

ТАТЬЯНА СЕРДЮКОВА

ПУТЬ К СЕБЕ

Записки психолога.
Как я выходила из тьмы
и учила этому других

Я была там, где вы сейчас.
Я прошла через всё это.
И я вышла на свет.
Значит, и вы сможете.



Татьяна Сердюкова

Путь к себе

«Автор»

2026

Сердюкова Т. Н.

Путь к себе / Т. Н. Сердюкова — «Автор», 2026

«Я была там, где вы сейчас. Я прошла через всё это. И я вышла на свет. Значит, и вы сможете». Дорогой читатель! Эта книга — не просто текст. Это моя душа, мой опыт, моя профессия. И я написала её для тебя. Это знакомство. Со мной — женщиной, которая прошла через развод, одиночество, аварию и 8 лет сборки себя по кусочкам. С психологом, который 24 года помогает людям находить себя. Это профессия. Клинический психолог. Обучение у лучших специалистов России, Швейцарии, Америки. Тысячи клиентов за плечами. Это работа над собой. В каждой главе — моя история, профессиональные размышления, упражнения, вопросы для рефлексии и страницы для твоих заметок. Ты не просто читаешь. Ты идёшь к себе. Шаг за шагом. Я рядом. Открой книгу. Начни свой путь. С любовью и верой в тебя, Твоя Таня

© Сердюкова Т. Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Путь к себе

Глава

Записки психолога. Как я выходила из тьмы и учила этому других

ТАНЯ

«Я была там, где вы сейчас. Я прошла через всё это. И я вышла на свет. Значит, и вы сможете».

ПРОЛОГ

Та, что всегда чувствовала слишком много

Я не была похожа на других детей. И это я поняла очень рано. Когда другие девочки играли в куклы и обсуждали наряды, я сидела в углу и смотрела на них, но видела не просто лица — я видела целые вселенные за ними. Я знала, когда мама устала, даже если она улыбалась. Я чувствовала, когда кто-то злится, ещё до того, как он начинал кричать. Я не умела объяснить это словами, но я просто *знала*. Позже я поняла: это называется эмпатией, и это мой дар. Но в детстве это было скорее проклятием, потому что я пропускала через себя чужие чувства, и они меня переполняли.

Многие думали, что я странная. Может, так и было. Но потом я поняла: это не странность, это дар. Только он требовал защиты, потому что пропускать через себя чужие чувства — очень тяжело. Я часто уставала от людей, и мне нужно было время побыть одной, чтобы восстановиться. Я искала тишину. Я искала покой. Я искала себя.

Когда мне было десять, я нашла книгу, которая перевернула всё. Это была книга Николая Равенского «Как читать человека». Я помню, как заворожённо листала страницы и узнавала в описаниях своих одноклассников, учителей, родителей. Потом были Дейл Карнеги, Михаил Литвак. Я читала их запоем. Это было как волшебство: я вдруг начала понимать, почему люди поступают так или иначе. Книги стали моим убежищем, моим способом осмысливать мир. А ещё я часто лежала в больницах — у меня с рождения было слабое зрение. И книги стали моим спасением, моими друзьями в белых палатах.

Но я была не только «книжной девочкой». Я любила играть в футбол с мальчишками, лазать по стройкам, пробовала рисовать и даже ходила на вольную борьбу. Мне нравилось чувствовать своё тело сильным, преодолевать себя. А вечером я забиралась в свою комнату, включала тишину и читала. Это было моё убежище, где я могла побыть собой.

Школа была трудной. Меня дразнили, обзывали «гадким утёнком». Я была слишком чувствительной, слишком не такой, как все. Но именно там, в этих унижениях, закалялся мой

характер. Я благодарна каждому, кто делал мне больно, — они сделали меня сильнее. Я благодарна и тем, кто был рядом, кто защищал меня молча или словом. Мои родители оберегали меня, как могли. Иногда у них не получалось, но я всегда знала: они на моей стороне. Это знание стало моим якорем.

