EDEM MIRRO

ВНУТРЕННЯЯ СИСТЕМА

КАК УСТРОЕНА ВЛАСТЬ ВНУТРИ НАС И КАК ИЗ НЕЁ ВЫЙТИ

СТРАХ

РОДОВЫЕ ПРОГРАММЫ

КОМПЛЕКСЫ

ТРАВМЫ

СТЫД

ВНУТРЕННИЙ КРИТИК

ПОВТОРЯЮЩИЕСЯ СЦЕНАРИИ

РОЛИ И МАСКИ



НЕ ВЕРЬ ЧУЖИМ СЦЕНАРИЯМ.
ПРОСНИСЬ В СВОЕЙ РЕАЛЬНОСТИ.

Внутренняя система

Первый ознакомительный фрагмент бесплатно

Автор Александр Шелементьев · EDEM Mirror
Блог в Тредс и Инстаграм @dr_shell_

Полная версия книги, интерактивный ИИ-ключ и закрытый аудиоархив доступны на официальном сайте

book.chatedem.com

ВНУТРЕННЯЯ СИСТЕМА
Как страх становится характером, семьёй, работой, страной и телом
Александр Шелементьев
book.chatedem.com · @dr_shell_ · 2026

Как читать эту книгу

Эту книгу не нужно читать быстро.

Она не написана для того, чтобы ты стал лучше, чище, сильнее или правильнее. Если ты читаешь её как новый суд над собой, внутренняя система уже забрала текст себе.

Читай медленно.

Останавливайся там, где тело сжимается.

Не спорь сразу.

Не соглашайся сразу.

Не превращай каждую главу в приговор родителям, партнёру, начальнику, стране или себе.

Здесь нет задачи найти виновного и успокоиться.

Здесь задача другая: увидеть механизм.

Иногда ты узнаешь в тексте тех, кто тебя ломал.

Иногда — себя.

Иногда — обе стороны сразу.

Это неприятное место.

Потому что внутренняя система любит простые роли:

там жертва, там палач;

там зло, здесь я;

там власть, здесь беспомощность.

Но реальность сложнее.

Человек может быть раненым и передавать рану дальше.

Может быть жертвой в одном месте и контролёром в другом.

Может ненавидеть власть и говорить её голосом дома.

Может мечтать о свободе и требовать послушания от тех, кто слабее.

Если во время чтения тебе станет тяжело — остановись.

Посмотри в окно.

Выпей воды.

Почувствуй ступни на полу.

Не делай из книги ещё одну комнату, где тебе нельзя дышать.

Эта книга не требует немедленных решений.

Она не требует быть готовым.

Она не требует менять жизнь за один вечер.

Она только ставит свет туда, где раньше всё называлось характером, судьбой, воспитанием, любовью, долгом, заботой, стабильностью.

И если где-то внутри появится пауза — этого уже достаточно для начала.

Не вывод.

Не победа.

Не новая версия себя.

Пауза между страхом и привычным подчинением.

Иногда с неё начинается вся трещина.

Глава 1. Страх как первый закон

Человек редко подчиняется сразу.

Сначала он боится.

Не всегда громко. Не всегда осознанно. Иногда это не паника, не дрожь, не крик. Иногда страх выглядит как вежливость. Как терпение. Как «ладно, не буду спорить». Как улыбка там, где внутри уже звучит нет.

Страх — первый материал, из которого строится внутренняя система.

