

ДАРЬЯ МАРАК

ТВОИ ВОЗМОЖНОСТИ
бесконечны,
ЕСЛИ ТЫ ВЕРИШЬ В СЕБЯ



С верой в тебя,
твой психолог и проводник 

Дарья Марак

Твои возможности бесконечны, если ты веришь в себя

<https://litres.ru/74018034>

SelfPub; 2026

Аннотация

Твои возможности бесконечны, если ты веришь в себя

Ты когда-нибудь чувствовал(а), что внутри живёт кто-то более смелый и настоящий? Эта книга — для тебя.

Она начинается с Ирины, которая в сорок пять лет считала себя бездарностью, а через год открыла студию керамики своей мечты. Что изменилось? Она просто поверила, что может.

Это не про «стать идеальным». Это про то, как вспомнить, что ты уже достаточен(на). Как разрешить себе пробовать, ошибаться и вставать. Как перестать быть заложником страхов и стать автором своей жизни.

Наука подтверждает: твой мозг способен меняться в любом возрасте. Твои убеждения — не стены, а линии на песке.

Здесь не будет пустых обещаний. Будут честные разговоры, открытия и шаги, которые работают.

Если внутри теплится «А вдруг я могу?» — открой.

С верой в тебя, твой психолог и проводник

Содержание

ТВОИ ВОЗМОЖНОСТИ БЕСКОНЕЧНЫ, ЕСЛИ ТЫ ВЕРИШЬ В СЕБЯ	4
ГЛАВА 1. НАУКА ВЕРЫ: ПОЧЕМУ ТВОЙ МОЗГ НЕ ЗНАЕТ ГРАНИЦ	7
ГЛАВА 2. ОТКУДА БЕРЁТСЯ НЕВЕРИЕ В СЕБЯ: КОРНИ ПРОБЛЕМЫ	30
ГЛАВА 3. ТВОЯ ВНУТРЕННЯЯ ИСТОРИЯ: КАК ПЕРЕПИСАТЬ СЦЕНАРИЙ	59
ГЛАВА 4. РАБОТА С ОГРАНИЧИВАЮЩИМИ УБЕЖДЕНИЯМИ	86
Конец ознакомительного фрагмента.	87

Дарья Марак
Твои возможности
бесконечны, если
ты веришь в себя

ТВОИ ВОЗМОЖНОСТИ
БЕСКОНЕЧНЫ, ЕСЛИ
ТЫ ВЕРИШЬ В СЕБЯ

Книга от психолога о раскрытии
внутреннего потенциала
ПРЕДИСЛОВИЕ

Дорогой читатель, позволь мне начать эту книгу с истории. В моей практике был такой случай, ко мне на консультацию пришла женщина лет сорока пяти. Назовём её Ириной. Она сидела передо мной, сжимая руки, и говорила тихим, надломленным голосом: «Я ничего не могу. Я бездарность. Мне уже сорок пять, а я не достигла ничего значимого».

Мы проработали вместе почти год. И знаешь, что случилось? Ирина открыла собственную студию керамики, о кото-

рой мечтала пятнадцать лет, но не решалась даже попробовать. Она нашла в себе силы уйти от токсичного партнёра, восстановила отношения с дочерью и впервые за много лет почувствовала себя живой. «Я просто поверила, что могу», — сказала она на нашей последней встрече.

Эта книга родилась из сотен таких историй. Из наблюдений за людьми, которые годами держали себя в тесных рамках собственных убеждений, а потом вдруг расправляли крылья и взлетали. Из исследований нейропластичности мозга, показывающих, что мы способны меняться в любом возрасте. Из понимания, что единственная настоящая граница наших возможностей — это граница нашей веры в себя.

Я психолог. За время работы я встречалась с детьми и взрослыми, с успешными предпринимателями и людьми на грани отчаяния, с теми, кто восстанавливался после травм, и теми, кто просто искал смысл. И каждый раз я видела одно и то же: когда человек начинает верить в себя по-настоящему — не поверхностно, не на словах, а глубоко, всем существом — происходит невероятная трансформация.

Эта книга — не сборник мотивационных лозунгов. Это практическое руководство, основанное на научных данных, психологических методиках и реальном опыте. Здесь ты найдёшь не только вдохновение, но и конкретные инструменты для работы над собой.

Я буду говорить с тобой честно, как говорю со своими клиентами. Иногда это будет непросто. Мы будем копать глу-

боко, исследовать болезненные места, сталкиваться с сопротивлением. Но я обещаю — каждое слово написано с искренним желанием помочь тебе раскрыть твой потенциал.

Твои возможности действительно бесконечны. И я покажу тебе, почему это не красивая метафора, а психологическая реальность.

С верой в тебя,

Твой психолог и проводник на этом пути.

ГЛАВА 1. НАУКА ВЕРЫ: ПОЧЕМУ ТВОЙ МОЗГ НЕ ЗНАЕТ ГРАНИЦ

Дорогой читатель, давай я начну эту главу с признания. Когда я готовилась к защите диплома, я три недели не спала нормально. Я переписывала раздел за разделом, сверяла каждую ссылку, перечитывала исследования коллег. И каждый вечер, ложась в кровать, я слышала один и тот же внутренний голос: «А вдруг ты ошиблась? А вдруг твои выводы неверны? А вдруг комиссия завалит тебя вопросами, и ты прстоишь там, хлопая глазами, как полная дура?»

Этот голос был громким. Но в те ночи я читала одну статью за другой — и то, что я находила, постепенно делало этот голос тише. Потому что я поняла нечто, что перевернуло всё моё представление о человеческой психике.

Человеческий мозг — не статичный орган, который формируется в детстве и потом лишь медленно деградирует. Человеческий мозг — это пластичный, текучий, постоянно меняющийся инструмент. И если ты когда-нибудь говорила себе «я уже слишком стар, чтобы меняться», «у меня просто такой характер», «я неспособен к этому» — у меня для тебя новость.

Ты ошибаешься. И наука это доказывает.

Часть 1. НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТЬ: ГЛАВНОЕ ОТКРЫТИЕ ПОСЛЕДНИХ ДЕСЯТИЛЕТИЙ

Начнём с истории, которая звучит почти как научно-фантастический рассказ.

В 2000 году нобелевскую премию по физиологии и медицине получили Эрик Кандел, Арвид Карлссон и Пол Грингард. Их исследования показали нечто, что до этого считалось невозможным: нервная система способна меняться на протяжении всей жизни человека. Не только в детстве. Не только в юности. А всегда.

До этого доминировала так называемая «доктрина стабильного мозга». Согласно ей, нейроны, которые погибли, не восстанавливаются. Связи, которые не сформировались в критический период детства, уже не сформируются. Твои способности, таланты, ограничения — это то, с чем ты родился. Или не родился.

Благодаря Нобелевской премии 2000 года и последовавшим за ней тысячам исследований, сегодня мы знаем: это было глубокое заблуждение.

Как устроена нейропластичность

Представь свой мозг как огромный город. В этом городе есть миллиарды улиц (нейронов) и ещё больше перекрёстков и соединений (синапсов). Когда ты делаешь что-то впервые — учишься завязывать шнурки, решаешь новую задачу, осваиваешь иностранное слово — в твоём мозгу прокладывается новая, крошечная тропинка. Сначала она едва заметна. Если ты не возвращаешься к этому действию, тропинка зарастает.

Но если ты повторяешь действие снова и снова — тропинка становится тропой, тропа — просёлком, просёлок — грунтовой дорогой, а дорога — широким шоссе с несколькими полосами движения. Чем чаще ты что-то делаешь, тем толще становится миелиновая оболочка вокруг соответствующих нейронных связей, и тем быстрее проходит сигнал.

Это не метафора. Это физиология.

Миелинизация — процесс, при котором вокруг аксона нейрона формируется изолирующая оболочка. Она работает как изоляция на электрическом проводе: сигнал проходит быстрее и с меньшими потерями. Чем толще миелиновая оболочка, тем быстрее и эффективнее работает нейронная связь.

Исследования показывают: у пианистов, которые много лет играют, участки мозга, отвечающие за движение пальцев, имеют значительно более толстую миелиновую оболочку, чем у обычных людей. У медитаторов с многолетним опытом утолщается префронтальная кора (отвечающая за внимание и самоконтроль) и уменьшается миндалевидное тело (центр страха и тревоги). У водителей такси — увеличивается гиппокамп.

Твой мозг буквально перестраивается под то, ЧТО ты делаешь и КАК ты думаешь. Каждый день. Каждую минуту.

Практическое следствие номер один

Если ты сейчас веришь, что ты «неспособен к публичным выступлениям» — это не истина. Это просто тонкая тропинка.

ка в твоём мозгу, которую ты протоптал многолетним избеганием сцены. Но ты можешь проложить новую тропинку. Для этого нужно практиковаться — и твой мозг начнёт перестраиваться. Не сразу. Не за один день. Но необратимо.

Альваро Паскуаль-Леоне, гарвардский нейробиолог, провёл эксперимент. Он попросил одну группу людей учиться играть на пианино по пять часов в день в течение пяти дней. Вторую группу — просто представлять, что они играют, мысленно, без движения пальцев. Через пять дней он проверил, какие изменения произошли в моторной коре обеих групп. Результат был ошеломляющим: у тех, кто только воображал игру, изменения были почти такими же значительными, как у тех, кто играл физически.

То есть: даже **МЫСЛИ** меняют твой мозг.

Подумай об этом. Каждый раз, когда ты представляешь себя успешным, уверенным, способным — ты буквально прокладываешь нейронные пути, которые однажды сделают это реальностью. И каждый раз, когда ты прокручиваешь в голове сценарий провала, унижения, неудачи — ты укрепляешь пути, ведущие к этому.

Сколько времени нужно, чтобы изменить мозг?

Вот цифра, которая тебя вдохновит: исследования показывают, что для формирования устойчивой нейронной связи требуется от 18 до 254 дней практики. Зависит от сложности навыка, от интенсивности, от твоей вовлеченности. Но среднее значение — около 66 дней.

Два месяца.

Два месяца регулярной практики — и твой мозг начинает работать иначе.

Конечно, полная трансформация глубинных убеждений может занять больше времени. Мы говорим о годах. Но первые изменения — заметные, реальные, ощутимые — начинаются уже через несколько недель.

Часть 2. САМОСБЫВАЮЩЕЕСЯ ПРОРОЧЕСТВО: КАК МЫ СОЗДАЁМ СВОЮ РЕАЛЬНОСТЬ

Теперь переходим к явлению, которое каждый из нас испытывал на себе, даже не зная его научного названия.

Самосбывающееся пророчество — это когда твоё убеждение о будущем влияет на твои действия так, что это будущее действительно наступает. Не потому, что так было predetermined, а потому что ты своим поведением сделал это реальностью.

Классический эксперимент Розенталя

В 1968 году психолог Роберт Розенталь провёл исследование в одной из калифорнийских школ. Он сказал учителям, что разработал тест, способный выявить учеников, которые в ближайший год покажут взрывной интеллектуальный рост. Он «протестировал» всех учеников и дал учителям список тех, кто «по результатам теста» должен был невероятно вырасти в успеваемости.

На самом деле никакого теста не было. Дети были выбраны случайно.

Через год Розенталь вернулся. Те дети, чьи имена были в списке, действительно показали значительно более высокие результаты по сравнению с другими учениками. Они получили более высокие оценки, лучше справлялись с тестами, активнее участвовали в уроках.

Почему? Потому что учителя изменили своё поведение. Неосознанно. Они:

Чаще улыбались этим детям

Давали им более сложные задания

Уделяли больше времени, когда те задавали вопросы

Хвалили чаще

Ждали больше времени, прежде чем дать ответ, если ребёнок задумывался

Учителя не знали, что они это делают. Но их вера в потенциал этих детей изменила их поведение — и это поведение изменило реальность.

Теперь самое интересное. Переверни эту ситуацию. Что происходит, когда ты сам — для себя — становишься таким «учителем», который в тебя не верит?

Как работает самосбывающееся пророчество против тебя

Сценарий выглядит так:

Ты говоришь себе: «Я не смогу пройти собеседование, я слишком неуверенный».

Это убеждение влияет на твоё поведение: ты готовишься кое-как, опаздываешь, говоришь тихо, не смотришь в глаза.

Работодатель видит неуверенного кандидата и не берёт тебя.

Ты говоришь себе: «Я же знал(а) — я не смог(ла)».

И цикл замкнулся. Убеждение подтвердилось. Тропинка в мозгу стала шире.

Но давай представим другой сценарий. Тот же самый человек, те же обстоятельства — но другое убеждение:

Ты говоришь себе: «Я достоин этой работы. У меня есть навыки. Если не возьмут — это не конец света, я попробую ещё».

Ты готовишься основательно, приходишь заранее, улыбаешься, отвечаешь уверенно.

Работодатель видит уверенного кандидата — и даже если есть сомнения, твоя уверенность склоняет чашу весов в твою пользу.

Ты получаешь работу.

Убеждение подтвердилось снова. Только теперь — в твою пользу.

Тот же человек. Те же навыки. Разное убеждение — разный результат.

Нейрохимия самосбывающегося пророчества

Здесь в игру вступает дофамин. Этот нейромедиатор отвечает за мотивацию, предвкушение, желание действовать. Когда ты веришь, что успех возможен, твой мозг выделяет дофамин. Ты чувствуешь прилив энергии, тебе хочется действовать, ты фокусируешься на возможностях.

Когда ты веришь, что успех невозможен, дофамин блокируется. Вместо него выделяется кортизол — гормон стресса. Ты чувствуешь тревогу, апатию, желание избежать ситуации. Ты фокусируешься на угрозах.

Твоё тело буквально становится союзником или противником в зависимости от того, во что ты веришь.

Феномен «слепоты к возможностям»

Ещё один важный механизм. Когда ты не веришь в себя, твой мозг активирует фильтр внимания, который отсеивает всё, что противоречит убеждению «я не смогу». Ты перестаёшь замечать возможности, которые лежат прямо перед тобой.

Ты не видишь ту вакансию, потому что «всё равно не возьмут». Ты не замечаешь того человека, который мог бы стать твоим партнёром, потому что «такие люди не смотрят на таких, как я». Ты проходишь мимо курса, который мог бы изменить твою карьеру, потому что «я слишком стар/глуп/неспособен учиться».

Возможности были. Ты их просто не увидел. Потому что твой мозг — экономный орган — отфильтровал их как «бесполезные».

Когда же ты веришь в себя, фильтр меняется. Ты начинаешь замечать даже намёки на возможности. «А что, если попробовать?», «А вдруг получится?», «Интересно, а почему бы и нет?». И мир становится совершенно другим.

Часть 3. ОКНО ВОЗМОЖНОСТЕЙ: ПОЧЕМУ ДЕ-

ТИ УЧАТСЯ БЫСТРЕЕ

Помнишь себя в детстве? Как ты учился кататься на велосипеде. Ты падал раз за разом — и вставал. Ты не думал: «Ну всё, я неудачник, велосипеды не для меня». Ты просто садился и пробовал снова. Пока не поехал.

Или как ты учился говорить. Ты коверкал слова, путал звуки, изобретал свои названия. И никто тебе не говорил: «Слушай, у тебя ужасная дикция, язык тебе не даётся, принай это и молчи». Тебя хвалили за каждую попытку. «Мама!» — и вся семья в восторге.

Что происходит потом?

Как мы теряем детскую открытость

Исследования показывают: средний четырёхлетний ребёнок задаёт около 300 вопросов в день. К школьному возрасту это число падает до 50-60. К подростковому — до 10-15. Взрослый человек в среднем задаёт меньше 5 вопросов в день.

Что произошло? Ребёнка «научили» не спрашивать. Потому что вопросы раздражают. Потому что «ты уже должен это знать». Потому что «не задавай глупых вопросов». Каждый раз, когда ребёнка одёргивают за любопытство, нейронная связь, отвечающая за исследовательское поведение, слегка ослабевает. А связь, отвечающая за страх осуждения, укрепляется.

К двадцати годам большинство людей имеют мощный укреплённый путь «лучше промолчать, чем ошибиться» и

едва заметную тропинку «давай попробуем и посмотрим, что будет».

Но вот что важно: эти тропинки можно восстановить. Мозг не теряет способности к обучению — он просто привыкает её не использовать.

Эксперимент с «отложенным» обучением

Учёные из Калифорнийского университета провели исследование. Они собрали группу людей от 60 до 85 лет, которые никогда не играли на музыкальных инструментах. Шесть месяцев интенсивных занятий на фортепиано. Результат? Участники показали значительное улучшение когнитивных функций: память, скорость обработки информации, внимание. И — самое главное — у них выросли новые нейронные связи в участках мозга, отвечающих за слух и моторику.

В 60, 70, 85 лет.

Мозг не перестаёт меняться. