

Роберт Алексеевич НОРМАТОВ

# Диалог с твоей тьмой

Что, если ваша тревога — не враг,  
а перепуганный страж?

18+

# Роберт Норматов

## Диалог с твоей тьмой

*<https://litres.ru/74478279>*

*SelfPub; 2026*

### Аннотация

Что, если ваша тревога — не враг, а перепуганный страж? Что, если ваш внутренний критик — это просто чужой голос, который вы по ошибке приняли за свой? Что, если лень — это не порок, а бунт души против навязанного пути?

Эта книга — не сборник мотивационных лозунгов. Это полноценный учебник по работе с собственной душой. Тринадцать глав, тринадцать тем — страх, неуверенность, прокрастинация, напряжение, конфликты с близкими, деньги, творчество, поиск призвания. Каждая глава — это теория, живые истории и конкретные, работающие техники.

Автор не психолог. Он — исследователь, прошедший этот путь сам. Он говорит с читателем на равных и не обещает чудес. Он просто даёт карту. Вам осталось пройти свой путь.

Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

ДИСКЛЕЙМЕР

4

Конец ознакомительного фрагмента.

109

# Диалог с твоей тьмой

## ДИСКЛЕЙМЕР

Эта книга не является медицинским или психотерапевтическим руководством.

Она не заменяет консультацию врача, психиатра или клинического психолога. Все техники и упражнения, описанные здесь, предназначены для здоровых людей, находящихся в состоянии относительной психологической стабильности.

Если вы переживаете острое состояние — тяжёлую депрессию, посттравматическое расстройство, панические атаки, длящиеся неделями, суицидальные мысли — пожалуйста, обратитесь за профессиональной помощью. Это не слабость. Это забота о себе.

Автор и издательство не несут ответственности за последствия самостоятельного применения описанных практик.

Instagram, Facebook и Meta принадлежат компании Meta, признанной экстремистской и запрещённой на территории РФ.

## Пролог

Виктор Франкл учил, что между стимулом и реакцией есть пространство, в котором заключена наша свобода и наша способность выбирать свой путь.

Эта книга — не роман, не сборник советов и не научная монография. Это учебник. Учебник по работе с собственной душой. Инструкция по возвращению себе прав на собственную жизнь.

Представьте, что вам дали самый сложный, тончайший инструмент — ваш мозг, ваше подсознание, вашу психику. Но инструкцию к нему забыли выдать. Вы живёте, пытаетесь нажимать кнопки наугад, удивляясь, почему одни и те же страхи возвращаются, почему одни и те же конфликты вспыхивают с разными людьми, почему мечты остаются мечтами, а на их место приходит тихая, серая апатия. Эта книга и есть инструкция.

Мы пройдем с вами тринадцать глав. Каждая — как отдельный цех огромного завода по переработке душевного мусора в топливо. Мы начнем с азов: что такое сознание и подсознание, как они работают, почему вы — это не совсем вы, когда реагируете на крик начальника или плач ребёнка.

Затем — шаг за шагом, тема за темой — мы разберём самые болезненные узлы человеческой жизни. Страх. Неуверенность. Прокрастинация. Внутреннее напряжение. Конфликты с близкими. Отношения с деньгами. Потеря смысла. Творческий ступор.

Каждая глава построена по одному принципу: понять, откуда берётся проблема, прожить её на уровне тела и души и получить набор конкретных, работающих инструментов. Здесь нет пустых обещаний и «волшебных таблеток». Есть техники, проверенные мной лично и теми, с кем я делился ими. Есть древняя мудрость, переосмысленная в свете современной психологии. Есть мои собственные наблюдения, собранные за годы самоисследования.

Будет трудно. Временами — больно. Вы встретитесь лицом к лицу с тем, от чего бежали годами. Но если вы пройдёте этот путь до конца, если будете не просто читать, а делать упражнения, вести дневники, задавать себе неудобные вопросы — вы выйдете из него другим человеком. Более живым. Более целостным. Более свободным.

Всё, что вам нужно, уже есть у вас. Эта книга — только фонарь. Ноги, чтобы идти, — ваши.

Добро пожаловать в путешествие.

Роберт Алексеевич  
НОРМАТОВ

## ДИАЛОГ С ТВОЕЙ ТЬМОЙ

От автора

Есть два способа написать книгу о внутренней работе. Первый — из кабинета: обобщить исследования, сослаться на источники, остаться в стороне. Второй — изнутри: пройти путь самому, записать, что работает, и предложить это читателю.

Я выбрал второй. Не потому, что первый хуже. Просто у меня не было кабинета. Была жизнь, в которой всё это нужно было решать самому. Были книги, которые я читал ночами. Были люди, которые приходили и спрашивали. Были ошибки, которые я совершал и разбирал.

У этой книги нет научного редактора. Нет одобрения профессионального сообщества. Я не психолог, не психотерапевт, не врач. У меня нет диплома, который давал бы мне право называться специалистом.

Если вам нужен академический авторитет — он есть, и

это правильно. Возьмите книгу, написанную специалистом. Она вам поможет.

Но если вы дошли до этой страницы не случайно, если что-то в вас откликнулось на само название — оставайтесь. Потому что у этой книги есть то, чего часто не хватает учебникам. Она написана человеком, который не наблюдал эти процессы со стороны, а жил в них. Который не изучал страх, а боялся. Не исследовал выгорание, а выгорал. И нашёл выход — не теоретический, а рабочий.

Эта книга — записки путешественника. Я однажды оказался в очень тёмном месте и должен был найти из него выход. Я искал этот выход годами. Читал всё, что попадало в руки. Пробовал на себе каждую технику, которую встречал. Ошибался, возвращался, начинал снова. И в какой-то момент обнаружил, что у меня накопилась карта. Эта книга — она.

Я не обещаю вам чудес. Не обещаю, что будет легко. Но я обещаю, что не буду вас обманывать. Не буду прятаться за умными терминами. Не буду делать вид, что знаю больше, чем знаю. Я буду говорить с вами так, как говорил бы с близким человеком: честно, прямо, по-настоящему.

Что я знаю — я отдаю. Что я не знаю — я не притворяюсь,

что знаю. Этого достаточно.

Начнём.

## Глава 1

### Две операционные системы

Юнг учил, что, пока мы не сделаем бессознательное сознательным, оно будет направлять нашу жизнь, и мы назовём это судьбой.

Пробуждение в чужом сне: кто на самом деле живёт вашу жизнь?

Представьте, что однажды утром вы просыпаетесь не в своей постели. Вы открываете глаза, видите незнакомый потолок, поворачиваете голову и замечаете рядом человека, которого никогда раньше не встречали. Первая мысль — страх и дезориентация. Но самое жуткое происходит мгновением позже. Вы смотрите на свои руки, а они — не ваши. Вы пытаетесь что-то сказать, но голос, срывающийся с губ, принадлежит кому-то другому. Вы в чужом теле, в чужой жизни, и вы понятия не имеете, как сюда попали.

Это — самый точный, хотя и метафорический, портрет

состояния, в котором живёт большинство людей. Мы приходим в этот мир сгустком чистой потенциальности, но очень быстро начинаем существовать по сценариям, которые не выбирали. Мы носим тела, управляемые программами, о существовании которых даже не подозреваем. Мы произносим слова, которые на самом деле не наши. Мы чувствуем эмоции, которые вспыхивают как будто сами по себе, без нашего на то разрешения. И только иногда, в редкие моменты растерянности, тоски или необъяснимого внутреннего разлада, мы смутно ощущаем: что-то здесь не так. Что-то в самой конструкции моего бытия идёт вразрез с тем, чем я, кажется, являюсь на самом деле.

Этот разлад, это смутное и тревожное чувство — не патология. Это первый проблеск пробуждения. Это слабый голос капитана, который обнаружил, что штурвал его корабля кем-то или чем-то давно заколочен досками, а судно тем временем несётся по воле волн, ветров и подводных течений, и никто на борту не в силах объяснить, куда и зачем они плывут.

Эта книга — руководство по возвращению себе капитанской рубки. Но прежде чем хвататься за штурвал, нужно понять устройство корабля. А корабль наш, с позволения сказать, уникален. В нём сосуществуют, порой мирно, порой враждую, две фундаментальные операционные системы. Назовём их, следуя традиции, Сознанием и Подсознанием. Но

не обольщайтесь привычностью этих слов. За ними стоит бездна.

## Тирания видимого и держава незримого

Сознание — это то, чем мы привыкли себя считать. Этот внутренний голос, который сейчас читает эти строки и, возможно, с лёгким скепсисом думает: «Ну, уж я-то себя контролирую». Это чувство авторства собственных мыслей, решений и движений. Это «я», которое планирует завтрашний день, выбирает, что съесть на завтрак, и решает, стоит ли продолжать читать эту книгу. Оно кажется нам единственным правителем, полновластным монархом на троне нашего поведения.

Это — Великая Иллюзия.

Подсознание — это держава незримого. Оно ни на секунду не умолкает, ни на секунду не прекращает своей гигантской, титанической работы. Если сознание можно сравнить с фонариком, который выхватывает из тьмы лишь узкий, ограниченный участок реальности прямо перед носом, то подсознание — это сам океан, его глубина, его течения, его чудовища и его сокровища. Это колоссальная, автономная, биологическая операционная система, которая обрабатывает огромные объёмы информации в секунду, в то вре-

мя как наше сознательное «я» способно удержать в фокусе лишь несколько объектов одновременно.

И вот тут кроется самый важный, самый отрезвляющий факт, который когда-либо был установлен наукой о человеке. Факт, который должен быть выгравирован на воротах каждого психологического института и каждого дома. Сознание не является главным. Оно не принимает решений. Оно, в подавляющем большинстве случаев, лишь постфактум объясняет, оправдывает и рационализирует те решения, которые уже были приняты за него.

Задолго до того, как вы «осознали» своё намерение пошевелить пальцем, ваш мозг уже запустил каскад нейронных событий, ведущих к этому движению. Эксперименты Бенджамина Либета, проведённые в 1980-х годах, стали холодным душем для философии свободы воли. Испытуемые должны были спонтанно согнуть запястье, глядя на циферблат, и запомнить момент, когда они приняли сознательное решение. Одновременно снималась электроэнцефалограмма. Результат был ошеломляющим: за несколько сотен миллисекунд до того, как человек осознавал своё волевое решение, в его мозге уже возникал так называемый «потенциал готовности». Мозг готовил действие, а сознанию лишь посылал уведомление: «Эй, тебе сейчас покажется, что ты это придумал».

С тех пор нейронаука ушла далеко вперёд, и современные исследования с фМРТ показывают, что сложные решения могут быть предсказаны за несколько секунд до их осознания. Эти данные, впрочем, не закрывают вопрос о свободе воли полностью. Философы и нейробиологи до сих пор спорят, что именно означают эти эксперименты. Но одно они означают точно: наше представление о себе как о сознательном авторе каждого своего действия — это упрощение. Сильное упрощение.

Что это значит для нас с вами? Это значит, что корабль нашей жизни идёт под управлением автопилота. И этот автопилот — наше подсознание — был запрограммирован отнюдь не нами. Его код был написан эволюцией, генетикой, культурой, но, прежде всего, нашим уникальным, личным опытом, полученным в те годы, когда мы и слова-то «опыт» не знали.

Парадокс нейропластичности: тюрьма, в которой мы сами держим ключи

И вот тут мы подходим к центральному парадоксу, к тому мучительному и одновременно обнадёживающему противоречию, из которого рождается всё последующее повествование. Если подсознание — это автопилот, а я — всего лишь

пассажир, который верит, что управляет самолётом, то где же выход? Где та точка опоры, которая позволит мне перевернуть этот мир, перенастроить этот чёртов автопилот и наконец полететь туда, куда хочу я, а не туда, куда влекут меня скрытые программы?

Ответ кроется в величайшем открытии нейробиологии конца двадцатого — начала двадцать первого века, которое до сих пор не до конца осознано массовой культурой. Это открытие — нейропластичность.

Веками считалось, что мозг взрослого человека — это статичная, неизменная структура. Что нервные клетки не восстанавливаются, а личность и характер — это нечто, отличное из чугуна примерно к тридцати годам. Эта идея была не просто научным заблуждением; она была удобным алиби для миллионов людей, позволявшим им не меняться. «Я такой, какой есть». «Уже поздно». «Во мне это заложено».

Нейронаука разнесла этот миф в щепки. Мозг пластичен. Он меняется каждую секунду, с каждым новым опытом, с каждой новой мыслью. Нейроны, которые вместе активируются, связываются всё прочнее. Этот принцип, известный как правило Хебба, звучит на языке улицы так: «Привычка — вторая натура». Синаптические связи, которые используются часто, укрепляются, покрываясь миелиновой оболоч-

кой, как медный провод — изоляцией, что ускоряет прохождение сигнала. Связи, которые не используются, отмирают, как заброшенные тропинки в джунглях.

Каждая наша мысль, каждое переживание, каждое повторяющееся действие буквально, физически перестраивает структуру нашего мозга. Представьте себе это: нематериальная, эфемерная мысль оставляет материальный след в виде белковых отложений и новых синаптических шипиков на дендритах ваших нейронов. Вы — не метафорический, а самый что ни на есть реальный скульптор своего собственного мозга.

В этом и заключена великая надежда и великая ответственность. Подсознание — это не демон, вселившийся в нас извне. Это — совершеннейший, гениальный биокомпьютер, который мы сами, своим опытом, своими реакциями, своими неосознанными выборами, программировали всю жизнь. Проблема в том, что мы делали это, не отдавая себе отчёта. Как ребёнок, который, играя с пультом управления атомной электростанции, случайно нажимал кнопки и теперь удивляется, почему сирены воют, реактор перегревается, а вокруг зона отчуждения.

Но если мы, пусть и неосознанно, создали эти программы, значит, мы можем, уже осознанно, создать и другие.

Мы можем стать хакерами собственного мозга. Мы можем проникнуть в код подсознания и переписать его. Не подавить, не заставить замолчать, не объявить войну своим страхам и сомнениям, а именно перепрограммировать. Война с подсознанием — это единственная война, которую выиграть невозможно в принципе, потому что армия, которую вы ведёте в бой, почти вся укомплектована солдатами противника. Любая мысль, брошенная против страха, пропитана этим же страхом. Любое усилие воли против лени подпитывается той же системой, что породила саму лень.

Перепрограммирование — это не война. Это дипломатия. Это диалог. Это искусство говорить с глубиной на её языке. Именно этому искусству и посвящена наша книга.

Первая карта незримого: от Фрейда до Дэвида Иглмена

Чтобы отправиться в путешествие, нужна карта. И у человечества есть несколько блестящих картографов, которые пытались нанести территорию подсознания на бумагу, каждый в своей системе координат.

Зигмунд Фрейд, этот археолог души, начал с метафоры айсберга. Сознание — лишь его видимая верхушка. Под водой скрывается колоссальная глыба бессознательного, вместилище вытесненных сексуальных и агрессивных влечений,

инфантильных травм и запретных желаний. Его модель была вертикальна и драматична: это мир подземелий, где заперты чудовища, и задача терапии — выпустить их на свет, чтобы они утратили свою разрушительную силу.

Карл Густав Юнг, его великий ученик и оппонент, посмотрел шире. Он увидел под айсбергом не только личный подвал с вытесненными воспоминаниями, но и целый континент — коллективное бессознательное. Этот океанический пласт психики содержит архетипы, универсальные, врождённые психические структуры, паттерны восприятия и поведения, общие для всего человечества. Мать, Отец, Герой, Тень, Анима и Анимус — это не просто персонажи мифов, это операционные протоколы, зашитые в саму прошивку нашего вида. Юнг предложил модель, в которой подсознание — не враг и не тюрьма, а источник колоссальной энергии и мудрости, компас, указывающий путь к целостности, к Самости.