Пока человек чувствует себя в безопасности, ему трудно продать клетку. Ему можно предложить порядок, но он ещё будет спрашивать: зачем? Можно предложить правила, но

он будет уточнять: кому они служат? Можно предложить авторитет, но он будет проверять: этот авторитет защищает живое или требует поклонения?
Но если человек напуган, всё меняется.
Он уже не ищет истину. Он ищет опору.
Он уже не спрашивает: «Это честно?»
Он спрашивает: «Это спасёт меня?»
Так страх открывает дверь контролю.
1. Как страх становится законом внутри
У страха есть простая функция: сохранить жизнь.
Если рядом реальная опасность, страх нужен. Он сжимает внимание, ускоряет реакцию, заставляет тело искать выход. В этом нет ошибки. Ошибка начинается тогда, когда временный режим выживания становится постоянным способом жить.
Человек больше не находится в пожаре, но живёт так, будто дым уже под дверью.
Он просыпается напряжённым.
Считывает лица.
Проверяет интонации.
Боится ошибиться.
Боится быть неудобным.
Боится показаться слабым.
Боится потерять любовь, работу, статус, деньги, безопасность, принадлежность.
И постепенно внутри него появляется невидимый закон:
главное — не быть наказанным.
Этот закон может звучать по-разному:
«Не высовывайся».
«Не спорь».
«Лучше промолчи».
«Не раздражай».
«Будь нормальным».
«Не подведи».
«Не будь обузой».
«Не показывай, что тебе больно».
Так человек начинает управлять собой заранее. Ещё до внешнего приказа. Ещё до наказания. Ещё до конфликта.
Он сам становится надзирателем.
Система может ещё не прийти снаружи.
Она уже построена внутри.
2. Первая сцена страха
Представь ребёнка на кухне.
Вечер. Стол. Взрослые устали. На плите что-то остывает. В комнате тяжёлый воздух, хотя никто ещё не кричит.
Ребёнок хочет сказать:
«Мне страшно».
Или:
«Мне обидно».
Или:
«Я не хочу».
Но он видит лицо взрослого. Слышит, как ложка резко касается тарелки. Чувствует, что сейчас его фраза будет лишней.
Он не принимает философского решения.
Он просто замолкает.
В этот момент он учится первому закону системы:
правда опасна, если рядом тот, от кого ты зависишь.
Потом эта сцена повторится много раз.
В школе — когда учитель унизит, а класс будет молчать.

На работе — когда начальник скажет невозможное, а человек кивнёт.
В отношениях — когда партнёр давит, а внутри включается старая команда: не спорь, потеряешь любовь.
В государстве — когда власть говорит: не задавай вопросов, мы лучше знаем.
Человек думает, что реагирует на текущую ситуацию.
Но часто реагирует не он.
Реагирует тот ребёнок на кухне.
3. Контроль как ложная защита
Когда страх становится постоянным, контроль начинает казаться заботой.
Контроль говорит:
«Я сделаю так, чтобы тебе не было страшно».
Но он не убирает страх.
Он организует жизнь вокруг него.
Если ты боишься ошибки — контроль предложит перфекционизм.
Если боишься отвержения — он предложит угождать.
Если боишься бедности — он предложит продать всю жизнь за безопасность.
Если боишься хаоса — он предложит подавлять всё живое, что не помещается в порядок.
Если боишься одиночества — он предложит держаться за людей, которые тебя разрушают.
Контроль всегда обещает безопасность.
Но его цена — свобода.
Сначала человек контролирует себя, чтобы выжить.
Потом он начинает контролировать других, чтобы не чувствовать собственную беспомощность.
Так рождается маленькая власть.
Не в парламенте.
Не в кабинете.
Не в форме.
А дома.
В голосе.
В руке.
В фразе:
«Я лучше знаю».
«Ты должен».
«Не спорь».
«Так надо».
«Я же для твоего добра».
Контроль под видом заботы — одна из самых устойчивых форм насилия.
Потому что человек, который контролирует, часто не видит себя агрессором. Он видит себя спасателем порядка.
4. Подчинение как цена принадлежности
Человек редко подчиняется только из страха наказания.
Чаще он подчиняется, чтобы не потерять связь.
Ребёнок подчиняется, чтобы не потерять любовь.
Ученик — чтобы не потерять одобрение.
Работник — чтобы не потерять место.
Гражданин — чтобы не потерять ощущение безопасности.
Партнёр — чтобы не остаться одному.
Подчинение покупает принадлежность.
Ты становишься удобным — тебя терпят.
Ты молчишь — тебя не трогают.
Ты соглашаешься — тебя считают нормальным.
Ты подавляешь себя — тебя называют зрелым.
Так возникает внутренний договор:
я отказываюсь от части себя, чтобы остаться рядом с теми, от кого завишу.