В десять лет я впервые влюбилась. Безумно, сильно и — безответно. Эта любовь длилась долгие годы. Она выжгла во мне наивность, но подарила главное: я поняла, что любовь не всегда бывает взаимной, но она всегда меняет. Она научила меня страдать и продолжать дышать. Я поняла, что можно любить и не быть любимой, но это не делает тебя меньше. Это делает тебя глубже.

Я пережила потери — смерть близких, предательство друзей, полное одиночество. Я пережила байкоты, когда вдруг оказывалась в пустоте, и никто не подавал руки. Но каждый раз я выходила из этого не сломленной, а более цельной. Как будто трещины в моей душе заполнились светом, а не темнотой. Я поняла: боль — это не враг, это учитель.

А ещё была музыкальная школа. Я закончила её с отличием по классу аккордеона. Я пела и играла на сцене, побеждала на конкурсах. Для девочки, которую травили и называли «гадким утёнком», выйти на сцену — как прыгнуть в пропасть. Но я прыгала. И каждый раз, когда зал аплодировал, я чувствовала, как страх отступает, а на его место приходит что-то новое — уверенность, свобода, желание быть услышанной. Музыка научила меня дисциплине и тому, что талант — это только десять процентов, остальное — труд.

Я бесконечно благодарна своему учителю — Кравченко Светлане Викторовне. Она научила меня доводить дело до конца, чего бы это ни стоило. Она вложила в меня: «Талант — это только 10%, остальное — труд». Именно она помогла мне раскрыть во мне тот самый железный потенциал, который я ношу в себе до сих пор.

А потом был университет. Сначала я пошла на музыкального руководителя и преподавателя. Но на втором курсе случилась операция на глазах, и меня перевели на психолога и педагога. Я нисколько не жалею. Это была не случайность — это была судьба. Моя мечта стала моим образом жизни. Я вдруг поняла, что всё, что я пережила, — все эти наблюдения за людьми, чтение книг, переживание чужих эмоций — всё это было подготовкой к тому, чтобы стать психологом.

Помню, как в институте ко мне подошла преподаватель, кандидат наук. Она посмотрела на меня с таким теплом, что я растерялась. Она сказала мне фразу — слов я не помню, но помню, как после этих слов у меня полностью изменилась жизнь. Я перестала сопротивляться, перестала делать назло. Мой защитный панцирь стал мягким. И я поняла: это моё. Помогать людям — детям, женщинам, всем, кто запутался — преодолевать и находить себя. Это не просто профессия. Это дыхание.

Закончив первый институт, я пошла работать в психологический центр. Проработала три года. Было интересно, я впитывала опыт, училась у старших коллег. Но центр закрылся, и мне пришлось искать себя заново. Я работала педагогом по макраме и солёному тесту — это было творчество, которое согревало душу, но я понимала: я хочу глубже. Одного образования мало. Я ещё не доросла до той себя, которой хочу быть.

И я пошла в Ставропольский государственный университет. Там я была счастлива. История, философия, высшая математика, психология — мои любимые предметы. Я учила их в захлѐб, просыпалась с мыслью о лекциях и засыпала с учебниками. Это было не обучение — это было возвращение домой. Я чувствовала, как мой мозг дышит, как расширяется сознание. Каждая новая теория открывала мне новые грани понимания людей.

Но мне было мало. С 2002 года я непрерывно училась. Семинары, вебинары, супервизии — всё это стало моим воздухом.

Я училась у лучших учителей в России, Швейцарии и Америке. Проходила обучение у Радислава Гандапаса — это был невероятный опыт, который расширил моё сознание. Училась у швейцарских психотерапевтов, которые открыли мне новые подходы в работе с травмой. Ездила на международные встречи с коллегами из Германии, Швейцарии, Америки — мы обменивались опытом, впитывали мировые подходы. Это дало мне понимание: психология не имеет границ, и мы все — коллеги, которые говорят на одном языке души.

Кульминацией этого непрерывного образования стала переподготовка в Волгоградской академии — я стала ****клиническим психологом****. Теперь я могла работать с самой глубокой травмой, с теми, кто стоит на краю.

Но я не остановилась. Для меня прервать обучение — значит прервать свой профессионализм. Это закон, по которому я живу. Каждый день я учусь у коллег, у клиентов, у книг, у жизни. Психология — это бесконечный процесс. Если я перестаю учиться, я перестаю быть психологом.

Теперь я понимаю: всё, что я пережила — было подготовкой. Подготовкой к тому, чтобы сидеть напротив человека, плачущего от бессилия, и видеть в нём того самого одинокого ребёнка, которым была я. Чтобы помочь кому-то выйти из тьмы, потому что я сама выходила из неё не раз.

Я не стала психологом случайно. Я стала им потому, что иначе не могла. Потому что с десяти лет я искала ответы на вопросы, которые другие даже не задавали. Потому что моя душа всегда была открытой раной — и именно эта рана научила меня лечить чужие.

ГЛАВА 1. ИЛЛЮЗИЯ НОРМЫ

Мой шаг

«Я не была как все. В детстве я чувствовала людей насквозь, но это делало меня одинокой. Другие играли, а я лежала в больнице с книгами. Мне казалось, что я должна быть "нормальной", но внутри всегда жило понимание: я другая. Школа, травля, прозвище "гадкий утёнок" — всё это создавало иллюзию, что со мной что-то не так. Но именно тогда я начала собирать себя из осколков...»

Мои внутренние открытия

Оглядываясь назад, я понимаю, что мой путь к себе начался именно с этого ощущения «я не как все». Я долго думала, что это недостаток, но потом поняла: это дар, который просто нужно было научиться использовать. Моя чувствительность, моя способность чувствовать других — это не слабость, это суперсила. Но чтобы она стала силой, я должна была сначала принять себя. И это заняло годы.

Я поняла, что «норма» — это просто чужой сценарий, который мне навязали. И чтобы жить своей жизнью, я должна была перестать играть по чужим правилам. Я часто вспоминаю, как в детстве меня называли «странной». Это слово было как клеймо. Но потом я поняла: «странный» для них означала «неудобная». А я не хотела быть удобной. Я хотела быть живой. И это решение изменило всё. Я перестала прятать свою чувствительность и начала использовать её как инструмент для понимания себя и других.

Размышления вслух

Задумайтесь на минуту. Почему мы так боимся быть «не такими как все»? Почему мы готовы прятать свою настоящую сущность, лишь бы нас не отвергли? Я часто задавала себе этот вопрос. И пришла к простому ответу: нас с детства учат быть удобными. В школе — «не высовывайся». В семье — «будь как все». В обществе — «соответствуй».

Но что такое «норма»? Это просто статистическое большинство. Это то, что делают многие. А многие ли счастливы? Посмотрите вокруг — сколько людей живут «правильной» жизнью, но внутри пусты? Сколько из них улыбаются, когда на душе кошки скребут? Сколько играют роли, забыв, кто они на самом деле?

Моя чувствительность, моя эмпатия — это не недостаток. Это мой супер-инструмент. Так же, как и ваши «странности» — это ваши таланты, которые ждут своего часа. Вспомните себя в детстве. Что вы любили делать? Что вас увлекало? Что вы делали «не как все»? Возможно, именно там спрятан ключ к вашему настоящему «я».

Я часто говорю клиентам: «Ваша странность — это ваш дар, который вы пока не научились принимать». И каждый раз, когда они начинают это понимать, их жизнь меняется. Они перестают бороться с собой и начинают жить.

Из моей практики: история Марины

Ко мне пришла Марина. Ей было 35 лет. Успешный юрист, двое детей, ипотека, престижная машина. Внешне — идеальная жизнь. Но внутри — пустота. Она сказала мне фразу, которую я слышу от многих: «Я чувствую, что живу не свою жизнь. Всё есть, но я как будто играю роль».

Мы начали разбирать её детство. Она была отличницей, всегда первой, всегда удобной. Её хвалили за оценки и молчание. И теперь она продолжала быть удобной для всех — для начальства, для мужа, для родителей. Она делала то, что от неё ждали. А внутри — умирала.

Мы работали долго. Шаг за шагом она училась говорить «нет». Отказывалась от лишних проектов. Проводила выходные так, как хочется ей, а не как «принято». Через полгода она сказала: «Я наконец чувствую, что дышу. Я перестала быть марионеткой и стала собой».