Затем пришли когнитивисты и бихевиористы, которые сказали: «Давайте оставим эти спекуляции об архетипах и будем изучать то, что можно измерить». Они рассматривали подсознание как «чёрный ящик» и сосредоточились на входах и выходах: стимул — реакция. Они открыли механизмы обуславливания, якорения, научения через подкрепление. Они показали, как формируются автоматические мысли и когнитивные искажения — те самые ментальные фильтры,

через которые мы смотрим на мир и которые систематически искажают реальность в пользу наших глубинных убеждений.

Наконец, современная нейробиология, вооружённая фМРТ и ПЭТ, дала нам третью, самую детальную карту. Учёные вроде Антонио Дамасио, Джозефа Леду, Дэвида Иглмена и Вилейанура Рамачандрана нанесли на неё миндалевидное тело — наш детектор угрозы, реагирующий на страх за миллисекунды до того, как сознание успеет оценить ситуацию. Они обнаружили гиппокамп, хранилище автобиографической памяти, и показали, как травма физически уменьшает его объём. Они описали префронтальную кору — нашу «исполнительную власть», центр воли и планирования, которая созревает только к 25 годам и первой отключается при стрессе, отдавая бразды правления древним, лимбическим структурам.

Сегодня мы знаем, что подсознание — это не мистический туман, а конгломерат конкретных нейронных сетей. Сеть выявления значимости, которая определяет, на что обратить внимание. Сеть пассивного режима работы мозга, которая включается, когда мы ничего не делаем, и в которой рождаются грёзы, самокопание и, часто, депрессивная руминация. Центральная исполнительная сеть, отвечающая за концентрацию. Все они работают вместе, создавая симфонию или какофонию нашей внутренней жизни.

Но, пожалуй, самую изящную и практичную модель предложил психолог и нобелевский лауреат Даниэль Канеман в своей книге «Думай медленно... решай быстро». Он разделил наше мышление на Систему 1 и Систему 2. Система 1 — это наше быстрое, автоматическое, интуитивное, не требующее усилий мышление. Это и есть голос подсознания. Она считывает эмоции с лиц, достраивает фразы, позволяет нам вести машину по знакомой дороге, не замечая этого. Система 2 — медленное, аналитическое, требующее усилий, осознанное мышление. Это наше сознание. Оно включается, когда нужно решить сложную математическую задачу, сделать трудный выбор или сознательно удержаться от гневной реплики.

Вся загвоздка в том, что Система 2 ленива. Она потребляет колоссальное количество глюкозы и быстро утомляется. Поэтому большую часть времени у штурвала стоит Система 1. И это — гениальное эволюционное решение. Если бы мы каждое своё действие, каждый шаг, каждое слово обдумывали сознательно, мы бы не выжили. Мы бы застыли, парализованные анализом, и были бы съедены саблезубым тигром, пока решали, какую ногу поднять для бегства.

Автоматизмы необходимы. Но их тёмная сторона в том, что среди этих автоматизмов — не только способность быст-

ро распознать угрозу в тёмной аллее, но и привычка огрызаться на любимого человека, привычка бросать дело на полпути, привычка видеть в незнакомом человеке врага, привычка тянуться за сигаретой или бокалом в момент стресса, привычка обесценивать свои достижения. Всё это — программы.

Язык безмолвия: как с вами говорит бездна

У подсознания нет рта, нет голосовых связок, нет слов в привычном нам понимании. Оно не думает вербально. Оно не строит силлогизмов и не оперирует категориями аристотелевой логики. Оно — чистая, первозданная поэзия бытия, и его язык состоит из трёх фундаментальных элементов: образов, эмоций и телесных ощущений. Это три кита, на которых покоится вся ваша внутренняя вселенная. И если вы хотите научиться перепрограммировать себя, вы должны выучить этот язык до уровня носителя.

Вспомните свой самый яркий детский страх. Не анализируйте его, просто нырните в воспоминание. Что вы видите? Тёмную комнату, дверной проём, из которого вот-вот появится нечто? Или, может быть, размытую фигуру, стоящую в углу? Что вы чувствуете в теле? Холод в животе, ватные ноги, сердце, которое колотится где-то в горле, невозможность пошевелиться? И какая эмоция захлёстывает вас, как

цунами? Ужас, смешанный с беспомощностью, парализующее чувство обречённости? Вот это и есть прямой диалог с подсознанием. Здесь нет слов «мама, я боюсь, включи свет». Здесь есть первичный, доязыковой опыт, который впечатался в нейронную структуру быстрее, чем вы успели моргнуть.

Почему так происходит? Потому что миндалевидное тело, наш страж, реагирует на потенциальную угрозу за миллисекунды. Сигнал от таламуса идёт прямо в амигдалу по «нижней дороге», минуя кору, минуя сознание. Вы ещё не поняли, что это просто тень от дерева за окном, а ваше тело уже в боевой готовности: адреналин выброшен, мышцы напряжены. И именно этот отпечаток — образ тени, спазм в животе, эмоция животного ужаса — и становится «файлом», который сохраняется в папке «Реакция на нечто в темноте». Сознание потом, постфактум, навесит на этот файл ярлык и историю. Но сам файл написан на языке образов и ощущений. И перезаписывать его мы будем на этом же языке.

## Критический фактор и врата восприятия

Но чтобы понять, как эти файлы вообще попадают в папку «Безоговорочная истина», минуя антивирус логики, нужно познакомиться с концепцией, которую ввёл ещё в середине двадцатого века один из отцов гипнотерапии Милтон Эриксон, а позже развили его последователи. Речь идёт о крити-

ческом факторе.

Представьте себе пропускной пункт между сознанием и подсознанием. Это не физическая структура, а функциональное состояние, нейронный фильтр. Его задача — анализировать поступающую информацию и решать: правда это или ложь, важно или неважно, безопасно или опасно, стоит ли это отправлять в долговременное хранилище. Этот фильтр — наше радио, наша Система 2, наш внутренний скептик. Именно он говорит: «Это просто кино, не бойся» или «Эта реклама — манипуляция, не ведись». В обычном, бодрствующем состоянии сознания критический фактор работает на полную мощность. Мы анализируем, сомневаемся, сопоставляем. Это прекрасно для решения математических задач, но это же делает нас невероятно ригидными и медленными в плане личностных изменений. Вы можете сто раз сказать себе: «Я уверен в себе», но если внутри сидит глубинная программа «я ничтожество», критический фактор просто не пропустит эту новую аффирмацию в святая святых. Он поднимет глаза, устало вздохнёт и скажет: «Не смей меня. У тебя нет высшего образования, тебя бросили три девушки, и в пять лет ты описался на утреннике. Какой ты, к чёрту, уверенный?» И отправит позитивное утверждение в корзину.

Но есть состояния, в которых этот бдительный страж уходит на перекур. Это состояния изменённого сознания, со-

ответствующие альфа- и, особенно, тета-ритмам головного мозга. Вспомните, как вы засыпаете. Между бодрствованием и сном есть тонкий, волшебный просвет. Образы плывут сами собой, мысли теряют чёткость, тело тяжелеет. В этот момент критический фактор ослаблен, и двери в подсознание приоткрыты. Именно поэтому нам снятся сны — чистая, нефильТРованная продукция бессознательного. Именно поэтому техники самогипноза, медитации и глубокой релаксации так эффективны. Они намеренно и контролируемо погружают мозг в альфа- и тета-ритмы, чтобы обойти привратника и говорить напрямую с Царём.

Но есть период в жизни, когда эти врата распахнуты настежь без всяких медитаций. Это детство. Особенно период от момента зачатия до, примерно, семи-восьми лет. В это время мозг ребёнка функционирует преимущественно в медленных, гипнотических частотах. Дельта (от 0 до 4 Гц) и тета (от 4 до 8 Гц) — это доминирующие ритмы раннего детства. Ребёнок — это чистый гипнотик. У него ещё нет сформированного критического фактора, нет того самого внутреннего скептика, который мог бы сказать: «Папа орёт, что я идиот, но, возможно, папа просто устал и у него проблемы на работе». Нет. Всё, что говорят и делают значимые взрослые, записывается напрямую на жёсткий диск подсознания, минуя цензуру, как священное писание, как не подлежащая сомнению истина. Это не метафора, это биологическая дан-

ность. Ребёнок не учится плохому, он впитывает его, как губка впитывает воду, и эта вода становится самой тканью его личности.

Архитекторы судьбы: родители, род и травма

Фрейд был прав в главном: детство — это не просто этап, это кузница характера. Но современная психология развития, обогащённая теорией привязанности Джона Боулби и работами Мэри Эйнсворт, показала, что центральным является не только эдипов комплекс, но и само качество эмоциональной связи с первичным объектом — матерью или тем, кто её замещает. Тип привязанности, сформированный в первые полтора года жизни, становится шаблоном для всех последующих отношений. Надёжная привязанность даёт внутреннее ощущение безопасности и позволяет исследовать мир, зная, что есть тихая гавань. Тревожно-амбивалентная привязанность рождает вечный голод по любви, который человек пытается утолить во взрослой жизни, цепляясь за партнёра и одновременно отталкивая его. Избегающая привязанность формирует холодную, самодостаточную броню и панический страх близости. А дезорганизованная, возникающая в условиях насилия или крайней нестабильности, создаёт хаос, в котором человек мечется между желанием любви и ожиданием боли, не имея никакой рабочей стратегии.

Эти шаблоны — не просто «психологические проблемы». Это физические, материальные структуры. У людей с разными типами привязанности по-разному развита префронтальная кора, по-разному реагирует миндалевидное тело, разный уровень кортизола в крови. То, что случилось с вами, когда вы ещё не умели говорить, продолжает говорить через ваше тело и ваши поступки каждый день.

Но индивидуальная биография — это лишь первый слой. Юнг, пристально взглядевшись в этот хаос, увидел за ним пугающую и величественную закономерность. Он увидел, что помимо личного бессознательного существует коллективное, и что мы наследуем не только цвет глаз и предрасположенность к диабету, но и психические паттерны, архетипы, которые структурируют наш опыт. Он писал, что самые интимные, казалось бы, наши конфликты коренятся в этом коллективном слое. Мужчина, одержимый работой и властью, проживает не свой личный невроз, а архетипический сценарий Героя, который в погоне за подвигом теряет душу. Женщина, растворяющаяся в детях и забывающая о себе, попадает под власть архетипа Матери, который, выйдя из берегов, становится пожирающим.

Более того, современная психогенеалогия, трансгенерационная терапия Анн Анселин Шутценбергер показали удивительные вещи: мы несём в себе не только свои травмы, но и

незавершённые истории, непрожитые чувства, тайны и долги наших предков. «Синдром годовщины», описанный Шутценбергер, показывает, как значимые события в семье — смерти, рождения, потери — имеют тенденцию повторяться в одни и те же даты через поколения, как будто существует невидимый семейный скрипт, который требует лояльности от потомков. Человек может страдать от необъяснимой вины или тоски, которые не принадлежат его личной истории. Это вина прадеда, которого расстреляли как предателя, а в семье об этом молчали сто лет. Это тоска прабабушки, чей первый ребёнок умер от голода, и которая так и не смогла его оплакать. Подсознание — это не личный сейф, это семейный склеп. И в нём, помимо наших собственных скелетов, лежат кости наших предков. Пока мы не отпоём их, они будут греметь цепями в наших судьбах.

## Эпигенетика: мост между духом и материей

И вот тут в разговор вступает самая молодая и дерзкая из наук — эпигенетика. Она ставит точку в извечном споре: врождённое или приобретённое? Природа или воспитание? Ответ эпигенетики ошеломляет: и то и другое, причём воспитание способно менять «природу» в режиме реального времени, и эти изменения могут передаваться по наследству.

Геном — это не жёсткая судьба, это скорее библиотека

рецептов. И то, какой рецепт будет выбран для приготовления сегодня, зависит от факторов среды, от нашего опыта. Химические метки, метильные группы, присоединяясь к ДНК, могут «выключать» или «включать» определённые гены. Исследования Майкла Мини на крысах показали: если мать-крыса часто вылизывала своих детёнышей, у них «выключался» ген, отвечающий за выработку кортизола, гормона стресса, в гиппокампе. Крысята вырастали спокойными и стрессоустойчивыми. И этот паттерн экспрессии генов сохранялся и передавался следующему поколению.

Травма меняет не только психику. Она меняет тело, его химию, его генетическую регуляцию. И эта изменённая биология может стать наследством. Дети и внуки людей, переживших Холокост, Голодомор, войны, рождаются с изменённой чувствительностью к стрессу. Их миндалевидное тело гиперактивно, их кортизол зашкаливает, даже если они сами никогда не сталкивались с ужасами войны. Подсознание, таким образом, помнит то, чего мы никогда не знали. Оно несёт в себе эхо криков, которые отзвучали задолго до нашего рождения.

Всё это может показаться чудовищным и безнадёжным. Какая уж тут свобода воли, если я запрограммирован детством, культурой, архетипами и даже травмами предков? Но здесь мы возвращаемся к нейропластичности и эпигенети-

ке с другой стороны. То, что изменено опытом, может быть изменено новым опытом. Если травма способна исключить ген, то исцеляющий, осознанный опыт может включить его обратно. Если негативные убеждения были внедрены в детстве в состоянии транса, то новые, поддерживающие убеждения могут быть внедрены во взрослом состоянии самогипноза. Это вопрос техники. Это вопрос знания языка.

Матрица внутри: анатомия убеждений и рождение псевдосудьбы

Представьте себе архитектора, который, будучи ещё неопытным стажёром, получил заказ на строительство дома. В его распоряжении был кривой чертёж, составленный кем-то другим, некачественные материалы и жёсткие сроки. Он построил дом, как умел, заложив фундамент с трещинами, перепутав несущие стены с перегородками, вставив окна там, где нужны были двери. Дом снаружи выглядит сносно, но внутри гуляют сквозняки, лестницы ведут в пустоту, а в подвале что-то подозрительно хлопает. Этот архитектор — ваше детское сознание. Этот дом — система ваших глубинных убеждений. И вы живёте в нём всю жизнь, удивляясь, почему здесь так холодно зимой, почему двери всегда заедают и почему из крана вместо воды льётся ржавчина.

Убеждения — это не просто мысли. Это аксиомы вашей

личной вселенной. Это фундаментальные, не подлежащие сомнению истины о себе, о других и о мире, которые были заложены в фундамент личности в те самые годы, когда критический фактор спал, а мозг работал в режиме гипнотической восприимчивости. Убеждения — это операционная система в самом буквальном смысле. Это тот код, на основе которого работают все остальные программы.

Аарон Бек, отец когнитивной терапии, выделил три основные категории так называемой «когнитивной триады»: убеждения о себе («я ничтожен», «я достоин любви»), убеждения о мире/других («мир враждебен», «людям можно доверять») и убеждения о будущем («всё будет плохо», «у меня ничего не получится»). Эти три координаты создают трёхмерное пространство вашей жизни. Если координаты заданы со знаком минус, вы будете жить в аду, даже если снаружи светит солнце и поют птицы. Если они заданы со знаком плюс — вы можете проходить через тяжелейшие испытания, сохраняя внутренний свет и стойкость.

