

A hand is shown in the foreground, palm up, holding a single coffee bean. In the background, a white cup of coffee is visible with steam rising from it. The background is a plain, light-colored surface.

**Владимир Кожедеев**

**Страхи можно  
отключить:**

**истории преодоления,  
полезные факты и простые  
техники**

# Владимир Кожедеев

## **Страхи можно отключить: истории преодоления, полезные факты и простые техники.**

*<https://litres.ru/73983523>*

*SelfPub; 2026*

### **Аннотация**

Почему мы так боимся перемен, даже когда понимаем, что жить по-старому больше невозможно? Почему откладываем свои желания, терпим неудобную жизнь и снова выбираем привычную тревогу вместо свободы?

Эта книга — честный, глубокий и бережный разговор о страхах, внутренних ограничениях и поиске себя. О страхе проявляться, ошибаться, быть отвергнутым, выбирать себя и свою жизнь вопреки чужим ожиданиям.

Здесь нет жёстких мотивационных лозунгов и давления «выйти из зоны комфорта». Вместо этого — поддержка, узнаваемые жизненные ситуации и понимание того, как устроена наша психика и почему перемены даются так непросто.

Вы узнаете:

— как отличить страх, который ведёт к росту, от насилия над собой;

- почему мы выбираем знакомую боль, а не неизвестное счастье;
- откуда берутся внутренние запреты и как перестать быть удобным для всех, кроме себя;
- как вернуть себе голос среди чужого шума;
- почему идеальный момент не наступит — и что с этим делать;
- как полюбить себя без условий.

# Содержание

|                                                                                                   |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Предисловие.                                                                                      | 5  |
| Глава 1. Страх и внутреннее сопротивление: где заканчивается рост и начинается насилие над собой. | 12 |
| Глава 2. Откуда берутся внутренние запреты и как перестать быть удобным для всех, кроме себя.     | 33 |
| Глава 3. Как вернуть себе голос среди чужого шума и перестать бояться осуждения.                  | 47 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                                                 | 57 |

# **Владимир Кожедеев**

## **Страхи можно отключить: истории преодоления, полезные факты и простые техники.**

### **Предисловие.**

Это не мотивационный манифест и не академический учебник. Это — психологическая проза с элементами нон-фикшн, где за каждым фактом и техникой стоит живая история, узнаваемая ситуация и бережное, без насилия, приглашение к переменам.

Эта книга — для тех, кто устал бояться, но не знает, с чего начать. Для тех, кто хочет жить свою жизнь — не идеальную, но настоящую.

Почему мы так не любим изменений в своей жизни, даже когда понимаем, что жить по-старому больше невозможно?

...Она сидела на кухне в третьем часу ночи. За окном — привычная чернота спального района, в холодильнике — вчерашний суп, на плите — остывший чайник. Третий год

подряд. Те же звуки: тиканье часов, храп мужа за стеной, равнодушное гудение вытяжки.

И вдруг — как ножом.

Она поняла, что ещё один такой день просто не выдержит. Не потому, что случилось что-то ужасное. Нет. Случилось обычное: утром она надела тот же серый свитер, сказала «всё нормально» в ответ на дежурное «как дела», переложила бумажки на работе, накормила ужином семью, выключила свет. Никто не ударил, не ограбил, не предал. Но внутри — глухая, вязкая боль, как будто дышишь через мокрую тряпку.

«Надо что-то менять», — прошептала она чашке.

И тут же — холодок под ложечкой. Знакомый, липкий ужас. Тот самый, который не похож на крик. Он тихий. Он говорит голосом мамы: «Высовываться опасно». Голосом учительницы: «Сиди ровно, не выделяйся». Голосом собственного опыта: «А помнишь, как в прошлый раз ты попробовал — и вышло только хуже?»

Она не шевельнулась. Просто сидела и слушала, как в груди нарастает знакомая тревога. Не паника, нет. Паника — это когда самолёт падает. А это — другое: спокойное, разумное, почти заботливое предупреждение: «Оставайся. Здесь холодно, но ты знаешь, где лежит плед».

И это самый страшный обман, который психика устроила нам миллионы лет назад.

Вот факт, от которого хочется закричать или выпить: моз-

гу всё равно, счастливы вы или нет. Ему важно, чтобы вы выжили. А выживание, с точки зрения древних механизмов, — это предсказуемость. Знакомый маршрут, знакомые боли, знакомый враг. Неудобная работа? Но ты знаешь, сколько платят. Токсичные отношения? Но ты знаешь все триггеры, сценарии ссор и даже то, как будете мириться. Ненавистное тело? Но ты привык с ним сливаться, отворачивать зеркала, носить балахоны.

Перемены для мозга — это прыжок в лес без карты. А в лесу — тигры. Даже если вокруг многоэтажки и бетон. Неважно. Тигры — метафора непредсказуемости.

И вот тут начинается самое интересное. То, о чём редко говорят в мотивационных роликах.

История одного скандала (который никто не видел)

Лет десять назад я вел группу для тех, кто застрял в «тупиковой, но стабильной» жизни. Одна участница, Надя, бухгалтер 38 лет, мать двоих, идеально иллюстрировала этот страх.

На втором занятии она сказала:

— Я знаю, что мой муж меня не любит. Я знаю, что на работе меня держат только потому, что я согласна на копейки. Я знаю, что моя жизнь — это формальность. Но каждое утро я встаю и делаю всё то же самое, потому что... потому что если я перестану, то провалюсь в какую-то дыру.

Мы спросили: «В какую?» Она ответила не сразу. А потом — заплакала.

— В ту, где я останусь одна со своими желаниями. А я не знаю, что мне делать с ними. Я разучилась хотеть для себя. Последний раз я искренне хотела... в 14 лет. Новый год. Папа купил мне красное платье. Я тогда хотела танцевать. В 14 лет. Сейчас мне 38. И если я сейчас признаю, что хочу уйти, сменить профессию, начать рисовать — то мне придётся признать, что тридцать лет я врала себе. А это слишком больно.

Вот она — главная ссора, которая происходит не между людьми, а внутри человека. Ссора между «надо выжить» и «хочу жить». И «надо» обычно выигрывает — потому что старый сценарий не требует героизма. А новый — требует. Причём героизма не громкого, а тихого, ежедневного, без наград.

Где рождаются наши «невозможно»

Мы вырастаем в культуре молчания. Не в той, где бьют посудой, а в более тонкой — где «удобный ребёнок» лучше «счастливого». Где «не высывайся» звучит как забота. Где наши желания не имеют веса, если они неудобны другим.

К 25 годам большинство из нас уже имеют готовую карту запретов:

- «Это несерьёзно» (мечта о путешествии, смене работы, паузе).
- «Поздно начинать» (в 30, 40, 50 — всегда есть кто-то, кому «ещё позже»).
- «А что скажут?» (главный спрут, опутывающий каждое

решение).

- «У других хуже» (обесценивать собственную боль).

И мы терпим. Терпим «неудобную жизнь», как неудобную обувь — потому что нога привыкла, а новая натрёт мозоли. Только вот мозоли уже внутри. И они болят при каждом шаге.

Тревога как старая подруга

Знаете, какой самый жёсткий эксперимент поставила природа? Она сделала так, что привычная тревога, кажется, безопаснее, чем незнакомая свобода.

Проверьте на себе.

Когда вы думаете о переменах — сердце ёкает? В животе холодеет? В голове включается эксперт: «А вдруг не получится? А вдруг станет хуже? А вдруг ты пожалеешь?»

Вот это оно. Ваш личный сторож на входе в новую жизнь. Он не враг. Он просто перестарался когда-то.

Но проблема в другом: мы начинаем выбирать тревогу не потому, что она хороша, а потому что она предсказуема. Мы знаем, как бояться утром в понедельник. Мы умеем переживать перед разговором с мамой. Мы профи в катастрофизации собеседований. Это наша зона комфорта? Нет. Это зона привычного страха. И отличить её от «зон комфорта» — первый и самый трудный шаг.

О чём эта книга на самом деле.

Эта книга — не магический пендель.

Не сборник лозунгов «Будь смелым!» и «Просто сделай!».

Не инструкция, как стать новым человеком за 30 дней.