Ещё одна история: Павел

Павел, 42 года, работал банковским менеджером. Он пришёл с чувством, что «всё правильно, но не моё». Мы начали искать его настоящие интересы. Оказалось, что его страсть — садоводство. Он начал выращивать растения на балконе, затем арендовал небольшой участок. Через два года он уволился и открыл свой питомник растений. «Я понял, что моя жизнь до этого была чужой. Я просто боялся быть собой», — сказал он.

Глубинные размышления

Феномен «нормы» — это социальный конструкт, который часто служит инструментом подавления индивидуальности. В психологии это называется «конформизм» — стремление подчиняться групповым нормам, чтобы избежать отвержения. Но цена конформизма — потеря аутентичности. Человек, который постоянно подстраивается, перестаёт чувствовать свои истинные потребности. Он начинает жить «как надо», а не «как хочется». Это ведёт к внутреннему конфликту, который проявляется в тревоге, депрессии, чувстве пустоты.

Истинная свобода начинается там, где вы разрешаете себе быть собой, даже если это не совпадает с ожиданиями других. Это требует мужества, но это единственный путь к настоящей жизни.

Понимание

Что такое «норма»? Это набор правил, которые нам навязывают с детства: «будь удобной», «не выделяйся», «делай как все». Мы носим маски, чтобы соответствовать. Мы заглушаем свой голос, потому что он кажется «неправильным». Но плата за это — потеря себя. Мы перестаём слышать свои желания, свои границы, свою истинную природу.

Очень часто мы путаем «нормальное» с «привычным». Привычное — это то, к чему мы привыкли, даже если это нас разрушает. Привычка работать до изнеможения, не спать, терпеть унижения — это не норма, это болезнь. Но мы называем это «жизнью».

Первый шаг к себе — признать, что привычное не равно правильному. Спросите себя: что я делаю только потому, что «так принято», а на самом деле это не соответствует моим ценностям? Если вы сможете честно ответить на этот вопрос — вы уже начнёте свой путь.

Три упражнения, которые помогут вам

Упражнение 1. «Костюм, который жмёт»

Закройте глаза и представьте, что вы снимаете с себя одежду всего дня — роли, которые вы играете (мама, работник, друг, дочь). Какая «деталь» давит, жмёт, вызывает дискомфорт? Запишите это слово. А теперь представьте, что надеваете костюм, который сидит идеально — он ваш, в нём удобно, он дышит. Опишите его тремя словами. Это поможет вам понять, в какой роли вы чувствуете себя настоящей.

Упражнение 2. «Три сигнала тела»

В течение дня замечайте три момента, когда тело говорит «стоп» — зевок, тяжесть в плечах, пустота в животе, ком в горле. Просто отмечайте их в заметках, не анализируя. В конце недели посмотрите, есть ли закономерность: когда именно вы чувствуете напряжение? Возможно, в тех ситуациях, где вы надеваете маску. Это подскажет, что именно нужно менять.

Упражнение 3. «Письмо себе-ребёнку»

Напишите письмо той маленькой девочке или мальчику, которыми вы были. Скажите им то, что они так хотели услышать: «Ты прекрасна таким, какой ты есть. Твоя особенность — это твоя сила, а не недостаток. Я люблю тебя и горжусь тобой». Прочитайте письмо вслух, встав перед зеркалом. Это исцеляет.

Вопросы для рефлексии после упражнений

1. Что из того, что я прочитала и сделала в этой главе, отозвалось во мне сильнее всего? Почему именно это?
2. Какая «маска» в моей жизни оказалась самой тяжёлой? Что я чувствую, когда думаю о том, чтобы её снять?
3. Что я сегодня узнала о себе нового? Чему я удивилась?
4. Какое одно маленькое действие я могу сделать уже завтра, чтобы стать чуть ближе к себе настоящей?
5. Если бы я могла сказать своей прошлой версии одну фразу поддержки, что бы это было?

