны

Прошла неделя. Анна перестала избегать Светлану, но внутри продолжался странный диалог. Она сидела вечером на кухне, смотрела в кружку с остывшим чаем и слушала.

«Ну что ты как маленькая, — говорил кто-то знакомый, строгий. — Взрослый человек должна уметь справляться с эмоциями. Возьми себя в руки».

«А может, она права, и Светлана действительно лучше? — шептал другой голос, робкий, обиженный. — Может, тебе вообще не место в этой компании?»

«Не слушай! — встревал третий, уверенный и громкий. — Ты просто переутомилась. Вон, Ольга из отдела маркетинга тоже говорит, что у нас дурацкая атмосфера. Надо просто меньше обращать внимания».

Анна закрыла глаза. Она не понимала, кто из них говорит правду. Может быть, все? Или никто? И где среди этого хора — она сама?

Закройте и вы на минуту глаза. Прислушайтесь

Что вы слышите? Нет, не звуки за окном и не гул холодильника. Прислушайтесь к тому, что происходит *внутри*. Там почти всегда кто-то говорит. Комментирует. Оценивает. Сомневается. Убеждает. Там идет непрерывный внутренний монолог, а чаще — диалог.

«Надо бы позвонить маме... Хотя она опять начнет про свое. А я эгоистка, да? Ну и пусть. Нет, нельзя так, она же пожилой человек. Ладно, позвоню вечером...»

Узнаёте? Это не голос шизофрении. Это норма. Это работа вашего сознания. Но вопрос, который мы редко себе задаем, звучит пугающе: кто именно говорит?



Рисунок 4. — Кто говорит, когда вы думаете, что думаете?

Мы привыкли считать, что это «Я». Некая единая личность, которая сидит где-то в районе центра головы и изрекает мысли. Но что, если я скажу вам, что этот внутренний диктор — самозванец? Что в вашей голове живет целый хор, и лишь иногда сквозь него пробивается тихий, настоящий голос, который вы разучились слышать?

3.2 Театр кукол, где куклы думают, что они актеры

Представьте себе старинный театр марионеток. На сцене разыгрывается драма: персонажи спорят, влюбляются, принимают судьбоносные решения. Зритель в зале видит только кукол. Ему кажется, что они живые, что у них есть своя воля. Но за ширмой стоит кукловод, который дергает за ниточки.

В нашей психике роль кукловода выполняет бессознательное, а куклы — это различные субличности, внутренние «голоса». Проблема в том, что мы, как зрители, сидим в зале и полностью идентифицируем себя с куклами. Мы *думаем*, что мы и есть этот персонаж, который

сейчас кричит от гнева или страдает от обиды. Мы не видим ниточек. Мы не знаем, кто именно заставляет нас двигаться.

Каждый из этих голосов когда-то появился с определенной целью — защитить нас, помочь выжить, заслужить любовь, избежать боли. Они — наши внутренние слуги, которые давно уже сошли с ума и пытаются занять место хозяина.

3.3 Инвентаризация голосов: кто живет в вашей голове?

Давайте проведем переключку. Не пугайтесь, если узнаете в этих описаниях себя. Это не патология, это анатомия.

Голос Родителя (или Судьи)

Вы узнаете его по интонации. Он говорит менторским, оценивающим тоном. Он сыплет долженствованиями: «Ты *должна* быть лучшей», «Так *нельзя*», «Порядочные люди так не поступают», «Что люди *скажут?*».

Этот голос — интернализированная фигура ваших реальных родителей, учителей, авторитетов. В психоанализе это называется Супер-Эго. Когда-то он был нужен, чтобы ребенок усвоил правила социума и не выбегал под машину. Но теперь этот голос часто работает как внутренний критик, который не хвалит за успехи, а только критикует за провалы.

У Анны этот голос звучал строго, по-учительски: «Возьми себя в руки». Она узнала в нем интонацию своей школьной учительницы, которая говорила: «Анна, нельзя же так распускаться».

Голос Социума (или Стадо)

Этот голос говорит от лица «всех». Он использует местоимения «мы», «люди», «нормальные люди». «Все уже давно поняли, что...», «Нормальные люди в наше время...», «Общество не одобрит».

Это голос стадного инстинкта. Ему нужно, чтобы вы были как все. Потому что быть как все — безопасно. Он усыпляет вашу уникальность, заставляя хотеть того же, чего хотят «все».

У Анны этот голос звучал уверенно и громко: «Вон, Ольга из маркетинга тоже говорит...» Ей было важно, что не она одна так думает. Социум давал ей оправдание.

Голос Травмы (или Внутренний Ребенок)

Самый тихий, но самый требовательный голос. Он просыпается в моменты стресса, усталости, неожиданной опасности. Он капризен, обидчив, испуган. Он говорит: «Мне страшно», «Меня бросят», «Я не справлюсь», «Это нечестно!».

Это застывший голос вашего детства. Того ребенка, которому когда-то недодали любви, которого обидели, которого не защитили. Он не развивается, он все еще там, внутри, ждет, что кто-то придет и спасет его.

У Анны этот голос звучал робко, обиженно: «Может, тебе вообще не место в этой компании?» Это был голос девочки, которую когда-то сравнивали с другими и которая до сих пор боится оказаться «недостаточно хорошей».

