

Книга на основе реального
опыта

ХВАТИТ ЖИТЬ ПРОТИВ СЕБЯ



КАК ВЫЙТИ ИЗ
АВТОМАТИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ И
ВЕРНУТЬ СЕБЕ СВОБОДУ
ВЫБОРА

роберт стен

Роберт Стен

**Хватит жить против себя. Как
выйти из автоматических реакций
и вернуть себе свободу выбора**

«Автор»

2026

Стен Р.

Хватит жить против себя. Как выйти из автоматических реакций и вернуть себе свободу выбора / Р. Стен — «Автор», 2026

Вы устали?. Не от жизни, а от постоянного напряжения внутри. От мыслей, которые не замолкают. От ощущения, что ты всё время что-то должны: быть лучше, спокойнее, правильнее. От привычки воевать с собой даже тогда, когда внешне всё нормально. Я написал эту книгу не для вдохновения. И не для того, чтобы тебя починить. Я написал её для тех, кто больше не хочет жить под внутренним прессом. Здесь нет мотивации, духовных лозунгов и красивых обещаний. Здесь есть точный разбор того, как ты сам каждый день создаёшь напряжение, даже не замечая этого. Как слова, мысли, предположения и требования превращаются в постоянный фон тревоги. И как шаг за шагом выйти из этого режима — без побега, без насилия и без самообмана. Эта книга не сделает тебя лучше. Она сделает тебя свободнее. Свободнее от самокритики. От чужих оценок. От необходимости всё время держать себя в кулаке. Если ты готов перестать жить против себя открывай. Если нет эта книга тебя всё равно заденет.

© Стен Р., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. КАК ТЕБЯ ПРИРУЧИЛИ И ЧЕМ ТЫ ЖИВЁШЬ СЕЙЧАС	6
ГЛАВА 2. СЛОВО КАК ИНСТРУМЕНТ: ЧЕМ ТЫ СЕБЯ СОЗДАЁШЬ И ЧЕМ РАЗРУШАЕШЬ	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Роберт Стен

Хватит жить против себя. Как выйти из автоматических реакций и вернуть себе свободу выбора

ВВЕДЕНИЕ

Я хочу сразу договориться с тобой об одной вещи. Всё, что будет дальше, – не теория, не философия и не «правильный взгляд на жизнь». Это описание того, как человек шаг за шагом теряет себя, а потом так же шаг за шагом может вернуться обратно. Без мистики, без высоких слов. Через повседневные ситуации, реакции, привычки и внутренние диалоги.

Я не собираюсь убеждать тебя, что мир иллюзия или что «всё не так, как кажется». Я предлагаю посмотреть честно: как ты живёшь, что происходит у тебя в голове и почему даже при внешне нормальной жизни внутри часто нет покоя. Почти всё, что нас изматывает, не происходит «снаружи». Оно живёт в соглашениях, которые мы когда-то приняли – чаще всего неосознанно.

Когда я говорю «соглашения», я имею в виду не бумажки и не обещания. Я говорю о внутренних правилах, которые ты считаешь само собой разумеющимися. О фразах вроде «так нельзя», «я такой», «люди всегда...», «если меня не одобрили – значит, со мной что-то не так». Эти фразы не звучат вслух, но именно они управляют твоими реакциями, решениями и эмоциями.

Ты не рождался с этими правилами. В начале жизни у тебя не было представления о том, какой ты «должен быть», как «правильно» чувствовать и что «опасно» показывать. Ты просто был. Ты выражал радость, злость, интерес, страх – прямо, без объяснений. Но довольно быстро окружающий мир начал тебя обучать. Мягко или жёстко – не так важно. Важно, что обучение шло через повторение, одобрение и наказание.

Так формируется общий сон человечества – коллективная картина того, как «надо» жить. Внутри этого большого сна каждый из нас строит свой личный сон. И почти всегда он оказывается не таким свободным, как хотелось бы. Потому что построен не тобой.

