



ЮЛИЯ ПИРУМОВА

ПСИХОТЕРАПЕВТ, PSY-БЛОГЕР

Я НИЧЕГО НЕ ХОЧУ

ПОЧЕМУ МЫ ПЕРЕСТАЛИ ПОНИМАТЬ,
ЧЕГО ХОТИМ, И РАДОВАТЬСЯ
ЖИЗНИ НА ПУТИ К ЦЕЛИ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.92
ББК 88.52
ПЗЗ

Пирумова, Юлия.

ПЗЗ Я ничего не хочу : почему мы перестали понимать, чего хотим, и радоваться жизни на пути к цели / Юлия Пирумова. — Москва : Эксмо, 2026. — 240 с. — (Исцеляющий текст. Авторская серия Юлии Пирумовой).

ISBN 978-5-04-232017-0

Когда человек не может реализовать желаемое или не получает радости от процесса, дело не в лени и не в мотивации. Это способ психики защититься от боли, разочарования и внутреннего конфликта. Поэтому ни марафоны целей, ни карты желаний не срабатывают. Юлия Пирумова, практикующий психотерапевт, популярный рсу-блогер, автор бестселлера «Хрупкие люди», создала путеводитель по устройству территории желаний. В нем она объясняет, почему психика заблокировала сам механизм «хотения» и как начать двигаться в сторону желаемого.

**УДК 159.92
ББК 88.52**

ISBN 978-5-04-232017-0

© Пирумова Ю., текст, 2026
© Бортник В., дизайн обложки, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
----------------	---

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ ТЕРРИТОРИЯ ЖЕЛАНИЙ

Маленькие обитатели нашей психики	15
Соседние территории	44
Высшее руководство	54
Нормальная работа «таможни»	58

ЧАСТЬ ВТОРАЯ ЧЕМ ОПАСНЫ ДЛЯ ПСИХИКИ НАШИ ЖЕЛАНИЯ

Болезненные открытия, сделанные в прошлом	65
Желания и самые большие страхи из прошлого	69
Чем чреваты желания в настоящем и в будущем	75

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

НЕВРОТИЧЕСКИЙ СПОСОБ РЕГУЛЯЦИИ ЖЕЛАНИЙ

Территория желаний под контролем	105
Отказ от желаний	113
Разве это результат?	124
Боль нереализованных желаний	130
Специальный раздел. Расследование дела о заблокированных желаниях. Часть первая	135

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

НЕВРОТИЧЕСКИЕ ЖЕЛАНИЯ

Подмена желаний	183
Сизифов труд	191
Специальный раздел. Расследование дела о заблокированных желаниях. Часть вторая	209
Послесловие	235

ВВЕДЕНИЕ

В желании выражается сущность человека.

Бенедикт Спиноза

За долгие годы своей практики мне довелось выслушать много человеческих историй. Люди рассказывали о своих проблемах, сложностях, тревоге или депрессии. И знаете, что чаще всего сквозило во всех этих рассказах? Многие признавались практически в одном и том же: «Я не знаю, чего хочу». Или: «Вроде бы все нормально, но внутри пусто», «Я понимаю, что надо что-то менять, но не понимаю, что именно».

Зачастую эти переживания было сложно выразить словами. Человек просто чувствовал, что не способен понять, чего хочет от жизни. Словно некий механизм, отвечающий за выработку желаний, перестал работать.

Однажды, ко мне на прием пришел мужчина, который последние пятнадцать лет строил собственный бизнес. Большие коллективы, риски, ответственность — справился со всеми трудностями, всего добился. Научился читать людей как открытую книгу, чувствовать рынок, вовремя уходить из убыточных проектов или, наоборот, идти ва-банк.

Бизнес стал приносить доход. Он купил квартиру, о которой раньше даже мечтать не мог. Стал много путешествовать: Мальдивы, Багамы, Канары... Втянулся в мир адреналинового

азарта: восхождение на Эверест, скачки в Дубае, покер в Монте-Карло. Занялся собой, нанял тренера и за год привел себя в отличную форму. Одним словом, осуществил то, на что раньше не было ни времени, ни денег. Но, когда он выполнил обязательную программу, внезапно возник вопрос: «А что дальше?»

И вот он сидит передо мной в полной растерянности: «Понимаете, я думал, что когда у меня все это будет, тогда-то и начнется настоящая жизнь. Но ничего не происходит. Будто я двадцать лет бежал к какому-то финишу, а когда добежал, оказалось, что бежать больше некуда. Либо сиди и деградируй, либо все время куда-то стремись, потому что так надо. Я не понимаю, чего теперь хотеть».

Многие могут подумать, что здесь проблема, скорее всего, связана с кризисом среднего возраста. Но есть и сотни других случаев.

Например, одна из моих клиенток, назовем ее Настей. Ей всего двадцать восемь, она работает в небольшой компании, имеет нормальную для своего города зарплату. Приходит в девять, уходит в шесть.

«Я не понимаю, что со мной, — признавалась она на сессии. — У людей есть мечты, планы, они чего-то хотят. А у меня — пустота. Я просыпаюсь, иду на работу, прихожу домой, гуляю с собакой, смотрю сериалы, ложусь спать. И так каждый день. Раньше думала, что это временно, что я просто устала и надо отдохнуть. Но прошло уже много времени — и ничего не изменилось. Даже отпуск для меня не отдых, а та же самая пустота, только в других декорациях».

Казалось бы: две разные истории, две абсолютно непохожие жизни, а феномен один. Давайте назовем его «паралич желаний». Он может проявляться по-разному. Одни люди

развивают кипучую деятельность: ставят цели, чего-то все время достигают, постоянно куда-то двигаются. Вот только все эти цели оказываются чужими. Они взяты из представлений о том, что должны хотеть успешные, нормальные или, как сейчас еще модно говорить, «проработанные» люди. Это желания-декорации, за которыми нет живого импульса души.

А некоторые люди, такие как Настя, действительно будто впадают в «паралич», потому что вообще перестают что-либо различать внутри. Им кажется, что там действительно пусто. На уровне логики они понимают, что «надо чего-то хотеть», но когда пытаются нащупать это «что-то», ничего не находят.

И что же делают люди, обнаружив такую пустоту? Они ищут, чем ее можно было бы заполнить. Благо современная индустрия личностного роста предлагает огромное разнообразие «быстрых и эффективных» способов. Кто только не обещает научить «слушать сердце», «открывать поток», «правильно формулировать» и «мощно визуализировать»! Нас убеждают, что стоит грамотно запустить в мир свое намерение, как все обязательно исполнится. И, возможно, для этого даже не придется прикладывать усилий: все произойдет само собой.

Признаюсь, я тоже мечтала о таком чуде. Иногда процесс работы с желаниями мне так и представлялся: я формулирую то, чего хочу, а неизвестно где сидящий «оператор», правильно всем этим распорядившись, передает мне готовый результат. Сейчас это выглядит смешным, но когда-то я находилась в поисках потока и накопления ресурса. Тем более что индустрия правильного загадывания «хотелок» предлагала огромный выбор: это и марафоны желаний, и марафоны желания иметь желание, а также марафоны восстановления после предыдущих марафонов... Выбери на любой вкус. Но выходило

как в старой шутке: необходимость все время чего-то хотеть страшно утомляла.

К счастью, постепенно шумиха вокруг всего этого начала спадать, и сегодня кажется, что люди начали возвращаться к реальности. А в ней обнаруживается, что все они страдают от одного и того же: не знают, чего хотят, или знают, но ничего не делают, или делают то, что хотят другие, и всячески убеждают себя, что так и было задумано. Я много лет наблюдаю, как взрослые, умные, компетентные люди всерьез переживают, что их желание «как-то не так функционирует». А то и вообще не появляется.

Каждый раз, сталкиваясь в своей практике с такими проблемами, я объясняю, что желание — это не сломавшийся механизм, который можно починить отдельно, а часть общей психической структуры, которая живет по своим законам. И попытки с помощью марафонов оживить желания и заставить себя реализовать их имеют столько же шансов на успех, как и попытки научить кошку команде «сидеть».

На самом деле, когда человек не чувствует желаний, не может их воплотить или не получает удовлетворения от результата — это всегда форма защиты. Психика оберегает нас от чего-то, что кажется ей опасным. И ради этого жертвует желанием. Например, она делает это, чтобы не столкнуться с отказом или отвержением — ведь после них придется восстанавливать рухнувшую самооценку. Вот почему иногда проще вообще ничего не хотеть от людей, чем постоянно залечивать нанесенные ими раны. Или хотеть многого, но так и не начать действовать — чтобы не потерпеть неудачу и не подтвердить худшие подозрения о себе.

К пониманию этих феноменов я шла долго. За плечами более тринадцати лет работы гештальт-терапевтом, сотни

клиентов, групповые программы, конференции, книги — все это постепенно складывалось в картину того, как на самом деле работают желания. Каждый день я видела, как страдают люди, скованные параличом желаний. Я искала методы, способы и инструменты, чтобы помочь им найти выход. И постепенно все это стало оформляться в единую систему. В ее основе лежит главный принцип: нельзя просто взять и «оживить» заблокированное желание, не разобравшись, какую боль оно прикрывает и зачем психике понадобилось его прятать.

Эту книгу я задумала как путеводитель по устройству территории желаний — чтобы вы могли сами разобраться в том, что происходит с вашей психикой и почему она выбрала именно такой способ защиты.

Когда вы поймете, как именно ваша психика блокирует желания и зачем она это делает, произойдет несколько важных изменений:

- Во-первых, вы перестанете обвинять себя в лени, слабости или «неправильности», поскольку увидите, от чего психика вас спасает. Например, человек, который годами не может начать свое дело, обнаружит, что на самом деле он защищается не от работы, а от возможности не справиться и подтвердить свою «никчемность». Тот, кто не способен выйти из «мертвых» отношений, поймет, что боится одиночества и встречи с пустотой внутри себя, которую раньше заполнял партнер. К тому же расставание может лишний раз подтвердить его «недостойность» и «недостаточность».
- Во-вторых, вы научитесь отличать настоящие желания от невротических подмен. Сможете увидеть, что иногда желание начать собственное дело на самом деле означает стремление доказать отцу или другому человеку

свою значимость. А желание иметь отношения часто рождается из неуверенности в том, достойны ли мы любви. Эта способность отличать одно от другого освобождает огромное количество энергии, которая раньше уходила на достижение целей, не приносящих удовлетворения.

- В-третьих, вы познакомитесь с конкретными практиками, которые помогают постепенно «размораживать» заблокированные желания и восстанавливать контакт с тем, что действительно важно для вас.

Сначала я расскажу о том, что такое человеческое желание и как оно работает в нормальном, так сказать, зрелом варианте. Затем покажу, как ломается «механизм» желания, чтобы вы наконец расстались с иллюзией, что его можно легко и просто запустить. Вы познакомитесь с процессами, которые заботятся о безопасности, запрещая вам хотеть или двигаться в сторону реализации желаемого. И наконец вам предстоит провести захватывающее расследование, чтобы найти заблокированные желания и помочь им проявиться.

Так что если вы на десятом марафоне желаний все еще задаетесь вопросом «Ну и чего я, собственно, хочу?», значит, эта книга для вас. Наконец вы оказались в правильной компании и в нужном месте.

Добро пожаловать!

Часть первая

**ТЕРРИТОРИЯ
ЖЕЛАНИЙ**

МАЛЕНЬКИЕ ОБИТАТЕЛИ НАШЕЙ ПСИХИКИ

Желание может сделать прекрасным
все, на что оно устремлено.

Анатолий Франс

Желания — первое, с чем мы приходим в этот мир. Не успев понять, где заканчивается собственное «Я» и начинается мама, мы уже что-то ищем, тянемся к ней и подаем сигналы. Это наши врожденные импульсы, которые движутся навстречу миру.

Представьте психику младенца в виде маленького государства, состоящего из разных областей. Там есть особая территория витальности, в которой зарождается то, что делает нас живыми людьми, а не биологическими машинами. В ней накапливается жизненная сила, энергия, которая нужна для развития и мотивации.

На этой территории и живут желания — эти маленькие обитатели нашей души. «Хочу мороженого», «хочу объятий мамы», «хочу похвалы за рисунок», «хочу новую игрушку», «хочу, чтобы меня не ругали»... Они отправляются в мир за удовлетворением, которое дают им окружающие, и с этим откликом возвращаются в психику. Желания как будто выходят мир посмотреть и себя показать, чтобы