

18+

ОТ  
ЧЁРНО-БЕЛЫХ  
РАН  
— К —  
ЦВЕТНОМУ  
МИРУ

АЛЁНА ЖАРАЯ



Алена Жарая

**От черно-белых ран  
к цветному миру. Книга первая**

«Издательские решения»

## **Жарая А.**

От черно-белых ран к цветному миру. Книга первая / А. Жарая —  
«Издательские решения»,

Что происходит внутри человека, который сейчас стоит на пьедестале, а через минуту оказывается в яме стыда? Почему грандиозность сменяется ощущением собственной ничтожности и так трудно быть настоящим? Эта книга — честный взгляд на глубокие раны изнутри, через историю двух героев. Это сказка для взрослых о том, как, проходя сквозь боль, вернуться к себе, к свободе и принятию.

© Жарая А.

© Издательские решения

## Содержание

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| Посвящение                                                                    | 6  |
| О книге                                                                       | 12 |
| Вступление                                                                    | 14 |
| Глава Первая. Замёрзшие дети: как рождаются маски Черно-Белого<br>Королевства | 21 |
| История. Алиса и Максим                                                       | 28 |
| Глава Вторая. Внутреннее Королевство                                          | 35 |
| Практика: «Какое эхо в твоём Королевстве?»                                    | 42 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                             | 43 |

# **От черно-белых ран к цветному миру**

## **Книга первая**

**Алена Жарая**

*Дизайнер обложки* Елена Анатольевна Жарая

*Иллюстратор* Елена Анатольевна Жарая

© Алена Жарая, 2026

© Елена Анатольевна Жарая, дизайн обложки, 2026

© Елена Анатольевна Жарая, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0070-9577-8 (т. 1)

ISBN 978-5-0070-9576-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Посвящение



Тем, кто однажды принял решение выжить — и теперь учится просто жить.

Тем, кто носит внутри себя целые миры: разрушенные, восстановленные, забытые и отстроенные заново. Уже без готовых чертежей, на ощупь, по одной лишь памяти о былом тепле.

Тем, кто слишком рано понял, что тепло — это не навсегда. Кто навсегда запомнил тот момент, когда родительские объятия впервые превратились в обязанность, а взгляд — в холодную оценку. И кто, вопреки всему, выбрал нести это тепло дальше. Сквозь холод, пустоту и долгие годы, когда самому совершенно нечем было согреться.

Часто путь к себе начинается вовсе не со вспышки озарения. Не с красивого инсайта под музыку и не с внезапного прозрения на подушке для медитаций.

Он начинается с тотальной усталости.

С такой глубокой, что даже обычный вдох становится осознанным выбором. Ты сидишь на краю кровати, вглядываясь в трещины на стене, которых раньше не замечала, и вдруг не умом, а всем телом понимаешь: всё, что тобой построено, — не дышит.

Карьера выглядит правильно. Отношения — прилично. Дом на фотографиях кажется уютным. Но всё вокруг пахнет стерильностью — тем самым воздухом из больничной палаты, где чисто, безопасно и абсолютно мертво. Словно ты существуешь под куполом: прозрачным, красивым, но непробиваемым. И даже воздух там прошёл строгую цензуру — никаких резких запахов, никакого движения, никакой подлинной жизни.

Ты улыбаешься, как положено. Говоришь «всё хорошо», как принято. Иногда сама искренне в это веришь.

И только ночью, когда гаснет свет и наконец-то затихают уведомления, там, в темноте, внутри начинает шевелиться тот, кого ты когда-то заперла глубоко в подвале.

Ребёнок, у которого когда-то отняли голос.

Он не требует, не кричит и не устраивает истерик. Он просто молча смотрит. Ты физически чувствуешь этот взгляд где-то в груди — тягучий, тёплый, бесконечно уставший ждать. И в этом безмолвном взгляде сосредоточено всё, что ты так тщательно пыталась забыть: стыд, который ты никогда не называла вслух; боль, которую якобы «уже прошла»; тотальное одиночество, заполняемое делами, людьми и новыми достижениями.

И сквозь него проступает едва различимое, почти запретное, спрятанное за семью слоями формулировок «нельзя» и «не вовремя» желание.

Простое человеческое желание быть.

Не лучшим. Не правильным. Не удобным. А просто — быть. Дышать. Чувствовать. Существовать без удушающей необходимости заслуживать это право каждый божий день заново.

Я долго искала для такого состояния подходящее название. Думала, это будет «исцеление», «трансформация» или что-то красивое, книжное. Но нет.

Создание этой книги — не триумфальный финал и не победа. Это раскол.

Момент, когда стеклянная маска, приросшая к коже за столько лет, что успела стать лицом, наконец не выдерживает внутреннего давления и лопается. Звук этого раскола негромкий, его никто не слышит снаружи. Он похож на судорожный вдох после слишком долгого молчания. На первый свободный выдох, когда наконец снимают ремни безопасности. На хруст тонкого льда под ногами весной.

Путь в цветной мир — вовсе не героический марш. Не вдохновляющий сюжет о преодолении, где в финале ты стоишь на вершине скалы с развевающимися волосами под эпичную музыку.

Это — руины.

Это значит сидеть на холодном полу в ванной и понятия не иметь, как встать. Смотреть на собственные руки и не понимать, чьи они. Говорить ребёнку «иди к папе» и навзрыд реветь в подушку, потому что сил имитировать улыбку больше нет.

Это означает разбирать завалы. Свои, чужие, те, что безжалостно копились десятилетиями.

И именно среди этих руин — не поверх них, не вопреки, а именно в самой гуще удушливой пыли и битого стекла — я впервые увидела настоящий свет.

Не яркий. Не торжественный. А такой, как в детстве — когда просыпаешься утром, солнце лежит полоской на полу, и ты ещё не знаешь, что может случиться что-то плохое. Просто свет. Просто тепло. Просто можно дышать.

Маме.

Ты — мой первый Бог и мой первый разрушитель.

Странно осознавать, что самые безжалостные уроки преподносит та боль, которую мы, казалось бы, совсем не заслужили. Та, что приходит от людей, должных нас защищать.

И ещё парадоксальнее — что именно она закаляет. Обжигает до углей, а потом, если хватает сил не сгореть окончательно, переплавляет в целое. Оставляет на сердце следы, которые невозможно убрать ничем.

Со временем эти отметины становятся пониманием. Способностью видеть в человеке — в любом, даже в том, кто сделал больно, — не плоские категории «хорошего» или «плохого». Не чёрное и белое. А сложное, ранимое существо, жаждущее любить и одновременно боящееся близости до дрожи в коленях. Существо со своими страхами, с детскими частями, которые всё ещё дрожат и шепчут в темноте теми самыми голосами, которые когда-то никто так и не услышал.

Только пройдя собственные падения, шрамы и долгие ночи сомнений, когда кажется, будто утро уже не наступит, — я научилась видеть не только твою корону и скипетр.

Я увидела то, что так долго скрывалось за ними.

Твою боль. Твой страх. Твою одинокую битву, которую ты вела годами, не прося о помощи, потому что тоже не умела. Твою попытку выжить и любить в мире, где любовь нужно было заслуживать, где просто так её никогда не давали.

Ты научила меня выживать среди обломков тепла, которое всегда приходилось зарабатывать.

Помню, как в детстве я тянулась к тебе — с рисунком, с пятёркой, с разбитой коленкой — и замирала в полуметре, считывая твоё настроение. Можно сегодня? Не помешаю? Ты не устала? Я достаточно хороша, чтобы меня наконец обняли?

Твоя любовь пахла контролем и ванилью.

Ты была моим самым строгим Учителем и самым недостижимым зеркалом. Я смотрелась в тебя годами — и видела только то, что нужно исправить, доделать, дотянуть. Ты любила не меня. Ты любила моё отражение: гладкое, управляемое, удобное. То самое, которое можно с гордостью показать подругам: «Посмотрите, какая у меня дочь — умница, красавица, не создаёт никаких проблем».

А я всю жизнь полировала своё «Я». Шлифовала грани. Убирала лишнее. Дотягивала, доделывала, переделывала — надеясь однажды увидеть в твоих глазах: «Всё. Теперь ты достаточно хороша. Теперь можно. Теперь я тебя люблю».

Но каждый раз, когда я приближалась к этой невидимой черте, ты отступала. Или я снова делала что-то не так, или планка требований мгновенно поднималась выше.

Я не помню твоих рук. Совсем. Были ли объятия на фотографиях, на праздниках? Не знаю. Я помню холод. Помню, как научилась жить без прикосновений — как растение в вакууме. Вроде растёт, вроде тянется к свету, но листья скручиваются, а корни сохнут.

Теперь, глядя на нас с расстояния лет, я вижу: эта боль была не наказанием. Это была передача факела.

Ты тоже когда-то не получила тепла. Также замёрзла и заморозила себя, чтобы не чувствовать ту боль, от которой можно было рассыпаться на куски. Ты действовала не со зла — ты шла по инерции. По наследству. По проклятию рода, где женщины умели только требовать и тотально контролировать, но не обнимать просто так.

Я долго злилась. Очень долго носила эту злость в груди, как грелку с ледяной водой. Потом жалела тебя. Представляла твоё детство, твою маму и её холодные руки. Потом снова злилась.

А теперь, когда я учусь любить без условий — своего сына, себя, этот мир, — я понимаю: тебе просто не хватило примера. Ты дала мне всё, что умела. Всё, что у тебя было и что ты смогла вынуть из своего замёрзшего сердца.

А всё остальное — то, чего не хватило, то, что осталось за кадром и без чего задыхаешься, — я беру сама. Сейчас. Дрожа, спотыкаясь, падая и снова поднимаясь. Беру у жизни, у терапии, у сына, у людей, которые встречаются на пути и показывают: тепло бывает просто так.

Ты дала мне корни. Кривые, сросшиеся неправильно, но цепкие. А крылья я растила сама.

Спасибо тебе за этот парадокс. Я прощаю тебе то, чего ты не умела. И благодарю за то, чему научила, даже не зная об этом. Я очень люблю тебя, мама. И так было всегда.

Моему сыну.

Ты — мой антидот. Когда ты родился, я почувствовала, как в груди начинает исчезать холод. Не бесследно, нет, но дышать стало намного легче.

Ты — моя самая чистая любовь. Та, которой не нужно объяснять причины своего существования. Она просто есть — как солнце по утрам, как дыхание, как вода. Ты стал живым доказательством существования мира по ту сторону жёстких правил. Там, где нет готовых карт, ожиданий и бесконечного долженствования.

Помнишь, как впервые подошёл ко мне с рисунком — кривым, странным, намалёванным пальцами? Ты просто ткнул его мне в руки и сказал: «Это тебе. Я тебя люблю». Я тогда едва не расплакалась, потому что остро поняла: ты понятия не имеешь, что любовь нужно как-то заслуживать. Ты просто любишь по умолчанию, точно так же, как дышишь.

Ты стал для меня чистым чувством без условий, без требований быть удобным и необходимости соответствовать чужим планкам. Благодаря тебе я учусь быть настоящей мамой. Не идеальной — у меня ведь нет готовой инструкции. Падающей, ошибающейся, уставшей до такой степени, что иногда могу лишь сидеть и смотреть в одну точку. Иногда срывающейся и не знающей, как правильно поступить. Но главное — живой.

С тобой я впервые ощутила, что близость бывает полной, мягкой, лёгкой и свободной. Что в ней можно ошибаться, сомневаться, падать и подниматься — а любовь всё равно продолжает существовать.

Каждый наш миг, каждое прикосновение и взгляд становятся важным доказательством. Настоящая жизнь сосредоточена не в идеальном порядке, выглаженных вещах или вымытых полах. Она не в правильных словах и вовремя сделанных уроках. Она — в трепетном дыхании, открытости и принятии. В том, чтобы разрешить себе замечать своё и чужое несовершенство, искренне любясь им. В этом нет ни силы, ни слабости. Есть просто жизнь.