Этот договор может прожить десятилетия.
Человек уже не помнит, где он его подписал.
Но каждый день продолжает выполнять условия.
Он выбирает не то, что живо.
А то, что безопасно.
Не то, что честно.
А то, что не разрушит образ.
Не то, что соответствует его внутренней правде.
А то, что сохранит место в системе.
5. Как страх становится характером
Через годы человек начинает думать, что это просто он такой.
«Я неконфликтный».
«Я ответственный».
«Я сильный».
«Я всё терплю».
«Я не люблю просить».
«Я привык справляться сам».
«Я не умею говорить нет».
Но за многими чертами характера стоят старые адаптации.
Неконфликтность может быть страхом наказания.
Ответственность — страхом быть отвергнутым.
Сила — запретом на просьбу о помощи.
Терпение — привычкой не иметь права на границы.
Самостоятельность — памятью о том, что никто не пришёл.
Удобство — способом не потерять любовь.
Человек называет это личностью.
Но иногда это не личность.
Это броня.
А броня не только защищает.
Она мешает чувствовать.
6. Главная подмена
Главная подмена системы звучит так:
страх принимают за реальность.
Человек не говорит:
«Я боюсь».
Он говорит:
«Так устроена жизнь».
«Все так живут».
«Иначе нельзя».
«Надо быть практичным».
«Не до чувств».
«Главное — выжить».
И в какой-то момент выживание становится не временной стратегией, а идентичностью.
Человек больше не живёт.
Он минимизирует риск.
Не выбирает.
А избегает потерь.
Не любит.
А заслуживает безопасность.
Не говорит.
А рассчитывает последствия.
Не действует из смысла.
А подчиняется угрозе.
Так страх становится богом маленькой внутренней религии.

Ему служат временем, телом, молчанием, отношениями, здоровьем, талантом.
И каждый день человек приносит ему жертву:
своё настоящее.
7. Почему система любит напуганных людей
Напуганным человеком легче управлять.
Ему не нужно доказывать истину. Достаточно показать угрозу.
Угроза может быть любой:
бедность,
одиночество,
стыд,
война,
потеря работы,
осуждение,
хаос,
чужие люди,
будущее,
собственная свобода.
Чем сильнее страх, тем легче человек соглашается на контроль.
Он сам просит:
«Дайте правила».
«Скажите, кто виноват».
«Покажите врага».
«Решите за меня».
«Заберите эту неопределённость».
Так рождается спрос на сильную руку.
Не только в государстве.
В семье тоже.
В отношениях.
На работе.
В религии.
В группе.
Внутри самого человека.
Сильная рука кажется спасением тому, кто устал держать собственную свободу.
Но сильная рука редко приходит одна.
Она приносит с собой право решать, что тебе чувствовать, говорить, хотеть, помнить и кем быть.
8. Где начинается разрыв
Разрыв начинается не с героизма.
Не с великого бунта.
Не с новой идеологии.
Он начинается с маленького узнавания:
«Я сейчас не думаю. Я боюсь».
Эта фраза простая.
Но она возвращает человеку реальность.
Пока страх скрыт, он командует.
Когда страх назван, между ним и действием появляется пространство.
В этом пространстве можно не ответить автоматически.
Не согласиться сразу.
Не ударить слабого.
Не проглотить правду.
Не назвать насилие заботой.
Не выбрать привычную клетку только потому, что она знакома.
Система не рушится вся сразу.
Сначала в ней появляется трещина.

Трещина — это пауза.
Пауза между страхом и подчинением.
9. Первая практика без практики
Здесь не будет упражнения в красивом смысле.
Только наблюдение.
В течение дня замечай одну вещь:
где твоё тело сжимается раньше, чем ты успеваешь подумать?
Перед чьим голосом?
Перед какой просьбой?
Перед каким сообщением?
Перед какой возможностью сказать нет?
Перед какой мыслью о деньгах?
Перед каким воспоминанием?
Перед какой фигурой власти?
Не надо сразу менять жизнь.
Сначала нужно увидеть, где страх уже стал законом.
Потому что человек не может выйти из клетки, которую считает своим характером.
Где это во мне
Когда я называю страх осторожностью, хотя он уже запрещает мне выбирать?
Чей тон до сих пор заставляет меня соглашаться раньше, чем я успеваю подумать?
Какое одно решение я мог бы принять без предварительного разрешения?
Не торопись отвечать. Это вопросы к собственной жизни, не диагноз другим.
10. Итог первой главы
Страх сам по себе не враг.
Он сигнал.
Но когда страх становится основой жизни, он рождает контроль. Контроль рождает подчинение. Подчинение создаёт систему. Система требует оправдания. Оправдание ведёт к разрушению живого.
Так начинается внутренняя система.
Не с диктатора.
Не с начальника.
Не с государства.
С момента, где человек решает:
лучше потерять себя, чем потерять безопасность.
И именно там начинается обратная дорога.
Не там, где человек становится бесстрашным.
А там, где он перестаёт делать страх своим богом.
Он всё ещё может бояться.
Но уже не обязан подчиняться каждому приказу страха.
Это не свобода полностью.
Это первая трещина в системе.
Иногда с неё начинается вся жизнь.
Работа как личный кабинет
Человек смеётся над селлерами на маркетплейсах.
Комиссии.
Штрафы.
Платная реклама.
Непонятные правила.
Площадка меняет условия, а продавец подстраивается.
Выручка большая, прибыль исчезла.
Но потом он идёт на работу.
Там тоже есть площадка.
Только называется она компанией.
Он продаёт не товар.

Он продаёт время, внимание, тело, терпение, улыбку на совещании.
Создал прибыль — получил фиксированную зарплату.
Ошибся — «надо поговорить».
Компания выросла — ему выдали пиццу и письмо: «вы лучшие».
Правила изменились — это назвали новым регламентом.
Работа становится маркетплейсом человека.
Навыки — карточкой товара.
Резюме — витриной.
Стрессоустойчивость — бесплатной доставкой.
И самое тихое:
человек сам начинает думать о себе как о позиции в каталоге.
Насколько я полезен?
Насколько я конкурентен?
Насколько я выгоден?
Почему меня должны выбрать?
Система уже не снаружи.
Она говорит языком самооценки.

Продолжить чтение в полной книге

В первой главе описан только первый закон — как страх управляет выбором. Полная книга «Внутренняя система» (18 глав, 208 страниц) детально раскрывает все внутренние роли, семейные и рабочие сценарии, а также показывает, как вернуть себе управление собственной жизнью.

Полная книга в форматах PDF и EPUB, закрытый аудиоархив и личный ИИ-помощник доступны на сайте book.chatedem.com
Блог автора в Тредс и Инстаграм: @dr_shell_

Хотите читать дальше?

Вы прочитали первую главу книги Внутренняя система.
Впереди полное раскрытие механизмов, ролей и выходов из привычных ловушек.

Что входит в полные комплекты на сайте book.chatedem.com

• Все главы книги без сокращений в форматах PDF и EPUB
• Личный помощник для изучения книги и внедрения знаний в жизнь
• Базовый старт за 990 руб. (книга Внутренняя система, личный помощник и аудиокнига с молитвами на 12 часов)
• Полный комплект за 1 490 руб. (обе книги Внутренняя система и К живому, личный помощник и аудиозаписи более 25 часов)
• Моментальный доступ к скачиванию на экране сразу после оплаты

Базовый старт за 990 руб. →

Прямая ссылка на сайте book.chatedem.com

Полный комплект за 1 490 руб. →

Обе книги Внутренняя система и К живому, личный помощник и более 25 часов звука на book.chatedem.com