

-люблю себя

~~виновата~~

-ненавижу себя

-не боюсь

-~~не~~ справлюсь

-не уверена в себе

-горжусь собой


-~~ничего~~ не хочу

ИРИНА МЕДВЕДЕВА

психолингвист, когнитивный терапевт

НЕ
СЛЫШУ
СЕБЯ

Терапия словом, которая научит
самоподдержке и бережному диалогу с собой

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923
ББК 88.37
М42

Медведева, Ирина Александровна.

М42 Не слышу себя. Терапия словом, которая научит самоподдержке и бережному диалогу с собой / Ирина Медведева. — Москва : Эксмо, 2025. — 352 с. — (Терапия словом. Книги по психологии, которые помогут стать себе другом).

ISBN 978-5-04-225354-6

В тяжелые периоды мы с трудом находим теплые слова поддержки для самих себя. Тревога, низкая самооценка и выгорание отнимают силы и заглушают внутренний голос. Загнанные в ловушку негативных мыслей, мы не замечаем, как говорим с собой критикой нарциссической мамы, отговорками безразличного отца, болью невысказанной обиды и непрожитой травмы. Чужие убеждения становятся частью нашего отношения к себе и отравляют жизнь.

Психолингвист Ирина Медведева создала уникальный путеводитель по ресурсному самоощущению, который поможет развить добрый и сильный голос самоподдержки. Четыре месяца работы с ресурсными архетипами и их установками станут ключом к бережному внутреннему диалогу, в котором вы будете всегда на своей стороне.

Внутри: авторский тест, курс упражнений, чек-листы, трекары и дневники настраивания.

УДК 159.923
ББК 88.37

ISBN 978-5-04-225354-6

© Медведева И.А., текст, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	6
О внутреннем диалоге	9
Чем полезна эта книга и как ею пользоваться	20

месяц радости

ПРИСЛУШИВАЕМСЯ К ВНУТРЕННЕМУ РЕБЕНКУ

неделя № 1. Устанавливаем контакт с внутренним ребенком	26
неделя № 2. Приглашаем в свою жизнь радость	48
неделя № 3. Настраиваем внутренний компас	64
неделя № 4. Учимся по-доброму шутить над собой и обстоятельствами	84

месяц заботы

АКТИВИРУЕМ ВНУТРЕНнюю МАМУ

неделя № 1. Дарим себе теплое внимание	112
неделя № 2. Заботимся о себе	130
неделя № 3. Учимся самосостраданию	152
неделя № 4. Смотрим в доброе зеркало	166

месяц силы

АКТИВИРУЕМ ВНУТРЕННЕГО ОТЦА

неделя № 1. Обращаемся к внутренней силе	186
неделя № 2. Повышаем уровень самоуважения	204
неделя № 3. Укрепляем стойкость	222
неделя № 4. Практикуем самодисциплину и самоорганизацию	238

месяц мудрости

АКТИВИРУЕМ ВНУТРЕННЕГО НАСТАВНИКА

неделя № 1. Успокаиваем ум	262
неделя № 2. Принимаем обстоятельства такими, какие они есть	284
неделя № 3. Наблюдаем за внутренним миром и учимся понимать его	300
неделя № 4. Осмысливаем свою жизнь	318
Дальнейший путь	340
Благодарности	342

ПРЕДИСЛОВИЕ

Обычно мы не обращаем на внутренний диалог никакого внимания, потому что он естественен для нас, как воздух, и оттого неуловим. И хорошо, когда общение с собой поддерживает и наполняет ресурсом изнутри. Но чаще бывает наоборот: мы не осознаем негативный внутренний диалог и нередко становимся его заложниками. Сколько раз на консультациях и тренингах мне приходилось слышать примеры деструктивного самообщения:

— Я ничего не значу. Ощущение, что есть только фасад, а за ним — ничего.

— Мне все кажется слишком сложным, я точно не справляюсь. Я неудачник.

— Мне страшно ошибиться. Я так делаю постоянно и ненавижу себя за это!

Сколько боли принесли с собой эти слова, годами остававшиеся незамеченными.

