

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

<https://litres.ru/74285214>

SelfPub; 2026

Аннотация

«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

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Путь к себе

Глава

ПУТЬ К СЕБЕ

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 по-

няла: 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.

Моими самыми близкими друзьями в детстве были книги. Когда я лежала в больницах — а это случалось часто из-за слабого зрения с рождения — книги становились моим спасением. Они не требовали от меня быть сильной, они просто были рядом. Они рассказывали мне о мире, о людях, о чувствах. И я впитывала это как губка.

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.

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. Я часто приходила домой в слезах, и тогда мои родители — мама и папа — садились рядом со мной и просто молчали. Они не говорили: «Не обращай внимания» или «Будь сильнее». Они просто были рядом. Они давали мне пространство, чтобы я могла выплакаться, а потом тихо спрашивали: «Что случилось?» И я знала: они не осудят, они не скажут, что я слабая. Они просто будут слушать.

Именно тогда, в этих унижениях и боли, закалялся мой характер. Я благодарна каждому, кто делал мне больно, — они сделали меня сильнее. Но больше всего я благодарна моим родителям. Они оберегали меня, как могли. Иногда у них не получалось, но я всегда знала: они на моей стороне. Это знание стало моим якорем. И когда я пишу эти строки сейчас, через столько лет, у меня сжимается сердце от благодарности к ним — за то, что они выдерживали мои слёзы, мою

чувствительность, мою «странность». За то, что они не пытались меня переделать. За то, что они просто любили меня такой, какая я есть.

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 бойкоты, 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 заполнялись 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 захлёб, 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.

ДЛЯ ТЕХ, КТО РЕШИТСЯ СДЕЛАТЬ ПЕРВЫЙ ШАГ

Дорогой читатель!

Эта книга — не просто сборник упражнений. Это моё знакомство с тобой. Я открываю тебе свою жизнь, свои падения и подъёмы. Я делюсь тем, как я стала профессионалом — не через дипломы, а через боль, слёзы, надежду и тысячи часов работы над собой. Ты видишь меня настоящую — со всеми шрамами и победами.

Я написала эту книгу для тебя — чтобы ты решился сделать первый шаг. Первый шаг навстречу себе. Первый шаг из тьмы к свету.

Я знаю, как ты боишься. Как страшно смотреть правде в

глаза. Как страшно признать, что ты несчастлив, потерялся, живёшь не свою жизнь. Но я хочу сказать тебе самое главное:

Ты не один. Ты не одинок.

Даже если сейчас тебе кажется, что весь мир отвернулся, — я здесь. Я прошла через то же, что и ты. И я выжила. И я верю в тебя. Каждый твой маленький шаг — уже победа.

А страх — это нормально. Страх — это не враг, а спутник. Он говорит: «Ты на границе нового». Он предупреждает, но не запрещает. Если ты боишься — значит, ты делаешь что-то важное. Не дай страху остановить тебя.

Эта книга — как разговор двух душ. Моей и твоей. Я не даю готовых решений — я даю компанию на пути. Я говорю: «Иди, я рядом. Я оставила тебе метки. Смотри на них, когда будет трудно».

Я не знаю, какой будет твоя дорога. Но ты сможешь её пройти. Потому что ты уже взял эту книгу в руки. А значит, внутри тебя уже зреет решение.

С верой в тебя,
Твоя Таня

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: «странная» 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.

Когда я вспоминаю свои школьные годы, я вижу девочку, которая сидит в углу класса и смотрит на других детей. Она видит их лица, их жесты, их эмоции. Она чувствует, кто злится, кто грустит, кто притворяется. Она не понимает, почему другие не видят этого. Она думает, что с ней что-то не так. Но потом она вырастает и понимает: с ней всё так. Это другие — они просто не умеют слышать. И эта девочка становится психологом, чтобы научить их слышать себя.

Моя мама часто говорила мне: «Ты чувствуешь больше, чем другие. Это не плохо. Это значит, что ты видишь мир глубже». Я не сразу поняла эти слова. Но теперь я знаю, что она была права. Она видела во мне то, что я сама не могла увидеть. Она верила в мой дар, даже когда я сама считала его проклятием. И я благодарна ей за это.

Однажды, когда я пришла из школы в слезах, мама обняла меня и сказала: «Знаешь, почему ты так остро всё чувствуешь? Потому что у тебя большое сердце. Оно вмещает в себя не только твою боль, но и боль других. Это не слабость. Это

дар. Ты сможешь помочь многим людям». Я не поняла тогда, что она имела в виду. Но теперь я знаю: она видела моё будущее. Она знала, что я стану психологом, ещё до того, как я сама это поняла.

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».

Однажды она пришла счастливая и сказала: «Я впервые сказала "нет" начальнику. Я боялась, что меня уволят. Но он уважил моё решение. А я почувствовала, что я — человек, а не функция». Это был её первый шаг к себе.

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.

Я часто вспоминаю слова своего отца: «Ты не должна быть как все. Ты должна быть как ты». Это было его главное послание мне. Он никогда не требовал, чтобы я была «нормаль-

ной». Он требовал, чтобы я была настоящей. И я благодарна ему за это.

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 то-

бой». 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

ми 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.

В те дни, когда я чувствовала себя особенно потерянной, я звонила родителям. Я не говорила им о своей боли — я не хотела их тревожить. Но они чувствовали. Они всегда чувствовали. И они просто были рядом. Они не давали советов, не говорили, что мне делать. Они просто слушали и молчали, и в этом молчании было столько любви, что я могла дышать

дальше. Я благодарна им за это — за их тихое присутствие, за их веру в меня, когда я сама в себя не верила.

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.