Современные исследования внутреннего голоса, например работа Чарльза Фернихоу (2016), показывают, что разные типы внутренней речи активируют разные нейронные сети. Критический внутренний голос (родительский) связан с активностью в зонах, отвечающих за социальную оценку и угрозу. А поддерживающий, сострадательный внутренний голос (который мы часто не слышим) — с зонами, связанными с безопасностью и привязанностью. Мы

можем научиться различать их не только по содержанию, но и по тому, как они *ощущаются* в теле.

3.4 Где же среди них «Я»?

А вот это самый трудный вопрос. Если большинство голосов — это интродуцированные (впущенные внутрь) фигуры из прошлого и социальные конструкты, то где же настоящий хозяин? Где то самое пресловутое «Я-настоящее»?

Экзистенциалисты, особенно Жан-Поль Сартр и Мартин Хайдеггер, много писали об этом. Они различали неподлинное и подлинное существование. Неподлинное — это когда человек живет как все, говорит чужими словами, думает чужими мыслями, выполняет сценарий, написанный за него родителями и культурой. Он есть, но его как бы нет. Он — функция, марионетка.

Подлинное существование начинается с мучительного вопроса: «А чего хочу *я*? Что думаю *я*?». И часто ответом оказывается тишина. Потому что хор голосов замолкает, а своего — нет. Его нужно рождать в муках, из тишины и одиночества.

Сартр говорил: «Человек осужден быть свободным». Эта свобода ужасна, потому что нет никакого предзаданного сценария. Мы сами пишем себя. Но большинство предпочитает не свободу, а «дурную веру» — убеждение себя в том, что у нас нет выбора, что мы жертвы обстоятельств или голосов в голове.

3.5 Как отличить подделку от подлинника?

Как в этой какофонии расслышать собственную ноту? Есть несколько критериев, которые работают как камертон.

Чужая мысль (заезженная пластинка):

- Приносит мгновенное облегчение. «А, ну всё понятно». Закрывает вопрос, как крышка гроба.
- Звучит как афоризм, готовая формула, цитата из умной книги или совета мамы.
- Не требует усилий. Она просто есть, она всегда была.
- Часто сопровождается чувством праведности или самодовольства.

Своя мысль (рождение):

- Часто причиняет дискомфорт. Она неудобна, она нарушает привычный порядок.
- Рождается в тишине, в сомнении, в паузе между голосами. Она не кричит, она шепчет.
- Открывает новые вопросы, вместо того чтобы закрывать старые. Вместо точки ставит многоточие.
- Требуется мужества. Её страшно произнести даже про себя, потому что она может потребовать действий, меняющих жизнь.

3.6 Кейс. Великое решение, которое Анна не принимала

Вернемся к Анне. Вечер на кухне, остывший чай, три голоса. Каждый из них — чужой. Голос учительницы, голос подруги из отдела маркетинга, голос испуганной девочки. Они спорят, ссорятся, давят. А Анна сидит и думает, что это *она* думает.

Но где среди них та, кто *действительно* хочет разобраться в ситуации? Кому интересно узнать правду о себе, даже если она неприятна? Кто готов рискнуть и признать ошибку, не чувствуя себя уничтоженной?

Этот голос — самый тихий. Он обычно молчит, пока остальные орут. Он может вообще не прозвучать, если Анна специально не попросит тишины. Он скажет что-то простое: «Мне интересно, почему я так остро реагирую», «Я хочу понять себя», «Мне кажется, там что-то важное». Без аргументов, без доказательств, без ссылок на авторитеты. Просто тихое знание.

Именно этот голос и есть Анна. Остальное — шум.

3.7 Цитаты и оригиналы

Наш мозг — великий плагиатор. Он записывает тысячи чужих фраз за день и потом выдает их за свои. Особенно это заметно у людей, которые много читают или смотрят интеллектуальные передачи. Они начинают мыслить цитатами. Их мысли правильны, умны, стройны — но они не их.

Как отличить цитату от мысли? Цитата не меняет вас. Вы можете блеснуть ею в разговоре, но внутри ничего не сдвинется. Настоящая мысль — это всегда событие. Это маленькое землетрясение. После нее мир выглядит иначе. Даже если мысль горькая и страшная, она ваша, и она делает вас реальнее.

Поэтому, когда в следующий раз вам покажется, что вы «поняли» нечто важное, спросите себя: это понимание пришло ко мне или оно приползло из чужого романа, лекции, разговора? Что я чувствую телом? Есть дрожь узнавания или только приятное щекотание знакомого?

3.8 Операция по извлечению себя

Вся первая часть этой книги была подготовкой к этому моменту. Мы увидели, что наш взгляд избирателен (Прожектор), что мы прячем правду в слепых пятнах (Тень), а теперь выяснили, что большинство наших мыслей — чужие голоса.

Может показаться, что внутри вообще ничего своего нет. Что мы — пустота, населенная призраками. Это страшное открытие. Но оно же и освобождающее.

Потому что если весь этот шум — не вы, значит, вы можете перестать за него цепляться. Вы можете просто наблюдать. В гештальт-терапии есть прекрасная практика: не отождествляться с мыслями, а говорить: «Сейчас меня посетила мысль, что...». Не «я злюсь», а «во мне присутствует злость». Это создает дистанцию. Вы — не гнев, вы — тот, кто наблюдает гнев. Вы — не голоса, вы — тот, кто слышит их.

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.