Ты разрушил все конструкции, в которых я прятала уязвимость. Все хрустальные купола и стеклянные стены, за которыми я укрывалась годами. Ты просто вошёл — и они посыпались осколками на пол. Ты показал мне, что любовь — это не заслуга и не награда.

Любовь — это биение сердца. Просто звук. Просто ритм. Просто знание: «ты есть — и этого достаточно».

С тобой я перестала быть скульптором самой себя. Я так долго высекала идеальный образ — удобную дочь, успешную женщину, правильную мать. А ты взял и показал: можно просто оставаться живым человеком. Со своими морщинами, усталостью и несовершенствами.

Ты видишь меня без макияжа силы. Без безупречных действий и правильных слов. Видишь уставшей, злой, растерянной, плачущей — и всё равно обнимаешь.

Иногда ты плачешь, и я больше не боюсь твоих слёз. Раньше казалось: если ребёнок плачет — я плохая мать, я что-то упустила и не справляюсь. Теперь я слышу в твоём плаче другое. Разрешение. Разрешение быть несовершенной, чувствовать и не терпеть, когда больно.

Ты плачешь — и я учусь у тебя не зажимать слёзы внутри. Ты злишься — и я учусь не глотать гнев. Говоришь «не хочу» — и я учусь у тебя слышать своё собственное «нет».

Ты — мой учитель нежности. Мой проводник из стекла — в кожу. Из вечного тотального контроля — в живое дыхание.

Я так долго искала того, кто научит меня любить просто так. Думала, гадала, кто же это будет. А это оказался ты. Просто пришёл и показал.

Спасибо тебе, мой родной. За то, что выбрал меня своей мамой. За то, что терпеливо ждал, пока я научусь. За то, что верил.

Ты — моё сердце, которое бьётся отдельно от меня. И это самое прекрасное чудо.

Моему Терапевту.

Ты стал свидетелем моего распада.

Помню тот кабинет. Первые сессии, когда я сидела на самом краешке кресла, готовая в любой момент вскочить и убежать. Когда каждое слово приходилось вытаскивать из себя клещами. Когда внутри скопилось столько боли, что я панически боялась: если начну плакать, то не остановлюсь никогда.

Ты видел ту тьму, в которой я впервые поняла: боль — это не враг.

Я всегда думала, будто боль необходимо немедленно убрать, заглушить, перетерпеть или перерасти. А ты показал совершенно другое. Боль — это знак. Знак того, что я ещё жива. Что во мне осталось место, способное отзываться. Что я не окаменела окончательно.

Ты надёжно держал пространство, когда я физически не могла держать себя. Был той самой стеной, на которую можно опереться, когда собственные ноги уже отказывали.

Помню сессии, когда я просто молчала. Минуту. Пять. А ты сидел напротив и бережно не заполнял тишину. Не подгонял фразами «ну рассказывай», не давил и не бросался спасать. Ты просто находился рядом. И в этом молчании я впервые не чувствовала себя одиноко.

Ты шёл со мной. В самом буквальном смысле. Вёл за руку по самым тёмным лабиринтам памяти. Туда, где пахло застарелым страхом. Туда, где маленькая девочка стоит в углу и никак не может понять, почему её не любят просто так. Туда, где подросток наказывает себя, потому что внутри невыносимо. Туда, где взрослая женщина натянуто улыбается, пока внутри разрывается крик.

И твоя рука никогда не дрожала.

Ты оставался верен моему, порой мучительно медленному темпу. Не тянул, не торопил и не говорил: «Давай быстрее, у тебя же инсайт должен случиться». Ты позволял идти вровень с самой собой. Даже когда этот темп замедлялся до предела. Даже когда я намертво застывала на месте и не могла двинуться дальше.

Я знаю — ты верил в меня. Даже когда моя собственная вера окончательно иссякала. Даже когда я опускала руки и утверждала: «Всё бессмысленно, я никогда не изменюсь». Ты просто смотрел и как будто знал что-то, чего я ещё не видела.

Спасибо за самый исцеляющий урок: можно ошибаться, можно быть уязвимой, можно падать и лежать на самом дне — и мир от этого не рушится. Земля продолжает вращаться,

солнце встаёт по утрам, чай остаётся тёплым. Можно просто быть и дышать, не заслуживая право на существование каждый день заново.

Ты был тем, кто не дал мне заблудиться. Сессия за сессией, месяц за месяцем, год за годом ты напоминал: выход есть. Даже когда казалось, будто лабиринт бесконечен, а стены сдвигаются. Даже когда тьма стучалась так, что не было видно собственных рук.

Ты показал: опора никогда не приходит извне. Она растёт изнутри. Сквозь страх, сквозь боль и сквозь всё, что кажется непреодолимым. Как хрупкий росток сквозь камень — медленно, почти незаметно, но неостановимо.

Спасибо тебе. Ты не просто помог мне выжить. Ты помог мне научиться жить с собой — настоящей. И это бесценно.

Ассоциации Травма Терапевтов.

Вы — мой Дом после эвакуации.

Знаешь это чувство, когда слишком долго находишься там, где смертельно опасно, и вдруг попадаешь в место, где наконец-то разрешено выдохнуть? Где больше не нужно оборачиваться, держать спину и фальшиво улыбаться, чтобы тебя не разрушили?

Вы стали именно таким пространством. Местом, где отпадает необходимость делать вид, будто всё находится под контролем. Где можно проявиться уставшей, разобранной, злой и растерянной — и тебя встретят не холодной оценкой или дежурным советом, а простыми словами: «Заходи, мы здесь». Где слово «сломана» звучит не как окончательный диагноз или приговор, а как точка отсчёта. Как самый первый шаг к сборке. Как честность, с которой наконец-то можно работать.

Здесь я научилась не просто говорить о боли. Я научилась слышать, как она тихо шепчет под толстым слоем защитного цинизма. Как искусно маскируется под привычное «всё нормально» и прячется за бесконечные дела, чужие заботы и социальные достижения. И поняла, как можно сесть рядом с ней — не бросаясь спасать и не пытаясь выгнать, а просто оставаясь в контакте.

Мой путь привёл меня к вам через ту самую неслучайную случайность, которая на деле всегда оказывается судьбой. Я отчаянно искала академические знания, сухие инструменты и методики. А нашла — настоящий дом.

И здесь, среди вас, случилось чудо. Не громкое и не пафосное — тихое, тёплое чудо.

Моя душа встретила с другими. Без масок, без необходимости быть удобной и без страха оказаться отвергнутой. Я вдруг обнаружила, что можно говорить о самом страшном, стыдном и тёмном — и не видеть в чужих глазах ужаса или осуждения. Только понимание, едва заметный кивок и молчаливое: «Я знаю это место, я там был».

Я обрела людей, понимающих язык боли без перевода. Тех, кто видит шрамы и сразу всё понимает — не устраивает расспросы, а просто признаёт: да, это было, и ты справилась. Кто знает, какие истории хранят эти рубцы, и уважает чужие границы.

Вы стали не просто профессиональным сообществом, а настоящей семьёй по духу. Безопасным берегом, где я наконец смогла выдохнуть и признать: «Я дома. Я в безопасности». Потому что безопасность — это не замки и стены. Безопасность — это когда рядом находятся те, кто никогда не использует твою уязвимость против тебя. Кто видит твою боль и не сбегает. Кто знает твои тени и не боится их.

За это я благодарю каждого, кто был частью этого пути. Тех, кто присутствовал в группах и слушал молча. Тех, кто находил важные слова в нужный момент. Тех, кто делился личным опытом, своей болью и надеждой.

Вы помогли мне не просто написать книгу. Вы помогли мне написать новую историю собственной жизни.

Спасибо.

## О книге

Эта книга родилась вовсе не из вдохновения.

Вдохновение — это когда вокруг светло, идеи льются свободным потоком и хочется творить. Здесь всё было иначе. Данная книга родилась из тотального бессилия. Из того самого состояния, когда ты физически больше не можешь молчать, но говорить у тебя нет никаких сил. Когда внутри накапливается столько всего, что оно начинает выдавливаться наружу, как вода сквозь трещину в плотине.

Это мой крик души, упакованный в шёпот.

Я не кричу на этих страницах и не бью в литавры. Я просто сажусь рядом с тобой, читатель, и тихо спрашиваю: «Со мной было так. С тобой подобное бывает? Ты тоже это чувствуешь?».

Эта книга — моя попытка обнять раненого ребёнка, который до сих пор живёт в каждом из нас. Того, кто всё ещё преданно ждёт, что его заметят. Того, кто испуганно замер в углу и боится дышать громко, будучи уверенным: если я покажу свою боль — меня немедленно отвергнут.

Это попытка дать законный голос той боли, которую мы безмолвно носим в себе десятилетиями, боясь признаться в её существовании даже самим себе. Мы усердно прячем её за бесконечные дела, алкоголь, сериалы, за тяжелые формулировки «надо» и «должен».

Эта книга выросла из полной утраты прежней формы.

Из того периода, когда всё внешнее окончательно перестало иметь значение. Когда стало абсолютно всё равно, как я выгляжу, как звучит мой голос и кто вообще останется рядом, если я открыто покажу свои шрамы. Потому что скрывать их внутри стало намного тяжелее, чем вынести на свет.

Именно там, на самом дне этой тотальной усталости, и началось исцеление.

Книга родилась в тех ночах, когда зеркало не отражало ничего, кроме блёклой тени. Когда я смотрела на себя и искренне не узнавала. Когда внутри было настолько пусто, что гуляло гулкое эхо — и я впервые не отвела взгляд, не включила свет и не убежала в экран телефона. Я просто смотрела в эту пустоту и позволяла ей быть.

Она родилась в тех разговорах, где я слушала чужую боль — и вдруг отчётливо слышала свою. В чужой истории внезапно находила собственные забытые комнаты, а в чужой слезе узнавала свою. В тех мгновениях, когда казалось: я больше не выдержу. Когда невыносимо ломило кости от усталости круглосуточно быть сильной, когда хотелось просто лечь и никогда не вставать.

И я всё равно продолжала дышать.

Эта книга не о том, как моментально стать счастливым. Я не обещаю тебе, читатель, что после последней страницы ты обретёшь вечный покой и у тебя за спиной вырастут крылья. Такие книги уже написаны, они красивые, но часто — абсолютно бесполезные.

Эта книга о том, как выжить после обрушения идеальности.

Когда рухнуло всё, что ты строил годами. Когда маска треснула и снять её уже нельзя, а носить — невыносимо больно. Когда ты вдруг понимаешь, что вся твоя жизнь — это попытка заслужить любовь, которой, возможно, в прежнем опыте никогда и не существовало.

Эта книга о том, как научиться жить в мире, где любовь — не коммерческая сделка, а тотальное присутствие. Где можно просто быть, не зарабатывая право на существование каждый день заново. Где ошибка — не окончательный приговор, а опыт. Где слабость — не позор, а предельная честность.

Она о том, как вернуть себе право быть живой. Даже если от этой живости ломит кости. Даже если больно. Даже если страшно.

Она о боли, но не как о враге. Боль здесь — это вход. Не наказание, не проклятие и не знак, что с тобой что-то не так, а дверь. Дверь в ту комнату, куда ты панически боялся заходить годами. В те чувства, которые ты заперла так глубоко, что забыла дорогу. В ту правду, без которой невозможно дышать и жить дальше.

Если, читая эти строки, ты чувствуешь дрожь внутри — значит, путь уже начался. Если где-то в груди отзывается — значит, ты готов.

Это путь домой. К себе. Из твоих чёрно-белых ран — в твой собственный цветной мир!

