

A woman with long brown hair is shown in profile, looking to the left. She is wearing a bright pink, strapless dress and a silver, snake-like necklace. The background is dark, making her features and clothing stand out.

# ВЫХОД В ЧЕСТНОСТЬ

Алена Ефанова

18+

# Алена Ефанова

## ВЫХОД В ЧЕСТНОСТЬ

*<https://litres.ru/73764187>*

*SelfPub; 2026*

### Аннотация

Это не просто книга о саморазвитии. Эта книга заменит тебе несколько лет терапии.

Здесь нет умных слов - рассказываю все простым и понятным языком.

Здесь нет абстрактных советов, к каждой главе ты найдешь инструменты, которые можно применить сразу и почувствовать результат.

Это книга для тех, кто устал: жить «как надо», сомневаться в себе, ждать одобрения, откладывая свою жизнь на потом.

Я не обещаю лёгкого пути. Но дам то, что гораздо важнее понимание, опору и реальные изменения.

Если ты готова перестать врать себе и взять ответственность за свою жизнь эта книга может стать точкой разворота к тебе настоящей.

# Содержание

Вера или Человек без религии	4
Честно с собой	19
Выученная беспомощность	25
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# Алена Ефанова

## Выход в честность

### Вера или Человек без религии

*Жизнь намного быстрее, чем нам кажется и чем иногда хочется, поэтому “нельзя терять ни минуты наслаждения этой прекрасной жизнью”. Только важно одно: наслаждаться без спешки.*  
*Алена Ефанова*

Я люблю и уважаю абсолютно каждую религию. Более того, я несколько лет изучила основные представленные на нашем свете конфессии. Это было с мои 22- 24 года. Мне важно было понять кто прав, откуда в мире столько жестокости и действительно ли в священных писаниях предлагают смело браться за оружие.

Осуждать или поддерживать какую-то конфессию ни в книге ни в жизни я точно не стану ибо еще не один религиозный спор не кончился победой. Я уважаю всех, потому что, как выяснилось, все они говорят об одном, но разными словами.

Тебе же я расскажу только о том, что объединяет все религии: это вера.

К сожалению, многие живут в парадигме веры только во

что-то БОльшее и сильное, что придет и спасет нас от всех бед, в какую-то высшую силу. Многие думают, что можно всю жизнь быть в негативе, вытворять зло и грязь, потом прийти, покаяться и разом избавиться от всех грехов и продолжать творить бесчинства. Возможно это и так, ни ты ни я достоверно не знаем этого.

Но для себя я выбрала другой путь.

Моя же вера отличается тем, что я однозначно верю и во что-то высшее и более разумное, но тотально верю и в себя, в свои силы. Я считаю, что эти 2 веры неразрывны, поэтому я объединю все это словом "ВЕРА".

И нет такой религии, к которой я бы причислила себя сейчас, но есть глубочайшая вера.

Именно эта вера помогает достигать чего-то большего, помогает вставать, когда я падаю и так хочется лежать в своем теплом болотце и жалеть себя. Именно вера в себя и свои идеи подарила миру миллионы важнейших открытий.

Вера в себя и тотальное доверие этому миру.

В это книгу я расскажу про свою жизнь, свой опыт и поделюсь тем, что помогало и помогает мне каждый день.

Возможно тебе это откликнется или покажется сущим бредом - главное слушай себя и бери только то, что тебе откликается в данный момент.

## **Про мою веру в любовь**

Я с 13 лет изучала силу мысли. Впервые через отца моей подруги (Валерия Загаруйко) ко мне попала книга В. Жи-

каренцева “Сила в тебе”, в которой так старательно описывались процессы работы с мыслями и объяснялось почему мысль даже более материальна, чем все, что есть вокруг нас, как через мысли менять свою реальность.

Конечно, тогда я ничего не поняла, но именно в тот момент во мне зародилось ощущение, что устройство мира сильно глубже и ярче, намного более продумано, чем нам рассказывали в школе.

Никогда я не была особо романтична. Мое детство прошло в социально благополучной семье, но эмоционально благополучным не было никогда.

Примерно в 12-13 лет я прочла впервые книгу “Королек - птичка певчая” и в моей голове укоренилась вера в настоящую любовь мужчины и женщины. Я не видела ее вокруг: люди предавали друг друга, изменяли, наверное, безусловную любовь я видела только в глазах мамы, но она пережила столько боли, что любовь ее немного видоизменилась, но в моей душе было четкое понимание, что иначе можно, но и нужно.