ГЛАВА 2. ТОЧКА БИФУРКАЦИИ

Мой шаг

«В школе меня травили, но я не сдавалась. В 10 лет — первая безответная любовь, которая научила меня страдать и продолжать жить. Потом операции, больницы, потери. Каждый раз, когда мир рушился, я находила силы встать. Я не знала тогда, что эти "точки разлома" станут моими главными учителями...»

Мои внутренние открытия

Я часто вспоминаю тот день после развода. Я сидела на кухне, за окном светило солнце, а внутри была ночь. Я смотрела на чайник, который не закипал, и чувствовала, что и я не могу закипеть — я застыла. Но именно в тот момент я поняла: это не конец, это начало. Точка бифуркации — это когда ты стоишь на краю и решаешь: прыгнуть в неизвестность или остаться в мёртвой зоне.

Я выбрала прыжок. И каждый раз, когда жизнь ставила меня перед выбором, я вспоминала этот чайник и то, как я сказала себе: «Ты справишься». Я поняла, что кризис — это не враг, а катализатор роста. Именно в моменты, когда всё рушится, мы можем увидеть, что на самом деле важно. Мы можем пересмотреть свои ценности, свои отношения, свои цели. Это не легко, но это всегда приводит к чему-то новому.

Размышления вслух

Каждый из нас знает этот момент. Когда привычный мир рушится в один миг. Развод. Потеря работы. Смерть близкого. Предательство. Болезнь. В такие мгновения кажется, что жизнь кончена. Что выхода нет. Что вы проваливаетесь в бездну.

Я хорошо помню день после развода. Я сидела на кухне. За окном был день, а я чувствовала ночь внутри. Я смотрела на чайник, который так и не закипал — я забыла его включить. Я чувствовала себя замороженной. Пустой. Разбитой.

Но именно в тот момент я сказала себе: «Ты прошла через столько. Ты не имеешь права сдаваться сейчас». Это была моя точка сборки. Не сразу. Не легко. Но я начала вставать. Сначала просто дышать. Потом выходить на улицу. Потом работать с клиентами. Маленькими шагами, как по камешкам через реку.

И знаете что? Я поняла: когда всё рушится — это не конец. Это начало. Потому что только когда старые стены падают, мы можем построить новые — настоящие, наши.

Я вспоминаю, как в тот период мне помогали случайные встречи. Однажды я зашла в кафе, и женщина за соседним столиком улыбнулась мне. Я даже не знала, кто она, но эта улыбка дала мне чувство, что я не одна. Потом я поняла: поддержка приходит в самых неожиданных формах. Важно быть открытым к ней.

Из моей практики: история Андрея

Андрей пришёл ко мне после увольнения. Ему было 45 лет. Всю жизнь он был топ-менеджером. Вся его личность была построена на должности. И когда он её потерял — он перестал существовать.

«Я чувствую себя ничтожеством», — сказал он. Мы начали разбирать его детство. Он был мальчиком, которого хвалили только за успехи. За пятёрки. За победы. И когда успехи закончились, он исчез. Он перестал быть ценным.

Мы искали его истинные ценности. Не те, что навязаны обществом. А те, что идут из души. Семья. Путешествия. Любовь к фотографии. Он начал делать маленькие шаги: один раз в неделю брал фотоаппарат и снимал уличные сцены.

Через три месяца он сказал: «Я, возможно, больше не директор. Но я — фотограф. Я — муж. Я — отец. И это гораздо больше». Точка бифуркации стала для него началом новой жизни.

Ещё одна история: Анна

Анна потеряла мужа в автокатастрофе. Ей было 38 лет. Она пришла с чувством, что её жизнь закончена. Мы работали с её горем, и постепенно она начала замечать, что в ней есть силы, о которых она не знала. Она начала волонтерить в хосписе, помогая другим, кто потерял близких. Она сказала: «Я поняла, что моя боль может стать мостом для других». Точка бифуркации превратилась в служение.

Глубинные размышления

В физике есть понятие «точка бифуркации» — момент, когда система переходит из одного состояния в другое, и её дальнейшая траектория становится неопределённой. В психологии это соответствует жизненным кризисам. В этих точках мы стоим перед выбором: сломаться или трансформироваться.