Через руины того, кем ты должен был стать. Через злость на тех, кто недодал. Через стыд за то, каким ты себя считал. Через разочарование в людях, в мире и в себе. Через ненависть к собственной уязвимости. Через всё, что ты так долго не позволял себе чувствовать.

Этот путь не будет быстрым, красивым или похожим на фильмы, где в конце обязательно идут титры и играет эпичная музыка. Но он будет исключительно твоим.

И там, за пеплом, за тотальной усталостью, за всеми слоями боли и ригидной защиты, ты обязательно найдёшь то, что никогда не умирало.

Твою способность любить.

## Вступление

Здравствуй.

Если ты держишь в руках эту книгу, значит, где-то внутри уже надломилось нечто привычное. Может быть, улыбка, которая держалась на лице годами, а сегодня утром вдруг дрогнула перед зеркалом. Может, броня, которую ты растил с самого детства, внезапно дала трещину в час ночи, когда никто не видел. А может, это просто усталость. Та самая, тяжёлая, костная усталость, которая однажды тихо произнесла внутри: «Хватит. Я больше не могу».

Сегодня я хочу открыть тебе место, которого нет на картах. Оно находится не во внешнем мире — оно внутри тебя. Ты был там тысячи раз, просто не знал, как его назвать. Это пространство дышит холодом и стыдом. Там нет мягких сумерек — только ослепительная белизна напряжения, от которой болят глаза, и густая, липкая чернота отчаяния, в которой невозможно разглядеть собственных рук. Я называю его Черно-Белым Королевством.

Это твоя внутренняя территория выживания. Здесь любые живые эмоции запрещены, а душевное тепло выдаётся по строгой норме — только за достижения и по предъявлению безупречной идеальности.

Пока ты читаешь эти строки, кто-то рядом натужно улыбается в компании, потому что иначе нельзя — увидят, что внутри зияет пустота. Кто-то в машине сжимает челюсть до скрипа в зубах, чтобы сдержать крик. Кто-то глотает слова в разговоре с близким, потому что верит: «нельзя быть слабым, нельзя нагружать, нельзя показывать свою боль». Мы все — выходцы из этого Королевства. Одни попадают туда в минуты кризиса, чтобы просто переждать бурю. Другие остаются там на годы. А иногда — навсегда.

В этом мире нет оттенков — только крайности. Успех или ничтожество. Любовь или пустота. Пьедестал или яма. Здесь маски — не аксессуар на вечер бала. Здесь маски — вторая кожа. Они прирастают к лицу так плотно, что под ними перестаёшь чувствовать, где заканчивается роль и начинаешься ты.



Их надевают в детстве. Когда мама в сотый раз отворачивается к стене, а ты, маленький, стоишь и не понимаешь, почему сегодня «недостаточно хороший». Когда папа кричит, и единственный способ не рассыпаться — замереть и стать невидимым. Когда бабушка хвалит только за пятёрки, а из-за двойки просто перестаёт тебя замечать. Ребёнок учится быстро: чтобы выжить, нужно быть либо идеальным, либо незаметным.

Проходят годы. Маски врастают. И вот уже взрослый человек просыпается утром с первой мыслью: «Что я сегодня должен сделать, чтобы меня не отвергли?» Он уже и не помнит, когда в последний раз просто дышал и чувствовал, что имеет право быть.

Именно о таких жителях всё чаще говорят в современном мире. Их боятся. Ими восхищаются. Им завидуют. Их демонизируют. Им вешают ярлык «нарцисс».

Они как цветок, который появляется первым весной: сильный и хрупкий одновременно. Он пробивается сквозь холодную землю, впитав в себя и лучи первого солнца, и утренний мороз.

Но что, если я скажу тебе, что за каждой маской, за каждым ледяным взглядом, за каждой громкой победой или тихим исчезновением скрывается не монстр? Что там, под слоями брони и тотального контроля, сидит глубоко раненый ребёнок, который слишком рано остался один в мире взрослого холода?

Что если это история не о чудовищах, а сказка о заколдованных? О тех, кого когда-то недолюбили, недогрели, не увидели. И теперь они всю жизнь отчаянно ищут это тепло — только совершенно разучились просить о нём по-человечески.

Ребёнка внутри этого взрослого никто не научил, что любовь бывает без условий. Просто так. Не за какие-то заслуги, а потому что ты есть. И теперь он, выросший, судорожно строит вокруг себя зеркала, чтобы убедиться: я существую. Посмотрите на меня. Увидьте меня. Подтвердите, что я вообще есть.

Он собирает внимание, признание, аплодисменты, одобрение, звания и победы — не из гордыни и не из жадности. А из глухого, вымороженного голода. Голода быть увиденным. Настоящим. Живым.

Вокруг нарциссизма скопилось слишком много мифов. Им пугают в статьях, им восхищаются в социальных сетях. Его постоянно путают с простой самовлюблённостью, с банальным эгоизмом или с осознанным желанием причинять боль. Но правда намного тоньше. Значительно тоньше.

Очень часто это вовсе не диагноз. Это способ выживания. Целый спектр — от здоровых форм, которые помогают вставать и идти дальше, до разрушительных, ломающих и самого человека, и всех, кто оказался рядом. Это особая форма страдания, упакованная в тотальный контроль, внешний блеск и грандиозность. Попытка заглушить ту боль, от которой когда-то, в детстве, можно было просто не выжить.

И если прислушаться — по-настоящему прислушаться, отключив громкие слова и ярлыки, — то под холодной улыбкой, под безупречным макияжем, под громким смехом в компании всегда можно расслышать тихий детский плач. Тот самый, который когда-то никто так и не услышал.

Моя задача — не ставить диагнозы. У меня нет белого халата и нет права вешать ярлыки. Моя цель совершенно в другом. Я хочу показать тебе внутренний мир тех, кого называют «нарциссами». Не снаружи — а изнутри. Раскрыть боль, которая там живет. И самое главное — оставить место для исцеления. Показать, что выход есть. Что цвет существует. Что можно научиться дышать совершенно иначе.

Позволь представить тебе двух жителей этого Королевства. Они — как два полюса одной раны. Две стороны одной монеты, которую когда-то уронили в холодную воду.

Алиса — дочь Хрустальных Стен. Её улыбка остра, как лезвие. Её глаза блестят успехом, но внутри у неё живёт вечная зима. Она научилась побеждать, чтобы не умереть от стыда. Она первой приходит на работу и последней уходит. Она идеальна. Она собрана. Она никогда не плачет при других. А ночью, когда никто не видит, она иногда лежит на полу в ванной и смотрит в потолок, потому что сил встать нет, а признаться в этом — смерти подобно.

Максим — сын Тумана. Он не кричит. Не требует. Не спорит. Он исчезает — чтобы не мешать, не тревожить, не быть причиной чужой боли. Он говорит тихо. Он занимает мало места. Он соглашается на всё, лишь бы не создавать конфликт. В компаниях его не замечают, дома им пользуются, на работе навешивают лишние задачи — он не против. Он привык. Он думает, что так и должно быть. Что любовь нужно заслужить тишиной и удобством.

Она — ослепительная.

Он — почти прозрачный.

Оба — пленники одного механизма: страха быть увиденными настоящими.

Она боится, что если снимет маску идеальности, все увидят внутреннюю пустоту и отвернутся. Он боится, что если покажет себя настоящего, окажется слишком сложным и его бросят. Она раздувается, чтобы её наконец заметили. Он сжимается, чтобы никому не мешать.

Они — части одной души, которая когда-то раскололась и теперь панически боится собственной целостности. В каждом из нас живет и Алиса, и Максим. Кто-то звучит громче, кто-то тише. Но оба эти голоса всегда отзываются внутри.



Чтобы понять их, нам нужно заглянуть в самое сердце этого Королевства. Закрой глаза на мгновение — если читаешь не в метро, конечно, а там, где можно себе это позволить. Попробуй отыскать его внутри себя.

Туда ведёт дорога через горы возраста и моря опыта. Помнишь, как в детстве, когда тебе было невыносимо больно, ты мысленно уходил в какое-то потаённое место внутри? Туда, где ты просто замирал и ждал, пока всё это закончится? Это оно и есть.

Представь мир, где небо либо ослепительно-белое — так, что режет глаза, — либо густо-чёрное, хоть ножом режь. Ни рассветов, ни сумерек. Ни этих мягких сиреневых закатов, когда хочется жить. Только «да» или «нет». Только триумф или исчезновение. Середины здесь не существует.

Воздух здесь холодный и разреженный. Им трудно дышать — но все давно привыкли и просто не замечают.

Все его жители носят маски. Одни — блестящие, идеальные, словно вылитые из хрусталя. Они завораживающе красивые. Но если присмотреться поближе, видно, как они натирают кожу до крови. Другие маски — серые, потрескавшиеся, почти невидимые. Будто слитые со стеной. Их никто не замечает — да и они сами себя уже давно не помнят.

И самое страшное — каждый здесь уверен, что маска и есть его настоящее лицо. Что под ней вообще ничего нет. Что если снять её — там откроется либо звенящая пустота, либо такое уродство, что все в ужасе разбегутся. Все забыли, что под маской осталась кожа. Живая, тёплая, дышащая. Что там есть нос, который чувствует запахи, и щёки, способные краснеть от смущения, и губы, которые до сих пор помнят вкус первого поцелуя. Все забыли, что можно дышать полной грудью — без чьего-то разрешения, без особых заслуг, просто потому, что ты живой.

Правила здесь просты и жестоки. Их не записывают в законах — их впитывают с первыми младенческими слезами.

Ошибка — это не опыт. Ошибка — тотальный провал.

Успех — это не радость. Успех — единственное доказательство твоего права на существование.

Любовь должна быть абсолютной — иначе это предательство.

Друг обязан быть безупречным — иначе он враг.

Никаких «но». Никаких «может быть». Никаких полутонов и оттенков.

Стоит заметить малейшую трещину на маске другого — и мгновенно происходит катастрофа. Вчерашний кумир тут же становится изгоем. Восхищение в одну секунду сменяется ледяным презрением. «Он оказался вовсе не тем, за кого себя выдавал», — думают жители. И они не понимают, что человек просто был живым. А всё живое всегда имеет свои трещины.

Но хуже всего, если ты сам оказался в тени. Если твоя собственная маска дала трещину.

О, это отдельный внутренний ад.

Ты сказала не самую остроумную фразу в компании — и тебе уже кажется, что каждый смех за твоей спиной является насмешкой именно над тобой.

Ты показал минутную слабость, попросил о помощи — и внутри тут же включается голос: «Всё, теперь ты обуза. Тебя запомнят слабым. Теперь никогда не отмоешься».

Ты ошиблась на работе — и одна мелкая неудача полностью перечёркивает всё, что ты создавала до этого. Десять лет непрерывных побед — и одна опечатка. И ты в собственных глазах уже не профессионал, а абсолютная бездарность.

Тебя словно заживо стирают с карты существования. Жители Королевства просто не знают полумер.

И ты мечешься. Как безумный маятник. Как метроном, который непрерывно тикает внутри с самого детства.

Сегодня ты на пьедестале — а завтра летишь в глубокую яму стыда.

Послезавтра снова карабкаешься на пьедестал — ведь надо срочно что-то доказать, иначе просто не выжить.

Метроном длиною в жизнь. Тик — идеальность. Так — ничтожество. И никакой спасительной паузы посередине.

Дирижирует этим движением Хранитель ледяного порядка — наш Внутренний Критик.



Он появился не сразу. Когда-то, очень давно, ты был маленьким и сильно испугался боли. Той самой, от которой буквально разваливается весь мир. И тогда внутри тебя родился голос, который твердо сказал: «Я знаю, как сделать, чтобы больше никогда не болело. Надо всё кон-

тролировать. Надо быть идеальным. Надо предугадывать чужие желания. Надо соответствовать любым требованиям. И вот тогда никто не уйдёт. Тогда никто больше не сделает тебе больно».