На проработку отношений с папой в частности и мужчинами в целом ушел не один год, даже не один десяток лет. И, не буду врать, эта работа продолжается по сей день. Но вера в настоящую любовь с моим человеком просто жила во мне всегда и постоянно.

Именно эта вера сформировала ряд базисных убеждений из которых я жила:

1. настоящая любовь в этом мире есть и начинается она в первую очередь с меня,
2. она точно случится со мной, настоящая, глубокая и осознанная,
3. в мире много честных и достойных мужчин,
4. любить друг друга и наслаждаться обществом друг друга можно и нужно не один месяц, а всю жизнь,
5. не нужно искать свою половинку, поскольку половинки бывают только у \*опы. Нужно искать своего человека, любя которого ты будешь оставаться собой, целостной ис ним и без него (забегая вперед скажу, этот квест оказался самым непростым).

Только спустя 20 лет я поняла как это реализовать и поняла главный принцип крепких отношений: постоянный рост и развитие обоих партнеров. Но понимание неизбежности счастья в личной жизни было во мне всегда, как аксиома, как стопроцентная истина.

Нашла ли я то, что искала? Да.

Навсегда ли это? Покажет только течение жизни.

### **Главное помнить:**

Мир всегда оправдывает наши ожидания, вопрос чего мы ждем.

И если ты веришь, что вокруг одни предатели (то есть, везде будешь искать подтверждение, что люди предают), то на своем жизненном пути будешь встречать исключительно таких.

А если ты веришь, что счастье неизбежно, рано или поздно ты увидишь этому подтверждение.

## **Про мою веру в себя в юриспруденции**

Так получилось, что я была не совсем “жданым” ребенком (по крайней мере, не для всех).

Папа узнал обо мне по факту, ждала и хотела меня только мама. Мой папа восхитительный и умнейший человек, которого просто не научили любить. И это нормально.

Мне здесь нравится термин “эмоциональная инвалидность” - неспособность чувствовать любовь и понимать/работать со своими эмоциями. Так выросло не одно поколение в нашей стране. И это нормально по тому, что во времена наших отцов и дедов было не до любви, они пытались просто выжить.

Поэтому отцовскую заботу и любовь я познала только в части необходимого обеспечения жизнедеятельности. Я была одета, обута, мне было что есть, но быть понятой и услышанной - было недоступной роскошью.

В детстве папа решил, что надо привить мне силу характера и такие яркие качества, как сила воли, спартанская закалка, понимание того, что “если живешь среди волков, надо быть по-волчьи” и рассчитывать только на себя.

Так я и выросла. Как скала супротив всего этого “чужого” и “враждебного” мира. Умеющая постоять за себя физически и добиваться всего сама, своим умом и своими руками.

Катастрофа в том, что я совсем забыла, что я девочка и

взрастила в себе истинные мужские качества и пару больших железобетонных "яиц", которые не только мешали мне строить отношения с мужчинами, но и сидеть иногда мешали)

Обвиняю ли я в чем-то родителей? Отнюдь, даже благодарю.

Они дали мне жизнь. И это лучший и самый большой подарок, который мне кто-то когда-то делал в жизни.

Они дали то, что могли, так, как могли. **А вот что мне делать со всем данным мне - это уже мой и только мой вопрос.**

Я вижу сейчас, что многие люди живут в тотальном обвинении других в своих бедах: родители не дали, в школе издевались, меня не любили, поэтому я вот такой.

Ну что ж. Мне тоже не дали, надо мной тоже издевались в школе, у меня тоже много травм, я тоже прожила немало боли.

Только одно но, **я вспомнила, что я уже не ребенок.** *Сейчас я взрослая и теперь я выбираю жить в страданиях и безысходности ИЛИ сделать так, чтобы моя жизнь была прекрасна.*

Как ты понимаешь, я всегда верила в свои силы, порой просто назло, даже когда почти все кричали мне об обратном.

В детстве я не знала что такое психология. Да, я начала изучать силу мысли, но понимания, что можно стать психологом в нулевые постперестроичные года не было. Зато бы-

ли стрелки ( и я не про макияж и даже не про поп-группу), драки, портвейн 777, сигареты и желание как-то выжить, не спившись и не начав употреблять.

Поэтому речи о том, чтобы стать психологом не было.

Профессия была выбрана не менее сильная и “яичная” - юриспруденция.

И так интересно мы устроены, человек всегда приспосабливается к условиям жизни (о том как это работает мы подробно поговорим с тобой в других главах), и, чтобы мозг успокоить, я даже придумала себя мечту, раз в моменте я не видела иного выбора - я твердо решила адвокатом по уголовным делам и защищать невиновных.

Я знала, что в системе много несправедливо вынесенных приговоров и хотела помогать людям отстаивать свои права!

Забегая вперед скажу, что довольно скоро, на первой же работе, соприкоснувшись с системой, я поняла, что защищать придется не только несправедливо осужденных, но и тех, кто совершил преступления на самом деле. А это в мою картину “справедливого мира” не вписывалось. Кроме того, в процессе учебы я очень тесно познакомилась и с адвокатами, и с прокурорами, и со следователями разных возрастов и поняла, что отпечаток цинизма, который накладывают эти профессии, вообще с моей натурой не совместимы. Поэтому я выбрала нейтральную профессию корпоративного юриста и защищала интересы, но не конкретных людей, а компаний.

Добилась ли я там успехов? Да.

Даже не смотря на то, что я 2 раза пыталась бросить обучение, трудоголизм, железные яйца и желание доказать родителям, миру, да и себе какая я классная помогали мне работать 24/7 и расти достаточно быстро в профессии.

Ушла я из юриспруденции с должности руководителя юридического отдела крупной рекламной компании в Москве.

Была ли я довольна своими успехами? Никогда, потому что стабильно раз в 1.5 года меняла работы и все время хотела уйти и заниматься чем угодно, но только не юриспруденцией.

И среди всех переменных в моей жизни была одна лишь постоянная - психология. Вот что увлекало меня с тех самых 13 лет, с той самой первой книги, попавшей случайно в мои руки и которую я не бросала все эти годы.

### **Про мою веру в себя в психологии**

Я стала большой и сильной, доросла до момента, когда могу сама получить и оплатить себе второе высшее и получила красный диплом психолога. К тому моменту было прочитано тысячу книг, пройдено сотни тренингов, проделано массу работы над собой. И вот он, заветный диплом.

Это даже не про то, что нужно иметь корочку, а про то, что я сама разрешила себе делать то, что правда хочу, разрешила себе идти путем, который близок мне, даже если мое окружение не понимало этого.

И знаешь что произошло? Моя уверенность, мое упорство

и вера в себя испарились как утренний туман.

Я была шокирована.

Очень долго я не понимала как это возможно. Я ж сильная, я ж все могу. А оказалось, что мое ощущение “всемогущества” напрямую было связано с юриспруденцией.

С самого малолетства мне говорили, что я должна работать по специальности, что только там я буду полезна, что только там я все могу и только там добьюсь успеха. Только там я на своем месте.

Печаль в том, что когда мы сталкиваемся с состоянием фрустрации (эмоциональное состояние, которое возникает, когда человек сталкивается со сложностями на пути реализации своей цели и испытывает состояние разочарования от неоправданных ожиданий) нам очень сложно анализировать что-то.

Мы просто бессознательно барахтаемся в своем состоянии непонимания и функция анализа у нас отключается. Это нормальная особенность нашего мозга (но это я поняла сильно позже, когда начала изучать нейробиологию).

В школе нам не рассказывают про такую важную черту характера, как осознанность, поэтому многие из нас годами пребывают в пассивно-депрессивном состоянии, бегают по врачам, пьют таблетки и не понимают как жить дальше.

На моей счастье, я с осознанностью была уже знакома и смогла собрать себя и увидеть как глубоко во мне сидит убеждение: я нигде ничего не стою, кроме своей первой про-

фессии.

Я еще многое расскажу тебе о том, как работает сила мысли, убеждения, наш мозг, а пока скажу только одно: как только ты видишь убеждение, которое тебе не нравится, наступает тот момент, когда **НАЧИНАЕШЬ** управлять своей жизнью.

Да, даже просто начав видеть и осознать что-то мы уже обретаем над этим контроль, а значит, можем все поменять так, как нам нужно.

Получилось ли у меня? Да. Я укоренила в своем мозгу мысль о том, что моя психологическая работа нужна и полезна как мне, так и этому миру. И результат не заставил себя ждать в виде прекрасных отзывов от моих клиентов.