Это момент нестабильности, но именно в нём заложен потенциал для роста. Психолог Виктор Франкл говорил: «Между стимулом и реакцией есть пространство. В этом пространстве — наша свобода». Точка бифуркации — это именно то пространство, где мы можем выбрать, как нам реагировать на удар судьбы.

Понимание

Точка бифуркации — это момент, когда старая жизнь умирает, а новая ещё не родилась. Это кризис. Но кризис — не катастрофа. Это возможность. Возможность переродиться. Стать собой.

В этом хаосе, в этом «я не знаю, что делать», мы можем выбрать: сломаться или измениться. Хаос — это строительный материал для новой личности. Важно помнить: в хаосе нет правильного пути. Есть только путь, который вы выбираете. Не ищите быстрых ответов — они приходят, когда вы позволяете себе побыть в незнании.

Точка бифуркации — это карта с множеством перекрёстков. Каждая дорога ведёт к новому «себе». Вы не обязаны знать, куда идёте. Важно просто начать двигаться.

Три упражнения, которые помогут вам

Упражнение 1. «Линия времени»

Нарисуйте на листе бумаги горизонтальную линию — это ваша жизнь. Отметьте точку, где всё пошло не так. Под линией напишите три слова, описывающих ваши чувства тогда (например, страх, гнев, пустота). Над линией — три слова, которые вы говорили миру («всё ок», «справлюсь», «всё хорошо»). Сравните. Это покажет, как вы защищались. А теперь напишите три слова, которые вы чувствуете сейчас. Что изменилось? Может быть, вы больше не носите маску?

Упражнение 2. «Диалог с собой в зеркале»

Встаньте перед зеркалом. Посмотрите себе в глаза. И скажите вслух: «Я разрешаю тебе чувствовать то, что ты чувствуешь». Повторите три раза. Обратите внимание на реакцию тела — возможно, напряжение уходит, плечи опускаются. Если трудно, начните с более мягких фраз: «Я разрешаю себе не знать, что делать», «Я разрешаю себе бояться». Это даёт разрешение быть человеком, а не роботом.

Упражнение 3. «Три направления»

Представьте, что вы стоите на перекрёстке. Напишите три возможных направления, которые вы можете выбрать сейчас. Для каждого опишите: 1) что я потеряю, 2) что я приобрету, 3) что я почувствую через год. Это поможет вам осознанно выбрать свой путь, а не плыть по течению.

Вопросы для рефлексии после упражнений

1. Какая «точка бифуркации» была в моей жизни? Как я изменилась после неё?
2. Что я тогда чувствовала, и что я чувствую сейчас, оглядываясь назад?
3. Какой выбор я сделала в тот момент, и был ли он осознанным?
4. Что я могу сделать сегодня, чтобы использовать силу кризиса для своего роста?
5. Если бы я могла вернуться в тот момент, что бы я сказала себе?

ГЛАВА 3. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ТУПИК

Мой шаг

«Я закончила музыкальную школу с отличием, побеждала — это дало мне силу преодолевать страх. Но когда я пошла в педагогический институт на музыкального руководителя, я

чувствовала: это не совсем моё. И только операция на глазах перевела меня на психолога. В тот момент я сопротивлялась, делала назло, пока одна преподавательница не сказала мне фразу, после которой я перестала бороться и поняла: это моё...»

Мои внутренние открытия

Помню, как я сидела в аудитории и слушала лекции по музыкальной педагогике. Всё было правильно, но внутри было пусто. Я думала: «Почему я не чувствую радости?» И только когда меня перевели на психологию, я вдруг почувствовала, что оказалась дома. Это было как щелчок — все пазлы встали на свои места.

Я перестала бороться, перестала доказывать, что я достойна. Я просто начала жить свою профессию. Я поняла, что тупик — это не конец, а указатель, который говорит: «Поверни сюда». И этот указатель может быть не очевидным. Он может быть в виде операции, закрытия центра, неожиданного поворота. Главное — услышать его.

Размышления вслух

Профессиональный тупик — это не провал. Это подсказка. Когда я делала макраме и лепила из солёного теста, я чувствовала себя «не на месте». Но именно эта остановка дала мне время услышать внутренний голос: «Ты хочешь другого».

Многие боятся сменить профессию. Потому что «стыдно». «Поздно». «Я уже столько вложил». Но если вы несчастны — ваши вложения ничего не стоят. Смена профессии в 30 или 40 лет — не трагедия. Это второе рождение.

Я благодарна тому психологическому центру, который закрылся. Это было больно. Но именно это подтолкнуло меня к моему настоящему делу.

Интересно, что наш мозг устроен так, что мы цепляемся за привычное, даже если оно нас разрушает. Это называется «ошибка невозвратных затрат» — мы не хотим терять то, что уже вложили, даже если это приносит только страдания. Но истинная мудрость — вовремя остановиться и пересмотреть маршрут.

Из моей практики: история Елены

Елена работала бухгалтером 15 лет. Хорошая зарплата. Стабильность. Но каждое утро она просыпалась с тяжёлым сердцем. «Я чувствую, что умираю», — призналась она.

Мы искали её истинные таланты. Она вспомнила, что в детстве мечтала быть художником. Но родители сказали: «Это несерьёзно». Мы начали с малого: она купила акварель и рисовала по вечерам.

Через год она уволилась и открыла студию рисования для взрослых. Сейчас она счастлива. И её доход не меньше, чем раньше. Её тупик стал освобождением.

Ещё одна история: Сергей

Сергей работал инженером, но всегда мечтал о кулинарии. Он боялся, что не сможет заработать. Мы начали с того, что он готовил для друзей на выходных. Постепенно к нему пришли заказы. Через два года он открыл свой небольшой ресторан. Теперь он говорит: «Я каждый день просыпаюсь с радостью».

Глубинные размышления

Профессиональное самоопределение — один из ключевых аспектов идентичности. Когда мы выбираем профессию, мы выбираем способ самореализации. Но часто мы выбираем не свою профессию, а ту, которую одобряют другие. Это приводит к внутреннему разладу.

В психологии это называется «экзистенциальный вакуум» — чувство бессмысленности, возникающее, когда мы не живём своими ценностями. Выход — в поиске своего призвания, которое лежит в точке пересечения наших талантов, интересов и потребностей общества. Это не быстрый процесс, но каждый шаг в сторону своего «я» приближает нас к себе.

Понимание

Профессиональный тупик — это когда работа не приносит радости. Когда вы чувствуете, что «не на своём месте». Когда вы теряете работу и не знаете, куда идти. Это не конец. Это приглашение пересмотреть маршрут.

Творческие занятия, которые вы пробовали «между делом», часто становятся мостом к вашему настоящему призванию. Спросите себя: что для вас важнее — безопасность или призвание? Это не выбор раз и навсегда. Это ежедневный компромисс. Но вы можете постепенно смещать баланс в сторону себя.

Три упражнения, которые помогут вам

Упражнение 1. «Творческий мост»

Вспомните занятие, которое вас согревало (рукоделие, рисование, садоводство, готовка, письмо). Напишите три качества, которые это занятие вам дало. Например: терпение, радость, чувство контроля. А теперь подумайте: как это качество может помочь в вашей основной деятельности? Попробуйте внедрить одно из них в свою работу уже на этой неделе.

Упражнение 2. «Три любимых предмета»

Если бы вы могли вернуться в университет и выбрать любые предметы, что бы это было? Напишите три темы, которые вас искренне увлекают. Теперь придумайте, как вы можете изучать их сейчас — через книги, курсы, подкасты, видео. Запишите конкретный план на этот месяц.

Упражнение 3. «Две двери»

Напишите две колонки. В первой — что ушло из вашей жизни (увольнение, закрытие проекта, расставание). Во второй — что появилось на его месте (даже если это казалось маленьким). Найдите два дара, которые принесло это закрытие. Например, «Увольнение дало мне время на учёбу», «Расставание открыло мне путь к себе». Это поможет увидеть пользу в переменах.

Вопросы для рефлексии после упражнений

1. Что для меня «профессиональный тупик» и когда я это чувствовала?
2. Какие мои истинные таланты и интересы остались нереализованными?
3. Что я могу сделать уже сегодня, чтобы начать двигаться в сторону своего призвания?
4. Чего я боюсь больше: перемен или того, что останусь на месте?
5. Если бы я знала, что успех гарантирован, какую профессию я бы выбрала?

ГЛАВА 4. ВСТРЕЧА С ТЕНЬЮ

Мой шаг

«Та фраза преподавателя — не помню слов, но помню тепло. После неё я перестала делать назло, перестала быть колючей. Мой защитный панцирь стал мягким. Я приняла свою уязвимость, свою тёмную сторону — гнев, зависть, слабость. И тогда я начала по-настоящему помогать людям...»

Мои внутренние открытия

Я помню тот день, когда я впервые позволила себе разозлиться на человека, который меня обидел, и не почувствовала вины. Это было освобождение. Я поняла, что моя злость — это не грех, это сигнал, что мои границы нарушены. С тех пор я стала бережнее относиться к себе. Я перестала быть «хорошей девочкой» для всех и стала настоящей для себя.

Я поняла, что тень — это не враг, а забытая часть меня, которая ждёт признания. Когда я начала принимать свои тёмные стороны, я стала более целостной. Я перестала бояться своих эмоций и начала использовать их как топливо для роста.

Размышления вслух

Встреча с тенью — самый страшный и самый освобождающий момент в жизни человека. Мы тратим годы, чтобы спрятать свои тёмные стороны. Зависть. Агрессию. Жадность. Слабость. Мы притворяемся добрыми, терпеливыми, бескорыстными.

Но тень не исчезает. Она набирает силу в подполье. Она выходит в самые неожиданные моменты: вспышкой гнева на ребёнка, завистью к подруге, раздражением на коллегу.

Когда я приняла свою злость, я перестала бояться, что я «плохая». Я поняла: злость — это энергия. Она говорит мне: «Твои границы нарушены». Зависть — это указатель: «Вот чего ты на самом деле хочешь». Слабость — это приглашение: «Попроси помощи».

Тень не враг. Она учитель.

Я часто приводила клиентам метафору: представьте, что вы пытаетесь удержать под водой мяч. Чем сильнее вы давите, тем сильнее он выскакивает. Тень — как этот мяч. Чем больше мы её прячем, тем сильнее она проявляется. А когда мы её отпускаем, она спокойно плавает на поверхности.

Из моей практики: история Ольги

Ольга работала в благотворительном фонде. Всегда помогала другим. Всегда улыбалась. Но внутри кипела ненависть к одной коллеге.

«Я не могу это признать, это по-христиански нехорошо», — говорила она. Мы исследовали эту ненависть. Оказалось, коллега получала больше внимания, больше похвалы. А Ольга чувствовала себя невидимой.

Мы позволили ей высказать свою зависть и гнев. Прямо. Честно. Без стыда. После этого она сказала: «Я почувствовала облегчение, как будто камень упал с души». Она начала открыто говорить о своих желаниях. Отношения в коллективе выровнялись. Тень была просто её голосом, который она заглушала.

Ещё одна история: Виктор

Виктор пришёл с чувством вины за то, что он иногда злится на жену. Мы исследовали его злость. Оказалось, она возникает, когда он чувствует, что его не слышат. Мы научили его выражать это словами: «Я злюсь, потому что мне важно, чтобы меня услышали». Он перестал подавлять гнев и начал говорить о своих потребностях. Отношения с женой улучшились.

Глубинные размышления

Понятие «тень» в психологии впервые ввёл Карл Юнг. Он считал, что тень — это те аспекты личности, которые мы не хотим признавать, потому что они противоречат нашему идеальному образу «Я». Однако подавление тени ведёт к тому, что она проявляется в невротических симптомах, проекциях и непреднамеренных поступках.

Осознание и принятие тени — это путь к индивидуации, к целостности. Когда мы признаём свои «тёмные» стороны, мы перестаём быть рабами своих импульсов и начинаем сознательно управлять своей жизнью.

Понимание

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.