И он надел на тебя ледяные очки. Стёкла в них намертво склеены из страха — страха быть брошенным, обесцененным, непринятым или навсегда забытым. И через эти плотные линзы ты теперь смотришь на окружающий мир. И видишь вокруг не живых людей с их сложными, тонкими чувствами, а только сухие функции: полезный или бесполезный, успешный или неудачник, достойный твоего внимания или совершенно пустой.

Внутренний Критик по своей сути вовсе не злой. Он очень старается. Он правда изо всех сил хочет тебя защитить. Но его глухая защита уже давным-давно превратилась для тебя в тесную тюрьму.

Когда-то так было проще. Объявить себя монстром, чем признать, что хороший человек — особенно мама, особенно папа — может причинить глубокую боль. Проще назвать себя ничтожным, чем принять свою сложную, противоречивую, постоянно меняющуюся натуру. Проще навсегда раскроить мир на чёрное и белое, чем жить в мучительной красоте полутонов.

Но однажды внутри что-то щёлкает. Первый луч солнца пробивается сквозь хрустальный купол Королевства.

Кто-то говорит тебе: «Я тебя понимаю», — и это звучит так искренне, так не по правилам, что ледяные очки на мгновение тают. На стекле появляется капля воды. И ты впервые за долгое время видишь мир немного иначе. Размытым, но настоящим.

Или ты просто устаёшь. Так сильно, что больше нет сил держать спину прямо. Маска победителя становится тяжёлой, как свинец, — она давит на плечи так, что хочется лечь и больше не вставать. А маска неудачника, наоборот, душит — она слишком плотно прилегает к лицу, вообще не давая дышать.

И в этот момент, на самом дне усталости, рождается вопрос. Тонкий, почти неслышный. А что, если...

Что, если мир не делится только на чёрное и белое?

Что, если за стенами Королевства есть что-то ещё?

Что, если там, снаружи, существуют другие цвета? Настоящие. Яркие. Пугающие. Живые.

Что, если можно выйти?

Этот вопрос — и есть твой первый шаг. Самый трудный. Самый важный.

Шаг из Королевства — прямо в неизвестность. В цвет.

## **Глава Первая. Замёрзшие дети: как рождаются маски Черно-Белого Королевства**

В Черно-Белом Королевстве не рождаются злыми. Это важно запомнить. Здесь не растут монстров, не готовят тиранов, не вынашивают тех, кто потом будет разрушать чужие и свои жизни. Это не фабрика зла. Здесь рождаются просто замёрзшими.

Представь младенца. Он появляется на свет с одним-единственным знанием: «я есть». Он ещё совершенно не умеет сомневаться в этом. Он просто дышит, кричит, тянется к теплу и требует своего — а мир в ответ откликается. Или не откликается. И в этом кроется вся разница.

Когда появляется эта рана?

Она формируется очень рано. Так рано, что у неокрепшей психики ещё нет слов, нет защитных механизмов, нет понимания причин. Есть только чистое, обнажённое переживание.

Ребёнок лицом к лицу сталкивается с опытом, который его психика просто неспособна переработать.

Он сталкивается с холодом. Это происходит, когда мама смотрит сквозь тебя. Когда папа занят важными делами, а ты для него — просто безликий фон. Когда протягиваешь свой рисунок, а тебе бросают: «Положи, потом посмотрю», — и не смотрят на него никогда.

Он сталкивается с неопределённостью. Когда за одну и ту же улыбку сегодня хвалят, а завтра могут наказать. Когда правила игры меняются без предупреждения. Когда любовь взрослых внезапно заканчивается в тот самый момент, когда ты просто перестал быть для них удобным.

С обесцениванием. Когда твои слёзы называют «капризами». Когда твой страх — «глупостями». Когда твоя боль — «не поводом». Когда всё, что ты чувствуешь, объявляется неважным.

Или — с другой стороны, не менее травматичной — с любовью, которая даётся только за соответствие. Которая приходит исключительно тогда, когда ты «хороший». Которая мгновенно исчезает, стоит тебе ошибиться. Которая измеряется исключительно оценками, достижениями и правильными, удобными словами.

Ребёнок не способен понять: «мама просто устала». Он понимает это иначе: «меня не любят, когда я вот такой».

Ребёнок не понимает: «папа сейчас в стрессе». Его психика считывает: «я плохой, раз он так сильно злится».

В этот самый момент — в точке столкновения с тем, что маленькому человеку вынести невозможно, — и происходит разлом.

Появляется глубокая рана, которую в психологии называют нарциссической.

Она не имеет ничего общего с банальной самовлюблённостью. Это не про любование собственным лицом в зеркале. Не про эгоцентризм и точно не про «плохой характер». Это вообще не про то, что обычно представляют люди, когда слышат слово «нарцисс».

Это про глубокую, невыносимую боль. Боль, возникшую там, где должно было быть тёплое родительское отражение.

Представь, что тыходишь к зеркалу — а там абсолютно никого нет. Пустота. Глухое стекло. Холод. Ты физически стоишь здесь, ты есть — а твоего отражения не существует. Тебя просто не видят. Тебя никак не отражают. Ты существуешь в этом мире — но как будто бы не совсем.



Это и есть истинная нарциссическая рана. Тот самый болезненный раскол, где ребёнка должны были увидеть, узнать и бережно подтвердить: «ты есть, ты важен, ты хорош просто так, и в любых своих проявлениях ты любим и ценен». Но вместо этого его оценили, испугались, использовали ради своих целей или просто равнодушно прошли мимо.

Психика делает единственное возможное в этой ситуации. Она расщепляется.

Не полностью — ровно настолько, чтобы просто выжить. Чтобы сохранить способность дышать, двигаться и существовать в этом мире, где быть собой настоящим оказалось смертельно опасно.

Так в одной душе, в одном теле, в одном человеке рождаются две фигуры. Они не будут знать друг о друге долгие годы. Они будут искренне ненавидеть друг друга, если случайно встретятся. Они будут считать друг друга смертельными врагами, уязвимой слабостью или позором.

Но на самом деле они — две половинки одной и той же души, которая когда-то разбилась, чтобы не рассыпаться в пыль окончательно.

Первая половина — Грандиозная. Это та самая часть, которая берёт на себя задачу быть великолепной.

Когда внутри навсегда поселился холод, когда зеркало оказалось пустым, а любовь перестала быть безусловной гарантией, кто-то должен был взять управление жизнью в свои руки. И эта часть твёрдо сказала: «Я справлюсь».

Она судорожно строит свой трон. И делает она это вовсе не потому, что жаждет власти. Просто на троне — тебя лучше видно. На троне намного безопаснее. С трона никто не сможет сбросить тебя просто так — для этого другим придётся сильно постараться.

Она надевает маску силы. Идеальную, ослепительно блестящую, без единой трещинки. Ту самую, которую невозможно раскусить. Ту, под которой никто и никогда не разглядит замерзающего ребёнка.

Она учится сиять. Так ярко и ослепительно, чтобы никто вокруг не заметил, что внутри зияет пустота. Так громко и убедительно, что даже она сама со временем начинает верить: «У меня всё хорошо. Я сильная. Я со всем справлюсь. Мне никто не нужен».

Эта часть заявляет миру: «Я лучше всех». И звучит это не из гордыни — а от глубокого отчаяния. Потому что если я не буду лучшей, если я окажусь просто обычной, просто живой, просто человеком — то как меня вообще можно заметить? Как меня можно полюбить? Ведь в этом холодном мире взрослые любят только особенных.

Грандиозность — это вовсе не любовь к себе. Это броня. Самый толстый, самый надёжный мышечный панцирь, который только можно вырастить.

Способ полностью заблокировать чувства. Не ощущать ту беспомощность, которая однажды в детстве едва тебя не убила. Не чувствовать близость от других — ведь если от чужих людей ничего не ждать, они больше не смогут сделать больно. Не чувствовать свою уязвимость — потому что уязвимость однажды уже привела к катастрофе.

Грандиозная часть виртуозно умеет производить впечатление. Она точно знает, как нужно одеться, чтобы её заметили. Как говорить, чтобы все слушали. Как улыбаться, чтобы очаровывать с первого взгляда. Как работать, чтобы обгонять всех коллег. Как строить карьеру, отношения и всю свою жизнь так, чтобы окружающие вокруг непрерывно восхищались и завидовали.

Она умеет остервенело собирать признание. Как ребёнок собирает фантики или птица тащит ветки для гнезда — жадно, не останавливаясь ни на секунду. Ей постоянно нужно ещё. Ещё одна похвала от значимого человека. Ещё один диплом. Ещё один пост с лайками в сети. Ещё одно железное доказательство того, что я вообще есть, что я существую и чего-то стою в этом мире.

Она умеет быть идеальной. До дрожи в коленях. До ночных кошмаров. До глухого кома в горле, который не проходит годами. До состояния, когда внутри уже разрывается крик отчаяния, а снаружи на лице всё ещё держится безупречная идеальная улыбка.

Но эта часть почти не умеет быть живой. Потому что всё живое — всегда неидеально. Живое ошибается. Живое горько плачет. Живое просит о помощи. Живое падает и встаёт в пыли, а вовсе не поживает на пьедестале.

Живое можно случайно не заметить. А грандиозная часть просто не переживёт, если её снова равнодушно проигнорируют.

Поэтому она упрямо продолжает сиять. Даже когда светить уже совершенно нечем. Даже когда внутри осталась лишь выжженная ледяная пустыня. Даже когда сил нет на то, чтобы просто сделать следующий вдох.

Вторая половина — Дефицитарная. Эта часть выбрала совершенно другую стратегию выживания.

Она внимательно посмотрела на этот мир, на родительский холод, на пугающую пустоту в зеркале — и сделала свой собственный, горький вывод:

«Если нельзя быть любимым, когда я открыто проявляюсь, значит, можно хотя бы просто не мешать».

«Если меня не замечают, когда я есть, то, может быть, меня наконец-то заметят, когда я полностью исчезну?»

«Если быть собой настоящим смертельно опасно — я лучше вообще не буду собой».

И она начинает исчезать. Сначала потихоньку, почти незаметно для окружающих. Перестает просить о том, что ей жизненно необходимо. Перестает говорить вслух о том, что невыносимо болит. Перестает тянуться к близким, когда внутри отчаянно хочется тепла. Перестает быть громкой, заметной, требующей внимания.

Потом эта часть сжимается. Она изо всех сил старается занимать как можно меньше физического пространства. Говорить тише. Хотеть меньше. Мечтать намного осторожнее. Всё ради одного — чтобы никого собой не обременять, никого лишний раз не напрягать, никому не создавать малейших проблем.

А затем она окончательно растворяется. Становится почти невидимой. Удобной. Абсолютно безотказной. Той самой, на которую окружающие могут без зазрения совести переложить любую тяжелую работу, любую чужую проблему и любую ответственность — ведь она никогда не откажет. Той, с чьими интересами можно вообще не считаться — она всё равно не обидится. Той, кого можно годами не замечать в упор — да она и сама себя уже почти не замечает.

Эта дефицитарная часть тихо говорит: «Я — это слишком». Слишком громкая. Слишком требовательная. Слишком сложная. Слишком чувствительная. Слишком много хочу. Слишком много места занимаю.

«Со мной что-то не так».

Если меня не любят — значит, я плохая. Если меня отвергают — значит, я это заслужила. Если меня не замечают — значит, меня и не должно быть видно.

«Лучше молчать». Молчать, когда больно. Молчать, когда обидно. Молчать, когда хочется кричать во весь голос. Потому что твой крик однажды в детстве уже не услышали — зачем повторять это снова?

Это не слабость. Это — выживание через полный отказ от самой себя.