У меня тоже случались разрушительные разговоры с собой. И я с грустью вспоминаю моменты, когда слова, звучащие в голове, полностью захватывали и обесценивали все: мою работу, возможность отдохнуть, меня и даже... жизнь. Марк Твен писал: «Настоящий друг с тобой, когда ты не прав...» И к сожалению, во внутреннем диалоге мы редко дружны с собой, чаще мы себя ругаем и критикуем, даже в минуты успеха. Это, в свою очередь, может приводить к таким последствиям, как низкая самооценка, хроническая усталость, выгорание, депрессивные состояния и повышенная тревожность.

Сейчас в практической психологии все больше говорится о том, как важно любить себя и заботиться о себе. Появляется много литературы и тренингов на эту тему, которые помогают людям справиться с внутренними проблемами. Книга, которую вы держите в руках, тоже является частью этого движения — движения навстречу себе. При этом в ней идет речь не только о любви к своему внутреннему миру, но и о том, как важно себя слышать, понимать и правильно взаимодействовать с собой через слово.

Кроме нелюбви и невнимания к себе есть и другая трудность — неумение общаться с собой и ограниченность внутренних разговоров. Если взаимодействовать с другими людьми нас учили и учат основательно, то вопрос «Как общаться с собой?» перед нами практически никогда не ставился. Из-за этого внутренняя коммуникация, с которой мы имеем дело, — преимущественно автоматическая, она складывалась стихийно и содержит в себе много негативных аспектов. Но хорошая новость состоит в том, что любое общение, и внутреннее в том числе, — это часть таких процессов, которые поддаются изменению через осознанное слово. И методика ресурсного внутреннего диалога как раз решает эту задачу: помогает человеку научиться разговаривать с собой и поддерживать себя в разных ситуациях.

Моя работа с собой, с клиентами, обратная связь от коллег и читателей показывают, что настройка внутреннего общения действительно дает свои плоды: она помогает нормализовать психологическое состояние, повысить стрессоустойчивость, преодолеть творческие, профессиональные и речевые ступоры, снизить

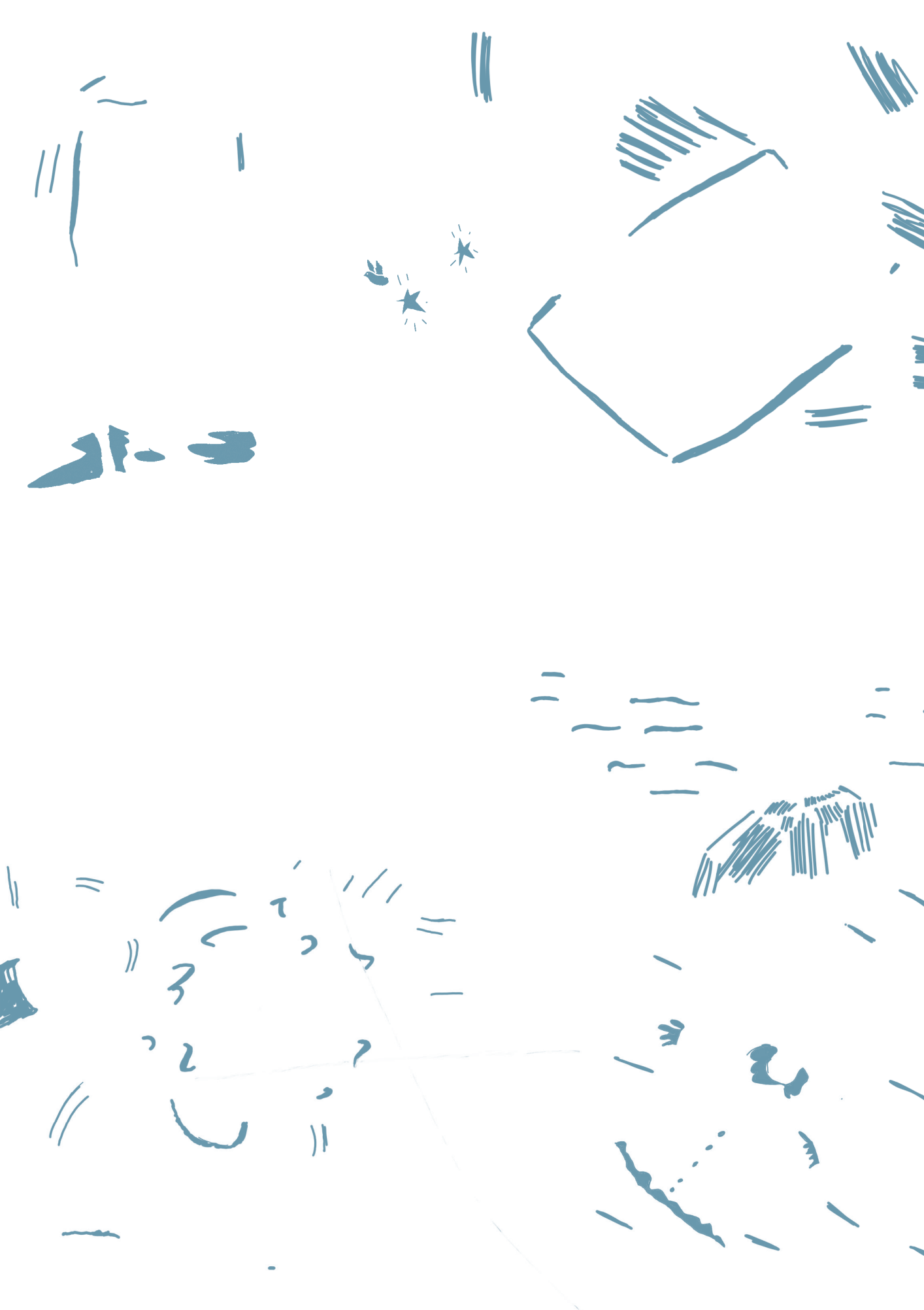
потребность во внешней поддержке и зависимость от чужого мнения, а также повысить самооценку.

В моей первой книге «Говори с собой правильно» («Феникс», 2022) подробно описывалась схема анализа и трансформации внутренней речи и рассматривались различные варианты ресурсного внутреннего самообщения. В ней были упражнения, но они носили исследовательский и терапевтический характер, а упор был сделан именно на теорию. Скоро в издательстве «Бомбора» выйдет обновленное и дополненное издание этой книги.

Книга в ваших руках преимущественно практическая. Она представляет собой поэтапно спланированный путь преобразования внутреннего диалога, который рассчитан примерно на 4 месяца самостоятельной работы. Вы сможете усилить своего внутреннего помощника и друга, а также развить необходимые навыки самоподдержки. Это самостоятельное издание, поэтому вам не обязательно знакомиться с первой книгой, чтобы разобраться в предлагаемой программе.

От души желаю вам интересного путешествия и плодотворной работы!

*Ирина Медведева,
психолингвист, когнитивный терапевт*



О ВНУТРЕННЕМ ДИАЛОГЕ

Говорить с собой — это нормально?

Начнем с самого популярного вопроса.

«Разговаривать с самим собой — это не признак шизы. Это абсолютно нормально» — выдержка из отзыва к моей предыдущей книге «Говори с собой правильно». И я рада, что идея о нормальности внутреннего общения нашла отклик в мыслях читателей и пробудила интерес к внутреннему диалогу.

Наша психика общается не только с внешним миром, но и сама с собой. И делает это регулярно, даже в те моменты, когда мы не замечаем. До тех пор, пока человек не разделяет себя с собственными мыслями и внутренними словами и согласен с утверждением: «Я замечаю свой внутренний диалог и понимаю, что это тоже я, а не кто-то другой разговаривает в моей голове», это остается нормой.

И книга как раз о том, как разговаривать именно с СОБОЙ, где говорящий и слушающий — один и тот же человек.

Внутренний диалог — это...

Внутреннее общение, часть психических процессов, условие нормального развития и функционирования человека — все это внутренний диалог. В психологии он также рассматривается как эффективное терапевтическое средство и инструмент самоподдержки. Так его будем рассматривать и мы с вами.

Для нас внутренний диалог — это прежде всего инструмент, который помогает улучшать психоэмоциональное состояние, повышать самооценку и чувствовать себя более благополучно.

Внутренний враг: кто он на самом деле и можно ли его победить?

Узнаете ли вы себя в этих словах?

- Я все делаю неправильно
- Я ничего особенного не добился (не добилась)
- Я глуп(а) / некрасив(а) / неуспешен (неуспешна)
- Ничего хорошего мне ждать не стоит
- Ненавижу себя

Это примеры деструктивного самообщения.

Негативный внутренний диалог — частое явление. И почти всегда это не выбор самого человека. Никто не принимает решение быть врагом, критиком или тираном самому себе и каждый день ругать себя на чем свет стоит. Это привычка, результат нашей жизненной истории.

Внутреннее общение по природе своей автоматическое. Самокритика, пессимистичные мысли, недобрые слова в свой адрес — любой внутренний деструктив подобен самопроизвольно проигрывающимся пластинкам. И бороться с ним можно лишь одним способом — осознанно занимать эфир ресурсными альтернативами, постепенно сокращая и отодвигая на второй план **привычные** негативные реакции.

Как стать себе другом
и изменить деструктивный внутренний диалог?

Для этого необходимо решить три задачи.

- 1. Констатировать проблему.** Человек должен прийти к пониманию, что его внутренний диалог — деструктивный и нуждается в изменении и развитии. Основной вопрос, на который нужно ответить, решая эту задачу, звучит так: «Устраивает ли меня то, как я общаюсь с собой, и то, как это на меня влияет?»
- 2. Исследовать внутренний диалог.** Эта задача предполагает изучение привычных способов взаимодействия с собой. Основной вопрос, на который нужно ответить: «Как именно я разговариваю с собой?»
- 3. Научиться говорить с собой ресурсно.** Эта задача связана с формированием новых навыков самоподдержки. И здесь вопросы звучат уже более технично: «Как лучше себя поддержать в той или иной ситуации?», «Что лучше сейчас сказать себе?», «Как именно я могу сейчас поддержать себя?», «На какой навык ресурсного внутреннего диалога мне сейчас стоит обратить внимание?»

Три эти задачи решаются не одновременно. Процесс изменения внутреннего диалога условно можно разделить на шесть этапов.

На каком этапе изменений
вы находитесь?

Осознание того, как происходят изменения во внутреннем диалоге, помогает сориентироваться и делает процесс саморазвития более управляемым и результативным.

Этап 1. Проблема деструктивного внутреннего диалога не осознается

Внутренний текст на этом этапе может звучать примерно так: «Конечно, я полный неудачник (идиот, дура, уродина и т. п.). Какие могут быть сомнения?!»

У человека, находящегося на этом этапе, нет привычки и мотивации прислушиваться к своей внутренней речи и своим мыслям и как-то их анализировать, человек полностью слит с ними и часто транслирует их вовне. Доверие внутреннему тексту — очень большое. А на этом этапе о деструктивном внутреннем диалоге могут сигнализировать проблемы с уверенностью в себе, плохое настроение, апатия и другие психологические трудности.

Этап 2. Возникает интерес к внутреннему диалогу и понимание, что самообщение может быть более ресурсным

Внутренний текст на этом этапе может звучать примерно так: «Я хочу стать к себе добрее, внимательнее, но не знаю как».

На этом этапе человек осознает, что внутренний диалог влияет на его самочувствие и негативно сказывается на психологическом благополучии. Возникает желание его наладить. Происходит постепенный выход самобесед из автоматического режима, человек начинает замечать слова, которые говорит в свой адрес.

Этап 3. Исследование внутреннего диалога

Внутренний текст может звучать примерно так: «Вот, оказывается, как я с собой разговариваю. Многое мне стало понятно».

На этом этапе человек активно ищет информацию вовне и внутри себя, чтобы разобраться, как устроено его самообщение. На этом этапе он активно прислушивается к своей внутренней речи, делает ее доступной для наблюдения: ведет дневник, записывает мысли и внутренние слова, а потом их анализирует. В результате у него постепенно формируется относительно полное видение своего внутреннего диалога и возникают идеи, как его можно усовершенствовать.

Этап 4. Изменение и развитие внутреннего диалога

Внутренний текст может звучать примерно так: «Как я сейчас могу себя поддерживать? Какие у меня для этого есть техники и ресурсы? Попробуем...»

Человек осознанно меняет свой внутренний текст, стремится сделать его более ресурсным, использует разные приемы. На этом этапе возникает осознанный контакт с собой: человек подбирает слова, наблюдает за своими реакциями, формирует новые ментальные привычки.

Этап 5. Появление результатов: возникновение автоматических ресурсных реакций и улучшение психологического благополучия

Внутренний текст может звучать примерно так: «Надо же, раньше я бы ругал себя в этой ситуации, а сейчас внутри меня рождаются совсем другие слова. И мне это нравится!»

На этом этапе человек замечает, что внутренний диалог поменялся в лучшую сторону, что сказывается на настроении, уверенности в себе и мотивации. Человек начинает замечать появление ресурсных автоматических реакций, которые сформировались в результате осознанного повторяющегося поведения.

Этап 6. Регресс — эпизодическое возвращение к деструктивному внутреннему диалогу

Внутренний текст может звучать примерно так: «Что? Опять? Почему я продолжаю себя ругать?! Я безнадежен (безнадежна), и меня это очень расстраивает».

К сожалению, мы периодически возвращаемся к старым привычкам, и это тоже один из этапов изменения и развития. Чаще откат назад обусловлен стрессовыми ситуациями и дефицитом внутренних и внешних ресурсов (сложный жизненный период, накопленная усталость, болезнь, тяжелое внешнее обще-

ние). Рецидива чаще всего не избежать. Но откат назад — это не фиаско, мы не возвращаемся в точку «0». Если мы работали над внутренним диалогом, наши достижения остаются с нами. В момент отката важно просто помочь себе вернуться к ресурсному самообщению — на сторону доброго и бережного отношения к себе; заметить, какие негативные сценарии активировались; и продолжать осознанно поддерживать себя. Помните: период регресса конечен, все обязательно наладится.

Продолжительная работа над внутренним диалогом всегда дает результаты: количество регрессов сокращается, они становятся менее продолжительными и болезненными, и в какой-то момент о них можно забыть.

Путь развития внутреннего диалога напоминает спираль. После отката назад мы на какое-то время можем возвращаться на предыдущие этапы (обычно это 2–4-й этапы), однако проживаем их уже на другом уровне с большей осознанностью и пониманием.

Важно помнить, что отношения с самим собой, как и отношения с другими людьми, — это живой процесс, который важно поддерживать, уделять ему внимание и периодически мониторить.

Как разобраться во внутреннем диалоге? И что именно в нем менять?

Вопрос, как вы разговариваете с собой и как еще это можно делать, на первый взгляд кажется техническим и простым, но на самом деле это не так. Анализ речи требует не только особых навыков, но и специальных призм, через которые можно смотреть на хаотичный процесс внутреннего общения.

Ресурсный внутренний диалог — это не о том, чтобы просто сказать себе: «Я хороший!» или «Я молодец!» Эти слова, взятые сами по себе, мало что значат и практически никак на нас не влияют.

Ресурсная внутренняя коммуникация связана с умением себя слушать и слышать, понимать и отвечать себе подходящим образом.

На этапе понимания и изменения внутренней речи мы сталкиваемся с большой проблемой — у нас нет ключа для анализа внутреннего диалога, и это не дает нам возможности его наблюдать и контролировать.

Ключ к анализу и развитию внутренней речи

Методика ресурсного внутреннего диалога дает такой ключ, а именно — предлагает типологию вербальных сценариев внутреннего общения. Она опирается на теорию архетипов Карла Густава Юнга, концепцию внутренней речи Льва Семёновича Выготского и результаты дискурса-анализа аутотекстов.

В ее основе лежат архетипы, а точнее сказать, восемь устойчивых сценариев общения, которые обычно спонтанно активируются в нашей внутренней речи. Четыре из них — позитивные, четыре — негативные. Ниже можете кратко познакомиться с ними.

Таблица 1. Типология вербальных сценариев внутреннего общения

ПОЗИТИВНЫЕ СЦЕНАРИИ	НЕГАТИВНЫЕ СЦЕНАРИИ
<p>Ребенок ресурсный — сценарий, связанный с выражением положительных спонтанных реакций (чувств, желаний, ощущений), он помогает нам радоваться жизни и получать от нее удовольствие. Примеры реакций: «Ура!», «Хочу!», «Интересно!», «Чувствую...»</p> <p>Мать — сценарий, ориентирующий нас на самопринятие, заботу о себе и восстановление ресурсов. Примеры реакций: «Мне непросто», «Со мной все в порядке», «Я себя принимаю и люблю», «Как мне позаботиться о себе?»</p> <p>Отец — сценарий, мотивирующий нас на значимые действия, активирующий стойкость и выносливость. Примеры реакций: «Надо!», «Действуй!», «Нельзя сдаваться!», «Соберись!»</p> <p>Мудрец — сценарий, который активирует процесс размышления, помогает принимать реальность такой, какая она есть, и мыслить конструктивно. Примеры реакций: «Все проходит», «Какой опыт можно извлечь?», «Что сейчас важно?»</p>	<p>Ребенок дефицитарный — сценарий, связанный с выражением негативных спонтанных реакций (чувств, потребностей, ощущений). Эта та часть внутреннего диалога, которая нуждается в поддержке. Примеры реакций: «Тяжело», «Мне больно», «Чувствую себя покинутым».</p> <p>Мачеха — сценарий, выражающий неприятие себя, желание дистанцироваться от себя и своих потребностей. Примеры реакций: «Чего еще можно от меня ожидать!», «Глупый (уродина и т. п.)», «Ненавижу себя!»</p> <p>Тиран — сценарий, связанный с аутоагрессией и деспотичным отношением к себе. Примеры реакций: «Я никто», «Ничего важного я не совершил», «Я недостойн».</p> <p>Критик — сценарий связан с концентрацией на негативных аспектах реальности и транслирует пессимистичную точку зрения на мир. Примеры реакций: «Я всегда ошибаюсь», «Ничего хорошего ждать не стоит», «В моей жизни нет никакого смысла».</p>

Во внутреннем диалоге у человека чаще всего ярко проявлены несколько сценариев, какие-то, напротив, могут быть неактивны. У каждого из нас свои привычные способы общения с собой: кто-то чаще себя критикует, кто-то любит себя напрягать, кто-то разговаривает с собой бережно, кто-то с жалостью и т. д. И методика помогает проанализировать этот привычный внутренний диалог, разложить его на составляющие и наметить точки роста. При этом она ориентирована не просто на исследование внутренней речи, ее главная задача — помочь человеку научиться контролировать свое самообщение и развить его.

Узнайте, как вы с собой разговариваете

Дорогие читатели, предлагаю вам заполнить опросник, который покажет, насколько проявлены различные позитивные и негативные сценарии в вашем внутреннем диалоге.

Это обновленный вариант теста. В сравнении с опросником, который предлагается в книге «Говори с собой правильно», он содержит переработанные пункты и меньшее количество вопросов.

Пожалуйста, прочитайте утверждения, примерьте их на себя. Если согласны с высказыванием, поставьте в графе «Ответ» цифру 1, если нет — цифру 0.

Таблица 2. Опросник позитивных и негативных сценариев внутреннего диалога

ВОПРОС	ОТВЕТ
1. Я склонен видеть ошибки и недочеты в своей работе больше, чем положительные стороны.	
2. В тяжелые моменты мой самоанализ обычно приводит к ухудшению самочувствия.	
3. Когда я думаю о своих ошибках, я теряю веру в себя и способность действовать.	
4. В трудной ситуации я часто концентрируюсь на негативе (упущениях, потерях, конфликтах и т. п.).	
5. Если что-то не получается, я часто критикую себя.	
6. Когда я собираюсь что-то предпринять, в моем внутреннем диалоге звучит: «Бессмысленно».	
7. Свое прошлое я часто называю неудачным.	
8. В трудные моменты мои мысли о будущем примерно такие: «Ничего хорошего меня не ждет».	
9. Что бы ни случилось — я стремлюсь заботиться о своем душевном и физическом состоянии.	
10. В трудных ситуациях я выбираю беречь себя.	
11. В сложных обстоятельствах я ловлю себя на мыслях: «как же хорошо, что я у себя есть».	
12. Когда я напряжен, у меня получается расслаблять себя с помощью внутреннего диалога.	
13. Я разговариваю с собой бережно, с заботой.	
14. Что бы ни случилось, я часто обращаюсь к себе, используя добрые слова: «молодец», «красотка», «само очарование» и т. д.	
15. Для меня вопрос «Что я могу сделать для себя?» привычен. Заботиться о себе — это про меня.	
16. Когда я за что-то берусь, я обычно подбадриваю себя словами: «у меня все получится», «я смогу», «все здорово выходит», «у меня определенно есть способности...»	
17. Порой я желаю себе зла.	
18. В сложной ситуации мне хочется дистанцироваться от самого себя.	
19. Когда в моей жизни происходит что-то неприятное, я, задумываясь о себе, чувствую свою неполноценность.	
20. Мои мысли провоцируют у меня чувство одиночества, брошенности, ненужности.	
21. В трудной ситуации в мыслях я часто высмеиваю себя.	
22. Во внутреннем диалоге я говорю с собой так, как будто ненавижу себя.	
23. Если мне нужно начать какое-то важное дело, меня начинают преследовать мысли: «я не справлюсь», «у меня нет способностей».	

ВОПРОС	ОТВЕТ
24. В стрессовой ситуации я часто называю себя обидными словами: «дура», «глупый» и т. п.	
25. Бывает, в самые трудные моменты жизни я могу сказать себе: «лучше бы меня не было».	
26. В трудной ситуации я выбираю быть сильным.	
27. Я вижу, что мои усилия даже в сложных обстоятельствах приводят к результату.	
28. Когда я работаю над проектом, я мысленно отмечаю свои успехи.	
29. Когда эмоции зашкаливают, я призываю себя им не поддаваться.	
30. Когда я чувствую неуверенность, я говорю себе: «Соберись, сейчас не время расслабляться!», «Надо быть сильным!» и т. п.	
31. Даже когда я устал или не хочу ничего делать, в моем внутреннем диалоге часто звучит слово «надо».	
32. В трудные моменты у меня есть привычка строго спрашивать себя: «Все ли я сделал?», «Правильно ли я сделал?» и т. д.	
33. В стрессовой ситуации я контролирую себя словами: «можно», «нельзя», «принемлемо», «непринемлемо» и т. п.	
34. Что бы ни случилось, мои желания и цели ведут меня вперед.	
35. Даже в непростые времена я стремлюсь к самореализации.	
36. Мои жизнерадостные мысли помогают мне почти при любых обстоятельствах оставаться в нормальном или хорошем расположении духа.	
37. С помощью внутреннего диалога я умею заинтересовывать себя чем-либо.	
38. Когда происходит что-то неприятное, я шучу сам с собой.	
39. В трудные моменты я часто мысленно обращаюсь к тому, что меня радует.	
40. Большую часть времени я искренне заинтересован какой-то деятельностью, в моей голове звучит: «Как же это интересно!», «Вот это да!»	
41. В своих мыслях я часто благодарю других людей за помощь, внимание или просто за то, что они есть.	
42. Даже в трудной ситуации я нахожу, чему можно порадоваться.	
43. Что бы ни случилось, у меня есть желание искать смысл в своей жизни и в том, что я делаю.	
44. В сложной ситуации я стремлюсь помочь себе найти объяснение происходящему.	
45. Даже в трудной ситуации с помощью внутреннего диалога у меня получается вернуть себе веру в лучшее.	
46. Анализ ситуации помогает мне почувствовать себя легче.	
47. В сложные моменты я быстро переключаюсь с эмоций по поводу ситуации на ее анализ.	