Ты можешь не считать себя несвободным. У тебя может быть работа, отношения, выбор. Но обрати внимание: сколько решений ты принимаешь из страха? Страх быть осуждённым, отвергнутым, неправым, «не таким». Сколько раз ты молчишь, когда хочется сказать, и соглашаешься, когда внутри всё сопротивляется. Это не потому, что ты слабый. Это потому, что ты живёшь по соглашениям, которые давно стали автоматическими.

Эта книга – про возвращение себе права выбирать. Не внешний мир, а своё отношение к нему. Не других людей, а свои реакции. Не прошлое, а то, что ты делаешь с ним сегодня.

Я буду говорить от первого лица, потому что это мой путь. Но читать ты будешь про себя. И если в каком-то месте станет неудобно – это нормально. Значит, ты смотришь туда, где давно не был.

ГЛАВА 1. КАК ТЕБЯ ПРИРУЧИЛИ И ЧЕМ ТЫ ЖИВЁШЬ СЕЙЧАС

Прямо сейчас, пока ты читаешь эти строки, ты находишься внутри сна. Не ночного, а дневного. Ты думаешь, оцениваешь, соглашаешься или споришь – и всё это происходит внутри картины мира, которую ты считаешь реальностью. Но эта картина не нейтральна. Она собрана из чужих слов, правил и ожиданий.

Человеческий ум не выключается ни на минуту. Он «показывает фильм» постоянно. Когда ты спишь – без ограничений. Когда бодрствуешь – в рамках привычных форм: времени, ролей, логики. Но по сути это один и тот же процесс. Мы всё время интерпретируем происходящее.

До твоего рождения уже существовал большой коллективный сон. В нём были язык, нормы, страхи, представления о хорошем и плохом, успешном и постыдном. Тебя в этот сон аккуратно ввели. Через родителей, школу, культуру, религию, телевизор, позже – через социальные сети. Никто не спрашивал, хочешь ли ты в это верить. Твоё внимание просто снова и снова направляли туда, куда нужно.

Внимание – ключевой инструмент. Ребёнок учится не через анализ, а через повторение и доверие. Если что-то говорят много раз – это становится правдой. Так появляются первые соглашения: как тебя зовут, кто ты, что «можно», а что «стыдно». Ты соглашаешься – и правило становится частью твоего внутреннего мира.

Очень быстро к этим правилам добавляется система поощрения и наказания. Сделал «правильно» – тебя любят, хвалят, замечают. Сделал «не так» – лишают внимания, стыдят, наказывают. Постепенно ты начинаешь бояться не самого наказания, а потери одобрения. И ради этого начинаешь подстраиваться.

В какой-то момент внешний контроль становится не нужен. Ты начинаешь контролировать себя сам. Внутри появляется строгий судья, который оценивает каждый шаг, и жертва, которая чувствует вину и стыд. Судья говорит: «Ты опять не такой». Жертва отвечает: «Да, со мной что-то не так». Этот диалог может идти годами.

Проблема в том, что правила, по которым тебя судят, ты не выбирал. Они были загружены в тебя раньше, чем ты мог их поставить под сомнение. Но именно по ним ты продолжаешь жить, страдать, сомневаться в себе и других.

Ты платишь за одну ошибку много раз. Не только в момент, когда она произошла, а каждый раз, когда вспоминаешь, прокручиваешь, оправдываешься или коришь себя. И то же самое делаешь с другими. Это кажется нормальным, потому что так живут почти все.

Общество, построенное на страхе, кажется естественным. Постоянное напряжение, сравнение, недоверие, борьба – воспринимаются как «реальность». Но если посмотреть честно, это не единственный возможный сон.

Ты не обязан продолжать жить в этом режиме. Но чтобы что-то изменить, нужно сначала увидеть, как именно всё устроено. Осознать, что твои реакции – это не ты, а соглашения. И что их можно пересмотреть.

Именно для этого дальше появятся четыре новых соглашения. Не как мораль, а как инструменты. Они не сделают тебя «хорошим». Они помогут вернуть себе энергию, ясность и право быть собой.

Но прежде чем двигаться дальше, важно признать: то, что ты считал собой, во многом – результат дрессировки. И это не обвинение. Это отправная точка.