Но самое коварное свойство убеждений — их способность к самоисполнению. Это не просто линзы, искажающие восприятие; это рельсы, по которым поезд вашей жизни катится в строго заданном направлении. Психологи называют это явление самоисполняющимся пророчеством. Если в вас живёт глубинное убеждение «я не интересен», вы будете вести

себя на вечеринке соответственно: стоять в углу, избегать зрительного контакта, отвечать односложно. Ваша поза, ваш тон, ваше выражение лица будут транслировать в мир сигнал: «Не подходи ко мне, я скучный». И люди действительно не будут подходить. И тогда вы, вернувшись домой, с горьким удовлетворением скажете себе: «Ну вот, я же говорил. Я никому не интересен». Петля замкнулась. Подсознание получило очередное подтверждение своей правоты.

Тирания внутреннего голоса: кто это говорит?

Но кто именно произносит эту фразу: «Ну вот, я же говорил»? Кто этот неутомимый комментатор, который живёт в нашей голове и не умолкает ни на секунду? Мы привыкли называть его «я». Но это не так. Это — лишь одна из субличностей, один из нейронных ансамблей, который присвоил себе право говорить от имени всей системы. В психологии у него много имён: Внутренний Критик, Сверх-Я, Внутренний Саботажник, Обесцениватель. Юнг назвал бы его одной из персонификаций Тени. Эрик Берн, создатель транзактного анализа, описал бы его как голос Критикующего Родителя — эго-состояния, которое в детстве записало реальные голоса и интонации наших реальных родителей или воспитателей.

Сделайте прямо сейчас паузу. Прислушайтесь к внутреннему диалогу. Поймите момент, когда вы совершаете

небольшую ошибку — проливаете кофе, забываете ключи, не успеваете на зелёный свет. Что говорит вам внутренний голос? «Ну какой же ты криворукий!», «Вечно ты всё портишь!», «Соберись, тряпка!»? Это не вы. Это эхо. Это записанная на плёнку реплика вашего отца, матери, строгой бабушки, которая стала частью вашей нейронной сети. И самое страшное — мы верим этому эху. Мы принимаем его за истину. Мы даже защищаем его от попыток изменить, потому что оно стало основой нашей идентичности. «Я самокритичен», — говорим мы с гордостью, не понимая, что самокритика без самосострадания — это медленный яд.

## Архетипические узоры и системные переплетения

Но если личные убеждения — это стены дома, то архетипы и системные родовые динамики — это архитектурный стиль эпохи, в которую этот дом был построен. Мы не просто перенимаем убеждения родителей; мы вписываемся в более крупные, надличностные паттерны.

Юнг заметил, что каждый из нас проживает миф. Мужчина, застрявший в вечной борьбе за успех, не просто повторяет отцовский сценарий. Он воплощает архетип Героя, чья теневая сторона — одержимость и неспособность остановиться. Женщина, которая растворяется в заботе о других до полного саморазрушения, проживает искажённый архе-

тип Матери, который в своём позитиве даёт жизнь, а в негативе — пожирает и лишает собственной судьбы. Архетип Жертвы, архетип Вечного Ребёнка, архетип Мудрого Старца — это не просто красивые метафоры. Это глубинные операционные протоколы, которые, как мощные подводные течения, несут нас в определённом направлении. И проблема современного человека, как писал Юнг, в том, что он утратил связь с этими течениями, перестал осознавать миф, в котором живёт, и потому стал его слепой игрушкой. Мы не выбираем архетип; архетип выбирает нас через семейную историю и личную предрасположенность. Но мы можем сделать его осознанным. Мы можем стать не актёром, тупо повторяющим роль, а соавтором пьесы.

Сюда же вплетаются и системные переплетения. Если в вашей родовой системе был кто-то, кого исключили, забыли, кому отказали в праве принадлежать (самоубийца, предатель, жертва, преступник, абортированный ребёнок), то, согласно системной терапии, кто-то из младших, то есть из нас, бессознательно переплетётся с этой исключённой фигурой. Мы будем проживать чувства, которые принадлежат не нам, совершать поступки, которые не можем объяснить, идти по жизни с грузом, происхождение которого находится за пределами нашей биографии. Это тоже убеждения, но они не были нам «сказаны». Они были нам «переданы» через молчание, через напряжение в теле матери, когда она о чём-то

умалчивала, через взгляд, который отводили при упоминании какой-то темы. Подсознание ребёнка считает не слова, а поля. И эти поля создают убеждения: «Жить радостно — это предательство моей страдавшей матери», «Деньги — это грязь, потому что моего прадеда раскулачили и убили за богатство».

Нейрохимия веры: дофамин, кортизол и гомеостаз психики

Убеждения обладают такой властью над нами не только из-за психологических механизмов, но и из-за их мощнейшей нейрохимической поддержки. Наш мозг — это не просто компьютер, это биохимический завод. И каждое убеждение производит свой коктейль из нейромедиаторов и гормонов.

Убеждение «я в опасности» (которое является корнем всех тревожных расстройств) заставляет миндалевидное тело постоянно сканировать реальность на предмет угроз. Когда угроза (мнимая или реальная) находится, выбрасывается кортизол и адреналин. Организм привыкает к этому уровню стресса, считая его нормой. Возникает адреналиновая зависимость. Человек, сам того не осознавая, начинает бессознательно искать или создавать драму, потому что на спокойную, безопасную жизнь его мозг реагирует как на скуку и

пустоту. Ему не хватает привычного уровня возбуждения.

Убеждение «я недостойн» создаёт дефицит дофамина и серотонина в системе вознаграждения. Когда такой человек достигает успеха, его мозг просто не вырабатывает достаточного количества «гормонов удовольствия», и он не чувствует радости. Зато когда он терпит неудачу, уровень кортизола подтверждает его базовую установку, и это вызывает парадоксальное чувство «привычной правоты». Быть несчастным и подтверждать свою картину мира для подсознания безопаснее, чем быть счастливым, но столкнуться с когнитивным диссонансом и неизвестностью. Гомеостаз, стремление к равновесию, — фундаментальный закон биологии. Подсознание будет удерживать вас в той зоне, к которой оно привыкло, даже если эта зона — зона хронических страданий. Потому что знакомая боль предсказуема, а непредсказуемость — это для мозга самая большая угроза.

Вот почему одних аффирмаций и позитивного мышления недостаточно. Вы пытаетесь наклеить обои с изображением пальм на стены дома, который стоит на треснувшем фундаменте в зоне вечной мерзлоты. Прежде чем украшать фасад, нужно спуститься в подвал, посмотреть в глаза чудовищам, которые там живут, и залить трещины новым, прочным раствором.

## Возвращение Автора: сознание как инструмент перепрограммирования

На протяжении всей истории человеческой мысли параллельно сосуществовали две, казалось бы, взаимоисключающие идеи. Первая: человек — это венец творения, обладающий свободой воли. Вторая: человек — это биологическая машина, чьи действия детерминированы инстинктами, генами и средой. Истина, как это часто бывает, не лежит где-то посередине. Она возвышается над обеими этими концепциями, как гигантский пространственный парадокс. Сознание — это не свобода от причинности. Сознание — это инструмент причинности второго порядка, способный вмешиваться в работу причинности первого порядка. Поясню.

Когда бильярдный шар ударяется о другой, у него нет выбора. Когда животное чувствует голод, оно ест; когда чувствует угрозу — бежит или атакует. Это причинность первого порядка: стимул — реакция. У человека тоже есть этот уровень. Но у человека есть и нечто иное: способность создавать зазор между стимулом и реакцией. В этом зазоре, как писал Виктор Франкл, и заключается наша свобода. Этот зазор — и есть поле деятельности осознанного внимания. Именно в этом зазоре происходит акт перепрограммирования.

Долгое время сама идея о том, что наблюдение может менять наблюдаемое, считалась эзотерической чушью. А потом пришла квантовая физика и показала, что на фундаментальном уровне материи это именно так: сам акт измерения влияет на состояние частицы. Не вдаваясь в дебри корпускулярно-волнового дуализма и споров о Копенгагенской интерпретации, замечу важнейший психологический аналог. Наше внимание — это и есть акт измерения. И то, на что мы направляем своё осознанное внимание, меняет структуру нашего мозга.

Нейробиолог Ричард Дэвидсон в своих исследованиях медитации показал, что систематическое направление внимания на чувство сострадания физически увеличивает активность в левой префронтальной коре, зоне, связанной с позитивными эмоциями и устойчивостью. Сара Лазар из Гарварда обнаружила, что у практикующих медитацию осознанности утолщается кора в областях, связанных с вниманием и памятью, и уменьшается объём миндалевидного тела. Мы не просто пассивно переживаем эмоции и мысли. Мы, самим фактом своего осознанного наблюдения, голосуем за те нейронные сети, которые хотим укрепить.

В этом и заключается фундаментальный секрет перепрограммирования: вы не можете приказать подсознанию замолчать, но вы можете выбрать, какой внутренний голос слу-

шать. Вы не можете силой воли уничтожить страх, но вы можете перенести фокус внимания с образа угрозы на образ безопасности, и страх начнёт атрофироваться от неиспользования, как старая, заброшенная тропа. Внимание — это вода и солнце. На что вы льёте воду, то и растёт. На что перестаёте лить — то вянет.

От жертвы к свидетелю: мета-позиция и деидентификация

Первый и самый важный шаг к перепрограммированию — это переход из состояния «Я и есть это» в состояние «Я наблюдаю это». Это то, что в психологии называют развитием мета-позиции, или позиции Свидетеля. Это и есть позиция Мудрого Наблюдателя.

Пока вы говорите: «Я боюсь», — вы слиты с этим страхом. Вы и есть страх. У вас нет пространства для манёвра. Вы — актёр, который настолько вжился в роль, что забыл, что он в театре. Но стоит вам сказать: «Я замечаю, как во мне возникает чувство страха», — происходит квантовый скачок. Появляется «Я», которое замечает, и «чувство страха», которое является объектом наблюдения. Вы становитесь больше, чем ваша эмоция. Вы становитесь тем пространством, в котором эта эмоция разворачивается, подобно тому, как небо не запятнано облаками, которые по нему плывут. Это

не просто лингвистическая уловка. Это нейробиологический акт. Активируется медиальная префронтальная кора, которая как раз и отвечает за самоосознание и регуляцию эмоций. Из этого состояния вы можете начать диалог с подсознанием. Вы больше не жертва своих программ, вы — их исследователь.

Три инструмента перепрограммирования: ритуал, метафора, состояние

Как же конкретно, на практике, происходит это таинство перезаписи? Вся книга, которую мы пишем, — это развёрнутый ответ на этот вопрос. Но уже сейчас, в завершении первой, теоретической главы, я хочу обозначить три столпа, три магистральных инструмента, на которых будет построена вся дальнейшая работа. Это ритуал, метафора и состояние.

Первый инструмент — ритуал. Подсознание обожает ритуалы. Ритуал — это структурированная, символическая последовательность действий, которая сигнализирует мозгу о переходе из одного режима работы в другой. Обыденный поход в душ — это гигиена. Душ с осознанным намерением смыть с себя не только грязь, но и токсичные мысли прошедшего дня, с визуализацией того, как вода уносит их в слив, — это уже акт перепрограммирования. Зажигание свечи перед дневником, особая музыка, одно и то же кресло для ме-

дитации — всё это не магия, а создание условного рефлекса, якоря, который говорит: «Внимание! Сейчас начнётся диалог с глубиной. Критический фактор, расслабься, ты больше не главный». Повторяющийся ритуал создаёт нейронную колею, по которой внимание легко соскальзывает в нужное состояние.

Второй инструмент — метафора. Как мы помним, язык подсознания — это образы. Поэтому прямая команда «не бойся» бесполезна. Она обращена к Системе 2. А вот история о том, как маленький ручей, встретив на пути камень, не стал биться об него, а просто обогнул, нашёл новый путь и, в конце концов, превратился в могучую реку, — это лекарство, которое подсознание проглотит, даже не заметив. История о рыцаре, который сражался с драконом, а потом понял, что дракон охранял сокровище, которое теперь принадлежит ему, — это метафора внутреннего конфликта и его разрешения. Вся эта книга будет наполнена такими метафорами. Мы будем работать с образами страха, представляя его как трусливого гремлина, которого можно уменьшить и перевоспитать. Мы будем выращивать внутренний сад ресурсных состояний. Метафора — это троянский конь, который проникает за стены крепости критического фактора и доставляет исцеляющую информацию прямо в центр операционной системы.

И третий, самый важный инструмент — состояние. Информация сама по себе не меняет жизнь. Знание о том, как правильно питаться, не делает человека стройным. Знание о механизме страха не избавляет от фобии. Перепрограммирование происходит только тогда, когда новое знание усваивается в особом, изменённом состоянии сознания, или же сопровождается мощным эмоциональным переживанием, способным «распечатать» старый файл и перезаписать его. Именно поэтому техники, представленные в этой книге, так часто будут использовать релаксацию, альфа-погружения, элементы самогипноза и направленной визуализации. Мы будем намеренно ослаблять критический фактор, чтобы получить доступ к исходному коду. Мы будем заново переживать травматические ситуации в безопасном контейнере воображения, чтобы мозг получил новый опыт и, в соответствии с правилом Хебба, перестроил нейронную сеть. Мы будем создавать «пиковые переживания» ресурсных состояний — уверенности, спокойствия, радости — и ставить на них «якоря», чтобы в нужный момент вызывать их одним касанием или словом.

## Новое определение свободы

И вот теперь, во всеоружии, мы можем дать новое, взрослое определение тому, что такое свобода. Свобода — это не отсутствие программ. Это способность становиться Автором

и Редактором своих программ. Это способность осознать, что ты носишь костюм, скроенный когда-то твоими испуганными родителями, расшитый узорами твоих предков и подогнанный по фигуре твоими детскими травмами, и сказать: «Спасибо, этот костюм защищал меня, когда я был мал. Но теперь он мне жмёт. Я сошью себе новый». И начать, стежок за стежком, создавать ту идентичность, которая будет вести вас к радости, а не к привычному страданию.

Эта глава была картой территории. Мы нанесли на неё контуры Сознания и Подсознания, обозначили опасные рифы детских травм и родовых программ, изучили язык бездны и нашли тот самый рычаг Архимеда — осознанное внимание, способное перевернуть мир. Мы выяснили, что мы — не жертва своего прошлого, а его скульптор, работающий с живой глиной нейропластичного мозга.

Теперь мы готовы отправиться вглубь территории. Следующая глава будет посвящена тому, что чаще всего отравляет нам жизнь и лежит в основе большинства невротизмов: страху. Мы не просто поговорим о нём, мы спустимся в его логово, препарируем его механизмы и, главное, начнём создавать тот самый новый костюм. Мы освоим первую, самую важную технику перепрограммирования, которая позволит вам посмотреть в глаза своему ужасу и увидеть в нём не монстра, а сломленного, напуганного внутреннего ребёнка, которому

нужна не война, а ваша любовь. Мы начнём строить новый внутренний дом. И первым делом укрепим его стены мужеством быть уязвимым.

До встречи в следующей главе.

## Глава 2

### Страх: Логово Дракона и Искусство Приручения

«Быть может, всё страшное в своей глубочайшей сути — это беспомощное, которое нуждается в нашей помощи».

Райнер Мария Рильке

Анатомия ужаса: что кричит внутри нас, когда молчит разум

Давайте начистоту. Забудьте на минуту о медитациях, аффирмациях и умных книгах. Вернитесь в тот самый момент. Может быть, он случился с вами прошлой ночью, год назад или в далёком детстве, но память о нём свежа, как ожог. Три часа ночи. За окном ни огонька. Вы лежите в постели, и вдруг — толчок. Сердце делает внезапный, предательский кульбит, словно споткнувшись о невидимую ступеньку. Оно начинает колотиться не так, как после бега — тяжело, гулко, всем телом, — а как-то иначе. Хаотично. Как птица, быющая

ятся в стекло. Вы прислушиваетесь. И в эту секунду прислушивания совершаете роковую ошибку.

Потому что вслед за сердцем просыпается оно. Нечто. У него нет имени, нет формы, но оно мгновенно заполняет всю комнату, вытесняя воздух. Оно садится вам на грудь мягкой, удушающей тяжестью. Пальцы холодеют. Кожа на голове начинает покалывать. Во рту — привкус сухого металла. И где-то в животе, в самом его центре, разверзается ледяная, сосущая пустота, бездна, которая, кажется, вот-вот поглотит вас целиком.

Вы пытаетесь сделать вдох, но воздух вдруг стал густым и не проходит в лёгкие. «Я задыхаюсь». Эта мысль — не просто мысль. Это приговор. Она приносит с собой новую, удесятерённую волну ужаса. Ужаса, который уже не нуждается в словах. Это чистый, животный, доязыковой страх. Страх, который знали только наши предки, застигнутые саблезубым тигром в высокой траве. Только никакого тигра нет. Есть только вы, ваша тёмная спальня и ваше тело, которое внезапно стало чужим, враждебным, готовым предать вас в любую секунду. Вы — жертва и палач в одном флаконе. И в этот момент вы готовы поклясться чем угодно, что умираете. Что это — конец. Что сердце сейчас разорвётся, лёгкие схлопнутся, мозг угаснет.

Это паническая атака. Но то же самое, лишь в меньшей степени интенсивности, происходит с нами по десять раз на дню. Когда дрожит голос перед выступлением. Когда сжимается горло в кабинете начальника. Когда мы проверяем телефон в сотый раз, потому что «что-то случилось». Когда мы просыпаемся в четыре утра и наш мозг, словно обезумевший архивариус, услужливо подсовывает нам все наши ошибки, все наши страхи и все возможные сценарии грядущей катастрофы. Страх — это не эмоция среди прочих. Это воздух нашего внутреннего мира. Мы дышим им, даже когда не замечаем этого.

Что же, чёрт возьми, происходит?

Чтобы перестать быть жертвой, нужно стать исследователем. Поэтому давайте наденем белые халаты, вооружимся микроскопами и фонарями и спустимся в подвал, где сидит этот зверь. Давайте посмотрим ему прямо в глаза и выучим его анатомию. И первый, самый важный урок: страх — это не слабость духа. Это не недостаток характера. Это не «кармическое наказание». Это — работа идеально отлаженного, древнего, как сами горы, биологического механизма. Механизма, который работает несколько... избыточно.

Главный дирижёр этого оркестра ужаса — крошечная, миндалевидная структура в глубине височной доли мозга.

Миндалевидное тело, или амигдала. Это страж. Это дозорный, который никогда не спит. Он сканирует реальность, получая сигналы от органов чувств, и у него есть экстренная, «горячая линия» связи с таламусом. Сигнал от глаза или уха поступает в таламус, и таламус, не спрашивая разрешения у коры, посылает его напрямик в амигдалу. Вы ещё не поняли, что за шорох раздался в кустах, — ваша амигдала уже получила телеграмму: «Неопознанный звук. Похож на угрозу». И включает сирену.

Время реакции? За миллисекунды. В разы быстрее, чем требуется осознанной мысли, чтобы просто сформироваться. Пока ваша префронтальная кора, центр логики и рассуждений, только просыпается и спрашивает: «А что случилось? А точно ли это опасно?», — амигдала уже нажала красную кнопку. И вот тут начинается цепная реакция, превращающая тело в поле битвы.

Каскад ужаса: от сирены до химической атаки

Красная кнопка — это сигнал, уходящий в гипоталамус. Гипоталамус — это главный эндокринный командный пункт. Он мгновенно активирует две системы: симпатическую нервную систему (тот самый режим «бей или беги») и гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковую ось.

Симпатическая нервная система действует как телеграф. Электрические импульсы летят к надпочечникам, и те выбрасывают в кровь коктейль из адреналина и норадреналина. Это первая, мгновенная волна. И вот что она делает с вашим телом:

- Сердце начинает колотиться. Оно гонит кровь, обогащённую кислородом и глюкозой, к крупным мышцам — ногам и рукам. Вам же нужно бежать или драться. Отсюда ощущение пульсации в висках, в горле, в ушах.

- Дыхание учащается и становится поверхностным. Организм пытается насытить кровь кислородом. Но из-за поверхностного дыхания вы не выдыхаете достаточно углекислого газа, баланс нарушается, и у вас возникает чувство удушья, сдавленности в груди. Это чистая физиология, а не реальная нехватка воздуха.

- Кровь отливает от периферии и от органов, не нужных для боя. Отсюда — ледяные, влажные пальцы. Побелевшие щёки. Мурашки. Холодный пот. Тело готовится к ранению и старается охладить разогретые работой мышцы.

- Пищеварение блокируется на корню. Зачем переваривать ужин, если тебя сейчас самого съедят? Спазм гладкой мускулатуры кишечника и желудка вызывает то самое сосущее чувство, тошноту, «медвежью болезнь», ощущение «узла» в животе.

- Мышцы напрягаются до предела. Они готовы взорваться

действием. Но поскольку никакого действия не происходит (вы же не бежите от саблезубого тигра, а сидите в кресле у психотерапевта или лежите в постели), это напряжение превращается в дрожь, тремор, чувство «натянутой струны».

Одновременно с этим запускается вторая, более медленная, но и более долгоиграющая система — ГГН-ось. Гипоталамус выбрасывает кортиколиберин, тот стимулирует гипофиз, гипофиз выбрасывает адренокортикотропный гормон, который, добравшись до надпочечников, приказывает им производить кортизол. Кортизол — это главный гормон стресса. Он поддерживает состояние боевой готовности в течение долгого времени. Именно он виноват в том, что после панической атаки вы чувствуете себя разбитым, опустошённым и выжатым, как лимон. Именно его хронически высокий уровень разрушает память, снижает иммунитет, ведёт к депрессии и тревожным расстройствам.

Почему сирена орёт в мирное время: феномен ложной тревоги

«Хорошо, — скажете вы, — я понял. Это древний механизм. Но почему он включается не в ответ на реальную угрозу, а просто так? Во время безобидного похода в супермаркет? Во время ночного пробуждения? От одной мысли о завтрашнем совещании?»

В этом и заключается главная беда человека разумного. Наша амигдала — мощнейший, но глупый инструмент. Она не отличает реальной угрозы от воображаемой. Она не понимает разницы между «я вижу змею» и «я подумал о змее». Для неё оба сигнала — просто электрические импульсы, которые нужно обработать.

Более того, она обучаема. Каждый эпизод ложной тревоги, каждая паническая атака тренирует её. Возникает порочный круг, известный как «страх страха». Вы боитесь не конкретной ситуации, вы боитесь самого ощущения страха, того, что он снова накроет вас, парализует, заставит страдать. И этот страх перед страхом является мощнейшим триггером для новой атаки. Амигдала, наученная вашим же ужасом, начинает видеть угрозу в собственном возбуждении. Участилось сердце? «Опасность!» Вспотели ладони? «Тревога!» Система замыкается сама на себя, и вы оказываетесь в эпицентре перманентного внутреннего шторма.

Но есть и ещё более глубокий слой — когнитивный. Между стимулом и реакцией у нас, людей, вклинивается мысль. Как мы помним из первой главы, убеждения управляют всем. Именно глубинные, бессознательные убеждения и есть тот мусор, которым мы кормим нашего дракона.

Амигдала не просто реагирует на звук. Она реагирует на звук, пропущенный через призму наших убеждений. И здесь мы возвращаемся к когнитивной триаде Бека. У человека с глубинным убеждением «я беспомощен» любой вызов будет интерпретироваться как угроза. У человека с убеждением «мир враждебен» незнакомец в тёмной подворотне вызовет панику, а у человека с убеждением «мир в целом безопасен» — лишь лёгкую настороженность. Самое страшное не то, что амигдала включает сирену. Самое страшное — то, что наш внутренний голос, наш Внутренний Критик, подхватывает эту сирену и начинает петь с ней дуэтом, превращая сигнал тревоги в полноценную оперу ужасов.

Сирена: «Сердце бьётся быстрее!»

Внутренний Критик: «О боже, это инфаркт! Мне вызывать скорую? Я сейчас умру прямо здесь, как мой дядя Петя в сорок пять лет».

Сирена: «В супермаркете душно и много людей».

Внутренний Критик: «Сейчас мне станет плохо, я упаду, все будут на меня смотреть, я опозорюсь, меня заберут в психушку».

Вот она, истинная подоплёка ада. Не физиология сама по себе, а её интерпретация. Мы тонем не в адреналине, а в катастрофических прогнозах, которые наш ум генерирует с той

же скоростью, с какой амигдала посылает сигналы тревоги. Мы похожи на пожарного, который, услышав сирену, не тушит пожар, а начинает с криками носиться по участку, поджигая всё новые и новые сараи.

Первая техника: «Разъятие» — первый шаг к свободе

И вот здесь, в самом эпицентре бури, мы совершаем первый, самый важный акт перепрограммирования. Мы достаём из нашего арсенала инструмент, который разрывает порочный круг. Этот инструмент называется «разъятие», или когнитивное расцепление. Он не устраняет страх, но он делает нечто гораздо более важное — он создаёт тот самый зазор свободы, о котором писал Франкл.

Суть техники проста до гениальности, но требует практики. Когда в следующий раз вы почувствуете приближение страха, не пытайтесь его подавить, отвлечься или, упаси бог, «думать позитивно». Вы проиграете эту битву, потому что воюете с собственной физиологией. Вместо этого вы должны разделить переживание на три составные части: телесные ощущения, эмоциональное состояние и мысли.

Скажите себе, буквально, словами:

1. «Я замечаю телесное ощущение: холод в груди, гулкое

сердцебиение, мокрые ладони. Это просто ощущения. Это работа симпатической нервной системы. Это не опасно».

2. «Я замечаю эмоцию: это страх. Это волна, проходящая через меня. Я не есть эта эмоция. Я — наблюдатель».

3. «Я замечаю мысли: „А вдруг мне станет плохо?“, „Я не справлюсь“. Это просто слова, просто электрические разряды в мозгу. Это не факты и не пророчества».

Самый критический момент — первый пункт. Вы должны, как дотошный учёный, описать своё тело без интерпретаций. Не «сердце колотится, ужас!», а «я ощущаю пульсацию в области шеи частотой примерно сто двадцать ударов в минуту». Не «меня тошнит от страха», а «я замечаю спазм в области желудка и позыв к рвоте». Перевод с языка Внутреннего Критика на язык физиологии — это дезактивация катастрофы. Это лишение амигдалы её главного союзника — паникующего ума.

Помните, в первой главе мы говорили о позиции Наблюдателя? Вот её прикладное применение. Вы больше не слиты со своим страхом. Вы смотрите на него со стороны. Вы становитесь небом, по которому плывут грозовые тучи. Тучи могут быть сколь угодно чёрными, но небо от этого не становится менее безграничным и вечным.

Это — первый, экстренный шаг. Он не убирает саму про-

грамму, не переписывает глубинные убеждения, которые питают дракона. Но он даёт нам точку опоры. Он напоминает нам, что даже в самом сердце урагана есть неподвижный центр.

Архитектура безопасности: как построить убежище в эпицентре бури

В предыдущем разделе мы овладели искусством «разъятия» — способностью в самый разгар паники отступить на шаг и бесстрастно, как учёный, зафиксировать: «Вот сердцебиение. Вот спазм в животе. Вот мысль о смерти». Это наш экстренный тормоз. Но любой гонщик знает: тормоза нужны, чтобы не разбиться на повороте, однако выигрывают гонку не тормоза, а двигатель. И нашим двигателем, нашим внутренним источником силы, станет то, что в психотерапии называют «Безопасным Местом». Это не просто фантазия и не эскапизм. Это мощнейший, нейробиологически обоснованный инструмент перепрограммирования.

Помните наш разговор о языке подсознания? О том, что оно не понимает слов, но понимает образы, ощущения и эмоции? И о том, что оно не отличает реального от воображаемого? Мы обратим эту его особенность себе на пользу. Если амигдала может запустить каскад ужаса в ответ на воображаемую катастрофу, значит, она же может запустить кас-

кад покоя и безопасности в ответ на воображаемое убежище. Нейроны, которые вместе активируются, связываются. Мы создадим такую нейронную сеть покоя, которая со временем станет мощнее сети тревоги.

Подготовка: дыхание, заземление, намерение

Найдите место, где вас не беспокоят хотя бы пятнадцать минут. Сядьте или лягте удобно. Закройте глаза. Эта просьба — не ритуал, а необходимость: закрывая веки, вы снижаете поток визуальной информации, и мозгу легче переключиться в альфа-режим, режим спокойного бодрствования.

Сделайте три медленных, глубоких вдоха. Вдох носом — медленный, спокойный, как будто вы вдыхаете аромат любимого цветка. Выдох ртом — ещё медленнее, как будто вы дуете на горячий чай, но не хотите его расплескать. С каждым выдохом позволяйте своему телу становиться тяжелее. Представьте, что вы — камень, который опускается на дно прозрачного лесного озера. Медленно, неотвратно, спокойно. Вода принимает вас. Вы в безопасности.

Теперь переведите внимание внутрь тела. Не оценивайте, просто сканируйте. Где сейчас живёт напряжение? В плечах, подтянутых к ушам? В челюстях, сжатых до скрипа? В солнечном сплетении, скрученном в тугой узел? Просто отметь-

те это. И с очередным выдохом представьте, что вы дышите прямо через это место. Вдох приносит туда прохладный, успокаивающий свет, выдох уносит напряжение, которое покидает вас, как тёмный дымок.

## Путешествие в убежище

Теперь, когда тело немного отпустило, мы отправимся в путешествие. Ваше подсознание уже знает, где находится ваше Безопасное Место. Ему не нужно его придумывать, нужно просто его вспомнить или позволить ему проявиться. Это может быть реальное место из вашего прошлого — бабушкин сад, берег моря, где вы были счастливы в детстве, уютное кресло в родительской гостиной. Это может быть место, которого никогда не существовало в реальности, но которое живёт в ваших грёзах: замок из облаков, поляна в волшебном лесу, тихая пещера с кристаллами, светящимися изнутри. Это может быть место, которое вы создадите прямо сейчас. Доверьтесь первому образу, который всплывёт.

Позвольте этому месту проявиться перед вашим внутренним взором. Не форсируйте. Просто наблюдайте за тем, как оно собирается из тумана. Сначала, возможно, это будет просто ощущение: тепло, прохлады, лёгкий ветерок. Затем проступят контуры. А теперь мы включим все каналы восприятия, чтобы сделать это место максимально реальным для ва-

шего подсознания. Мы напишем его картину на языке, который оно понимает: на языке ощущений.

**Визуальный канал.** Что вы видите вокруг? Какие цвета преобладают? Это мягкие, пастельные тона или яркие, сочные краски? Какой свет? Он льётся с неба, струится сквозь листву, отражается от воды? Присмотритесь к деталям. Может быть, вы видите травинку, на которой дрожит капля росы. Или песчинку на тёплом камне. Или луч света, в котором танцуют пылинки. Чем больше деталей, тем реальнее место для вашего мозга.

**Аудиальный канал.** Какие звуки наполняют это место? Это могут быть громкие звуки или тихие, или полная, глубокая, целительная тишина. Может быть, это шум прибора — мерный, убаюкивающий. Или пение птиц где-то в кронах деревьев. Или треск дров в камине. Или просто шелест ветра в траве. А может быть, это звук вашего собственного спокойного дыхания, которое разносится эхом в этом прекрасном пространстве.

**Кинестетический канал.** Что чувствует ваша кожа? Тепло солнечных лучей или приятную прохладу тени? Дуновение ветерка? Мягкость мха под ногами или тепло прогретого дерева, к которому вы прислонились спиной? Что чувствуют ваши руки? Может быть, вы перебираете тёплую гальку или

гладите шерсть спокойно лежащего рядом зверя? Какая температура в этом месте самая комфортная для вас?

Ольфакторный канал. Чем пахнет ваше убежище? Запах — самый прямой путь к эмоциональной памяти. Может быть, это запах морской соли и водорослей. Или хвои, разогретой солнцем. Или аромат бабушкиных пирогов, доносящийся из открытого окна. Или запах озона после грозы. Или тонкий, едва уловимый аромат лаванды и старого дерева.

Побудьте в этом месте столько, сколько вам нужно. Осмотритесь. Примите его. Почувствуйте, как оно принимает вас. Это — ваша территория. Сюда нет входа никому, кого вы не пригласите сами. Здесь нет ваших страхов, ваших критиков, ваших обидчиков. Они просто не могут сюда проникнуть. Это пространство пронизано вибрацией абсолютной безопасности и покоя.

Теперь найдите в этом месте какой-то особенный объект, который станет вашим якорем, вашим символом этого состояния. Это может быть что угодно: маленький гладкий камень, ключ, перо птицы, цветок, чаша с водой. Возьмите этот предмет в руки (в своём воображении). Почувствуйте его фактуру, его температуру. Скажите себе: «Всякий раз, когда я увижу этот предмет в своём воображении или в реальности, или просто вспомню о нём, я мгновенно вернусь в это

состояние покоя и безопасности». Повторите это трижды, чтобы закрепить якорь.

Побудьте в этом месте ещё немного. Запомните его как следует. Знайте, что отныне оно всегда с вами. Оно — внутри вас. Чтобы попасть сюда, вам нужно всего лишь закрыть глаза, сделать три глубоких вдоха и вспомнить этот самый предмет. Ваше подсознание, обученное этой технике, будет с каждым разом делать это всё быстрее и легче.

Почему это работает: нейробиология убежища

Техника «Безопасное место» — это не эзотерика и не «визуализация для домохозяек». Это одна из ключевых, протокольных техник в терапии травмы и тревожных расстройств, в частности, в EMDR (десенсибилизация и переработка движением глаз), одобренной ВОЗ. Её эффективность подтверждена десятками исследований.

Когда вы в деталях, с чувственным погружением, представляете себе место абсолютной безопасности, ваш мозг начинает вырабатывать нейромедиаторы, противоположные тем, что выбрасываются при стрессе. Вместо кортизола и адреналина — серотонин, дофамин, окситоцин. Вместо активации симпатической нервной системы — активация парасимпатической, отвечающей за расслабление, пищеварение

и восстановление. Частота сердечных сокращений замедляется, дыхание выравнивается, мышечные зажимы уходят. Вы буквально, физически перепрошиваете свою нейробиологию.

Более того, вы создаёте конкурирующую нейронную сеть. У вашей амигдалы, обученной годами тревоги, есть прото-рётная, широкая магистраль: стимул — страх — паника. А вы, с помощью регулярных упражнений, прокладываете параллельную, пока ещё узкую тропинку: стимул — воспоминание о якоре — активация образа безопасного места — расслабление. С каждым разом эта тропинка становится всё шире и прочнее. И однажды вы с удивлением обнаружите, что в ситуации, которая раньше гарантированно вызывала панику, ваше тело, словно по волшебству, само вспоминает покой.

Философия убежища: дом, который нельзя разрушить

Это упражнение выводит нас на один из важнейших философских принципов всей нашей работы. Мы привыкли искать безопасность вовне. В деньгах, в статусе, в партнёре, в социальном одобрении, в железных дверях и системах сигнализации. Вся наша культура потребления построена на обещании продать нам внешнюю безопасность. Но любой внешний объект уязвим. Деньги можно потерять, партнёр может уйти, репутация — рухнуть. И тогда мы оказываемся голыми и беззащитными перед лицом жизни.

Истинная, непоколебимая безопасность может быть только внутренней. Это то, что стоики называли «внутренней цитаделью», а буддисты — «прибежищем в самом себе». Это место, которое всегда с вами, потому что оно и есть вы. Точнее, это часть вашего сознания, которую вы натренировали, развили и укрепили. Это мышца души. И как любую мышцу, её нужно тренировать.

Внешний мир был, есть и будет полон угроз. Вы не можете контролировать курс валют, пробки на дорогах, мнение окружающих и даже собственное здоровье на сто процентов. Но вы можете контролировать то, куда вы направляете своё внимание. И если в момент внешней угрозы, вместо того чтобы по привычке проваливаться в воронку страха и катастрофических мыслей, вы сознательным, волевым усилием направите внимание на свой внутренний якорь и на образ вашего Безопасного Места, вы выиграете главную битву. Вы сохраните суверенитет над своим внутренним миром.

Это не бегство от реальности. Это, напротив, возвращение к реальности от химер, созданных напуганным умом. Реальность такова: прямо сейчас, в эту самую секунду, когда вы читаете эти строки, с вами, с высокой вероятностью, не происходит ничего смертельно опасного. Тигр не грызёт вашу ногу. Самолёт не падает вам на голову. Опасность суще-

ствуется лишь как мысль о будущем. И этой мысли вы противопоставляете не другую мысль, а живой, тёплый, телесный опыт безопасности. Вы ставите бытие против небытия. И бытие побеждает.

Теперь у вас есть убежище. У вас есть якорь. И у вас есть сила, чтобы идти дальше.

### Диалог с Драконом: техника персонификации страха

В одной даосской притче рассказывается о человеке, который боялся собственной тени. Чем быстрее он бежал от неё, тем быстрее она его настигала. Он пытался спрятаться от неё в пещерах, но тень заполняла пещеру целиком. Он пытался отбиться от неё палкой, но лишь сотрясал воздух. Измученный, он упал на землю и, в отчаянии, просто посмотрел на неё. И впервые увидел её очертания. А затем он дотронулся до неё рукой. И тень, перестав быть кошмаром, стала просто частью пейзажа.

Эта притча — идеальная метафора того, что мы будем делать в этом разделе. До сих пор мы, как тот человек, убегали, прятались или анализировали страх с безопасного расстояния. Теперь мы повернёмся к нему лицом. Мы наделим его формой, именем и голосом. Мы пригласим его на диалог.

Почему диалог, а не война?

В первой главе мы установили фундаментальный принцип: война с подсознанием — это война, которую выиграть невозможно. То же самое справедливо и для страха. Страх — это не сбой, не ошибка, не дефект личности. Это древняя, мощная часть вашей психической экосистемы, выполняющая, как ей кажется, жизненно важную функцию. Она работает по устаревшей, часто саморазрушительной программе, но её намерение, как бы безумно это ни звучало, позитивно: защитить вас.

Карл Густав Юнг, чей портрет должен висеть в каждом кабинете психотерапевта, писал, что каждый симптом — это усилие природы исцелить нас, что болезнь — это попытка организма избавиться от яда. Страх — это яд, но и противоядие одновременно. Это крик о помощи, запертый в подвале. И пока мы не услышим этот крик и не ответим на него, он будет орать всё громче, превращаясь в панические атаки, фобии и паранойю.

Персонификация — это, возможно, древнейшая психотерапевтическая техника в истории человечества. Шаманы всех культур говорили с духами болезней. В средневековых мистериях актёры разыгрывали битвы с демонами. Современная гештальт-терапия, основанная Фрицем Перлзом, ис-

пользует «технику пустого стула», где клиент вступает в диалог с частью своей личности, с симптомом или со значимым человеком. Юнгианский анализ построен на активном воображении — диалоге с архетипическими фигурами бессознательного. Даже в когнитивно-поведенческой терапии есть техники, где клиенту предлагается дать имя своему Внутреннему Критику, чтобы отделить его голос от своего.

Механизм работает везде одинаково: всё, что мы можем назвать, описать и увидеть, теряет свою безликую, всепоглощающую силу. Хаос, облечённый в форму, становится частью космоса.

Подготовка к диалогу: входим в Священное Пространство

Начнём с того, что закроем глаза и вернёмся в наше Безопасное Место, которое мы построили в предыдущем разделе. Почувствуйте его покой, его незыблемость. Напомните себе, что вы здесь — Хозяин. Сюда нет доступа никому и ничему без вашего приглашения. Сделайте несколько циклов спокойного дыхания.

Теперь, находясь в этом ресурсном состоянии, подумайте о том страхе, с которым вы хотите поработать. Не нужно нырять в него с головой. Просто обозначьте его, как тему. «Страх, который я испытываю перед выступлениями».

«Тревога, которая накатывает по ночам». «Ужас, который я чувствую, когда партнёр повышает голос». Выберите что-то одно, конкретное.

Представьте, что вы находитесь в удобном, безопасном зале для переговоров. Вы сидите в удобном кресле. Напротив вас — ещё одно кресло, пустое. Между вами — ничего, кроме пространства, наполненного вашим спокойным, принимающим вниманием. Вы приглашаете свой страх прийти и занять это место. Не как врага, не как чудовище, а как гостя, у которого есть важное сообщение.

### Шаг первый: материализация образа

И вот, дверь в зал для переговоров открывается. Не придумывайте ничего специально. Просто позвольте своему подсознанию предоставить вам образ. Первое, что придёт — то и правильно. Каким ваш страх предстаёт перед вами?

Это может быть нечто аморфное: сгусток тьмы, липкий туман, чёрная клякса, пульсирующая как сердце. Это может быть существо: мерзкий греmlin, огромный спрут, уродливая старуха, колючий ёж, чёрный пёс с горящими глазами. Это может быть человек: безликая фигура в плаще, злобещий клоун, строгий надзиратель, или, наоборот, маленький, брошенный ребёнок. Это может быть даже неодушевлённый

предмет: ледяная глыба, ржавый капкан, могильная плита. Примите то, что пришло. Не критикуйте свой образ. Это не тест на креативность. Это сканирование вашей внутренней реальности.

Теперь рассмотрите его внимательнее. Сколько ему лет? Какого он размера? Громоздкий, занимающий собой всё пространство, или маленький, сжавшийся в комок? Какая у него фактура? Он склизкий, шершавый, колючий, эфемерный? Он издаёт какой-то звук? Рычит, хнычет, тяжело дышит, молчит как рыба? Чем от него пахнет? Гарью, сыростью, холодом, чем-то затхлым? Какая эмоция исходит от него? Не та, которую вы испытываете, глядя на него, а та, которую он излучает сам. Это агрессия? Ужас? Отчаяние? Бесконечная, вселенская усталость?

Шаг второй: приглашение к разговору

Образ материализовался. Он сидит напротив. И теперь, и это самый важный момент, вы обращаетесь к нему. Не сверху вниз, не с позиции жертвы, а с позиции спокойного, доброжелательного Хозяина этого пространства.

Задайте ему первый вопрос. Вопрос, который станет ключом ко всему диалогу. Он может звучать так:  
«Кто ты?»

Или, если это кажется слишком прямым:

«Зачем ты пришёл? Что ты хочешь мне сказать?»

Или, если вы уже чувствуете, что за его агрессией скрывается боль:

«От чего ты пытаешься меня защитить?»

Задайте вопрос и замолчите. Слушайте. Не пытайтесь логически сконструировать ответ. Позвольте ему прийти из тишины. Это может быть не слово, а импульс. Внезапно возникшая в голове фраза. Изменение в образе — он съёжился, или, наоборот, стал агрессивнее. Почувствуйте его реакцию.

Пример диалога. Представьте себе женщину, которая панически боится летать на самолётах. Она проделывает это упражнение, и её страх предстаёт в образе огромного, лохматого, чёрного пса с оскаленной пастью и цепью на шее. Пёс рычит, и от его рыка вибрирует пол. Она, преодолевая дрожь, спрашивает: «Кто ты?»

И внезапно, не умом, а каким-то внутренним чутьём, она «слышит» ответ: «Я — Страж». Голос низкий, глухой, как из бочки.

«Что ты охраняешь, Страж?»

«Жизнь. Твою жизнь. Эту хрупкую, глупую, бесценную жизнь».

И в этот момент образ начинает меняться. Из чудовищного пса он превращается в измождённого, слепого, старого волкодава, который сидит на привязи у будки. Он не агрессивен. Он просто до смерти устал. Его задача — не пускать хозяйку в небо, потому что небо, в его картине мира, означает неминуемую гибель.

### Шаг третий: услышать позитивное намерение

Это и есть поворотный момент. Мы, наконец, добираемся до того, что в эриксоновском гипнозе называют «позитивным намерением». Любое поведение, даже самое деструктивное, изначально имеет под собой позитивную цель. Агорафобия (боязнь открытых пространств) может быть попыткой защитить вас от паники и позора, которые вы пережили в толпе. Страх близости — попыткой защитить ваше сердце от новой боли. Страх провала — попыткой мобилизовать вас на сверхусилие, которое когда-то сработало.

Услышать это намерение — значит перестать видеть во враге врага. Вы смотрите на свой страх и понимаете: он не хочет вас убить. Он хочет, чудовищно извращённым, диким способом, чтобы вы выжили. Он, как тот старый пёс, не знает, что самолёты безопасны. Он запомнил лишь одно: небо равно смерти. И он, верный страж, делает свою работу.

Спросите его прямо: «Какова твоя цель? Чего ты хочешь для меня в конечном счёте?»

Ответ может вас потрясти. Из пасти чудовища может прозвучать: «Я хочу, чтобы ты была в безопасности». «Я хочу, чтобы ты не страдал больше никогда». «Я хочу, чтобы ты был жив».

И в этот момент вы почувствуете, как ваше отношение к этому образу меняется. Из монстра он превращается в трагическую, архаичную фигуру. В защитника, который застрял в прошлом и пользуется картой, которой сто лет в обед.

### Шаг четвёртый: переговоры и новая работа

Теперь, когда контакт установлен и намерение услышано, вы можете вступить в переговоры. Вы — взрослая, осознанная часть личности. Вы знаете то, чего не знает эта древняя субличность. Вы знаете, что мир изменился. Что угроза миновала. Что вы выросли.

Поблагодарите его. Искренне. «Спасибо тебе за то, что ты оберегал меня все эти годы. Твоя работа была очень важна, когда я был мал и беззащитен. Я ценю твою преданность».

Образ, скорее всего,отреагирует на это. Агрессия спадёт. Монстр может заплакать. Или просто устало лечь у ваших ног.

Теперь предложите ему новую работу. «Ты великолепный страж, и мне по-прежнему нужна твоя бдительность. Но давай договоримся: когда мы садимся в самолёт, я беру управление на себя. Я, взрослый, знаю статистику и доверяю пилотам. А ты будешь охранять мой покой в других, реально опасных ситуациях. Например, когда я иду по тёмной улице. Или когда мне нужно быстро среагировать на хамство. Пойдём со мной в настоящее. Стань моим союзником, а не надзирателем».

Посмотрите, что происходит с образом. Очень часто чёрный пёс уменьшается до размеров щенка, которого можно взять на руки. Или сгусток тьмы рассеивается, открывая за собой свет. Или старый волкодав превращается в мудрого волка, идущего рядом, а не сидящего на цепи.

Завершение: ритуал интеграции

Почувствуйте ту энергию, которая раньше уходила на борьбу со страхом. Она всё ещё здесь. Но теперь она не против вас, а за вас. Представьте, что вы делаете вдох и вбираете эту энергию в своё солнечное сплетение. Она становится вашей силой, вашей зоркостью, вашей способностью устанавливать границы. Вы интегрируете ту часть, которую раньше отвергали.

Прощайтесь с образом. Скажите ему, что теперь он — желанный гость в вашем внутреннем доме, и вы всегда можете встретиться с ним в этом зале для переговоров. Медленно возвращайтесь в комнату, к ощущению своего тела на стуле. Пошевелите пальцами, потянитесь. Откройте глаза.

Что сейчас произошло: взгляд под капот

Техника, которую вы только что выполнили или мысленно пронаблюдали, — это не шаманство. Это элегантный и точный способ коммуникации между различными нейронными сетями. Условно говоря, вы построили мост между префронтальной корой (центром осознанного управления, который задавал вопросы и предлагал новую работу) и лимбической системой с её амигдалой (которая и породила этот страх в виде образа). Вы позволили имплицитной, невербализованной памяти страха, запертой в теле и миндалевидном теле, найти выход в эксплицитную, нарративную память. Вы перевели переживание с языка гормонов и мышечных спазмов на язык образов и слов. А всё, что названо и осмыслено, теряет свою власть над нами.

Более того, вы активировали систему социального вознаграждения. Вместо того чтобы реагировать на внутренний сигнал угрозы реакцией «бей или беги», вы отреагировали

на него реакцией «заботы и дружбы». Это кардинально меняет нейрохимию. Выброс окситоцина и дофамина во время этого акта самосострадания успокаивает амигдалу эффективнее, чем любой транквилизатор. Вы не подавили страх. Вы перевоспитали его носителя.

Это упражнение можно и нужно повторять с разными страхами. С каждым разом диалог будет даваться всё легче. А со временем вы обнаружите, что можете вести его прямо в моменте, когда страх только начинает поднимать свою уродливую голову. Вы бросите на него внутренний взгляд и спросите: «А, это ты. Чего ты хочешь?» И вместо паники наступит пауза, в которой и рождается свободный выбор.

Итак, наш арсенал пополнился третьим, самым мощным инструментом. Мы научились тормозить (разъятие), прятаться (убежище) и говорить (диалог).

Кинотеатр сознания: как переснять фильм ужасов своего прошлого

У каждого из нас есть хотя бы одно такое воспоминание. Не просто неприятное, а именно то, которое мы гоним от себя всеми силами, но оно, словно опытный маньяк, всегда находит лазейку. Оно врывается в сознание в три часа ночи. Оно вспыхивает перед глазами в самый неподходящий мо-

мент — на совещании, на свидании, в очереди за хлебом. Какая-нибудь сцена из детства: унижение перед классом, пьяное лицо отца, звук разбивающейся посуды. Или эпизод из взрослой жизни: авария, известие о смерти, момент предательства. У этого воспоминания есть удивительное, леденящее душу свойство: когда мы прокручиваем его в голове, нам кажется, что мы переживаем всё заново. Не вспоминаем, а именно переживаем. Снова потеют ладони. Снова сжимается сердце. Снова хочется провалиться сквозь землю. Мы не в настоящем. Мы — в плену у прошлого.

Почему так происходит? Нейробиология даёт чёткий ответ. Травматическое воспоминание качественно отличается от обычного автобиографического. Обычное воспоминание — это история, которую мы рассказываем себе. Мы помним сюжет, помним контекст, мы знаем, что это было давно и закончилось. Оно хранится в гиппокампе и обрабатывается корой. Травматическое же воспоминание — это не история, а набор сенсорных и эмоциональных осколков, застрявших в лимбической системе и теле. Оно не имеет временной метки «это было в прошлом». Для нашего мозга оно происходит прямо сейчас. Звук, запах, телесное ощущение, картинка — всё это хранится в миндалях и имплицитной памяти в сыром, непереработанном виде. И достаточно любого триггера, напоминающего оригинальную ситуацию, чтобы эта адская машина включилась снова. Это не воспоминание. Это повтор-

ная травматизация.

Обычный рассказ о травме, как ни парадоксально, часто не помогает, а вредит. Проговаривая событие, мы снова погружаемся в него, активируя те же нейронные сети, и заново переживаем ужас. Мы не перерабатываем, а лишь укрепляем старую колею. Нам нужен иной подход. Нам нужно не войти в воспоминание, а выйти из него. Посмотреть на него со стороны, как на фильм. А затем — стать его режиссёром, монтажёром и сценаристом.

В этом и заключается суть техники «Кинотеатр», которая в том или ином виде используется в терапии ПТСР, в частности, в методе десенсибилизации и переработки движением глаз и в когнитивно-поведенческой терапии. Мы добавим к ней элементы юнгианского активного воображения и работы с субмодальностями. Эта техника — не просто отстранение, это акт перепрограммирования памяти. Итак, приготовьтесь. Мы заходим в кинозал.

Важное предупреждение. Если воспоминание, с которым вы хотите поработать, настолько свежо и остро, что одна мысль о нём вызывает паническую атаку, не делайте это упражнение самостоятельно. Начните с разъятия, с убежища, с диалога. Дайте ране немного затянуться, прежде чем накладывать на неё такой активный шов. Если при выполне-

нии упражнения вы чувствуете, что проваливаетесь в эмоции и не можете удержать позицию Наблюдателя из будки, — немедленно нажмите «Стоп», откройте глаза, заземлитесь, посмотрите на реальные предметы вокруг, назовите их. Мы не ломаем психику, мы её бережно перестраиваем.

## Подготовка зала и пульт управления

Прежде всего, вернитесь в ваше Безопасное Место. Почувствуйте его опору, его покой. Сделайте несколько медленных вдохов и выдохов. Мы будем работать с трудным материалом, но вы должны помнить: вы здесь, вы в безопасности, вы — Хозяин. То, что вы увидите на экране, не может вам навредить. Это лишь тени на стене, отблески давно ушедшего солнца.

Теперь представьте, что вы находитесь в небольшом, очень уютном и комфортном кинозале. Мягкие кресла, приглушённый свет. Вы — единственный зритель. Перед вами — большой, но пока тёмный экран. В вашем кресле, под правой рукой, находится пульт управления. Рассмотрите его. На нём есть все необходимые кнопки: «Стоп», «Перемотка назад», «Перемотка вперёд», регуляторы громкости, яркости, контрастности, цвета, чёткости. Есть кнопка «Замедление» и «Ускорение». И, что самое важное, есть большой тумблер «Выйти из фильма / Войти в фильм». Этот пульт — символ

вашего контроля. Вы — не жертва на экране, вы — Мастер за пультом.

Шаг первый: диссоциация и чёрно-белый стоп-кадр

Теперь выберите воспоминание, с которым хотите поработать. Не самое сокрушительное в вашей жизни, но достаточно неприятное и повторяющееся. Мы начнём с «тренировочного».

Пока не включайте фильм. Пусть на экране появится первый кадр — как фотография. Но это ещё не само событие. Это момент ДО того, как всё началось. Место, где вы были, когда ещё ничего не предвещало беды. Сделайте эту фотографию чёрно-белой. Немного размытой. Уменьшите яркость. Это не реальность, это просто старая, выцветшая картинка.

Теперь, глядя на эту картинку, совершите самый важный, магический манёвр. Представьте, что вы «вылетаете» из своего тела, сидящего в кресле, и перемещаетесь в будку кино-механика, которая находится позади и выше вашего зрительского места. Вы смотрите из будки через окошко. Вы видите перед собой экран с чёрно-белой фотографией. И вы видите затылок человека, сидящего в кресле. Этот человек — вы. Тот вы, который будет смотреть фильм. Этот двойной уро-

вень диссоциации — «я смотрю на себя, смотрящего на себя» — является мощнейшим предохранителем, который не даст эмоциям захватить вас. Вы не в кадре. Вы даже не в зале. Вы — в рубке. Вы — оператор.

Шаг второй: запуск фильма в режиме саркастической комедии

Теперь, из своей безопасной рубки, нажмите кнопку «Пуск». Пусть фильм начнётся. Но вы будете управлять его параметрами. Во-первых, он остаётся чёрно-белым. Во-вторых, уменьшите громкость. Сделайте звук едва слышным, как бормотание старого радио. В-третьих, и это самый озорной и целительный элемент, наложите на этот фильм нелепую, совершенно не подходящую ему музыку. Представьте, что сцена вашего унижения на школьной линейке идёт под аккомпанемент бодрого циркового марша или дурацкой польки. Или вообразите, что все участники драмы говорят писклявыми, мультяшными голосами, как после вдыхания гелия из шарика.

Просмотрите весь этот фильм от начала до конца в ускоренном режиме. Как на перемотке. Всё происходит быстро, суетливо, комично и нелепо. Тот голос, что кричал на вас, теперь пищит. Та страшная фигура, что нависала над вами, теперь дёргается под цирковую туш. Вы наблюдаете это из

будки, и вы видите, что человек в зале (вы сами) сидит спокойно. В первый раз задача — просто просмотреть сюжет в таком вот обезвреженном, выхолощенном виде. Вы увидите, что это возможно. Что картинка на экране не убивает вас. Что это — всего лишь старая, плохая, нелепая постановка.

Шаг третий: перемотка назад и режиссёрский рескриптинг

А теперь начинается настоящее волшебство. Фильм закончился, вы нажали «Стоп». Теперь нажмите «Перемотку назад». Пусть плёнка с бешеной скоростью отматывается к самому началу, к тому стоп-кадру, с которого всё начиналось. Щёлк. Фильм на нуле.

Теперь приготовьтесь. Вы больше не будете просто смотреть. Вы будете переснимать концовку. Это называется рескриптинг, переписывание сценария. Подумайте: чего не хватило тому человеку на экране — маленькому вам или взрослому вам в момент боли? Защитника? Утешителя? Смелости дать отпор? Волшебного помощника?

Теперь вы можете войти в фильм. Но не как жертва, а как тот самый ресурсный персонаж. Нажмите тумблер «Войти в фильм». Представьте, что вы — нынешний, взрослый, сильный — телепортируетесь прямо в чёрно-белый кадр. Вы под-

ходите к тому, напуганному себе. Вы можете обнять его за плечи. Можете встать между ним и обидчиком. Можете сказать обидчику всё, что не могли сказать тогда. Можете просто вывести маленького себя за руку из этой комнаты, из этого двора, от этих людей. Скажите ему слова, которые ему так нужны были услышать: «Ты в безопасности. Я теперь с тобой. Это больше никогда не повторится. Ты не виноват. Ты хороший».

Наблюдайте, как меняется картинка. Возможно, она начнёт наполняться цветом. Возможно, обидчик съёжится и исчезнет, как дурной сон. Возможно, маленький вы заплачет от облегчения у вас на плече. Позвольте этой новой сцене развернуться. Снимите новый финал. Тот, где добро побеждает, справедливость торжествует, а жертва получает защиту и любовь. Сделайте этот финал ярким, цветным, объёмным. Добавьте туда ресурсы: пусть там светит солнце, пусть звучит ваша любимая музыка, пусть рядом будут любимые люди, реальные или воображаемые.

### Шаг четвёртый: интеграция нового финала

Когда новый финал будет готов, и вы почувствуете, что справедливость восстановлена, а ребёнок внутри утешен, нажмите на пульте кнопку «Выйти из фильма». Вы снова оказываетесь в будке киномеханика. Вы смотрите на экран. Там

— ваш новый, цветной, счастливый финал. И человек в зале (вы) смотрит на него и спокойно улыбается.

Теперь сделайте нечто удивительное. Прокрутите фильм от начала до конца с новой концовкой на максимальной скорости, в цвете и с вашей любимой музыкой. А потом — от конца к началу. И снова — от начала к концу. Сделайте так несколько раз, очень быстро. Пусть ваш мозг запомнит не старый, травматичный финал, а этот новый, ресурсный. Нейроны, которые вместе активируются, связываются. Мы создаём новую нейронную дорогу, идущую в обход старой воронки.

После этого медленно выйдите из будки киномеханика, снова сядьте в кресло зрителя, а затем и вовсе покиньте кинозал. Вернитесь в ваше Безопасное Место, а оттуда — в реальность, в ваше тело, в комнату. Сделайте глубокий вдох. Вы вернулись.

Философия пересъёмки: кто автор вашей памяти?

Память — это не видеокамера, пассивно фиксирующая реальность. Это — творческий, конструктивный процесс. Каждый раз, вспоминая событие, мы не «достаём файл из архива», а заново собираем его из нейронных паттернов, и в этот момент он уязвим для изменений. Мы всегда, осознан-

но или нет, переписываем свою историю. Вопрос лишь в том, кто автор сценария: наша травма или наша душа?

Техника «Кинотеатр» даёт нам не иллюзию, а реальную власть над нарративом. Мы не можем изменить факты прошлого. Тот разговор состоялся. Та авария произошла. То предательство случилось. Но мы можем изменить эмоциональный отпечаток, который эти факты оставили в нашей психике. Мы можем перестать быть жертвой, которая снова и снова переживает один и тот же ад, и стать автором, который извлекает из ада смысл, силу и, в конечном счёте, прощение. Мы переснимаем фильм ужасов в драму, а драму — в историю о трансформации. Где герой, пройдя через боль, не сломался, а стал глубже, добрее и сильнее.

Эпилог второй главы: От жертвы к Хозяину страха

Мы проделали с вами колоссальный путь. Мы начали с леденящего душу опыта паники и закончили режиссёрским пультом. Мы вооружились четырьмя инструментами, каждый из которых заслуживает того, чтобы быть выгравированным на алтаре вашего сознания:

1. Разъятие — способность в любой момент выйти из слияния со страхом и занять позицию Наблюдателя.
2. Безопасное Место — ваша внутренняя цитадель, ней-

робиологический якорь покоя, куда можно возвращаться в любое мгновение.

3. Диалог с Драконом — искусство персонифицировать страх, услышать его позитивное намерение и перевоспитать его в союзника.

4. Кинотеатр — техника рескриптинга, позволяющая переснять травматические воспоминания и лишить их власти над настоящим.

Страх — это не враг. Это страж порога. За каждым большим страхом скрывается ещё большая сила. За страхом публичных выступлений — дар влиять на умы. За страхом близости — способность к огромной, всепоглощающей любви. За страхом смерти — зов к подлинной, осмысленной жизни. Страх — это указатель, стрелка компаса, которая всегда показывает в сторону вашего роста. Туда, где вас ждёт ваша тень, а значит, и ваш свет.

В следующей главе мы обратимся к тому, что часто рождается из неосознанного страха и отравляет наше существование не хуже панических атак, — к неуверенности в себе. К тому самому тихому, методичному голосу внутри, который нашепчет: «Ты недостаточно хорош. У тебя не получится. Даже не пытайся». Мы изучим анатомию этого голоса, выясним, чей он на самом деле, и начнём строить внутри новую фигуру — Внутреннего Союзника.

## Глава 3

### Тень и Свет: Анатомия неуверенности и рождение Внутреннего Союзника

«Встреча с самим собой — это, прежде всего, встреча с собственной Тенью».

Карл Густав Юнг, «Воспоминания, сновидения, размышления»

Голос, который мы приняли за свой

Представьте себе чистилище. Не огненную геенну и не райские кущи, а именно чистилище — серую, бесконечную приёмную, где души сидят на неудобных стульях и ждут своей участи. У них нет адских мук, но нет и надежды. Они просто ждут. И среди них, сгорбившись, сидит человек. В его глазах — не боль, не ужас, а нечто гораздо более страшное: безоговорочная, спокойная, привычная покорность. Он не кричит, не плачет, не рвёт на себе волосы. Он просто повторяет, как мантру, одну и ту же фразу: «Я знал, что так и будет. Я же говорил, что ничего не выйдет. Я всегда всё порчу. Я недостойн».

Этот человек — не грешник. Он — жертва. Но его палач

не дьявол с вилами, а тихий, бестелесный голос, который сидит прямо у него в голове. Голос, который настолько слился с его собственным «я», что он даже не подозревает о его существовании. Этот голос — Внутренний Критик. И его жертвой в той или иной степени является каждый из нас.

Пока мы сражались с драконом страха, всё было почти честно. Страх — это яркая, громкая, заметная эмоция. Его можно засечь, как вспышку на радаре. Он имеет физический коррелят: сердцебиение, пот, дрожь. С ним можно вступить в диалог, как мы научились в предыдущей главе. Он — это событие. Неуверенность же — не событие, а среда. Это не шторм, а сам океан, в котором мы плаваем. Это вода, которую мы пьём с детства и даже не замечаем её горьковато-солёного, отравленного привкуса.

Неуверенность в себе не орёт. Она шепчет. Она не говорит: «Ты умрёшь!», она тихо и вкрадчиво спрашивает: «А достоин ли ты жить? А имеешь ли ты право на счастье? А что о тебе подумают люди?» И мы отвечаем на этот шёпот всей своей жизнью. Мы не просим повышения, потому что «всё равно откажут». Мы не подходим к красивой девушке или интересному мужчине, потому что «она не для таких, как я». Мы не высказываем своё мнение, потому что «оно глупое и никому не интересно». Мы не начинаем новый проект, не пишем книгу, не танцуем, не поём, не путешеству-

ем в одиночку, не меняем опостылевшую работу, потому что тихий, вкрадчивый голос внутри говорит: «Не высовывайся. Сиди тихо. Вдруг получится? А ну как заметят, что ты — самозванец?»»

Феномен самозванца, кстати, — это не патология неудачников, а массовое поветрие весьма успешных людей. Актёры, получившие «Оскар», боятся, что их «раскроют». Хирурги с двадцатилетним стажем дрожат перед сложной операцией, думая: «В этот раз мне не повезёт, и все поймут, что я ничего не умею». Писатели-классики страдают от паралича чистого листа, потому что «на этот раз шедевра не будет, и я всем докажу, что я графоман». Неуверенность не имеет прямой корреляции с реальными достижениями. Потому что она живёт не в мире фактов. Она живёт в подвале нашей самооценки, в фундаменте, заложенном задолго до того, как мы совершили наш первый сознательный поступок.

Откуда берётся этот голос

Мы не родились с ним. Ни один младенец не сомневается в своём праве кричать, когда он голоден, и требовать любви, когда ему одиноко. Младенец — это чистый, незамутнённый поток желания и бытия. Он есть, и этого достаточно. Всё остальное приходит потом.

То, что когда-то говорили нам значимые взрослые, становится нашей собственной внутренней речью. Мы «проглатываем» убеждения, оценки и запреты наших родителей, учителей, воспитателей, даже не пережёвывая их. И они становятся костяком нашего Внутреннего Критика.

Если девочке всё детство твердили: «Не будь такой громкой, девочки должны быть скромными», она вырастет и будет бояться звука собственного голоса. Её внутренний критик, имеющий интонации её бабушки, будет шептать: «Тихо, не позорься, кому интересно твоё мнение?» Если мальчику говорили: «Не ной, будь мужиком, что ты распустил сопли, как девчонка?», он станет мужчиной, который панически боится своей уязвимости и блокирует все эмоции, кроме гнева. Его критик, голосом его отца, будет рычать: «Соберись, тряпка! Терпи! Не смей плакать!»

И вот что самое страшное: мы защищаем этого Критика. Мы считаем его голосом разума. Мы называем его «здоровой самокритикой». Мы думаем, что без него мы расслабимся, перестанем развиваться, превратимся в самодовольных, никчёмных существ. Это — величайший обман. Потому что Критик — не тренер, который делает нас сильнее. Он — надсмотрщик, который лупит нас палкой, даже когда мы уже упали и не можем встать. Он не мотивирует, он парализует. Исследования в психологии однозначны: самосострадание и

поддержка — гораздо более эффективные мотиваторы, чем самобичевание. Человек, который ругает себя за провал, с большей вероятностью провалится снова, потому что страх ошибки блокирует творчество и способность учиться. Человек же, который относится к себе с пониманием, способен проанализировать ошибку и идти дальше.

## Маски Критика

Чтобы победить врага, нужно знать его в лицо. А их у него — много. Внутренний Критик — это не монолит, а целая колода масок. Он виртуозно меняет их в зависимости от ситуации, чтобы его атака была максимально болезненной и эффективной. Давайте опознаем самые распространённые из них, потому что название лишает демона силы.

Перфекционист. Самая уважаемая и социально одобряемая маска. Перфекционист носит дорогой костюм и водит престижную машину. Его оружие — не кнут, а морковка, которая всегда маячит в двух шагах впереди, но которую невозможно укусить. Он шепчет: «Ты можешь лучше. Ты должен быть идеальным. Этот отчёт хорош, но он мог бы быть великолепным. Ты похудела на пять килограммов, но посмотри на эту складку на боку. Ты защитил диссертацию, но ты же не нобелевский лауреат?» Он устанавливает планку так высоко, что любой успех превращается в провал. Он не

даёт вам насладиться моментом, обесценивая достижения и поднимая ставки. Жизнь под его руководством — это бесконечный бег по движущейся вверх лестнице, ведущей в никуда.

Сравниватель. Этот выходит на сцену, как только вы открываете социальные сети. Его любимый приём — тыкать вас носом в чужие успехи, тщательно скрывая чужие провалы, неудачи и страдания. «Посмотри на Инстаграм твоей однокурсницы. У неё идеальная семья, дом — полная чаша, а какой у неё пресс после третьих родов! А у тебя что?» Сравниватель работает на фабрике по производству зависти и чувства неполноценности. Он сравнивает вашу внутреннюю, полную сомнений и боли реальность с чужой внешней, отретушированной витриной. Эта игра нечестна изначально, но он каждый раз убеждает вас в вашем проигрыше.

Катастрофизатор. Этот родной брат страха, о котором мы говорили в предыдущей главе. Но если страх — это эмоция, то Катастрофизатор — это когнитивный извращенец, который из мухи слона делает. Ваш партнёр задержался на работе? «Он попал в аварию!» — немедленно кричит Катастрофизатор. Начальник косо посмотрел? «Всё, увольнение! Мы пойдём по миру!» Вы чихнули два раза подряд? «Это рак лёгких!» Он рисует в вашем воображении такие апокалиптические сценарии, что любой, самый невинный стимул пре-

вращается в предвестник конца света. И вы живёте в состоянии перманентного, изматывающего ожидания катастрофы.

Обесцениватель. Мастер ретроспективного удара. Когда вы всё-таки совершили что-то хорошее, добились успеха или просто хорошо провели день, он приходит вечером и тихо так, с саркастической ухмылкой говорит: «Тебе просто повезло». «Ничего особенного, любой дурак бы справился». «Ты хорошо выступил, но вопросы из зала были слабые». Он крадёт у вас радость. Он отравляет ваши победы. Он не даёт вам присвоить свой успех и встроить его в вашу идентичность. Благодаря ему, ваша «чаша достижений» — это дуршлаг, который ничего не удерживает. Всё хорошее утекает, как вода, оставляя лишь сухой осадок «я недостаточен».

Тиран. Самый грубый и откровенный персонаж. Он не утруждает себя изысканными манипуляциями. Он просто орёт: «Идиот! Бездарь! Ничтожество! У тебя руки не из того места растут! Кому ты такой нужен!» Его атаки прямые, как удар кувалдой. Он активизируется в моменты наших самых больших ошибок и провалов и методично добивает нас, когда мы уже лежим. Именно его голос мы слышим, когда случайно разбили чашку, опоздали на встречу или сказали глупость. И мы верим ему, потому что его оскорбления резонируют с самой глубокой, детской болью.

Жертва. Самый коварный и скрытый аспект Критика. Он не нападает, он ноет. Он говорит голосом слабым и беспомощным: «Ты бедный, несчастный. Весь мир против тебя. У тебя никогда ничего не получится, потому что обстоятельства всегда сильнее. Ты родился не в той стране, не в то время, не с теми талантами. Просто смиришься и страдай, это твоя судьба». Этот голос парализует волю, оправдывая бездействие.

## Дневник наблюдения за Критиком

Узнали кого-то из них? Скорее всего, узнали, и не одного. Эти маски сменяют друг друга как актёры в театре кабуки, создавая иллюзию непрерывного, авторитетного внутреннего комментария. Но теперь у нас есть преимущество. Мы знаем врага в лицо.

И первое, что мы сделаем, — мы не будем с ним бороться. Потому что борьба с мыслью есть мысль, и она лишь усиливает ту сеть, с которой мы боремся. Мы поступим иначе. Мы займём позицию исследователя. Мы станем натуралистами, изучающими повадки хищника.

На этой неделе ваша задача — завести «Дневник наблюдения за Критиком». Каждый вечер уделяйте пять минут тому, чтобы записать ответы на четыре вопроса:

1. Ситуация. Что произошло? Краткий, сухой протокол события.

2. Голос. Что именно сказал вам внутренний голос? Запишите его слова дословно, как цитату.

3. Маска. Кто из персонажей говорил? Перфекционист? Сравнитель? Тиран? Дайте ему имя, если сможете.

4. Чувство. Что вы почувствовали в этот момент в теле и в душе? Стыд? Вину? Пустоту? Сжатие в груди?

Приведу два примера — из разных сфер, чтобы вы увидели: это универсально.

Пример первый. Ситуация: отправил рукопись знакомому редактору, он ответил коротко: «Посмотрю позже».

Голос: «Ты написал ерунду. Он просто не хочет тебя расстраивать, но он разочарован. Когда он прочитает внимательно, он поймёт, что ты дилетант. Лучше бы ты вообще ничего не отправлял».

Маска: Катастрофизатор в союзе с Обесценивателем. Голос похож на интонации моего школьного учителя литературы.

Чувство: Тяжесть в груди, тошнота, желание закрыться в комнате и не выходить.

Пример второй. Ситуация: приготовила ужин, дети съели

без энтузиазма, муж молча уткнулся в телефон.

Голос: «Ты плохая мать. Ты плохая жена. Ты стараешься, а всем плевать. Ты никому не нужна».

Маска: Тиран в союзе с Жертвой. Голос — это голос моей свекрови, которая однажды сказала, что «настоящая женщина должна уметь удивлять».

Чувство: Ком в горле, обида, желание всё бросить и уйти.

Уже сам факт записи делает колоссальную работу. Вы перестаёте быть актёром, поглощённым пьесой, и становитесь критиком, сидящим в зале с блокнотом. Вы выводите автоматический процесс на свет сознания. А то, что осознанно, то, как мы помним из первой главы, уже может быть изменено.

## Перехват управления

Итак, вы провели неделю, наблюдая за своим внутренним голосом. Вы записывали его тирады, классифицировали маски, отмечали, что чувствуете в теле. Поздравляю. Вы только что сделали нечто грандиозное: вы доказали себе, что «голос» — это не «я». Вы создали дистанцию. Тот, кто наблюдает, — это и есть вы. А то, что он наблюдает, — это просто мысли, ментальные привычки, нейронные сети, натренированные годами. Это ваш внутренний багаж, но это не ваша суть.

Теперь, имея эту дистанцию, мы можем начать отвечать. Но прежде чем мы изучим конкретные техники, давайте усвоим одно золотое правило, которое сэкономит вам годы бесплодной борьбы. Не пытайтесь заставить Критика замолчать навсегда. Это невозможно. Попытка подавить мысль, как показали классические эксперименты Даниэля Вегнера с «белыми медведями», приводит лишь к тому, что эта мысль возвращается с удвоенной силой. То, чему мы сопротивляемся, упорствует. То, на что мы смотрим без страха и оценки, теряет свою власть.

Поэтому наша цель — не ампутация части психики, а изменение наших отношений с ней. Мы не будем вышвыривать Критика из дома, мы поставим его на место. Мы лишим его статуса Главного Советника и назначим его, в лучшем случае, младшим помощником по связям с реальностью, чьи доклады мы можем выслушивать, но решение всегда принимаем сами.

«И это тоже мысль»

Базовая, экстренная техника, родственная «разъятию» из главы о страхе. Когда вы ловите себя на том, что Критик начал свою песню, скажите про себя, спокойно и даже с лёгкой скукой: «И это тоже мысль».

— Ты опять опоздал, ты просто неорганизованный идиот!

— И это тоже мысль.

— Твой проект — это ерунда, начальник будет в ярости.

— И это тоже мысль.

Не нужно спорить с содержанием. Не нужно доказывать, что это неправда. Спор — это вовлечение в игру на его поле. Вы просто констатируете факт: «В моём сознании возникла мысль. Мысль — это просто электрохимический разряд в нейронах. Это не истина. Это просто мысль». Этой фразой вы совершаете акт деидентификации. Вы перестаёте быть актёром, который верит в реальность монстра, и становитесь зрителем, который видит, что монстр — это всего лишь пиксели на экране.

## Диалог с допросом

Следующий уровень — вступить в диалог, но не с позиции жертвы, а с позиции дотошного следователя. Критик, как правило, оперирует обобщениями, преувеличениями и бездоказательными утверждениями. Он рассчитывает на то, что вы примете их на веру. Так давайте же перепроверим.

Задайте голосу три вопроса, которые сбивают его с толку

и заставляют рассыпаться его аргументацию:

Это правда? Могу ли я быть в этом абсолютно уверен?

— Твой начальник считает тебя дилетантом.

— Это правда? У меня есть письменное заключение от начальника, заверенное нотариусом? Или это моя интерпретация его сухого ответа? Могу ли я быть абсолютно уверен, что знаю его мысли?

Этот вопрос, заимствованный из метода «Работа» Байрон Кейти, мгновенно выбивает почву из-под ног у большинства критических утверждений. Почти все они — не факты, а наши тревожные фантазии.

Откуда я это знаю? Кто это сказал впервые?

— Я безнадежен.

— Откуда я это знаю? Это моё врождённое знание о себе? Или я просто повторяю фразу, которую слышал сотни раз от отца, когда он выпивал? Не ношу ли я чужое бельё, принимая его за свою кожу?

Этот вопрос связывает абстрактное утверждение с его биографическим источником. Вы видите, что голос, который говорит «я безнадежен», имеет интонации конкретного человека из вашего прошлого. И в этот момент «истина» превращается в чужую запись.

Эта мысль помогает мне жить?

— Я ничтожество.

— Эта мысль помогает мне сейчас? Когда я думаю о том, что я ничтожество, я чувствую прилив сил и желание творить? Или я чувствую апатию, стыд и желание забиться в угол? Если эта мысль не помогает, зачем я её держу?

Этот вопрос переводит фокус с «правдивости» мысли на её функциональность. Мысль может быть правдивой или ложной, но главный критерий — работает ли она на нас. Если мысль парализует, какая разница, правдива ли она? Это как носить ботинок, полный гвоздей, и гордиться тем, что кожа на нём натуральная. Снимите его.

## Благодарность и перенаправление

Высший пилотаж. Эта техника основана на принципе позитивного намерения, который мы уже обсуждали в главе о страхе. Ваш Внутренний Критик, как и любая другая субличность, изначально появился, чтобы вас защитить. Перфекционист хочет, чтобы вы были успешны и избежали критики. Сравнитель хочет, чтобы вы не отстали от стаи и были в безопасности. Тиран хочет мобилизовать вас через страх наказания.

Поэтому, когда Критик начинает атаку, вы можете ответить ему так, как ответили бы старому, заслуженному, но выжившему из ума ветерану. Поблагодарите его за службу, а затем делегируйте задачу другой части себя.

Критик: «Ты написал отвратительный текст! Это графомания, а не книга! Кто это будет читать?»

Вы: «Спасибо тебе, мой старый Страж. Я знаю, что ты хочешь, чтобы моя книга была хорошей и чтобы я не опозорился. Ты делаешь свою работу уже тридцать лет и очень устал. Отдохни, выпей чаю. С этого момента за качество текста отвечает мой Внутренний Творец. А ты можешь подключиться на этапе финальной вычитки, когда понадобится твоя вездливость и внимание к деталям».

Вы не выгоняете Критика. Вы даёте ему новую, ограниченную и полезную роль. Раньше он был генеральным директором, теперь — узкий специалист по орфографии и пунктуации. Его энергия никуда не девается, она просто перестаёт быть деструктивной и становится, потенциально, конструктивной.

О пользе ошибок и праве на несовершенство

В основе власти Внутреннего Критика лежит одна фундаментальная ложь, которую мы впитали с культурой и воспи-

танием. Ложь эта гласит: «Чтобы быть достойным любви и уважения, ты должен быть совершенным». Это наследие пуританской этики, это тень ветхозаветного Бога, который карает за ошибки. Но жизнь — это не экзамен. В жизни нет «удовлетворительно» и «неуд». В жизни есть только опыт и обучение.

Ошибка — это не провал. Это точка роста. Это обратная связь от реальности. Младенец, который учится ходить, падает сотни раз. Но ему не приходит в голову сказать себе: «Я никудышный ходок, лучше я останусь на четвереньках». Он просто встаёт и пробует снова. Его Внутренний Критик ещё не сформирован. Мы рождаемся с установкой на рост и исследование. И мы можем вернуть её себе.

Более того, право на несовершенство — это не слабость, а мужество. Это признание своей человечности. Как писал Юнг, только приняв свою Тень, мы обретаем целостность. Перфекционизм — это не стремление к идеалу, это бегство от своей Тени. Это страх увидеть в себе обычного, уязвимо-го, ошибающегося человека. Но только обычный, уязвимый человек и способен на подлинную связь с другими. Людей тянет не к идеальным мраморным статуям, а к живым, тёплым, несовершенным существам, в чьих глазах горит огонь, а не отражается страх ошибки.

Поэтому, давая отпор Критику, мы отстаиваем не просто «позитивное мышление». Мы отстаиваем своё право быть живыми. Своё право на жизнь, полную риска, ошибок, падений и взлётов. Мы выбираем путь воина, а не музейного экспоната.

## Встреча с Союзником

Закройте на минуту глаза. Сделайте глубокий вдох и вспомните самый счастливый, самый спокойный момент вашего детства. Не целое событие, а именно момент, кадр. Может быть, вы сидите на коленях у бабушки, и её тёплая, сухая рука гладит вас по голове. Может быть, вы с отцом запускаете воздушного змея в синее, бескрайнее небо. Может быть, вы один, но вам хорошо: вы лежите в траве, смотрите на облака и чувствуете, как вся вселенная обнимает вас. В этом моменте было одно общее качество. Не просто безопасность, не просто радость. В нём было присутствие. Чьё-то или даже ваше собственное. Присутствие, которое говорило без слов: «Ты есть. Ты важен. Ты в порядке. Всё идёт как надо».

Это чувство — не воспоминание о прошлом. Это — отблеск нашей истинной природы. Это голос нашего Внутреннего Союзника, который был с нами всегда, но которого мы разучились слышать.

В предыдущих главах мы много работали с тьмой: со страхом, с внутренними демонами, с критическими голосами. Это была необходимая работа. Нельзя построить дом, не расчистив участок и не укрепив фундамент. Но теперь пришло время зажигать свет. Потому что тьма, как мы помним, не имеет собственной природы. Это просто отсутствие света. И когда мы зажигаем свет внутри, тьма рассеивается сама собой. Наш Внутренний Союзник — это и есть источник этого света. Это не та часть нас, которую нужно создать с нуля, изнурительными упражнениями. Это та часть, которую нужно просто вспомнить, принять и впустить в свою жизнь.

Кто он, Внутренний Союзник?

В разных традициях эта фигура носит разные имена. Юнг называл это архетипом Самости — центральным, упорядочивающим принципом психики, который стремится к целостности и объединяет все наши субличности, включая самые тёмные. В транзактном анализе Эрика Берна есть концепция Заботливого Родителя — той части нашего эго-состояния, которая способна дать нам безусловную поддержку, принятие и заботу, которых, возможно, нам не хватало в детстве. Роберто Ассаджиоли, создатель психосинтеза, говорил о Внутреннем Наблюдателе и о Высшем «Я», источнике мудрости и любви.

Как бы мы его ни называли, суть одна. Это внутренняя инстанция, которая обладает четырьмя ключевыми качествами: безусловная любовь, абсолютное принятие, глубокая мудрость и непоколебимая сила. Он не осуждает, не критикует, не ставит условий. Он видит вас насквозь — все ваши страхи, все ваши тени, все ваши ошибки — и любит вас не «за что-то», а «потому что». Он говорит с вами голосом, который вы всегда мечтали услышать от своих родителей, партнёров и друзей, но который, в конечном счёте, можете дать себе только вы сами.

И вот, что самое важное: это не фантазия. Это — внутренняя реальность, такой же продукт нашей психики, как и Внутренний Критик. Но если Критик — это конгломерат интроектов, голосов из прошлого, то Союзник — это голос нашей собственной души. Нашей сути. Это аутентичная, врождённая часть нас. Позже, когда мы дойдём до главы о Самости, вы увидите: Союзник — это лишь рука, протянутая вам из глубины. А есть ещё всё существо, которому эта рука принадлежит. Но пока нам достаточно руки. Пока нам достаточно того, что нас слышат.

## Подготовка к встрече

Сейчас мы отправимся в, возможно, самое важное путешествие в этой книге. Мы пойдём на встречу с нашим Внут-

ренным Союзником. Найдите время и место, где вас никто не потревожит по меньшей мере полчаса. Приглушите свет. Зажгите свечу, если это поможет вам настроиться. Сядьте удобно, закройте глаза.

Начните с возвращения в ваше Безопасное Место. Это ваша отправная точка, ваша тихая гавань. Почувствуйте его запахи, звуки, тепло. Утвердитесь в нём. Сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов.

Теперь представьте, что прямо в центре вашего Безопасного Места появляется дверь. Её не было здесь раньше, но сейчас она есть. Это очень красивая, манящая дверь, и вы знаете, что за ней — особенное пространство. Пространство встречи. Это ваш внутренний Храм. Он может выглядеть как угодно: как древний готический собор, как ротонда, пронизанная светом, как уютная комната с камином, как лесная поляна, окружённая вековыми дубами. Главное, чтобы, представив его, вы почувствовали: «Да, это оно. Это священное место».

Подойдите к двери и откройте её. Войдите в ваш Храм. Осмотритесь. Почувствуйте атмосферу благоговения и покоя. В центре этого Храма есть два удобных кресла, стоящих друг напротив друга. Или, может быть, это два камня на берегу лесного озера. Или две подушки для медитации. При-

мите этот образ. Одно место — для вас. Другое — пока пустует.

Сядьте и прислушайтесь к пространству. Скажите про себя или вслух: «Я приглашаю своего Внутреннего Союзника. Я готов(а) встретиться с тобой. Я жду тебя».

## Встреча

Не ждите, что перед вами возникнет готовая, детализированная фигура, как в голливудском фильме. Образ может прийти по-разному. Это может быть смутное ощущение света, тепла, присутствия. Это может быть фигура, сотканная из света и тени. Это может быть человек: старый мудрец с посохом, прекрасная женщина в струящихся одеждах, воин в сияющих доспехах. Это может быть животное: белый волк, мудрая сова, огромный спокойный медведь. Это может быть и нечто совершенно абстрактное: столп света, тёплый золотой шар, поток энергии. Это можете быть даже вы сами — но вы, преображённый, сияющий, целостный.

Примите первый образ, который придёт. Не анализируйте его. Не ищите, «правильный» ли он. Для вашего подсознания он — правильный. Это ваш уникальный, личный символ Самости. Позвольте ему проявиться чётче. Рассмотрите его.

Как он выглядит? Во что одет, какая у него поза? Какое выражение лица? Что излучают его глаза? Мудрость? Любовь? Спокойствие? Силу? Какая энергия от него исходит? Вам тепло и спокойно находиться рядом с ним? Почувствуйте это.

Диалог: четыре главных вопроса

Теперь, когда вы видите его (или ощущаете его присутствие), поприветствуйте его. Поблагодарите за то, что он пришёл. Скажите ему: «Я так долго тебя не замечал(а). Прости меня. Я готов(а) слушать».

И задайте ему первый вопрос. Спрашивайте и слушайте. Ответ может прийти не как слова, а как внезапное понимание, как образ, как волна чувства. Доверьтесь этому.

Кто ты? Как мне тебя называть?

Возможно, он назовёт имя. Или просто качество: «Я — Твоя Сила». «Я — Твоя Любовь». «Я — Тот, кто всегда был рядом». Примите это имя.

Что самое главное ты хочешь, чтобы я знал(а) о себе?

Это самый важный вопрос. Слушайте внимательно. Ответ может вас потрясти своей простотой и красотой. Часто это звучит как: «Ты — это не твои ошибки. Ты — это не твой

страх. Ты — это не твоя травма. Ты — свет. Ты — любовь. Ты — гораздо больше, чем ты думаешь».

Как мне лучше всего связываться с тобой?

Возможно, он скажет: «Просто сделай три глубоких вдоха и вспомни это место». Или: «Положи руку на сердце и спроси меня». Или: «Посмотри на пламя свечи, я буду в нём». Запомните этот способ. Это ваш личный «номер телефона» для связи с Союзником.

Дай мне, пожалуйста, символ или дар, который будет напоминать мне о тебе.

Протяните руки в своём воображении. Ваш Союзник даст вам что-то. Это может быть предмет: светящийся камень, ключ, перо, книга. Это может быть жест: прикосновение к плечу, луч света, входящий в сердце. Это может быть слово или короткая фраза. Примите этот дар. Поблагодарите.

Завершение и интеграция

Побудьте в присутствии Союзника столько, сколько вам нужно. Вы можете просто сидеть в тишине и напитываться его энергией. Запомните это чувство: покой, сила, безусловная любовь. Это — ваше истинное, эталонное состояние. Это — вы.

Когда будете готовы, медленно попрощайтесь. Скажите, что теперь вы будете приходить сюда часто. Что вы будете советоваться с ним. Что вы приглашаете его быть активной частью вашей повседневной жизни. Пусть он займёт место в вашем Храме, а Храм останется в вашем Безопасном Месте.

Медленно выйдите из Храма, закройте дверь, вернитесь в Безопасное Место, а оттуда — в своё тело, в комнату. Пошевелите пальцами, откройте глаза. Сделайте запись в дневнике о том, кого вы встретили, как его зовут и что он вам сказал.

## Новая жизнь с Союзником

Встреча произошла. Контакт установлен. Теперь начинается самое интересное — построение постоянных, рабочих отношений. Это как с новым другом: чем чаще вы общаетесь, тем глубже и доверительнее становится связь.

Начните практиковать «Утреннюю встречу». Проснувшись, прежде чем схватиться за телефон или вскочить с кровати, положите руку на сердце, сделайте три глубоких вдоха и мысленно войдите в ваш Храм. Поздоровайтесь с Союзником. Спросите: «Что для меня важно сегодня?» или «Какой твой главный совет на этот день?» Слушайте первую мысль, которая придёт. Это может быть слово, чувство, образ. Это

и есть ваша навигация.

В течение дня, когда вы сталкиваетесь с трудностью, сомнением или стрессом, делайте «Минутную связь». Три глубоких вдоха, рука на сердце, мысленный вопрос: «Союзник, что мне делать? Как мне реагировать?» И слушайте. Часто ответ придёт не в виде слов, а в виде внезапного спокойствия, которое охватит вас, или в виде импульса к действию.

Вечером, перед сном, проводите «Вечернюю рефлексию». Снова войдите в Храм, поблагодарите Союзника за день. Расскажите, что получилось, а что нет, без страха осуждения. Почувствуйте его безусловное принятие. Это — акт глубочайшей гигиены души, смывающий дневной стресс и укрепляющий вашу связь с Самостью.

Если диалог не складывается

Может случиться так, что образ не приходит, а в ответ на ваши вопросы вы слышите лишь тишину или, что хуже, голос Критика. Это нормально. Критик, видя, что теряет власть, будет пытаться испортить вам встречу. Он может шептать: «Ты это придумываешь, это глупо, никакого Союзника нет». Это — его последний бой.

Если это происходит, используйте технику из предыду-

щего раздела. Ответьте ему: «И это тоже мысль». И продолжайте. Если образ Союзника не идёт к вам, попробуйте сменить модальность. Не видите его — попробуйте его почувствовать. Какое прикосновение вы хотели бы ощутить? Тёплую руку на своём плече? Объятие? Какие слова вы хотели бы услышать? Скажите их себе сами, от лица Союзника. Не ждите, что он скажет, а дайте ему говорить через вас. Вы удивитесь, но это работает. Потому что вы и есть он.

Помните: контакт с Внутренним Союзником — это не разовое чудо, а навык. Как и любой навык, он требует практики. Но в отличие от игры на скрипке или иностранного языка, этот навык — самый естественный для вас. Вы просто вспоминаете то, что знали всегда. То, что знает каждый младенец, приходящий в этот мир.

## Аффирмации, Реестр Побед и Посвящение

Есть одна печальная ирония в том, как большинство людей пытаются работать с самооценкой. Они приходят в книжный магазин, покупают красивый блокнот и начинают писать: «Я самая обаятельная и привлекательная. Я миллионер. Я излучаю успех». Они повторяют эти фразы, стоя перед зеркалом, с отчаянной надеждой во взгляде. А внутри, в подвале, их Внутренний Критик, запертый, но не побеждённый, гнусно хихикает: «Ага, размечталась. Какая ты, к чёр-

ту, обаятельная? Посмотри на свои мешки под глазами. Какой ты миллионер, если тебе до зарплаты неделя, а в кармане триста рублей?» И этот внутренний диалог, эта гражданская война между «хочу верить» и «не верю», истощает последние силы. Аффирмация не работает не потому, что она ложна, а потому, что она брошена на неподготовленную почву. Это как пытаться посадить орхидею в засоленную, выжженную пустыню.

Мы поступим иначе. Мы — не мечтатели, мы — инженеры души. И мы знаем, что любое новое убеждение можно внедрить только через обход Критика и с опорой на авторитет, которому подсознание доверяет. У нас теперь есть такой авторитет. Это наш Внутренний Союзник. И мы будем создавать аффирмации не из глянцевого журналов, а из нашего личного священного опыта.

## Аффирмации резонанса

Обычная аффирмация — это часто ложь, в которую мы пытаемся себя заставить поверить. Аффирмация резонанса — это истина, которую мы наконец-то позволяем себе услышать. Это слова, которые исходят не от нашего эго, жаждущего успеха, а от нашего Союзника, который видит нашу суть.

Вспомните встречу в Храме. Вспомните, что сказал вам Союзник на вопрос: «Что самое главное ты хочешь, чтобы я знал(а) о себе?» Именно эти слова и станут вашей первой, самой мощной аффирмацией. Они могут звучать не как гламурный слоган, а как тихая, неколебимая констатация факта.

# 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.