Дефицитарная часть вовсе не трусливая, не ленивая и не безвольная. Она просто в какой-то момент приняла единственно возможное для неё решение: чтобы выжить в этом холодном мире, нужно стать абсолютно незаметной. И она ею стала. Хотя, когда ее никто не видит, она мечтает стать великолепной!

При этом дефицитарная часть феноменально чувствует других людей. Она улавливает тончайшие перемены настроения за километр. Чётко знает, когда к человеку лучше вообще не подходить. Чувствует, что сейчас ответят «нет», ещё до того, как собеседник успел открыть рот. Она заранее предугадывает чужие желания, чтобы случайно не создать неудобства своими собственными. Чаще всего это происходит из-за глубинного страха, что прямо сейчас прилетит удар: оскорбление, резкий отказ, едкий смешок, очередное сравнение или леденящая тишина.

Она тонко настраивается на любого человека, словно чуткий музыкальный инструмент. Подстраивается. Подлаживается. Становится идеальной и удобной именно для этого конкретного собеседника. Но при этом она почти совсем не чувствует саму себя.

Потому что чувствовать саму себя — смертельно опасно. Вдруг там, на самой глубине, снова окажется та самая разрывающая боль, от которой когда-то в детстве можно было просто умереть? Вдруг там действительно звенящая пустота? Вдруг там до сих пор плачет тот самый ребёнок, который так и не дождался родительского тепла?

Лучше туда никогда не заглядывать. Лучше полностью переключиться на чувства других людей. Лучше быть круглосуточно полезной, нужной, удобной — и тогда, может быть, меня хотя бы отсюда не прогонят.

Самое главное, что нужно понять: Грандиозная и Дефицитарная части живут не в разных людях. Они сосуществуют в одном человеке. В одном теле. В одной душе.

Человек может годами отождествлять себя только с одной из этих половин — и люто презирать другую. Грандиозный будет истошно ненавидеть собственную слабость. Ту самую часть, которая отчаянно хочет плакать, просить о помощи, прижиматься к близкому и быть маленькой. Он будет клеймить её «тряпкой», «соплями» и «недопустимой уязвимостью». Будто гнать её прочь, затыкать и жестоко запрещать.

Дефицитарный, наоборот, будет панически бояться своей силы. Ту внутреннюю фигуру, которая способна громко заявить о себе, жестко потребовать, разозлиться и сказать твёрдое «нет». Он будет пугаться любой вспышки своего гнева, любого желания оказаться на виду, любой здоровой попытки занять своё место в пространстве. Он будет судорожно думать: «это опасно, это неправильно, это меня полностью разрушит».

Но на самом деле они — две половинки одной и той же расколотой души. Которые когда-то просто не смогли остаться вместе. Которые разошлись по разным углам, чтобы помочь тебе не развалиться окончательно.

И каждая из этих частей по-своему абсолютно права.

Грандиозная права в том, что нужно уметь защищаться. Нужно свято верить в себя. Нужно стремиться вперёд, достигать вершин и расти. Дефицитарная права в том, что необходимо тонко чувствовать других. Нужно быть бережной. Нужно уметь вовремя уступать и заботиться.

Главная трагедия кроется не в них самих. Проблема в том, что они вечно враждуют внутри тебя. Что они ничего не знают друг о друге. Что они никак не могут встретиться в одной точке, протянуть руки и тихо сказать: «мы жизненно нужны друг другу».

Чтобы удерживать эту шаткую конструкцию, чтобы не дать двум половинкам встретиться и не позволить твоему миру рухнуть, на сцену выходит третья фигура. Внутренний Критик.

Он не враг. Он — охранник. Самый преданный, самый бдительный и самый неутомимый страж твоей психики.

Он бдительно следит за тем, чтобы Грандиозная часть случайно не опозорилась. Он всегда готов вовремя одёрнуть её: «не расслабляйся, всё ещё не идеально», «ты можешь намного лучше», «посмотри на других, они ушли далеко вперёд». Он делает всё, чтобы не дать ей упасть с пьедестала — потому что это падение окажется слишком болезненным.

Он же следит и за тем, чтобы Дефицитарная часть ненароком не высунулась. Он вовремя напоминает ей: «сиди тихо, не привлекай внимания, не создавай проблем», «тебя слишком много, спрячься обратно», «никому не интересны твои чувства».

Он всегда говорит жёстко. Иногда — жестоко. Иногда — совершенно невыносимо. А всё потому, что когда-то, в самом начале твоего пути, любая мягкость была смертельно опасна. Доброта тебя не спасала. Любовь взрослых не сработала. Тогда выжить помогал только тотальный контроль, вечная бдительность и жесткие установки: «будь лучшим» или «стань незаметным».

Его главная задача — вовсе не твоё счастье. Не твой покой. Не радость и не лёгкость бытия. Его единственная задача — никогда больше не повторить ту детскую боль. Не допустить ситуации, когда тебя снова отвергли, не заметили или обесценили. Он пойдёт на всё, чтобы это не случилось с тобой снова. Он намеренно причиняет тебе боль внутри, чтобы тебе не было так мучительно больно снаружи. Он полностью контролирует эту боль и выдаёт её микронами — ровно столько, сколько твоя психика способна вынести, чтобы выжить. Даже если для этого ему придётся мучить тебя всю твою оставшуюся жизнь.

Почему мир остаётся чёрно-белым? Расщеплённой психике смертельно опасны любые оттенки.

Формулировка «у меня почти получилось» для неё слишком похожа на тотальный провал. Она находится слишком близко к той опасной границе, за которой тебя мгновенно затапливает жгучий стыд. Для такой психики гораздо лучше требовать от себя абсолютного идеала, чем рисковать снова оказаться «недостаточно хорошим».

Фраза «меня любят, но не всегда» слишком сильно похожа на окончательное отвержение. Для израненного ребёнка лучше вообще никому не верить, лучше никого близко не подпускать и жить в своей изолированной башне из слоновой кости, чем снова почувствовать тот леденящий холод, когда любовь взрослых внезапно заканчивается.

Именно поэтому внутри всегда появляются жёсткие крайности. Всё или ничего. Идеально или никак. Я — либо абсолютно особенный, либо totally пустой. Я — либо на сияющем пьедестале, либо в глубокой яме. Я — либо гений, либо ничтожество. Меня — либо обожают, либо люто ненавидят.

Середины здесь не существует. Полутонов нет. Нюансов нет. Есть только чёрное и белое. Именно за счёт этой полярности Королевство становится стабильным, устойчивым и предсказуемым. Но при этом оно становится абсолютно мёртвым.

Потому что настоящая жизнь — это всегда про оттенки. Это всегда про одновременное «и да, и нет». Живой мир всегда сложен, противоречив и текуч. А в Черно-Белом Королевстве любая текучесть строго запрещена. Здесь всё должно неподвижно стоять на своих заранее определённых местах. Здесь все живые чувства заперты под тяжёлым замком. Здесь любая уязвимость находится под жесточайшим запретом. В этом месте можно успешно выжить. Но в нём категорически нельзя жить.

Исцеление начинается вовсе не с разрушения грандиозности. Не с агрессивных попыток «сбить спесь» или полностью «уничтожить эго». И точно не с войны с дефицитарной частью через популярные попытки «прокачать самооценку». Все эти методы не работают.

Если начать насильно разрушать грандиозность, дефицитарная часть мгновенно заполнит собой всё пространство. И человек просто утонет в липком стыде, в чувстве тотальной ничтожности и в удушающем ощущении «я пустое место». Если же начать искусственно «исправлять» дефицитарную часть, заставляя её быть сильной, грандиозная половина взбесится и окончательно задавит любую живую уязвимость.

Настоящее исцеление начинается совершенно с другого. Оно начинается с признания. Обе эти части когда-то спасли тебе жизнь.

Грандиозная часть удержала твоё человеческое достоинство. В те страшные моменты, когда твой детский мир рушился, когда не на кого было опереться, а внутри оставалась только черная боль, она встала и твердо сказала: «Я справлюсь. Я смогу. Я выживу». Она просто не позволила тебе рассыпаться в пыль.

Дефицитарная часть сохранила твою связь с миром. Она не дала твоему сердцу окончательно ожесточиться и превратиться в камень. Она продолжала чутко чувствовать других, заботиться, вовремя уступать и оставаться рядом. Даже ценой себя. Даже полностью забывая о собственных нуждах. Она бережно сберегла твою способность любить — пусть и в такой болезненно искажённой форме.

Они обе — настоящие герои. Они сделали абсолютно всё, что было в их силах, в тех невыносимых условиях, в которых они когда-то оказались.

Исцеление — это момент, когда они впервые встречаются лицом к лицу.

Это день, когда Грандиозная часть наконец разрешает себе упасть с пьедестала, побыть слабой, попросить о помощи — и внезапно обнаруживает, что не умирает от этого. Это день, когда Дефицитарная часть разрешает себе стать видимой, занять своё законное место в жизни, громко сказать «я тоже здесь» — и не оказывается отвергнутой.

Это момент, когда Внутренний Критик наконец-то может снять свою тяжелую охранную форму, устало выдохнуть и тихо произнести: «Я так безумно устал. Я просто пытался защитить этого ребенка как мог. Может быть, теперь нам можно жить не так жёстко?»

Настоящий живой цвет появляется там, где твои внутренние части впервые прекращают эту многолетнюю войну.

Где человек может быть одновременно и сильным, и уязвимым. И грандиозным в своих больших достижениях, и очень маленьким в своей личной боли. И абсолютно уверенным, и сомневающимся. И успешным, и совершающим ошибки.

И при этом не исчезать от этого. Не проваливаться в жгучий стыд. Не замерзать в глухом одиночестве. Не рассыпаться на куски. А просто — быть. Целым. Настоящим.

Это не происходит за один день. Не случается по легкому щелчку пальцев. Не даётся просто так. Это долгий путь. Длинный, трудный, с болезненными откатами назад, с новыми падениями и с моментами острого отчаяния. С минутами, когда тебе искренне кажется: ничего не меняется, я всё тот же, и ничего из этого не работает.

Но на этом пути есть одно важнейшее, спасительное свойство.

Однажды увидев настоящий живой цвет, ты уже никогда не сможешь полноценно жить в чёрно-белом мире. Однажды почувствовав, что можно быть собой и не быть за это отвергнутым, ты уже не согласишься на удушающую маску. Однажды встретив ту самую глубокую часть себя, которую ты так долго и истошно ненавидел, и бережно обняв её вместо того, чтобы гнать прочь, — ты уже никогда не вернёшься в прежнее состояние.

Потому что истинное исцеление — это вовсе не задача стать кем-то другим. Это возможность наконец-то стать собой. Тем самым человеком, который был там всегда. Замёрзшим, напуганным, потерянным — но живым.

И этот ребёнок, которого ты когда-то в панике запер в холодной темной комнате, — он всё ещё ждёт. Он не требует ничего сверхъестественного, не кричит и не обвиняет тебя. Он просто смотрит на тебя из самой глубины твоих глаз и тихо спрашивает: «Ты уже пришёл за мной? Можно я теперь выйду? Можно я просто буду рядом с тобой?»

И если ты сможешь честно ответить ему «да» — прямо сейчас начнётся самое главное путешествие в твоей жизни. Путешествие домой. К себе. Сквозь любые руины. Через удушающий страх. Через парализующий стыд. Прямо в цвет.

## История. Алиса и Максим

Алиса парила над жизнью, словно безупречный дрон, запрограммированный на триумф и не имеющий права на сбой. Её движения были выверены до миллиметра — не плавные, не живые, а именно точные, будто каждое действие просчитывалось невидимым процессором задолго до того, как мышцы получали команду исполнить очередной жест. Она не шла по улице — она скользила по выверенной траектории, оставляя за собой лишь ощущение ослепительной чистоты и лёгкий холодок, будто воздух вокруг неё становился чуть разреженнее.

Мир Алисы напоминал стерильную лабораторию, где успех измерялся тишиной и отсутствием ошибок, а аплодисменты были лишь эхом её собственных бесконечных ожиданий, от которого никогда не становилось теплее. Ошибка приравнивалась к заражению — стоило допустить хоть одну, и вся система считалась скомпрометированной, а все предыдущие достижения полностью обесценивались. Слабость означала системный сбой, после которого устройство подлежало если не утилизации, то как минимум длительной и унижительной диагностике.

Лофт, в котором она жила, был не домом в человеческом понимании этого слова, а скорее витриной, выставкой достижений и музеем собственной идеальности. Свет здесь был слишком ярким, слишком белым — таким светом заливают операционные, чтобы ни одна бактерия не имела шансов выжить. Поверхности казались слишком гладкими, слишком чистыми — к ним было страшно прикасаться, потому что любое неосторожное движение оставляло след. Каждая вещь стояла на своём месте с такой математической точностью, что малейшее смещение было способно запустить цепную реакцию распада и обрушить всю эту хрупкую конструкцию, которая только казалась прочной.

Кресло в этом пространстве стояло вовсе не для отдыха — да и кто вообще позволяет себе отдыхать? Оно служило для статуса, для очередного подтверждения, что у хозяйки есть безупречный вкус и средства. Книги на полках были выровнены по цвету корешков с аптечной аккуратностью, и их содержание не имело ровно никакого значения. Важно было лишь то, как они выглядят, какую композицию создают и как отражают свет. Даже чашка по утрам стояла строго в геометрическом центре стола, будто эта точка равновесия была единственным, что удерживало всю конструкцию Алисиной жизни от неминуемого падения.

Коллеги, попадая в её орбиту, замирали — не от восхищения, а от того особого напряжения, которое неизбежно возникает рядом с чем-то слишком совершенным, чтобы быть настоящим. Мужчины видели в ней недостижимый идеал, к которому страшно приблизиться, потому что рядом с идеалом особенно остро чувствуешь собственную неидеальность. Друзья — если этих людей вообще можно было назвать друзьями — величали её «богиней самообладания». Они даже не подозревали, какая непрекращающаяся битва шла за этим безупречным фасадом и сколько трупов собственных чувств было заживо закопано под этим ледяным спокойствием.

Алиса культивировала власть — холодную, отстранённую, почти инопланетную. Она была похожа на свет звезды, которая давно погасла, но всё ещё продолжает сиять, добирая свои последние миллиарды лет до тотальной пустоты. Её улыбка освещала путь другим, но не грела — к ней нельзя было прикоснуться, в ней невозможно было согреться. Ею можно было только любоваться издалека, обжигая глаза. Прикосновения Алисы были точными, выверенными, идеальными по форме — и абсолютно пустыми по содержанию. Словно к тебе прикасалась не живая женщина, а голограмма. Качественная проекция человека, который где-то глубоко внутри уже сам не был уверен, существует ли он на самом деле.

Иногда, глубокой ночью, когда город за окном гас и маски окружающего мира опускались, Алиса чувствовала внутри странный, сдавленный трепет. Будто живое сердце всё ещё билось в герметичной капсуле, спрятанной под многометровыми слоями «должна», «обязана» и «не имею права». На самой границе сна, когда контроль ослабевал и цензор на мгновение

закрывал глаза, возникал едва слышный шёпот: «А что, если всё это — ненастоящее? Что, если я просто очень качественная копия самой себя?» Но внутренний цензор не медлил с ответом. Он тут же включал сирену: «Не сейчас. Только не сейчас. Завтра презентация. Ты должна сиять. Ты обязана быть лучшей. Если ты сейчас развалишься — тебя уже не соберут никогда».

И Алиса снова объявляла войну всему живому, что ещё теплилось внутри. Слезы были для неё разъедающей кислотой, способной прожечь броню и добраться до той уязвимой плоти, которую нельзя показывать никому — и себе в первую очередь. Спонтанность считалась угрозой безопасности, непредсказуемым фактором, способным мгновенно разрушить хрупкое равновесие идеально выстроенной жизни. Она существовала на автопилоте показной силы, на крейсерском режиме вечного успеха. Она совершенно не замечала, как её душа — комната за комнатой, этаж за этажом — превращается в идеально отполированную, пустую галерею. Место, где нет жизни, нет тепла, нет ничего, кроме холодного совершенства.

И только эхо собственных шагов возвращалось к ней в минуты редкой тишины, повторяя один и тот же вопрос, на который у неё не было ответа: «Кто я? Кто я без всего этого? Кто я, если наконец снять маску?»



На другом конце города, в противоположном мире, Максим медленно и неуклонно исчезал.

Если жизнь Алисы была выверенной орбитой, рассчитанной до миллиметра траекторией движения вокруг собственного совершенства, то существование Максима напоминало постепенное растворение в кислоте повседневности. Он двигался по жизни осторожно, почти крадучись, словно боялся задеть воздух — вдруг воздух обидится, вдруг воздух заметит, что он вообще есть, вдруг воздух потребует чего-то, чего он просто не сможет дать.

Квартира Максима пропахла пылью и несбывшимися мечтами — тем особенным запахом, который появляется в помещениях, где люди давно перестали жить, а только существуют, пережидая время между рабочими сменами. В углах этой квартиры прятались призраки невысказанных слов, несделанных шагов и несовершенных поступков. Они скапливались там

годами, наслаивались друг на друга, создавая тяжёлую, давящую атмосферу, в которой невозможно было дышать полной грудью.

Реальность для Максима всегда была чуть не в фокусе — не потому, что глаза отказывались видеть, а потому, что он смертельно боялся посмотреть на неё прямо, без этого спасительного размытия, скрывающего острые углы и пугающие детали. Себя он видел исключительно через мутное стекло чужих оценок и различал в этом отражении лишь виноватую, смазанную тень, которая, кажется, занимает слишком много места, хотя изо всех сил старается быть максимально незаметной. Его внутренний ресурс напоминал экран старого телефона, который показывает один процент заряда уже несколько лет. Вот-вот погаснет, вот-вот полностью отключится, но каким-то чудом продолжает работать на этом последнем дыхании, на этом тоненьком волоске между жизнью и окончательным исчезновением.

Максим был по-настоящему талантливым дизайнером — это знали все, кто хоть раз видел его работы. Его эскизы дышали той особой тишиной, которая бывает только у настоящего искусства, той точностью линий, которая рождается не из выученных правил, а из врождённого чувства гармонии, тем светом, который невозможно нарисовать — можно только пропустить через себя. Но Максим прятал свои работы. Сминал их сразу после того, как заканчивал. Безжалостно стирал с компьютера, не сохраняя даже копий. И делал он это не из лени и не из скромности — а из животного, ледяного ужаса быть замеченным. Из страха, что кто-то увидит его душу, отражённую в этих линиях, и сможет причинить боль.

Внутренний закон, который Максим выучил так давно, что уже не помнил, кто и когда вписал его в подкорку, звучал просто и неумолимо: «Не выделяйся — и тебя не тронут. Твои чувства — обуза для других. Ты не имеешь веса в этом мире, так что даже не пытайся его обрести». Каждое утро он варил самый дешёвый кофе, какой только мог найти в магазине, и повторял про себя, глядя в одну точку: «Главное — не стать проблемой. Главное — никому не мешать. Главное — исчезнуть до того, как тебя попросят уйти».

Даже собственное дыхание казалось Максиму слишком громким, слишком навязчивым и заметным для окружающих. Он чувствовал себя лишним предметом — в комнате, в разговоре, в жизни вообще. Вещью, которую случайно занесло не туда и которая только и ждёт, чтобы её поскорее убрали, переставили или выбросили на помойку. И всё же, глубоко под слоями страха и самоуничтожения, в Максиме жила тонкая, почти болезненная чувствительность к миру. Он мог внезапно замереть посреди улицы, увидев закат, мимо которого другие проходили не замечая, мог задрожать от чужой боли, услышанной в случайном разговоре, мог расплакаться над фильмом, который все вокруг считали глупой мелодрамой.

Говорить, что у Максима совсем не было амбиций, было бы неправдой. У него были амбиции — огромные, яркие, почти непосильные для его хрупкой психики. Но он сам был их палачом и самым жестоким цензором. Каждое желание, едва осмелившееся поднять голову из тёмной глубины, Максим безжалостно рубил на корню, не оставляя ему ни единого шанса на существование. По вечерам, листая ленты социальных сетей и глядя на чужие победы, чужие успехи и счастливые лица, он сжимал челюсти до боли и противного скрежета зубов. И делал он это не от зависти — зависть была бы слишком простым чувством, — а от той особой, выматывающей ярости бессилия, которая рождается, когда внутри всё горит, а снаружи царят только глухая тишина и неподвижность.

Максим прекрасно знал о своей силе. Он отчётливо чувствовал её в те редкие моменты, когда ему удавалось забыть о страхе и просто творить. Он знал, на что способен, какой глубины может достичь его работа и каким светом она может наполнить пространство вокруг. Но он категорически не верил в своё право на эту силу. Не верил, что можно просто взять и быть — без чьего-то высочайшего разрешения, без одобрения и без чужого «ты достоин».

Эта ярость тлела внутри него постоянно, как уголёк под толстым слоем пепла — совершенно незаметный снаружи, но готовый в любую минуту разгореться в пожар, если ветер

подует в нужную сторону. И Максим упрямо тушил этот внутренний огонь всеми доступными способами: дешёвым алкоголем, ночными блужданиями по пустым улицам и бесконечной тишиной, в которой можно надёжно спрятаться от самого себя. Лишь бы не дать этой ярости вырваться наружу, лишь бы не разрушить тот хрупкий порядок исчезновения, который он выстраивал годами, лишь бы никогда не столкнуться с тем, что произойдёт, если однажды он окончательно перестанет себя контролировать.

Она строила свой мир из хрусталя — прозрачного, звенящего, красивого до невозможности, но такого, где любая трещина приравнивалась к катастрофе, к концу света и к необратимому распаду всего сущего.

Он жил среди серого бетона — надёжного, предсказуемого, но такого, где бесполезно искать блики, где свет не отражается, а вязнет, и где невозможно разглядеть даже собственное отражение, не то что живую душу.



Она прятала свою боль за ослепительным блеском, за идеально отполированной поверхностью и за безупречной улыбкой, которая не позволяла приблизиться к ней и рассмотреть, что именно скрывается под этим фасадом.

Он прятал свою боль за добровольной невидимостью, за умением мгновенно растворяться в любом пространстве и за привычкой занимать ровно столько места, сколько ему позволят окружающие — а позволяли ему всегда по самому минимуму.

Но корень у них был один, общий, вьёвшийся в самую глубину их существа: панический ужас быть увиденными настоящими. Страх, что если кто-то заглянет за фасад, за маску или за броню — то обнаружит там такую звенящую пустоту, такое ничтожество и несовершенство, что с отвращением отвернётся и больше никогда не посмотрит в их сторону.

Они были узниками одной и той же тюрьмы, построенной из разного материала, но запертой на одинаково крепкие замки. Им обоим отчаянно не хватало зеркала, которое отразило бы их без осуждения и без фальшивого восхищения, без вечных требований быть лучше или незаметнее. Зеркала, в котором можно просто быть — любимым, разным, противоречивым и живым.

Их встреча, когда она произойдёт, не будет мягкой и плавной, как в привычных мелодрамах. Это будет столкновение двух миров, одинаково жаждущих душевного тепла и одинаково обожжённых им, одинаково тянущихся к свету и панически боящихся обжечься снова. Её ледяной луч, холодный и ослепительный, встретится с его вязким туманом, в котором можно надёжно спрятаться от всего внешнего мира. И пространство между ними натянется, как струна — тонкая, звенящая, готовая либо порваться от перенапряжения, либо зазвучать той новой, живой музыкой, которую ни один из них никогда не слышал, но оба подсознательно искали всю свою жизнь.

Пока же они идут поодиночке, каждый своей дорогой, даже не подозревая о существовании друг друга.

Одна — шлифуя свой панцирь до смертельного блеска, до состояния, когда уже невозможно понять, где кончается защита и начинается истинное лицо, где броня становится кожей, а кожа — бронёй.

Другой — учась дышать всё тише, становиться всё прозрачнее и занимать всё меньше места, пока от него не останется одна только тень, которую можно легко не заметить, проходя мимо.

И оба свято верят, что это — единственный возможный способ уцелеть в этом мире, где быть живым оказалось так опасно, что проще замереть, исчезнуть, превратиться в идеальную статую или в почти невидимый туман, чем рискнуть и однажды просто стать собой.

## Глава Вторая. Внутреннее Королевство

Продолжим путь внутрь. Путешествие к самому себе — начинается не с поиска сокровищ и не с героических подвигов, а с простого и непривычного действия: с поворота внимания внутрь, туда, где мы так редко бываем по-настоящему.

Я часто представляю, что каждый из нас — целое Королевство. Не сказочное, не придуманное, а живое, дышащее, многослойное, как старая геологическая порода, хранящая в себе следы разных эпох. Со своими законами, которые мы не всегда осознаём, со своими ландшафтами — где-то цветущими долинами, где-то непроходимыми лесами, где-то ледяными пустынями. Со своими обитателями — теми внутренними голосами и фигурами, которые ведут между собой непрекращающийся диалог. И с собственной, постоянно меняющейся погодой, которую мы привыкли называть настроением, даже не догадываясь, сколько в ней смысла.

Здесь каждая проплывающая туча, каждый пробивающийся сквозь облака луч света, каждый шорох листьев в этом внутреннем лесу несут глубочайший смысл, который мы разучились расшифровывать. Всё отражает тончайшие вибрации внутреннего состояния — даже то, что кажется случайным, на самом деле является важным сигналом, весточкой от тех частей души, которые давно пытаются до нас достучаться. Даже самая, на первый взгляд, незначительная деталь имеет значение для баланса этой хрупкой, постоянно развивающейся экосистемы. И это не просто поэтическая метафора, не красивый образ для книжки по самопомощи. Это почти тактильное погружение вглубь собственной психики — туда, в самые потаённые чертоги, где живёт и ждёт тот, кто когда-то не получил самого главного — неотъемлемого права быть. Права быть собой. Без условий, без заслуг, без необходимости доказывать.

Каждый из нас — это не просто физическое тело, не паспортные данные и не сухая история успехов или неудач. Мы — целая вселенная, созданная из обрывков памяти, которые иногда всплывают ни с того ни с сего, накатывая волной забытого детского запаха. Из первобытного страха, который внезапно просыпается в три часа ночи и шепчет, что этот мир абсолютно ненадёжен. Из жгучего, ничем неутолимого желания быть любимыми — просто так, ни за что, вопреки всему. И из той самой боли, которую когда-то в детстве было невозможно вынести. Её пришлось спрятать так глубоко, чтобы забыть туда дорогу — но она всё равно находит выход. Она упрямо стучится в тело через болезни, зажимы и необъяснимые слёзы посреди самого обычного дня.

А ещё мы созданы из радости, которая иногда приходит внезапно и захлёстывает с головой. Из восторга, который мы сами себе не разрешаем проявлять слишком громко. Из принятия, которого так отчаянно мало было в детстве, и из восхищения миром, которое всё ещё теплится где-то под толстыми слоями цинизма и усталости.

Если закрыть глаза и действительно прислушаться — не ушами, а всем своим существом, — можно почувствовать, как это Королевство дышит. Иногда — ровно и спокойно, как спящий океан в безветренную погоду, когда даже волны дышат размеренно и глубоко. А иногда — прерывисто и резко, как человек в панической атаке, который внезапно забыл, как делать следующий вдох. Он панически боится, что сейчас задохнётся от нахлынувшего ужаса, который на самом деле давно прошёл, но его тело помнит всё.

В этих глубинах, в этом внутреннем ландшафте, живут трое. Три фундаментальных начала, три голоса, которые непрерывно звучат в каждом из нас — просто мы далеко не всегда умеем различать их среди шума повседневности.

Первый житель — Хранитель Чудес. Наш Внутренний Ребёнок.

Это тот, кто ещё безоговорочно верит, что любовь можно получить просто так — просто потому, что ты есть на этом свете. Тот, кто ни на секунду не сомневается в своём праве на

существование. Не потому, что он чего-то достиг, а потому, что он существует. Потому, что он живой.

Он смеётся слишком громко — в метро, в кино, за обеденным столом, — и его грубо одёргивают, потому что «люди смотрят». Он плачет без всякого стыда, когда ему больно или обидно, размазывая слёзы по щекам, а взрослые бросают: «Не реви, ты же мальчик» или «Успокойся, ничего страшного не случилось». Он доверчиво тянет руки к свету, к теплу, к другому человеку — и однажды получает по рукам, потому что «нельзя быть таким навязчивым», «людям нужно личное пространство» и «не приставай, я устала».

И постепенно он учится больше не тянуться. Замирать. Ждать высочайшего разрешения. Тотально сомневаться в своём праве просто хотеть.

Сначала он не знает, что однажды за эту искренность, открытость и доверчивость его жестоко накажут — накажут леденящим холодом, равнодушием и обесцениванием. Он просто чувствует острую боль и совершенно не понимает, откуда она пришла. Он упрямо помнит давно забытый всеми запах безусловного тепла — тот самый, который бывает только в самом раннем детстве, когда мама ещё улыбалась просто так, а папа брал на руки без всякого повода.

Он бережно хранит память о первых открытиях — о том, как вкусно пахнет мокрая земля после грозы, как безумно интересно рассматривать жука на ладони и как завораживает пламя свечи. Он помнит мгновения абсолютного восторга, выпадающие из времени, — когда ты кружишься до упаду или несёшься на санках с горки, ветер свистит в ушах, а сердце замирает от чистого счастья. Он помнит спонтанную, ничем не скованную игру, когда ты не играешь навязанную роль, а просто живёшь в этом выдуманном мире целиком, без остатка.

Он знает, что мир полон приключений — если смотреть на него глазами, свободными от страха. Если не думать о том, «что скажут люди», и не оглядываться на чужие оценки и мнения.

Он — самое сердце Королевства, его живой пульс. И когда этот пульс насильно заставляют затихнуть, когда Хранителя Чудес принуждают замолчать, Королевство начинает медленно умирать.

Второй житель — Мудрый Советник. Наш Внутренний Взрослый.

Но это вовсе не тот персонаж, которого мы привыкли представлять при этих словах. Это не сухой ментор с казённым голосом, который уныло бубнит: «Соберись, тряпка», «Не раскисай» или «Делай то, что должен». Он совсем другой.

Этот Взрослый — тот, кто умеет молча, но твёрдо удерживать пространство, когда дикая боль буквально вырывает землю из-под ног, а привычные опоры рушатся одна за другой. Тот, кто не впадает в панику, когда панически боится ребёнок внутри. Он просто садится рядом на пол, обнимает и тихо говорит: «Я здесь. Я с тобой. Мы обязательно справимся».

Он — архитектор твоего внутреннего равновесия. Тот, кто чётко знает, где проходит тонкая граница между «я могу ещё немного постараться» и «стоп, мне жизненно нужен отдых». Он — мудрый дипломат между частями души, которые давно воюют и искренне ненавидят друг друга, считая взаимным позором. Грандиозная часть презирует дефицитарную за уязвимость и слабость. Дефицитарная панически боится грандиозной за её жестокие, непосильные требования. А Внутренний Взрослый умеет их мирить. Он находит компромиссы и терпеливо объясняет каждой: «Вы обе нужны мне. Вы обе важны».

Он знает то, что другие части давно забыли или вообще никогда не знали: уязвимость вовсе не противоречит силе. Она является её мягкой стороной, её обратной, не менее важной гранью. Он знает, что просить о помощи — не стыдно. Что отдыхать — жизненно необходимо. Что чувствовать — абсолютно не опасно, если внутри есть тот, кто способен эти чувства бережно выдержать.

Его голос никогда не подавляет, не приказывает и не унижает. Его голос согревает, как тяжёлый шерстяной плед в холодный сырой вечер, как чашка горячего чая, когда за окном бушуют ветер и дождь. Его решения рождаются не из липкого страха — «а что произойдёт,

если я ошибусь», — а из глубокой мудрости и сострадания к себе. Из чёткого понимания, что ты сам себе не враг, а самый главный друг. Тот единственный друг, который всегда будет рядом.



А ещё здесь есть Погода Королевства — это наши чувства.

Они не делятся на «положительные» и «отрицательные», на «хорошие» и «плохие», на «правильные» и «ошибочные». Они просто естественны, как сама погода. Иногда внутри накрапывает тихий дождь грусти — и это нормально, это необходимо, чтобы росла трава и воздух становился чище. Иногда гремит оглушительный гром сдерживаемого годами гнева — и это тоже абсолютно нормально, потому что этот гнев прямо сейчас заявляет: «со мной нельзя так поступать», «это грубое нарушение моих границ», «мне это категорически не подходит». А порой на внутреннем небе восходит тёплое солнце радости, и тогда хочется улыбаться, тело наполняется лёгкостью, и искренне кажется, что в этой жизни возможно всё.

Всё это естественно и необходимо, как смена времён года. Нельзя сказать, что весна — это хорошо, а осень — плохо. Нельзя утверждать, что летний дождь является ошибкой природы, а зимний снегопад — её главным недостатком. Каждая пора несёт свой скрытый смысл, свою важную задачу и свою неповторимую красоту. Точно так же и каждое живое чувство жизненно необходимо для баланса нашей сложной, тонко настроенной внутренней системы.

Проблемы в Королевстве начинаются вовсе не тогда, когда идёт дождь. Они начинаются, когда мы наглухо запрещаем этому дождю идти. Когда мы раздражённо говорим собственной грусти: «Убирайся, ты мне только мешаешь». Когда мы в панике кричим на свой гнев: «Замолчи, ты сейчас абсолютно неуместен». Когда мы испуганно затыкаем собственную радость: «Не смейся так громко, вдруг кто-то со стороны подумает, что ты легкомысленная».

И вот тогда погода насильно загоняется в глубокое подполье. Вытесненные чувства начинают жестоко мстить — физическими болезнями, нервными срывами, неконтролируемыми вспышками аутоагрессии и депрессией, которая глухо накрывает вообще без видимой на то причины.

«Не выдумывай, ничего страшного не случилось».

«Будь хорошей девочкой, не расстраивай родителей».

Или самое предательское, самое незаметное и разрушительное: «Я буду любить тебя, только если ты будешь идеальным». Только если окажешься удобным. Только если никогда не будешь создавать проблем. Только если станешь упрямо подтверждать мои взрослые ожидания, мои нереализованные мечты и мои личные представления о том, каким должен быть правильный ребёнок.

Ребёнок считывает эти скрытые послания мгновенно. Его психика ещё совершенно не умеет анализировать, защищаться или говорить: «Это твои проблемы, мама, а не мои». Он делает единственный доступный для него вывод: «Чтобы меня любили, я должен отказаться от себя и стать кем-то другим».

И он начинает одновременно быть и не быть. Быть — когда нужно вовремя появиться, ослепительно блеснуть, порадовать взрослых и подтвердить их родительский статус. И не быть — когда старшие не в настроении, когда вокруг пахнет опасностью, когда безопаснее полностью исчезнуть, раствориться в воздухе и лишний раз не напоминать о себе.

Он учится безошибочно читать погоду в доме по едва заметным признакам: по малейшему изменению тона голоса, по скорости родительских шагов в коридоре, по тому, как именно хлопает входная дверь. Он учится виртуозно угадывать чужие желания, чтобы избежать наказания — явного, физического, или невидимого, ледящего, когда с тобой просто перестают разговаривать. Когда родительская любовь включается и выключается, как дешёвая лампочка.

Это эмоциональное отвержение абсолютно невыносимо для хрупкой детской психики. У ребёнка ещё нет внутренних фильтров и опыта, который мог бы подсказать: «Дело не в тебе, дело в их собственной травме». Он остаётся один в своём страшном переживании — абсолютно один, как космонавт, оторвавшийся от корабля в открытом безвоздушном пространстве. Там, где нет звуков, нет никакой опоры и нет надежды, что кто-то придёт на помощь.

Некому услышать. Некому утешить. Некому подойти, посмотреть в глаза и тихо сказать: «Я вижу, как тебе сейчас больно. Иди ко мне, я тебя просто обниму».

Мир, который должен был быть тёплым и надёжным, внезапно становится враждебным и пустым. Как будто ты кричишь в огромном пустом зале, где даже эхо молчит — и это молчание становится самым страшным ответом, подтверждающим твоё полное, абсолютное одиночество.

И тогда во внутреннем ландшафте появляется он — Страж Совершенства.

Он возникает не из ниоткуда. Он рождается в тот самый день, в тот самый час, в ту самую минуту, когда Хранитель Чудес впервые с пугающей, ледящей ясностью понимает: быть собой — смертельно опасно. Когда твой громкий смех вызывает холодный, осуждающий взгляд. Когда твои слёзы встречают тяжёлое, усталое родительское раздражение. Когда доверчиво протянутые руки беспомощно повисают в безвоздушном пространстве, потому что некому их взять.

Страж — вовсе не злодей. Он никогда им не был. Он — отчаянный защитник, рождённый в панике, в ужасе, в безмолвном детском крике: «Спасите, кто-нибудь, я просто не выдерживаю эту боль». Он появляется на свет, чтобы спасти, защитить и больше никогда в жизни не допустить повторения этого кошмара.

Но его методы, выросшие из первобытного страха и отчаяния, со временем становятся безжалостными. Он просто не умеет по-другому. Его никто никогда не учил нежности. Его единственная задача — любой ценой не допустить повторения той детской боли. Любой ценой.

И он создаёт жёсткую систему тотального внутреннего контроля. За малейшую ошибку в этом мире следует мгновенная внутренняя казнь — такой испепеляющий стыд и жестокая самокритика, что человеку легче мысленно умереть, чем рискнуть ошибиться снова. Каждое живое чувство теперь проходит строжайшую цензуру: допустимо это или постыдно, можно ли показать это наружу или нельзя ни в коем случае, безопасно это сейчас или смертельно опасно.

Он упрямо возводит вокруг тебя Хрустальные Стены — прозрачные, ослепительные, кажущиеся со стороны абсолютно идеальными. За ними действительно становится безопасно. За ними вообще ничего не чувствуется. За ними тебя больше никогда не достанет никакая человеческая боль — просто потому, что сквозь эту толщу вообще ничего невозможно почувствовать.

Но истинная цена этого ледяного спокойствия — одиночество. Абсолютное, тотальное, космическое одиночество внутри собственной души, наглухо отгороженной от мира этими идеально отполированными, непроницаемыми стенами.

Живое, дышащее Королевство постепенно превращается в стерильный мир. Идеально чистый, идеально выстроенный, идеально сияющий — как операционная, как музей или как мавзолей.

Всё строго на своих местах. Всё под тотальным контролем. Всё абсолютно предсказуемо.

Но спонтанный, дышащий, настоящий поток жизни здесь отныне под строжайшим запретом. Здесь больше не чувствуют — здесь непрерывно анализируют. Здесь не плачут — здесь судорожно исправляют то, что когда-то привело к слезам. Здесь никогда не просят о помощи — здесь из последних сил доказывают миру своё право существовать самостоятельно.

Но здесь важно понять одну фундаментальную вещь.

Никто не мечтает стать узником Черно-Белого Королевства. Да, младенец рождается с первобытным, защитным расщеплением психики — для него мир сначала делится только на абсолютно «хорошее» и абсолютно «плохое». Но по мере взросления каждый ребёнок должен выйти из этой полярности в Цветной Мир. Научиться видеть оттенки, прощать неидеальность, чувствовать полутона и нюансы. Каждый ребёнок до последнего отчаянно хочет жить среди людей, тянется к ним, верит в безусловную любовь и тёплое принятие.

Сюда не попадают по добровольному выбору. В Черно-Белом Королевстве оказываются тогда, когда внешний мир — мир родителей, который должен был стать безопасной колыбелью — оказывается слишком жестоким, холодным и непредсказуемым. Когда протянутые к людям руки раз за разом бьют током непереносимой боли. Тогда естественное развитие останавливается. Спасая себе жизнь, психика блокирует выход в цвет, застревает в младенческом расколе и бессознательно выбирает изоляцию.

Она переселяется в Черно-Белое Королевство.

Здесь есть правила. Жёсткие, но понятные. Если ты идеален — ты в безопасности. Если ты незаметен — тебя не тронут. Если ты соответствуешь — тебя не отвергнут.

Цена не важна. Важно выжить.

Так возникают Хрустальные Стены. Они построены из разного материала: из условной любви, которую нужно заслуживать каждый день заново; из сломанных зеркал, в которых невозможно увидеть себя настоящего; из тотального отсутствия границ, когда твои личные чувства вообще не важны, а важны только эмоции других; из хаотичных правил, меняющихся без предупреждения; из удушающего эмоционального одиночества, в котором ты остаёшься даже в присутствии людей; из тяжкого наследия перфекционизма, передающегося в семье из поколения в поколение.

Стены кажутся надёжной защитой. Сначала они действительно защищают. Но со временем, год за годом, десятилетие за десятилетием, они превращают твой внутренний мир в роскошную, холодную тюрьму.

И самое трагичное, самое горькое в этой истории: её жители искренне верят, что эти стены спасают их от боли. Они не понимают, не видят и не осознают главного: стены отрезают их вовсе не от боли. Стены полностью отрезают их от самой жизни.

От живой, цветной, пугающей, непредсказуемой и прекрасной жизни. От мира, где всегда есть риск — и всегда есть награда. Где можно сильно обжечься — и где можно согреться. Где бывает больно — но где только и существует настоящая любовь.

Чтобы покинуть Черно-Белое Королевство, вовсе не нужно с яростью рушить его стены. Насильственное разрушение — это тоже всего лишь форма защиты, очередная крайность и типичное чёрно-белое решение. Разрушить стены до основания — значит остаться без защиты вообще. Оказаться голым, уязвимым и беззащитным перед миром, который когда-то давно уже причинил тебе невыносимую боль.

Так с собой поступать нельзя.

Достаточно начать медленно, бережно разогревать этот вековой лёд. Своим личным присутствием. Своим бесконечным терпением. Своим тёплым вниманием. Сначала нужно сделать в этой хрустальной стене всего одно маленькое окно — такое, чтобы впустить первый живой луч света. И позволить этому свету войти внутрь без спешки, без насилия и без жестоких требований.

Пусть сначала это будет всего одна минута в день. Одно тёплое детское воспоминание. Одно разрешённое себе чувство. Одна честная слеза, которой наконец-то позволено упасть.

И тогда однажды, далеко не сразу, не быстро, но абсолютно неизбежно — Страж опустит свой тяжёлый меч.

Он внимательно посмотрит на Мудрого Советника, на твоего Внутреннего Взрослого, который наконец-то появился и по-настоящему научился выдерживать любую бурю. И Страж поймёт: больше нет необходимости так яростно, до хруста в зубах охранять эти рубежи. Можно немного расслабиться. Можно впервые доверить безопасность кому-то другому или хотя бы попробовать жить иначе.

А Хранитель Чудес — тот самый замёрзший, напуганный ребёнок в дальней тёмной комнате — осторожно выйдет из своей многолетней темницы. Он будет сильно жмуриться от непривычно яркого света, панически бояться каждого шороха и вздрагивать от любого резкого движения. Он будет долго привыкать, оглядываться по сторонам и проверять — действительно ли здесь не опасно, действительно ли его не прогонят отсюда снова.

Но он сделает этот свой первый шаг.

И горько заплачет. Но уже не от старой, вымороженной боли — а от новой, огромной жизни, которая наконец-то стала для него возможна. От удивления и счастья, что за ним всё-таки пришли, что его так долго ждали и что о нём никто не забыл.

Это и есть подлинное возвращение. Не в фальшивое идеальное, а в наше настоящее.

Туда, где страх вовсе не исчезает навсегда — он остаётся, но больше никогда не управляет твоей жизнью. Отныне он становится просто одним из многих чувств, а не генеральным директором всей твоей внутренней вселенной.

Туда, где можно совершать ошибки — и спокойно прощать себя за них. И делать это не потому, что твоя ошибка была незначительной, а потому, что ты имеешь полное человеческое право на эту ошибку. Просто потому, что ты живой.

Туда, где можно любить — не заслуживая, не доказывая и не соответствуя чужим критериям. Просто любить. Просто быть любимым. Безусловно. Просто так.

Туда, где можно наконец-то просто быть собой. Именно тем, кто ты есть. Сложным, противоречивым, разным, абсолютно неидеальным — но настоящим.

И тогда, только тогда, приходит глубинное понимание, которое невозможно объяснить сухими словами, — его можно только почувствовать всем своим существом:

Настоящий Дом — это не то место, где вообще нет боли. Дом — это не там, где всё гладко, стерильно и правильно. Настоящий Дом — там, где для твоей боли всегда есть законное место. Где её насильно не загоняют в холодный подвал, не запирают в тёмный чулан и не делают вид,

что её не существует. Где её слышат, признают, бережно выдерживают — и остаются рядом с тобой.

Вот что такое настоящий, тёплый Дом. Вот что такое подлинное возвращение к самому себе.

## Практика: «Какое эхо в твоём Королевстве?»

Каждому человеку, выросшему в деструктивной или нарциссической системе, приходится выстраивать внутри себя глухую оборону. Чтобы защититься от постоянного обесценивания, критики и холодного контроля, мы намертво блокируем связь со своими чувствами. Психика буквально вылетает из тела, оставляя наши внутренние пространства заброшенными.

Эта практика необходима для того, чтобы бережно, без насилия вернуть контакт со своим внутренним миром. Она помогает обнаружить те подавленные зоны нашей психики, которые годами оставались в изоляции. Мы учимся не исправлять себя, а просто исследовать то, что есть, возвращая себе право чувствовать, замечать и бережно дружить со всем своим опытом.

*«Я предлагаю тебе сейчас сделать небольшую остановку. Если есть возможность, можно просто присесть, устроиться максимально удобно, восстановиться и немного заземлиться. Давай дадим себе это время, чтобы просто позаботиться о своей системе.*

*Если это комфортно, можно прикрыть глаза. Позволь своему вниманию очень плавно, неспешно соскользнуть с внешних раздражителей глубоко внутрь — в пространство твоего Внутреннего Королевства. Перенеси фокус на дыхание. Сделай мягкий вдох и длинный, расслабленный выдох. Попробуй сейчас мысленно оглядеть свои внутренние владения, не пытаясь ничего идеализировать, оценивать или исправлять.*

*И когда ты будешь к этому готов, попробуй задать себе тихий, очень аккуратный и честный вопрос: «Какое эхо звучит в моём Королевстве прямо сейчас? Какая погода стоит в моих внутренних пространствах, коридорах или, может быть, в лесах?»*

## **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.