### **Про веру в себя в бизнесе**

Мне всегда было сложно заниматься чем-то одним. Я люблю и умею работать и моих сил с лихвой всегда хватало на 3-4 одновременных активности. В институте я училась на вечернем, работала 5/2 юристом, была репетитором одновременно 3-5 деток, изучала психологию, читала книги, ходила по тренингам.

Потом виды деятельности менялись, менялись обучения, но всегда я занималась несколькими направлениями одновременно.

В один момент я решила с подругой открыть бизнес: кофейню. Классное уютное место “на районе”, где будет качественно, вкусно и недорого. Получилось ли у меня? открыть

получилось, но выжить в ковид нет, посему ровно год спустя мы закрылись.

При работе над ошибками и разборе причинно-следственных связей я поняла, что просто неправильно посчитала финансовую составляющую (точнее, не посчитала совсем).

А что еще важнее, я снова и снова хотела всем доказать, что я молодец, что я могу, что я справлюсь, это и явилось главной причиной огромного количества финансовых проблем, которые были у меня в жизни.

Затем я решила, что хочу выйти торговать на маркетплейс, потому что хочу прекратить работать в найме, иметь свой доход и время на развитие в психологии.

8 месяцев мытарств, попыток торговать разными товарами, минимальный бюджет, поездки на закуп в Киргизию, таскание огромных тюков с товарами (я же сильная и все могу) привели меня к полному выгоранию.

Я взяла перерыв с торговлей в несколько месяцев. Нашла внутренний ресурс, поддержку любимого человека, обалденно качественный товар, нужных людей и ресурсы. И вот все пошло, наконец, я так ждала этого момента.

Но как только мы перешли определенный (достаточно небольшой) порог еженедельного заработка все стало рушиться. Заказы и выкупы начали уменьшаться.

Не в моей манере сдаваться, но руки опустились низко и резко.

Все, что происходит во "вне" - отражение нашего "внут-

ри". Поэтому я начала искать, что же внутри меня провоцирует крах в бизнесе снаружи.

Это осознание накрыло меня одним осенним утром на очередной прогулке за аудиокнигой Наполеона Хилла: я не верю с своей успех в бизнесе, также, как не верила в успех в психологии.

Жизнь моих родителей была связана с вынужденной постоянной экономией. Говорю это без осуждения и печали, просто констатируя факт. И мне не привили уверенность в том, что я могу делать бизнес, могу делать большие деньги честно и красиво, принося пользу себе и обществу.

Именно это было первопричиной моей неудачи с кафе: на уровне подсознания я никогда не верила в то, что буду успешна в бизнесе, что буду богата и счастлива в зарабатывании денег. Без "убиваний" себя на ночных работах "на дядю" за скромную зарплату, без нелегальности, просто и по-честному.

Я часто провожу лекции по работе с убеждениями, по работе с мышлением. Очень часто на вопрос "есть ли у вас негативные установки по поводу денег" участники отвечают мне: нет! мы прям чисты и готовы к деньгам.

Только вот интересно, если ты до сих пор не зарабатываешь сумму своей мечты, значит в твоей голове точно есть негативные убеждения по поводу денег, ты себе в этом просто не признаешься, как и многие слушатели моих лекций, как и я не признавалась себе.

Получилось ли у меня добиться классного результата в этом бизнесе? Да, но, забегая вперед, поскольку главу я дописываю спустя 2 года после ее начала, скажу, что этот вид бизнеса я закрыла, потому что нашла еще одну ловушку моего хитренького мозга:

Оказывается, все бизнесы, все активности я создавала себе с одной целью - не идти целиком в психологию, потому что было дико страшно. И, на разрешение себе все-таки быть психологом ушло времени намного больше, чем я думала по началу.

Но, теперь я здесь, спустя прям годы прокрастинации и откладывания, дописываю эту книгу и счастлива, что на этом этапе я выбрала делать то, о чем мечтала всю жизнь - психологию.

### **Самое простое и самое сложное**

Из своей жизни и практики работы с собой и клиентами я поняла одно, скорее всего, с этим столкнешься и ты.

**Есть одно самое просто и одновременно самое сложное: быть честным с самим собой.** И об этом с разных сторон в этой книге будет много. А пока скажу об основном.

Мы - свои самые большие критики всегда. Так обесценить наши усилия как умеем мы сами удается редко кому. И это нормально.

Мало кто из нас вырос счастливым и осознанным, в тотальной любви родителей и принятии себя “как есть”. Часто

все мы в чем-то эмоциональные инвалиды, в нас много боли и травм. И это нормально. Вот только признаться себе в этом честно сложно и больно.

Только есть один секрет успеха в саморазвитии: всегда во всем быть с собой честным. В том, что чувствуешь, что видишь, на что хочется смотреть, на что нет, что нравится, к чему лежит душа, к чему нет.

Когда начнешь быть честным с собой начнешь узнавать о себе такое количество информации как хорошей, так и не очень.

Очень часто открывая глаза на себя и из этого состояния осматривая свою жизнь понимаешь, что живешь совсем не той жизнью, которая по душе, что часто даже не понимаешь чего хочешь и куда идешь, что просто живешь по инерции и не понимаешь что с этим всем делать.

Я знаю это состояние от начала и до конца. Я прошла каждую его стадию, прожила каждую секунду от непонимания “кто я” до состояния “я точно знаю чего хочу и куда иду”, а потом теряла это понимание вновь и вновь обретала.

Именно так и родилась эта книга. Я ничему здесь тебя не учу, а просто делюсь с тобой своей жизнью, своими инструментами и кричу тебе большими буквами: **МОЖНО И НУЖНО ЖИТЬ ЛУЧШЕ.**

Нет фатальности в нашей жизни, она всегда в наших головах и подсознании, а значит **все, что тебя не устраивает в твоей жизни можно и нужно менять и у тебя точно**

**уже есть на это силы.**

Иначе, эта книга бы к тебе не попала и не заинтересовала бы тебя.

Я выработала свою жизненную философию, основанную на трудах многих талантливых людей. Здесь не придумываю велосипед и не присваиваю себе чьи-то идеи, а излагаю свою структуру давно известных всем психологических, и не только, теорий.

И если хотя бы 1 человеку из миллиона будет полезно хоть что-то из написанного, значит я все сделала правильно.

# Честно с собой

Выше я писала, насколько важна честность. И именно поэтому я решила рассказать свою историю тебе в формате “Выхода в честность”, именно поэтому назвала свой образовательный проект “Честно с собой”, именно поэтому так назвала серию своих тренингов.

Нас учили быть хорошими и правильными, одобряемыми и понятными. Нам не стоило кричать, плакать, истерить, нам нельзя было испытывать гнев и тоску, даже свое мнение часто стоило оставить при себе и послушать более умных людей - потому что иначе мы становились неудобными.

Было не понятно как с нами жить, когда мы настоящие, как на нас реагировать, как воспитывать и как уберечь от всех бед и соблазнов этого мира. Родители проходили свой непростой жизненный путь и было проще заглушить наш голос, чем послушать его.

И мы начали забЫвать себя. Начали слушать окружающих, убеждая себя, что их идеалы, их мировоззрение, их мысли - это прям то, что нужно именно нам.

Мы сделали опорой своей жизни чужое мнение.

Но наш мозг очень умный.

Если жить долго осознавая, что приоритеты, которыми ты живешь - не твои, мозг начнет оттогать чужеродное. А это некомфортно, это страшно, иногда даже опасно для жиз-

**ни. Поэтому спустя время, мозг адаптируется и, чтобы упростить себе и тебе жизнь, решает, что чужое мнение теперь твое.**

Стокгольмский синдром (привязанность жертвы к своему учителю), кстати, основан на том же на адаптивном механизме нашего разума: не можешь изменить - считай, что это нормально!

И в какой-то момент мы начали хотеть того, что одобряется и поощряется обществом, потому что свое хотение и видение задвинули далеко и глубоко.

И самое неприятное, мы сложили совершенно ложное мнение о себе.

*Более 90% людей, включая меня в прошлом, понятия не имеют какие они на самом деле.*

Потому что маски, которые мы носим, так глубоко врастают в нас, что мы перестаем понимать где маска, а где мы настоящие.

И этот набор масок нам очень хорошо знаком: с мужчинами я веду себя так, с родителями так, в соц.сетях показываю это, на работе это, с друзьями другое.

Потому что привыкла, потому что не знаю как иначе.

И лишь иногда тихонечкий голос внутри тебя пробивается сквозь кучу чужих мнений и голосов. Предлагает подурчиться, сделать все не так, как привыкла, что-то изменить, побыть просто собой.

Но он слишком тихий, а менять что-то слишком страшно,

неудобно, поздно. По крайней мере все так говорят.

Это не хорошо и не плохо. Это просто есть.

Интересно, что когда мы - это набор чужих смыслов и мнений, у нас перекрывается поток к успеху, богатству, счастью, удовольствию от жизни, той самой злополучной легкости, о которой трубят весь интернет, и, часто, даже к творчеству.

Все это в полной мере есть только у людей, которые научились делать свой голос громче чужого мнения.

Мы привыкли уступать, идти на компромисс с собой снова и снова. Но есть шикарная фраза: *Сначала ты идешь на компромисс, а потом ты идешь нахер.*

Потому что после постоянных компромиссов теряется вкус к жизни, теряется ее смысл, понимание куда и зачем ты идешь.

Ты боишься даже признаться в себе в том чего ты хочешь, что ты чувствуешь, какие эмоции испытываешь.

От этого начинается куча болезней, потому что наше тело хранит память обо всем, что мы не сказали, обо всем, что не прожили, и раз мы экологично с этим справиться не можем - нас атакуют психосоматические болячки, чтобы хоть как-то избавить нас от этого груза.

И мы потерянные бродим по жизни в бессознательном состоянии и плывем по чужому течению.

Это печалит, потому что **как много талантов в тебе, да, да, В ТЕБЕ!**

Как много ты умеешь, как много можешь дать этому миру, но боишься проявиться, показать себя настоящую этому миру.

Как говорит мой Артем (а может он где-то и услышал это), знаешь, какое самое дорогое место в мире? Кладбище, потому что там похоронено такое количество нереализованных идей, не написанных произведений, неизданных книг и стихов, не нарисованных картин, не сказанных слов, открытий, которые не свершились, просто потому, что люди не верили в себя и боялись осуждения.

Я очень надеюсь, что в этой книге ты найдешь многое, что поможет тебе прекратить бояться и начать жить свою жизнь собой.

Честность с собой это правда порой больно, поскольку ты увидишь в себе не только много хорошего, но и то, что покажет тебе, что не такая уж ты хорошая девочка. Злость, зависть, ярость, ненависть и много других эмоций, которые нам чувствовать не разрешали, потому что “хорошие детки так себя не ведут!”

Но ЭТО НОРМАЛЬНО. Их можно экологично прожить, отпустить и там, под ними, скрывается клад - настоящая ты.

А еще честность это страшно, потому что если ты признаешься себе, что что-то в жизни тебя не устраивает - это надо будет поменять и на это нужна смелость.

Ты честно начнешь понимать что тебе нравится в этой жизни, какие люди тебя усиливают, а какие делают слабее и

высасывают, увидишь свои страхи, свои мечты и желания.

**Не бойся пойти в честность с собой, не бойся слышать себя. Ты обретешь намного больше.**

И посмотри честно на всю свою жизнь. Да, знаю, было много травм, много боли, много разочарований.

Но, честно, каждая секунда твоей жизни, каждая пережитая боль, каждая слезинка и печалинка - это твой уникальный опыт. И такого больше нет ни у кого. И есть 2 варианта:

1. озлобиться на мир, обвинить всех в своих бедах и продолжать эту боль культивировать, погрязая все больше в жизни без себя и удовольствия

2. начать работать с собой и слой за слоем убирать из себя эту боль, залечивать травмы и познакомиться с собой настоящей.

Выбор всегда за тобой.

Здесь я не про нытье и жертвенность, здесь я не буду тебя жалеть, но дам тебе вдохновение, силы, мотивацию и инструменты пойти в пункт 2 - в жизнь твоей мечты.

**Что сделать уже сейчас?**

Начни признаваться себе в своих эмоциях:

что ты чувствуешь когда ешь, когда общаешься с тем или иным человеком, когда делаешь выбор. Просто внутри себя честно скажи себе что ты сейчас чувствуешь.

И заведи себе в жизнь ключевой вопрос: **я сейчас себя предаю или выбираю?**

Задавай его себе каждый день, при каждом выборе, даже

при малейшем и ты очень многое о себе поймешь.

# Выученная беспомощность

Или как нас с детства научают быть НЕДО-

"Ты не умеешь, у тебя не получится, не начинай, ты все равно не сможешь, почему ты такая глупая, да куда ты лезешь, не кричи, не кривляйся, даже не думай об этом, да куда тебе! можешь даже не начинать, я взрослый, я лучше знаю".

Эти и многие другие "замечательные" и "мотивирующие" фразы мы могли слышать с детства от близких, значимых взрослых, учителей и людей старшего поколения, участвующих в нашем взрослении.

Казалось бы, ничего страшного, мы все равно выросли, все равно что-то делаем в своей жизни, все равно куда-то идем. Но есть один нюанс.

## **Такие слова и замечания:**

1. развивают в ребенке страх проявляться в мир, пробовать и идти в новое,
2. заведомо фокусируют нас на неудачах,
3. делают нас ведомыми и зависимыми от чужого мнения.

Нас всегда оценивают, сравнивают с другими. Причем критерии этой оценки зачастую максимально субъективны и соответствуют не Правде, а мировоззрению и убеждениям оценивающего нас значимого взрослого.

Интересный факт.

Мне очень нравится привычка, которую используют чаще

в еврейских семьях:

когда ребенок приходит со школы и приносит двойку, родители не спешат ругать его, а сначала смотрят остальные оценки и хвалят за них и только потом выясняют причину получения за двойки.

Делают они это для того, чтобы у ребенка не пропало желание учиться и не пропадало ощущение, что в семье его принимают и любят даже если его отметки не очень. Потому что Важность человека не должна зависеть от оценок и знаний.

В противном случае мы всю жизнь мы живем и пытаемся получить чью-то оценку, ведь без этого мы не понимаем правильно мы делаем или нет.

Оценка - это то, без чего мы разучиваемся существовать. Поскольку кроме школьных/институтских критериев оценки, собственному восприятию нас самих неоткуда сформироваться.

И все это формирует у нас выученную беспомощность.

Этот феномен был открыт в 20м веке Мартином Селигменом в ходе экспериментов над животными, по методу известного российского ученого И.И. Павлова. Этот эксперимент гуманизмом не отличался, поскольку про права животных раньше никто не думал. Подробно про этот эксперимент ты можешь почитать в интернете.

Я расскажу кратко самое важное:

Собак разделили на несколько групп и поместили в клет-

ки.

Одной, которой повезло меньше остальных, каждый раз при попытке выйти из клетки давали удары током (не критичные для здоровья, но ощутимые).

В итоге животные перестали пытаться выйти из клетки даже тогда, когда их переводили в другие схожие локации. То есть, собак за счет тока настолько приучили к тому, что выйти из клетки - это больно, что даже когда их поместили в безопасные условия, выйти они уже просто не пытались.

Итог, животных приучили к выученной беспомощности: я не смогу отсюда выбраться, это больно и неприятно, я лучше не буду и пытаться.

Ну эксперимент, скажешь ты, но мы же не собаки?

А тебе никого это не напоминает поведение этих животных?

Мало кто знает, но Павлов был еще и психологом, на поведении животных он часто моделировал поведение людей.

И выяснилось, что наша с тобой беспомощность мало чем отличается от собачьей.

"Не бери! Не ходи! Не кричи! Не трогай! Замолчи! Отстань! Тебе это не нужно, я лучше знаю как тебе правильно, ты ничего не умеешь, у тебя руки из \*опы растут! Ну что за непутевая, уйди, я сделаю, ты все равно ничего не можешь".

**У каждого этот список свой. Но итог один: даже когда мы становимся взрослыми и формально свободными, каждый продолжает жить в клетке своих убеж-**

**дений.**

Так вот, мы слушаем эти “волшебные” слова с младенчества. С маленького возраста нас убеждают в том, что мы ничего не умеем, ни на что не способны, особенно без чужой оценки нашего поведения или решения кого-то из значимых взрослых.

Мы слушаем это день, неделю, год, десятилетия. Чем мы отличаемся от собак из эксперимента? Ничем.

Мы начинаем верить, что надо быть понятным для общества, нам требуется быть тихими и удобными для всех, дышать тоже желательно про себя, чтобы никого не потревожить.

Или же пускаемся во все тяжкие в знак протеста в попытке доказать окружающим свою “Кчемность”.

И так мы проживаем жизни: либо в попытке бунтовать против всех вообще устоев или в попытке угодить всем и каждому.

Знакомо?

Я росла в нулевые на постсоветском пространстве, где ни родители, ни учителя не слышали ни о чем, связанном с психологией, поэтому я регулярно и ежедневно получала свою порцию «мотивирующих» слов со всех сторон.

В это же время рос мальчик (в прямо скажем, редких условиях), которому говорили, что у него получится все, что он молодец, что главное хотеть и делать, что он красивый, умный и вообще уникальный человек.

Сейчас мне 38 лет.

У меня за плечами годы работы над собой, слезы и бессонные ночи, жизнь по чужим сценариям и хотелкам, синдром отличницы, хорошей девчоки, парой серьезных травм, и океаном помельче, борьба за себя и свои желания не только с миром, но, в первую очередь, с собой, выученной быть никчемной, страхом проявляться и развиваться.

Вот этот багаж я прорабатывала и что-то продолжаю до-рабатывать по сей день. Разрешить себе быть, признать свое безусловное право на жизнь, на свое мнение, на возможность принимать свои решения - оказалось задачей не менее сложной чем разгадать тайну сотворения мира.

Сейчас этот мальчик уже мужчина, ему 37 лет. Из страхов только небольшое волнение за сына. Нет страхов, представляешь, совсем. Есть адекватность и осторожность, но нет страхов, фобий. Он не старается быть удобным и кому-то понравится, но всегда остается просто собой.

Он знает, что у него все получится, вопрос приложенных усилий и правильных целей, у него адекватная оценка себя, своих интеллектуальных и физических данных и способностей.

Представляешь? Человек просто любит себя и верит в себя, разрешает себе действовать, прислушивается к себе, а не к чужому мнению. И для него это норма. Сейчас во взрослом возрасте он уверен, что это все у него в базовых настройках и не понимает как может быть иначе.

А я изучила его отношения с родителями и утверждаю, это их заслуга. Сами того не понимая, они воспитали психически здорового человека, понимающего, что он имеет право на жизнь и свое мнение.

Вот сравнение двух моделей воспитания. Человек с выученной беспомощностью всю жизнь с чем-то борется: либо с тем, чтобы подавить свои желания в угоду общественному мнению либо с тем, чтобы избавиться от этой беспомощности и стать собой. Но для этого надо провести колоссальную работу над собой и своими личными границами. А человек без этого «синдрома» просто живет свою жизнь в удовольствии, с пониманием своих желаний. Он идет и добивается того, что ему нужно.

Да, как и у всех, у него случаются в жизни провалы, но они не такие глубокие, не такие долгие и не такие болезненные.

И мне очень повезло, что судьба свела меня с этим мужчиной и я живу с ним и расту, в том числе, учась об него и его мировоззрение.

Было ли мне сложно все это прорабатывать? Да, конечно. Злюсь ли я на родителей, окружение?

Нет, я сейчас здесь сегодня в самолете пишу эту главу и живу жизнь которая доставляет мне огромное счастье именно по тому, что до этого прожила каждую секунду своей жизни именно так, как прожила. И я люблю и уважаю свой путь. И искренне благодарю каждого человека, каждое ограничение. Потому что не будь их, мое понимание себя, проблем с

которыми сталкиваешься в том числе и ты, не было бы таким полным и глубоким.

И я бы уж точно не знала как из всего этого выбираться и едва ли смогла кому-то помочь, если бы не прошла этот путь сама.

Но сейчас скажу одно. Мы многое сами себе в жизни усложняем. И дорога наша тяжелая становится не потому что это такая судьба, не потому что “не мы такие, жизнь такая”, а потому что мы сами нашими мыслями создаем себе препятствия к легкой жизни.

Сейчас это звучит ужасно и непонятно, верю, знаю.

Но мы так привыкаем жить в страданиях, что они становятся несущей конструкцией нашей жизни. И как жить счастливо мы, порой, просто не представляем.

Но этому можно и нужно научиться.

Знаешь, в чем главное отличие меня ДО проработки, от моего счастливого и успешного мужчины?

Он всегда настроен на позитив и успех.

Если я (ввиду выученной беспомощности) прокручивала в голове негативные сценарии, где сомневалась в себе, своих решениях, в том, что у меня получится, то в его голове их просто нет. Есть только уверенность в том, что все получится, вопрос желания и усилий.

**И вот сейчас важный момент.**

Понимая теперь что с тобой происходит, пойми и эту важную вещь:

ложиться на диван и говорить «все, они виноваты, выучили меня быть бездарным, я такой из-за них!» - это, честно скажу, дерьмовый выход.

Путь я прошла знатный и знаю точно, не важно какие у тебя вводные данные, не важно какой объем травм, если ты хочешь улучшить свои жизнь, ты в силах сделать это в любом возрасте и в любой момент.

# 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.