ПРАКТИКА К ГЛАВЕ 1

Вопросы для саморефлексии:

Какие фразы про себя я чаще всего слышу в голове?

Откуда они могли появиться – кто говорил мне это первым?

В каких ситуациях я больше всего боюсь быть «не таким»?

Где в моей жизни решения продиктованы страхом потери одобрения?

Практические задания:

В течение дня отслеживай моменты самокритики и записывай дословно, что говорит внутренний судья.

Один раз в день сознательно задай себе вопрос: «Это мой выбор или привычное соглашение?»

Вопросы для закрепления:

Что такое «соглашение» в контексте моей жизни?

Как формируется внутренний судья?

Почему одобрение так важно?

Чем отличается внешний контроль от внутреннего?

Почему чувство вины может быть привычкой?

Мини-чек-лист:

- Часто ловлю себя на автоматическом «я должен»
- Живу с ощущением постоянной оценки
- Боюсь ошибаться больше, чем хочу пробовать
- Наказываю себя мысленно за прошлое
- Сравниваю себя с другими
- Жду разрешения быть собой
- Снимаю с себя ответственность через оправдания
- Путаю страх с реальностью

ГЛАВА 2. СЛОВО КАК ИНСТРУМЕНТ: ЧЕМ ТЫ СЕБЯ СОЗДАЁШЬ И ЧЕМ РАЗРУШАЕШЬ

Есть одна вещь, которой мы пользуемся каждый день и почти никогда не задумываемся, что именно она делает с нами и с нашей жизнью. Это слово. Не красивые речи и не публичные выступления – а обычные слова, которые ты говоришь вслух и про себя. Именно через них ты каждый день либо усиливаешь старые ограничения, либо постепенно освобождаешься.

Слово – это не просто звук. Это действие. Любая фраза несёт заряд. Она либо собирает тебя, либо рассыпает. И это не метафора. Посмотри на себя: стоит тебе сказать «я не справлюсь», как тело сразу реагирует – опускаются плечи, дыхание становится поверхностным, внутри появляется тяжесть. А если сказать «я попробую», ощущение уже другое. Это разные внутренние состояния, вызванные всего лишь словами.

Мы привыкли думать, что сначала есть реальность, а потом мы её описываем. Но в жизни всё часто наоборот. Мы сначала что-то называем, а потом начинаем так это видеть. Слово становится фильтром восприятия. Через него ты смотришь на себя, на других и на происходящее.

В детстве твоё сознание было максимально открытым. Любое слово, сказанное значимым взрослым, легко становилось истиной. Если тебе говорили, что ты «способный» – ты жил с этим ощущением. Если говорили, что ты «ленивый» или «неуклюжий» – ты начинал под это подстраиваться. Не потому что это правда, а потому что слово, подкреплённое эмоцией и авторитетом, становится соглашением.

Очень важно понять: большинство ограничений в твоей жизни – это не факты, а последствия слов, в которые ты когда-то поверил. И многие из этих слов ты продолжаешь повторять сам.

Когда я говорю о чистоте слова, я не имею в виду «говорить красиво» или «не материться». Я говорю о том, используешь ли ты слово против себя. Каждый раз, когда ты обвиняешь себя, унижаешь, обесцениваешь или пугаешь – ты направляешь слово внутрь как оружие.

Мы часто думаем, что самокритика помогает стать лучше. На деле она делает ровно обратное. Она не мотивирует, а сжимает. Внутри появляется напряжение, страх ошибки, желание спрятаться. В таком состоянии невозможно расти.

Есть ещё один важный момент. Когда ты используешь слово против других – через осуждение, язвительность, сплетни – ты тоже платишь цену. Потому что каждое сказанное слово формирует среду, в которой ты сам живёшь. Если ты постоянно наполняешь пространство вокруг себя недоверием и ядом, ты же в этом и находишься.

Особая форма разрушительного слова – сплетни. Они кажутся безобидными разговорами «просто так», но на самом деле это способ сбросить внутреннее напряжение за счёт другого. Когда мы обсуждаем кого-то за спиной, мы временно чувствуем облегчение, но одновременно закрепляем внутри себя привычку смотреть на мир через критику и подозрение.

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.