Она — разговор с вашим внутренним сторожем. Попытка сесть рядом с этой тревогой, услышать её аргументы и мягко сказать: «Спасибо, я понял. Но сейчас я хочу попробовать иначе».

Внутри вы найдёте:

- узнаваемые сцены из жизни (те самые, после которых хочется сказать: «Это прямо как у меня»);

- простую, но точную карту того, как работает страх перемен с точки зрения психики;

- никаких скандалов между мной и вами — только бережное снятие слоёв;

- и — да — упражнения. Но не «прыгни выше головы», а тихие, почти медитативные техники. Чтобы однажды утром вы смогли сделать первый шаг не в пропасть, а к себе. Настоящему.

Вместо эпиграфа к предисловию

Перемены не всегда громкие. Иногда они выглядят как чашка кофе, которую выпили в другом кафе. Как слово «нет», сказанное твёрдо, без дрожи. Как десять минут, отведённые рисованию, когда «совсем нет времени».

Вы не обязаны ломать свою жизнь. Вы можете просто начать замечать — где и когда вы выбираете знакомую боль вместо тихой радости.

И это уже первый шаг.

Дальше — страница за страницей. Без осуждения. Без

«должна». Без спешки. Готовы? Тогда продолжим.

# **Глава 1. Страх и внутреннее сопротивление: где заканчивается рост и начинается насилие над собой.**

Вместо вступления — одна сцена у зеркала

Вот обычный вторник. Вечер. Вы стоите перед зеркалом в ванной. Зубы почищены, свет выключен наполовину. И вдруг — без всякой причины — в голове проносится:

«А что, если всё, что я делаю, — это просто очень умная имитация жизни?»

Вы смотрите на своё отражение. Оно смотрит в ответ с тем самым выражением, которое вы научились надевать в 15 лет: «Я справлюсь. Всё нормально. У других хуже».

И в этот момент где-то глубоко, на уровне солнечного сплетения, рождается едва уловимая вибрация. Она не похожа на голос. Она похожа на запах озона перед грозой. Это страх.

Но не тот, который заставляет кричать или убегать. Другой. Тихий. Он живёт там годами, питаюсь вашими же «потом», «не сейчас», «не для меня».

А теперь представьте на минуту, что вы всё-таки решаетесь. Что страх больше не держит вас за горло. Что вы дела-

ете то, чего боитесь уже много лет.

Представьте это так ярко, как только можете.

Картина будущего, в которое страшно войти (художественное описание)

Вы просыпаетесь не от будильника, а от света — солнечные лучи падают на подушку, потому что вы не задёрнули шторы накануне. И вы помните, почему: вы уснули поздно, но не от тревоги, а от... счастья. Усталого, но настоящего.

Вы идёте на кухню. Варите кофе. Не «надо бы», а просто потому, что вам нравится его аромат. Ваше тело двигается иначе — нет той скованности в плечах, которая годами сидела под лопаткой, как заноза. Вы замечаете это и улыбаетесь.

Потом вы садитесь за стол. И вытаскиваете свой проект. Не тот, за который платят, чтобы выжить. А тот, который вы боялись даже назвать вслух. Он ещё сырой, местами смешной, местами — нелепый. Но он ваш. И вчера вы впервые показали его кому-то, чьё мнение для вас важно. И вам не сказали «ты сошёл с ума». Вам сказали: «Я вижу, как это твоё. Продолжай».

Вечером вы возвращаетесь домой. В доме — тишина. Не та, от которой хочется выть. А та, в которой можно дышать. Потому что вы ушли из отношений, где вас не слышали. Вы боялись этого шага три года. А теперь — вы просто идёте по своей квартире и чувствуете, как пол под ногами — настоящий. И никому не нужно угождать.

Иногда вы всё ещё боитесь. Но теперь это другой страх

— не парализующий, а тот, что идёт рядом, как старый пёс, который уже не кусает, а просто напоминает: «Я здесь, но ты справишься».

Вы ловите себя на мысли: «Я не знаю, что будет через год. Но мне не хочется сбежать из своей жизни».

Это будущее возможно. Оно не требует от вас супергеройства. Оно требует одного: перестать верить, что страх — это знак остановиться.

Но — и это большое «но» — путь к этому будущему усеян осколками старых сценариев, чужими голосами в голове и, что самое неожиданное, скандалами, которые никто не видит, но которые разрывают человека изнутри.

Факт, от которого хочется закричать.

Психологи говорят, что 80% наших страхов не имеют отношения к реальной угрозе. Это страх неизвестности, страх отвержения, страх, что мы «недостаточно хороши». Но есть и другие цифры: около 20% людей, которые врываются в перемены без подготовки, возвращаются в исходную точку с психической травмой, а не с ростом.

Потому что они перепутали «страх развития» и «голос интуиции».

Вот факт, подтверждённый сотнями терапевтических кейсов: если вы идёте в страх и после этого чувствуете не облегчение, а опустошение, стыд, желание спрятаться — вы, скорее всего, не росли. Вы насильовали себя.

И эта тема — табу. Потому что вокруг слишком много

криков: «Просто сделай!», «Страх — это компас!», «Не ной, выйди из зоны комфорта!».

А правда в том, что не каждый страх ведёт к свету. Некоторые ведут в пропасть, на дне которой сидит ваш же внутренний ребёнок, закрывший лицо руками и шепчущий: «Я же говорил, что ничего не выйдет».

Скандал, которого вы не видели: история Дани.

Даниил, 34 года, успешный IT-специалист. Начитался мотивационных блогов. Уволился с работы, где платили хорошо, но было скучно. Решил «идти в страх» — открыть своё дело в сфере, где ноль опыта. Взял кредит. Арендовал офис. На первом же месяце — клиентов нет. Денег нет. Жена в слезах. Он делает ещё страшнее — берёт ещё один кредит. «Чтобы доказать себе, что я не трус».

Через полгода — депрессия, сепарация, ощущение полного краха. Он приходит к психологу и говорит: «Я сделал всё, как учили. Я пошёл в страх. Почему стало хуже?»

Потому что он не спросил себя главного: «Этот страх за мной или против меня?»

Это и есть тот самый скандал, который разворачивается в тишине: между «надо быть смелым» и «я устал». Между культурой успеха и живым человеком. И этот скандал всегда заканчивается одинаково — если ты не различаешь свои страхи, ты либо остаёшься в болоте, либо ломаешься о бетонную стену «должен».

Первое разделение: страх роста vs. страх насилия над со-

бой.

Давайте прямо сейчас, раз и навсегда, проведём черту.

| Страх роста | Страх насилия над собой |

| «Мне страшно, но внутри есть отклик «да» | «Мне страшно, и внутри пусто или тошно» |

| «Я могу сделать маленький шаг» | «Меня толкают или я толкаю себя сделать гигантский прыжок без опоры» |

| После попытки — прилив энергии, даже если не получилось | После попытки — стыд, истощение, желание залезть под одеяло |

| Страх уменьшается с каждым маленьким опытом | Страх только растёт, потому что вы подтвердили свою «неспособность» |

| Вы выбираете время и место | Вы идёте «по приказу» извне или из сверх-жесткого «надо» |

| Есть право на паузу, откат, медленный темп | Нет права на слабость — только «переломись через колено» |

Запомните: страх роста — дверь с ручкой. Страх насилия — стена, о которую разбиваешь лоб.

Ссора с самим собой: как рождается внутренний саботаж.

Представьте. Утро. Вы решили, что сегодня скажете начальнику о повышении. Или позвоните маме и скажете, что не приедете на праздник, потому что вам нужен отдых. Или опубликуете тот самый пост.

Вы уже почти собрались. И тут — внутри голос. Спокойный, рассудительный, почти отеческий:

«А зачем тебе это? Вдруг станет хуже? Помнишь, как в прошлый раз ты открылся людям — и они тебя высмеяли? Лучше отложи. Подготовься. Напиши план. Начнёшь в понедельник. Ну, ладно, с первого числа. С нового года. Следующей жизни...»

Это не враг. Это ваша же психика включает режим защиты от неизвестности. Она не хочет вам зла. Она хочет, чтобы вы остались в «безопасной пещере», даже если в пещере сыро, холодно и воняет.

И вот здесь начинается та самая ссора, которая длится годами.

— Часть вас кричит: «Я больше не могу так жить!»

— Другая часть отвечает: «А ты попробуй. Сразу пожалеешь».

И вы застреваете. В этой ссоре нет победителей. Только хроническая усталость и чувство, что вы не управляете своей жизнью.

Решение — не победить страх. А перестать с ним драться. Сесть рядом. Сказать: «Я слышу тебя. Ты боишься, что я не справлюсь. Давай проверим, но маленькими шагами».

Второе разделение: где интуиция, а где травма?

Очень часто люди путают два сигнала:

Интуиция говорит тихо, ровно, без паники: «Не ходи туда, там реальная опасность». После неё нет дрожи. Есть спокойная уверенность.

Травматический страх кричит: «НЕТ! Там БУДЕТ БОЛЬ-

НО, как в детстве, как в прошлых отношениях, как в тот раз!» После него — колотится сердце, немеют руки, включается желание замереть.

Пример:

— Интуиция: «Я не пойду в этот тёмный переулок» — спокойно, без драмы.

— Травма: «Я не могу попросить повышения, потому что, если откажут, я рассыплюсь и докажу себе, что я ничтожество» — с дрожью, катастрофизацией, глобальным выводом о своей личности.

Второе — это не про реальность. Это про старую боль, которая маскируется под страх «за будущее».

Событие, которое изменило взгляд: как одна группа превратилась в поле боя

Я вел группу, где мы разбирали страхи. И случился конфликт. Две участницы. Одна — Марина, 41 год, три года боялась уйти от мужа-абыюзера. Вторая — Катя, 28 лет, боялась сменить работу, потому что «а вдруг не получится».

На одной из встреч Катя сказала Марине:

— Ты просто должна взять и уйти. Выйти из зоны комфорта. Боишься — значит, туда тебе и надо. Я вот тоже боюсь, но я иду.

Марина ответила не сразу. А потом тихо, так, что все замерли:

— Ты понимаешь, что он угрожал мне ножом? Что если я уйду, не подготовившись — он найдёт меня? Мой страх —

это не «ой, страшно новое». Это понимание, что я могу не выжить.

Вот она — главная драма современной психопопуляции. Исповедники «прыгай в страх» часто не видят разницы между страхом публичных выступлений и страхом за собственную жизнь. Или между страхом сменить профессию и страхом потерять жильё с двумя детьми.

Это не значит, что не нужно уходить из абьюза. Это значит, что нужно готовить спасательный круг. А не «идти в страх» с голым энтузиазмом.

Глубинная суть: что скрывается под страхом на самом деле.

Давайте снимите слои. Представьте лук.

Первый слой — сам страх (дрожь, сердцебиение, «не хочу»).

Второй слой — желание. Огромное, запрещённое. Вы боитесь не потому, что не хотите. Вы боитесь, потому что **ОЧЕНЬ** хотите. И если не получится — вы разобьётесь об эту надежду.

Третий слой — старый опыт. Тот момент, когда вы захотели — и вам сделали больно. В 5 лет вас высмеяли за рисунок. В 12 — за танец. В 20 — за признание в любви. И психика выучила урок: «Хотеть опасно. Лучше не хотеть вообще».

Четвёртый слой — бессильная ярость. На родителей, учителей, бывших. На себя. На мир, который не дал вам права на ошибку. Эта ярость годами копится под страхом, как газ

под крышкой.

И когда вы начинаете «идти в страх», вы натываетесь не просто на тревогу. Вы натываетесь на этот газ. И если не дать ему выход — он рванёт в депрессию, психосоматику или в очередной срыв.

Поэтому настоящая работа — не героическое преодоление. А постепенное высвобождение. Сначала — выдохнуть злость. Потом — поплакать над тем, что не сбылось. Потом — позволить себе маленькое желание. Потом — ещё одно. И только потом — шаг в сторону того самого «страха развития».

Практическая мудрость: как отличить одно от другого (и не сломаться)

Вот три вопроса, которые спасут вам жизнь:

1. «Если я сделаю это, что я почувствую внутри — расширение или сжатие?»

Расширение — дышится легче, даже страшно. Сжатие — хочется скрутиться в калачик и исчезнуть. Верьте телу.

2. «Я иду туда из любви к себе или из страха, что я никчёмный?»

Если вами движет «докажи, что ты не слабак» — это путь в выгорание. Если «я хочу узнать, что там, потому что мне интересно» — это рост.

3. «Какой самый маленький шаг я могу сделать прямо сегодня?»

Не «уволиться, написать книгу, купить квартиру». А «на-

писать три строчки», «сказать одно предложение», «посмотреть на сайт курсов». Этот шаг не должен вызывать ужас. Лёгкий дискомфорт — да. Тремор в коленях — нет.

Завершение главы: без давления, без «должна»

Вы не обязаны идти в страх.

Вы не обязаны быть смелым.

Вы имеете право бояться.

Имеете право отступать.

Имеете право идти со скоростью улитки.

Но вот что я знаю точно: если вы начнёте различать свои страхи — рост начнётся сам. Без надрыва. Без «переломов». Потому что различение уже возвращает вам ответственность. А ответственность — это первый шаг к свободе.

В следующей главе мы поговорим о том, как устроены внутренние запреты. Откуда берётся это «нельзя хотеть для себя»? И как, не вскрывая старые раны, начать слышать свой голос.

А пока — просто побудьте с собой. И спросите: «Какой страх я ношу в себе дольше всего? И что он пытается мне сказать?»

Не торопитесь с ответом. Он придёт. Возможно, ночью. У зеркала.

Страх и внутреннее сопротивление.

Скандал, который разгорелся в комментариях — и почему он важен.

Примерно два года назад я опубликовал в одной из сетей

пост на тему «Не каждый страх ведёт к росту». И вот что случилось.

За первые сутки — тьма гневных комментариев. Основная претензия: «Ты пропагандируешь слабость! Если человек не идёт в страх — он никогда ничего не достигнет!»

А одна женщина, владелица популярного блога про «жёсткий майндсет», записала видео, где назвала мой подход «оправданием трусости» и сказала: «Есть только два состояния — ты либо идёшь в страх и растешь, либо остаёшься в болоте и ноешь. Третьего не дано».

Под этим видео собралось больше тысячи комментариев. Люди спорили, оскорбляли друг друга, приводили примеры из жизни. Кто-то писал: «Я пошёл в страх — уволился, переехал, стал счастливым». А кто-то: «Я пошёл в страх — влез в долги, разрушил здоровье, теперь я в ещё большей яме, чем был».

И вот что интересно. Обе стороны были правы. Потому что одни шли в страх роста. А другие — в страх насилия над собой. Но называлось это одним словом: «я преодолел себя».

Это и есть та самая тиражируемая ошибка. Когда смешивают в одну кучу:

- страх прыгнуть с парашютом (человек без травм, без противопоказаний),
- страх публичного выступления (при сильной социальной тревоге, уходящей в детство),
- страх начать своё дело (при полном отсутствии финан-

совой подушки и поддержки),

— страх сказать партнёру о своих чувствах (при здоровых отношениях или при токсичных — разница колоссальная).

И дают одну и ту же инструкцию: «Просто сделай». А потом удивляются, почему половина «сделавших» лежит в глубокой деморализации.

Факт: по данным исследований в области психологии стресса (в частности, работы Ричарда Лазаруса и Сьюзан Фолкман), эффективность совладания со страхом напрямую зависит от субъективной оценки контроля над ситуацией. Если человек не чувствует опоры, не видит путей отступления, не имеет ресурса — «просто сделай» превращается не в рост, а в травму.

Ссора, которую никто не замечает: внутренний саботаж как форма заботы о себе

Вот парадокс, который редко осознают.

То, что мы называем «лень», «прокрастинация», «сопротивление», «лень-матушка», — это часто не враг. Это защитник, который говорит: «Стоп. Ты не готов. Мы сейчас сломаемся, если пойдём быстрее».

Пример.

Девушка, 29 лет, хочет начать свой блог. У неё есть знания, есть темы, даже камера куплена. Но уже полгода она не может записать первое видео. Каждый раз — садится, открывает приложение, чувствует тяжесть в груди — и закрывает.

Она ругает себя. «Тряпка. Ничего не добьёшься. Все уже

давно взлетели, а ты всё боишься».

Но если спросить её тело: «Чего ты боишься на самом деле?» — ответ может звучать так:

— Боюсь, что меня засмеют. А если засмеют — я рассыплюсь, потому что в 12 лет меня уже засмеял класс за стихи. И я тогда решила: «Больше никогда не буду показывать себя. Лучше быть незаметной, чем униженной».

И её «лень» — это не лень. Это верность старому решению, которое спасло её тогда. Только вот тогда ей было 12. А сейчас — 29.

Внутренний саботаж — это не слабость. Это очень сильная, но устаревшая программа защиты. И ломать её кувалдой «иди в страх» — всё равно что выключать пожарную сигнализацию, потому что она пищит. Не сигнализацию надо выключать. А проверить, есть ли пожар, и, если нет — переучить систему.

Именно поэтому экологичный рост — это не «перешагни через страх». Это переговоры с той частью, которая боится. Это умение сказать:

«Я вижу, что ты пытаешься меня защитить. Спасибо. Но сейчас другая ситуация. У меня есть ресурсы. Я не один. Я могу попробовать маленький шаг, а если станет больно — я остановлюсь и вернусь на базу».

И когда это происходит — саботаж тихо отступает. Не потому, что его победили. А потому что его услышали.

Факт, который переворачивает всё: страх — это не отсут-

ствие смелости

Вот что говорит современная нейробиология (исследования, в частности, работы Антонио Дамасио и Лиза Фельдман Барретт):

Страх — это не «ошибка» психики. Это инструмент. Он появляется тогда, когда мозг вычисляет неопределённость и потенциальную угрозу. И это абсолютно нормально.

Проблема не в самом страхе. Проблема в том, что:

1. Мы выучили интерпретировать страх как запрет. (Боясь — значит, нельзя.)

2. Наш страх часто цепляется за старые карты угроз, которые уже неактуальны. (Взрослый человек боится публичности как первобытный человек боится саблезубого тигра — телом, без разницы.)

3. Нам не дали инструментов для работы со страхом, кроме двух — «бежать» или «ломать себя».

А между «бежать» и «ломать» — огромная территория. И там есть:

- исследование,
- маленькие шаги,
- опоры,
- право на паузу,
- поддержка,
- постепенное привыкание,
- возвращение себе выбора.

Смелость, вопреки мифу, — это не «когда не страшно».

Смелость — это когда страшно, но ты уже знаешь, что можешь с этим страхом быть рядом. Что он не затопит тебя целиком. Что ты можешь сделать шаг, даже если в груди дрожит.

Эпизод из жизни: как скандал в семье помог разделить страхи.

У одной моей клиентки, Натальи, 45 лет, был многолетний конфликт с матерью. Мать каждый звонок начинала с фразы: «Ну что, ты уже нашла нормальную работу?» (Наталья работала фрилансером-иллюстратором, денег хватало на жизнь, но не на «статус»).

Наталья боялась ответить. Не потому, что не могла. А потому что каждый раз при звуке маминого голоса у неё сжималось горло, и она превращалась в 15-летнюю девочку, которую «не поняли и не приняли».

Она думала, что боится конфликта. Но когда мы начали разбирать, выяснилось другое.

— Я боюсь, — сказала она однажды, — что, если я отвечу, мама скажет: «Ты меня разочаровала». И это будет означать, что я плохая дочь. А если я плохая дочь — значит, я не заслуживаю любви. А если я не заслуживаю любви — то я одна. И это самое страшное для меня. Быть одной.

Вот она — матрёшка страха:

Внешний слой: «Боюсь сказать маме правду».

Средний: «Боюсь её разочаровать».

Глубинный: «Боюсь остаться без любви. Боюсь, что моя

ценность как человека равна тому, одобряют меня или нет».

И когда мы это увидели — Наталья не перестала бояться. Но она перестала смешивать страх конфликта со страхом выживания. Это разные вещи. Конфликт можно пережить. А вот убеждение «моя ценность зависит от чужого мнения» — это то, с чем нужно работать отдельно, бережно и долго.

После этого осознания Наталья смогла сказать маме первую фразу: «Мама, мне больно, когда ты так говоришь». Мать, конечно, обиделась. Но Наталья не развалилась. Потому что поняла: её страх был не про маму, а про старую внутреннюю схему.

И это — ключевой момент. Когда мы отделяем реальный страх от его глубинных корней — он перестаёт быть монстром. Он становится информацией.

Теперь — о будущем, которое вас ждёт за этим страхом (развёрнутое художественное описание — продолжение)

Давайте задержимся в том будущем чуть дольше. Не в розовых очках, а честно.

Вы сделали первый шаг. Не героический — маленький. Например, записали голосовое сообщение вместо того, чтобы писать текст. Или пришли на пробное занятие танцев, хотя всё тело кричало «не надо». Или сказали «нет» на просьбу, которую раньше всегда выполняли.

Что происходит на следующий день?

Утром вы просыпаетесь с необычным чувством. Это не эйфория. Это лёгкое, едва заметное тепло в груди. Как буд-

то кто-то поставил маленькую свечку там, где раньше была сырость.

Вы замечаете, что плечи чуть ниже опущены. Челюсть не сжата. Вы делаете завтрак и вдруг ловите себя на том, что напеваете. Не громко. Но вы не помните, когда напевали в последний раз.

Днём происходит что-то странное. Коллега говорит вам что-то обидное — а вы не проглатываете, как всегда. Вы замираете на секунду, а потом спокойно отвечаете: «Я не согласна. И мне неприятно это слышать». И мир не рушится. Коллега пожимает плечами и уходит. А вы стоите и понимаете: граница стала чуть плотнее.

Вечером вы садитесь писать в дневник. И замечаете, что слова ложатся иначе. Раньше вы писали: «Мне страшно, я ничего не умею, всё бессмысленно». А сегодня: «Сегодня было страшно, но я сделала. И после этого было немного стыдно — и немного радостно. Оказывается, они могут быть вместе».

Это и есть тот самый новый уровень. Он не выглядит как голливудский финал. На нём нет конфетти и оваций.

Но на нём есть вы. Более настоящий. Менее скрученный. Тот, кто начинает доверять себе не за достижения, а за сам факт попытки.

А теперь — откровенно о том, что вас может ждать, если не сделать этого выбора

Потому что честная книга должна показывать не только

светлую сторону.

Если вы не начнёте различать свои страхи и так и останетесь в режиме «или терпи, или ломай себя», то через несколько лет вы можете обнаружить:

— Усталость, которая не проходит после отпуска. Потому что отпуск — это пауза, а не смена сценария.

— Тело, которое говорит «хватит». Головные боли, давление, панические атаки, ком в горле по утрам. Психосоматика — это часто голос души, которую не слышали годами.

— Отношения, которые держатся на привычке и страхе одиночества, а не на любви.

— Ощущение, что жизнь прошла где-то мимо. Что вы были на всех совещаниях, но пропустили своё собственное существование.

И самое обидное — ощущение, что вы предали себя. Не в одном громком решении. А в тысяче маленьких: не сказал, не попробовал, не поверил, отложил, промолчал, стерпел.

Это не запугивание. Это реальность, которую я вижу в кабинете каждую неделю. Люди приходят не потому, что они «слабаки». А потому что они слишком долго были «сильными» — в кавычках. Терпели. Не жаловались. Соответствовали. А потом в один прекрасный день просто не смогли встать с кровати. Потому что внутренний счётчик тревоги переполнился.

И вот тогда они начинают разбираться со страхами. Но уже из состояния ресурсной ямы. Что в десять раз тяжелее.

Поэтому — не ждите дна. Можно начать сейчас. Не с прыжка. С маленького шага. С различения.

Последнее разделение в этой главе: страх и время

Очень часто мы боимся не столько самого события, сколько того, что времени больше не будет.

— Если я сейчас не уволюсь — я умру на этой работе.

— Если я сейчас не рожу — будет поздно.

— Если я сейчас не признаюсь — потеряю его навсегда.

И этот страх «последнего вагона» заставляет людей совершать необдуманные поступки. Идти в страхи не из готовности, а из паники. словно поезд вот-вот уйдёт, и ты либо прыгаешь на ходу, либо остаёшься на пустом перроне навсегда.

Но вот факт, который редко обсуждают: поездов всегда несколько. Да, не бесконечно. Да, иногда приходится ждать. Но почти никогда ваша жизнь не решается в одном шаге, сделанном в состоянии ужаса.

Истина в том, что большие перемены редко случаются в один день. Это не точка. Это траектория. И на этой траектории у вас есть право на ошибку, откат, паузу, разворот.

Поэтому, когда страх начинает кричать: «Сейчас или никогда!» — это почти всегда ложная тревога. Настоящая внутренняя готовность звучит иначе: «Я хочу. И я чувствую, что постепенно приближаюсь к этому. У меня есть время».

Итак, мы с вами разобрали:

— что страх — это не враг, а инструмент, который часто пользуется старыми картами;

— что есть страх роста (ведёт к расширению) и страх насилия над собой (ведёт к разрушению);

— что внутренний саботаж — это не лень, а устаревшая программа защиты;

— что различение страхов — это навык, которому можно научиться;

— что будущее, которое вас ждёт за настоящим шагом — не конфетти, а тепло в груди и право на своё «нет».

Вы уже сделали первый шаг — вы дочитали эту главу до конца. Вы проявили интерес к себе. Это уже много.

А в следующей главе мы пойдём глубже. Мы поговорим о внутренних запретах. О том, откуда берётся это ледяное «нельзя хотеть для себя». О голосах, которые живут в нашей голове и командуют парадом. И о том, как, не вступая в войну с этими голосами, начать постепенно возвращать себе авторство собственной жизни.

А пока — вот маленькое задание для тех, кто готов пробовать. Не обязательное. Просто приглашение.

Задание к Главе 1 (очень бережное):

Возьмите лист бумаги или откройте заметки в телефоне. Напишите одну фразу: «Один из моих страхов, который я сейчас готов(а) рассмотреть, — это...»

Не надо ничего с ним делать. Не надо его преодолевать. Просто назовите. Как будто вы показываете другу странный предмет и говорите: «Смотри, это здесь живёт».

А потом напишите вторую фразу: «Внутри этого страха,

возможно, есть желание...»

Например: «Я боюсь публичности. Внутри этого страха, возможно, есть желание быть замеченной и ценной».

Или: «Я боюсь отношений. Внутри этого страха, возможно, есть желание любви и защиты».

И третья фраза: «Самый маленький шаг, который я могу сделать в сторону этого желания (не в сторону страха!) — это...»

Например: «Написать пост, который никто не увидит, для себя».

Или: «Написать в дневнике, каким я представляю себе хорошие отношения».

Всё. Не больше. Не лезьте в глубину, если не хочется. Этот лист можно потом убрать в стол. Или сжечь. Или порвать. Или показать психологу.

Главное — вы начали. Вы перестали быть заложником автоматической реакции «боюсь — значит, не иду». Теперь вы можете хотя бы посмотреть на страх. А это — уже победа, о которой никто не аплодирует, но она настоящая.

## **Глава 2. Откуда берутся внутренние запреты и как перестать быть удобным для всех, кроме себя.**

Вместо вступления — сцена, которая происходит в миллионах квартир каждое воскресенье

Воскресенье, 18:00. Марина сидит на кухне. У неё выходной. Она хотела поехать за город. Или хотя бы почитать книгу. Или просто полдня проваляться в постели — потому что последние две недели она работала по десять-двенадцать часов.

Но вместо этого она:

— помогла соседке с заявкой на госуслугах (потому что та «не разбирается в этих ваших интернетах»);

— согласилась выгулять собаку подруги, которая «очень просила, а ей некогда»;

— забрала племянника из кружка, потому что сестра задерживается (сестра всегда задерживается);

— и, конечно, приготовила ужин, который никто не оценит, потому что муж смотрит телевизор и бурчит, что «пересолила».

Телефон греется от сообщений. Все хотят чего-то от Ма-

рины. Она — центр притяжения чужих потребностей. И при этом чувствует себя пустой. Выжатой. Обиженной. И — самое странное — виноватой за то, что хоть на секунду подумала: «А что я хочу?»

Вечером, лёжа в постели, она смотрит в потолок и слышит тихий голос где-то глубоко внутри:

«Я больше не хочу быть удобной».

И сразу — как холодной водой из ведра — другой голос: «Ты эгоистка. Ты думаешь только о себе. Посмотри на маму — она всю жизнь положила на детей. А ты ноешь из-за какой-то прогулки. Бессовестная».

Марина не знает, что эти голоса называются «внутренние запреты». И что они сформировались задолго до того, как она научилась говорить «я».

Она просто чувствует: если она перестанет быть удобной — мир рухнет. Её перестанут любить. Обвинят. Отвергнут. И так она живёт уже пятнадцать лет.

Факт, от которого болит спина (в прямом смысле)

Психосоматические исследования (в частности, работа доктора Габора Мате, а также данные американской психологической ассоциации) показывают прямую связь между хроническим подавлением своих желаний и границ и спектром заболеваний: от мигреней до аутоиммунных процессов.

Человек, который годами говорит «да», когда хочет сказать «нет», живёт в состоянии постоянного внутреннего на-

пряжения. Кортизол (гормон стресса) не снижается до здорового уровня. И тело начинает платить за удобство, которое вы предоставляете другим.

Самые частые жалобы:

- спазмы в плечах и шее (несу непосильный груз, но молчу);
- ком в горле (проглотил свои слова и желания);
- проблемы с желудком (не перевариваю свою жизнь);
- хроническая усталость (не хочу просыпаться в эту реальность).

Это не «болезнь». Это письмо от тела. В котором сказано: «Я больше не могу быть удобным для всех за твой счёт».

Но мы редко читаем эти письма. Потому что внутренний запрет на «хотеть для себя» работает настолько мощно, что даже боль воспринимается как норма.

Скандал, который разворачивается за воскресным обедом

Вот классика. Большая семья. Воскресенье. Мама, папа, взрослые дети, их супруги, внуки.

Анна, 36 лет, работает в найме, устала как собака, мечтает поехать в отпуск одна — «чтобы никто не трогал, чтобы читать и молчать». Она осторожно заговаривает об этом за обедом.

Мать роняет вилку.

— Одна? А как же муж? А как же дети? Ты мать или кто? Поехать одна — это эгоизм чистой воды. Люди вон в очереди стоят за путёвками с семьями, а она — одна!

Муж подхватывает:

— Ты нас что, не любишь, что ли? Хочешь отдохнуть от нас? Ну да, с нами, видите ли, не отдохнёшь.

Свекровь, которая всегда сидит в углу, добавляет:

— В моё время женщины не ныли. Работали, детей растили, о муже заботились. А сейчас — хотения пошли.

Анна сжимается. Её желание — пять дней тишины — вдруг превращается в доказательство её «неправильности». Она ещё пытается защищаться: «Я просто устала. Мне нужно восстановиться». Но голос уже дрожит.

И финал: она не едет. Она извиняется. Говорит, что «не подумала». И покупает путёвку для всей семьи в тот же санаторий, где её никто не отпустит одну. И будет сидеть на пляже, слушать храп мужа, разнимать драки детей и чувствовать, как внутри закипает злость — на себя.

Вот он — скандал, который длится десятилетиями. Скандал между вашим внутренним «хочу» и внешним «ты не имеешь права». И внешнее почти всегда выигрывает. Потому что оно закреплено голосами значимых людей, ставшими вашими же внутренними запретами.

Глубже: откуда берутся эти запреты? (Художественное расследование)

Давайте совершим мысленное путешествие. В прошлое. Не страшное, честное.

Возраст: 5 лет.

Вы рисуете яркое, красное солнце. Небо должно быть си-

ним, но вы делаете его фиолетовым, потому что вам нравится фиолетовый. Воспитательница смотрит на рисунок и вздыхает: «Так не бывает. Небо синее. Переделай».

Вы переделываете. Солнце теперь жёлтое, небо синее. Рисунок похож на все остальные. Воспитательница гладит по голове: «Молодец. Умница». Вы чувствуете тепло. Там, в груди, рождается связь: послушание = любовь, а творчество = ошибка.

Возраст: 9 лет.

Вы приходите из школы голодная, но мама просит «посидеть с братом, потому что устала». Вы хотели бы сначала поесть, но мама вздыхает: «Неужели тебе так трудно помочь? Мы же семья». Вы садитесь с братом. Еда стынет. А мама говорит соседке: «Дочь у меня золото. Такая помощница». Вы улыбаетесь. Но внутри — пустота. И маленькая мысль: «Мои потребности — не важны. Важно быть полезной».

Возраст: 14 лет.

Вы получаете пятёрку по литературе за сочинение, где написали то, что чувствуете. Но на родительском собрании учительница говорит маме: «Очень талантливо, но слишком смело для её возраста. Скажите ей, чтобы поменьше фантазировала». Дома мама передаёт: «Ты слишком много о себе думаешь. Будь как все».

Возраст: 19 лет.

Вы поступаете не на тот факультет, который хотели. А на тот, который «надёжный, с работой». Потому что папа ска-

зал: «Твои хотелки — это всё ерунда. В жизни главное — стабильность». Вы чувствуете, что предаёте себя. Но вы так боитесь разочаровать отца, что проглатываете. И даже убеждаете себя: «Наверное, они правы».

Возраст: 27 лет.

Вы живёте не своей жизнью. Вы не помните, когда в последний раз делали что-то просто потому, что вам радостно. Ваш внутренний запрет звучит как свод правил:

— «Не выделяйся» (опасно).

— «Не хотеть слишком сильно» (всё равно не дадут).

— «Сначала работа, потом отдых» (отдых никогда не наступает).

— «Удобный человек — хороший человек» (ценность = полезность).

— «На себя — в последнюю очередь» (иначе эгоистка).

Вы даже не помните, что когда-то любили фиолетовое небо.

Событие, которое изменило взгляд на «удобность»

В одном из терапевтических клубов женщина, 52 года, ухоженная, успешная, мать двоих взрослых детей, сказала фразу, которую я запомнил навсегда:

— Знаете, я всю жизнь была удобной. Для мамы — удобной дочерью (не спорила, не перечила). Для мужа — удобной женой (не скандалила, не требовала). Для детей — удобной матерью (всё разрешала, всё давала, себя — никогда). А в прошлом году у меня обнаружили рак груди. И в больнице,

когда я лежала под капельницей, я вдруг подумала: «А кто был удобен для меня?»»

Она заплакала. И сказала:

— Никто. Даже я сама. Я не была удобна для себя.

Эта история — не запугивание. Это напоминание: тело не умеет врать. Оно помнит каждое «проглоченное» желание. Каждое «ладно, я потом». Каждое «неудобно отказывать».

И когда запретов становится слишком много — тело начинает говорить. Сначала шёпотом: усталость, бессонница, тревога. Потом громче: панические атаки, мигрени, боли. Потом — в крик: серьёзные заболевания.

Потому что природа не терпит пустоты. Если ваша жизнь заполнена чужими желаниями — ваши собственные не исчезают. Они уходят в подвал. И начинают там бунтовать.

Где рождается «синдром отличницы» и «синдром удобного человека»

Короткий экскурс в психологию развития.

Детская психика устроена так: ребёнок выживает за счёт взрослого. Поэтому для ребёнка потеря любви взрослого равна угрозе жизни. И ребёнок бессознательно учится быть «хорошим», «удобным», «правильным», чтобы эту любовь сохранить.

Проблема в том, что во многих семьях любовь даётся условно:

— «Будешь хорошо учиться — я тебя похвалю».

— «Не будешь капризничать — я тебя поцелую».

— «Поможешь с уборкой — я скажу, что ты молодец».

И ребёнок выучивает: моя ценность не врождённая. Моя ценность = моя полезность. И это убеждение остаётся с ним на десятилетия.

Факт: исследования в области психологии привязанности (Джон Боулби, Мэри Эйнсворт) показывают, что дети, которые получали **\*\*безусловное принятие\*\*** (любовь просто за факт существования), во взрослом возрасте гораздо легче выдерживают отказы, конфликты и чужое неодобрение. У них не возникает паники при мысли: «А что, если я скажу нет, и меня перестанут любить».

А дети, которые получали условную любовь, вырастают с внутренним напряжением: «Меня нужно заслуживать каждый день». И это напряжение — благодатная почва для внутренних запретов.

Скандал внутри: когда вы сталкиваетесь с запретом лицом к лицу

Вернёмся к Марине из начала главы. Однажды она приходит на сессию и говорит:

— Я поняла, что не могу сказать «нет» даже когда меня просят о том, что мне очевидно во вред. У меня есть подруга, которая звонит в час ночи и плачет о своих проблемах. Я слушаю её по два часа. А наутро — разбитая, потому что я не выспалась. И я злюсь на неё. Но я не могу сказать «нет, давай завтра», потому что боюсь, что она обидится. И тогда я буду плохим другом. А если я плохой друг — значит, я

никому не нужна.

Мы начинаем разбирать этот страх. И Марина вдруг вспоминает: в 7 лет она не поделилась куклой с младшей сестрой. Мать сказала: «Ты жадная. Таких девочек никто не любит». И Марина тогда решила: «Мои вещи и моё время не принадлежат мне. Я должна делиться, иначе меня бросят».

Вот он — внутренний запрет, сформулированный ребёнком 7 лет. Он звучит как железное правило: «Если я откажу — меня не будут любить».

И теперь, когда Марина слышит просьбу, её психика не проводит анализ: «Разовая просьба? Могу ли я помочь? Это безопасно?» Психика сразу выдаёт готовый сценарий: «Скажи ДА. Иначе ты одна».

Это и есть внутренний запрет — автоматическая реакция, которая когда-то спасла ребёнка от отвержения, но теперь разрушает взрослую жизнь.

Художественное описание будущего: когда запреты начинают отпускать

Давайте представим другую картину. Не розовую, а реально достижимую.

Вы просыпаетесь в субботу утром. И первая мысль — не «кому я сегодня должен», а «чего я хочу сегодня?». Это не эгоизм. Это просто возвращение себе права на вопрос.

Вы берёте телефон. Три сообщения. Вы читаете их и спокойно, без дрожи, выбираете: на одно ответить сейчас, на второе — потом, а третье — вообще не отвечать, потому что

это не ваша зона ответственности. И мир не рухнет.

Коллега просит вас выйти в выходной на работу. Вы чувствуете привычный страх. Но потом делаете паузу. Спрашиваете себя: «Я хочу? Это моя работа? А что будет, если я откажусь?» И вы отвечаете: «Нет, в этот раз не смогу». Спокойно. Без оправданий. Коллега пожимает плечами и находит кого-то другого. Вы чувствуете уважение — не от коллеги, а от себя.

Вечером вы садитесь и пишете список. Не дел. А запретов, которые вы замечаете в себе. Например:

— «Нельзя отдыхать, пока всё не сделано» (всегда есть что-то недоделанное, значит, отдых никогда не наступает).

— «Нельзя говорить о своих деньгах» (стыдно).

— «Нельзя показывать, что я злюсь» (меня не поймут).

— «Нельзя хотеть слишком яркую жизнь» (осудят).

И вы смотрите на этот список. И выбираете один запрет, который кажется вам самым смешным или устаревшим. Например: «Нельзя отдыхать, пока всё не сделано». И вы говорите себе: «А что, если сегодня я отдохну 20 минут, даже если туфли грязные? Что случится?»

Вы пробуете. Это страшно. Но вы ложитесь на диван и читаете книгу 20 минут. Ботинки(туфли) стоит в прихожей. И — о чудо — приходит младший брат и говорит: «О, я могу почистить ботинки (туфли), если хочешь». Или никто не приходит, но вы замечаете: вы не умерли. Вы просто взяли 20 минут для себя. И мир устоял.

Вот так, маленькими шагами, запреты начинают терять власть. Не потому, что вы их победили в эпичной битве. А потому что вы перестали в них верить.

Как отличить здоровое «нет» от избегания (важный дисклеймер).

Очень важно здесь не перекосить в другую сторону. Иногда люди, осознав, что они «слишком удобные», начинают отказывать всем и всему, путая выстраивание границ с избеганием близости.

Здоровое «нет» звучит:

— «Я сейчас не могу, но в другой раз — с удовольствием».

— «Мне нужно время на подумать».

— «Это не моя зона ответственности, но я могу посоветовать, к кому обратиться».

Избегающее «нет» звучит:

— «Никогда и ни за что» (без разбора).

— «Все от меня только требуют» (обобщение).

— «Я больше никому ничего не должен» (суровость вместо гибкости).

Разница в том, что здоровые границы — это не стена. Это забор с калиткой. Вы сами решаете, когда открыть, когда закрыть, когда просто приветливо помахать через забор. А избегание — это бункер без окон.

Поэтому, когда вы учитесь говорить «нет», важно проверять себя вопросом:

— Я отказываю, потому что это реально нарушает мои

границы?

— Или я отказываю, потому что боюсь уязвимости и близости?

Честный ответ требует времени. Не торопитесь.

Факт, который даёт надежду.

Нейропластичность — свойство мозга менять свои нейронные связи на протяжении всей жизни — работает на нас. Те внутренние запреты, которые формировались годами, можно переписать. Не быстро. Не за день. Но можно.

Каждый раз, когда вы делаете маленький шаг против старого запрета («сказала нет», «взяла паузу», «не стала оправдываться»), вы создаёте новый нейронный путь. Сначала он тоненький, как тропинка в лесу. Старый путь — это широкая асфальтированная трасса (мозг любит её). Но каждый новый выбор в свою пользу — это шаг по тропинке. Со временем тропинка становится шире. А шоссе зарастает травой.

Вы не обязаны быть удобным. Это не ваша работа. Ваша работа — быть живым.

Итак, в этой главе мы разобрали:

— что внутренние запреты рождаются в детстве как способ сохранить любовь взрослых;

— что «быть удобным» часто равно «предавать себя»;

— что тело платит за хроническое подавление своих желаний;

— что различать здоровые границы и избегание — навык;

— что нейропластичность даёт нам шанс переписать ста-

рые программы.

В следующей главе мы поговорим о том, как вернуть себе голос. Как перестать бояться чужого мнения. Как научиться слышать себя, когда вокруг шумно. И как отличить свой настоящий «хочу» от навязанного.

А пока — бережное задание тем, кто хочет начать прямо сейчас.

Задание к Главе 2 (очень осторожное, с правом ничего не делать):

Возьмите лист бумаги. Напишите три колонки.

Первая колонка: «Запреты, которые я помню из детства». Например: «Не перебивай взрослых», «Не хвастайся», «Дай поиграть», «Сначала сделай уроки, потом гуляй».

Вторая колонка: «Как они звучат сейчас в моей голове». Например: «Не проси повышения — неудобно», «Не говори о своих успехах — зазнайка», «Не отказывай, когда просят — пожадничаешь».

Третья колонка: «А что, если попробовать иначе один раз? Самый маленький эксперимент». Например: «Сегодня я один раз похвалю себя вслух перед зеркалом», «Сегодня я скажу "нет" на маленькую просьбу и посмотрю, что будет», «Сегодня я 10 минут ничего не буду делать, просто посижу с чаем».

Не надо делать всё сразу. Выберите один эксперимент. Или не выбирайте никакой. Просто замечайте — это уже начало.

Вы имеете право быть неудобным. Вы имеете право хотеть фиолетовое небо. Вы имеете право на свою жизнь.

## **Глава 3. Как вернуть себе голос среди чужого шума и перестать бояться осуждения.**

Вместо вступления — сцена в лифте, которая длится вечность

Она заходит в лифт с коллегой. Обычный рабочий день, 14:30. В лифте они вдвоём, две минуты езды. Коллега говорит:

— Слушай, а ты вчера видела, как Настя выступала на планерке? Ну и позорище. Что она несла? Никто же её не воспринимает всерьёз.

Она — та, что зашла в лифт, — знает Настю. Настя старается. Пересиливает страх. Выходит, на сцену совещаний, хотя внутри всё дрожит. И у неё получается не идеально, но она пытается.

Коллега ждёт ответа. Улыбается. Сейчас проверяется лояльность: ты с нами или против? Будешь осуждать Настю — станешь «своей». Промолчишь — «странная». Заступишься — «казнайка, подлизывается».

Героиня чувствует знакомый холодок в животе. Она не хочет осуждать Настю. Но она так боится оказаться «белой вороной», что почти уже открывает рот, чтобы сказать: «Да уж, перебор...»

И тут — внутренний стоп. Маленькая пауза. Вдох.

Она говорит:

— Не знаю. Мне кажется, она старается. Я бы не смогла так при всех.

Коллега хмыкает. Двери лифта открываются. Конец разговора.

Героиня выходит. Сердце колотится. Она думает: «Зачем я это сказала? Теперь она будет сплетничать обо мне. Лучше бы я промолчала. Или поддакнула».

Но где-то глубоко, под слоем страха, прорастает маленькое, почти незаметное чувство. Я не предала себя. Сегодня, в этом лифте, я была собой. Всего на три секунды. Но это были мои три секунды.

Это и есть возвращение голоса. Оно не выглядит как речь на стадионе. Чаще всего — как одна фраза, сказанная в лифте. Одна «нет» вместо привычного «да». Одно «я так не считаю» вместо «наверное, ты прав».

Факт, от которого хочется выдохнуть.

Исследования в области социальной психологии (в частности, работа Соломона Аша о конформности, 1950-е годы, многократно подтверждённая позже) показали шокирующую вещь: люди готовы соглашаться с заведомо неверным мнением большинства, лишь бы не выделяться.

В классическом эксперименте участникам показывали линию и три линии для сравнения. Правильный ответ был очевиден. Но когда подставные участники (актёры) называ-

ли заведомо неверный ответ, около 75% «настоящих» участников хотя бы раз соглашались с толпой, а 37% — делали это систематически.

Почему? Не потому, что они глупые. А потому, что **\*\*страх быть отвергнутым группой записан в нашей биологии\*\***. В древности изгнание из племени означало смерть. И мозг до сих пор реагирует на социальное осуждение так, будто нам угрожает физическая опасность.

Но вот что важно: в современном мире «изгнание» чаще всего не смертельно. Вы можете иметь другое мнение, и вас не съедят тигры. Можете не пойти на корпоратив — и вас не выгонят из племени. Можете сказать «нет» — и солнце всё так же взойдёт завтра утром.

Проблема в том, что наша психика не знает, что тигры больше не угрожают. Она работает по старым лекалам. И именно этот разрыв — между древним страхом и современной реальностью — делает нас заложниками чужого мнения.

Скандал, который разгорелся в семье из-за одного «я так думаю»

Игорь, 42 года, инженер. Тихий, незаметный, удобный. На семейном совете (мама, папа, жена, теща, сестра) решают, где праздновать Новый год. Все хотят ехать к родителям жены в другой город. Игорь молчит. Но внутри — ком. Потому что он очень хочет остаться дома. Он устал. У него только три выходных. Ему хочется просто выспаться, посидеть с книгой и никуда не тащиться на электричках.

Он набирает в грудь воздух и говорит:

— А давайте... я не поеду. Останусь здесь.

Тишина. Резаная.

Мама: «Ты что, больной? Семья же!» Теща: «Значит, нам с тобой не интересно?» Жена: «Ты всегда всё портишь. Я одна поеду, что ли, с ребёнком?» Папа: «Эгоист вырос».

Игорь чувствует, как земля уходит из-под ног. Его желание — законный отдых — превратилось в преступление против семьи. Он пробует объяснить: «Я просто устал. Три дня — и я приеду». Но его не слышат.

Он сдаётся. Едет. Весь Новый год сидит с кислым лицом, пьёт, ссорится с женой и клянёт себя за то, что открыл рот.

Вечером, в гостевой комнате, он смотрит в потолок и слышит внутренний голос: «Никогда больше не высовывайся. Не надо им твоего мнения. Молчи — и будет спокойно».

Вот он — скандал, который заканчивается капитуляцией. Но цена этой капитуляции — не только испорченный праздник. Цена — очередное подтверждение старой программы: «Мой голос не важен. Мои желания — лишние. Лучше молчать».

И с каждым таким эпизодом голос становится всё тише. А потом и вовсе исчезает. Человек превращается в функционального робота, который угадывает чужие желания и не имеет своих.

И самое страшное: через 10 лет такой человек даже не вспомнит, что когда-то хотел остаться дома на Новый год. Он

просто будет делать то, что «принято», и чувствовать глухую тоску без причины.

Глубже: откуда берётся страх чужого мнения (художественное расследование)

Давайте снова в прошлое. Только теперь — не в запреты, а в моменты, когда ваш голос был публично отвергнут.

5 лет. Вы говорите бабушке: «Я не хочу этот суп, он противный». Бабушка обижается, молчит полдня, а потом говорит маме: «Ребёнок невоспитанный. Не уважает старших». Вас наказывают. Вы запоминаете: «Говорить правду о своих желаниях — значит обижать других».

7 лет. В школе учительница спрашивает: «Кто не согласен с решением большинства?» Вы поднимаете руку. Весь класс оборачивается. Кто-то хихикает. Учительница говорит: «Ну, ну, посмотрим, что ты умного скажешь». Вы мнетесь, сбиваетесь, говорите невнятно. Вас не слушают. Вы садитесь, красная до ушей. Запоминаете: «Высовываться — быть пошлостью».

12 лет. Вы говорите подругам, что вам не нравится этот певец, которого обожают все в классе. Подруги переглядываются. На следующий день вы слышите: «Она странная. С ней лучше не дружить». Вы неделю ходите одна. Вы плачете дома. И вы клянётесь: «Лучше я буду как все. Даже если мне не нравится. Чем буду одна».

16 лет. Вы говорите родителям, что не хотите поступать на экономический, а хотите на дизайн. Отец стучит кулаком

по столу: «Ты что, хочешь нищенствовать? Мы тебе лучшую жизнь хотим, а ты...» Мать плачет: «Ты нас не любишь, да?» Вы идёте на экономический. Через 10 лет вы ненавидите свою работу, но боитесь признаться даже себе. Потому что тогда придётся признать, что вы предали себя 16-летнейю.

А 16-летняя внутри вас до сих пор плачет в комнате, закрыв дверь. И ждёт, когда вы её услышите.

Событие, которое изменило взгляд: как одна женщина нашла свой голос в больнице.

Ольга, 49 лет, замдиректора, всегда уверенная, всегда «с иголки». Пришла на терапию с запросом «тревога и бессонница». В процессе выяснилось: она никогда не говорит того, что думает. На работе — да, она начальник, но даже с подчинёнными она «обходительная», «никогда не повышает голос», «не хочет конфликтов». Дома — муж и взрослые дети — она «хранительница мира».

Ольга рассказывает:

— Полгода назад я попала в больницу с аппендицитом. Лежала в палате с тремя женщинами. Одна из них, тётя Валя, 70 лет, громко храпела по ночам. Все остальные молча страдали. А я... я подошла к ней на третью ночь и сказала: «Извините, пожалуйста, вы храпите, и я не могу спать. Может быть, вы повернётесь на бок?»

Ольга плачет. Я думаю: «Почему она плачет из-за такой мелочи?»

А она продолжает:

— Тётя Валя извинилась. Повернулась. Храп прекратился. А я всю ночь не спала. Не потому, что было шумно. А потому, что внутри трясло. Я сказала то, что думала. В первый раз за много лет. И мир не рухнул. Но я почувствовала такой страх... и такую радость... что не могла уснуть до утра.

Вот он — симптом. Когда человек так долго молчал, что даже одна фраза правды воспринимается как подвиг. И требует дней на восстановление.

Но именно с таких фраз начинается возвращение голоса. Не с публичных речей. С «извините, вы храпите». С «нет, я не пойду в этот кинотеатр». С «мне не нравится этот фильм, даже если вы его обожаете».

Художественное описание будущего: когда чужой шум перестаёт быть главным

Представьте. Вы просыпаетесь утром. Берёте телефон. Там — сообщения, посты, сторис, лента новостей. Раньше вы начинали день с этого, и сразу в голове поселялась тревога: «А как они отреагируют?» «А вдруг кто-то подумает не так?» «А что, если я пропустила что-то важное, и теперь обо мне сплетничают?»

Сегодня — по-другому. Вы открываете приложение. Быстро пробегаете. Видите чей-то пост, с которым не согласны. И — о чудо! — вы просто листаете дальше. Вам не нужно доказывать, что вы правы. Не нужно вступать в дискуссию. Не нужно бояться, что вас «отменяют». Вы просто живёте свою жизнь.

Днём подруга говорит: «Ты странно выглядишь в этом платье». Вы чувствуете привычный укол. Но потом вспоминаете: «А она вообще-то не эксперт по моему телу». И вы отвечаете: «Мне нравится. И это главное». Подруга пожимает плечами. Вы не ссоритесь. Просто в этот раз вы не взяли её мнение как истину в последней инстанции.

Вечером вы садитесь писать пост в соцсети. Тот самый, который откладывали полгода. Потому что боялись, что скажут. Вы пишете его. Не идеально. Не для всех. Честно. И нажимаете «опубликовать».

Сердце колотится 10 минут. Потом приходят комментарии. Кто-то поддерживает. Кто-то не согласен. И — вы не разваливаетесь. Вы читаете и думаете: «Ну, у каждого своё мнение. Это не отменяет моего».

Вы ложитесь спать. И засыпаете с чувством, которое раньше было недоступно: «Я была собой. И это безопасно».

Вот оно — будущее без диктата чужого мнения. Оно не про то, что вы перестали слышать других. Оно про то, что вы перестали делать их голоса громче своего.

Факт, который даёт свободу (и немного провоцирует).

Социальные психологи выяснили (в частности, работа Бренé Браун о стыде и уязвимости): люди, которые меньше всего боятся осуждения, — это не те, кто «всем нравится». Это те, кто принял факт: нравиться всем невозможно.

Даже самый обаятельный человек в мире вызывает у кого-то раздражение. Даже самый правильный поступок кто-

то осудит. Даже молчание может быть истолковано как «высокомерие».

Погоня за «одобрением всех» — это бег на беговой дорожке, которая никогда не остановится. Вы всё равно не получите стопроцентного принятия. Но вы точно потеряете себя.

Вот парадокс: чем больше вы пытаетесь угодить всем, тем меньше вас ценят. Потому что у людей пропадает уважение к тем, у кого нет своего голоса.

Исследования показывают: лидеров и уважаемых людей ценят не за «удобность», а за последовательность и честность. Даже если с ними не согласны. Даже если они иногда ошибаются. Потому что живой человек с живым мнением вызывает доверие. А манекен, который кивает всем подряд, — нет.

Ссора внутри: «А что, если я скажу и меня отвергнут?»

Вот главный страх. Он живёт в каждом из нас. И он не глупый. Потому что отвержение — это больно. Мозг регистрирует социальную боль в тех же зонах, что и физическую.

Но давайте честно: отвержение бывает разное.

Бывает отвержение, которое вам не нужно:

- коллега, который считает вас «слишком умной»;
- тётя Зина, которая говорит: «ты неправильно живёшь»;
- бывший друг, который обиделся на вашу честность.

Бывает отвержение, которое действительно имеет значение:

— ваш партнёр отворачивается, когда вы делитесь сокровенным;

— ваш ребёнок говорит: «ты меня не понимаешь»;

— вы теряете работу, потому что сказали правду в жёсткой корпоративной культуре.

Второе — реальная боль, требующая внимания. Но часто мы путаем эти два типа. И боимся мнения тёти Зины так, будто от него зависит наше выживание.

Ключевой вопрос: «Кто именно меня отвергнет? И каковы реальные последствия?»

— Если я скажу маме, что не приеду на праздник, — она обидится на три дня. Это переживаемо.

— Если я скажу партнёру, что мне не нравится, как он со мной разговаривает, — возможно, мы начнём ссориться. Но здоровые отношения выдерживают ссоры.

— Если я выражу своё мнение на работе — может, меня не повысят. Но если меня не повышают за одно мнение, стоит ли там работать?

Честные ответы на эти вопросы — лучший антидот страху осуждения.

Как отличить свой голос от чужого (очень важное разделение)

# 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.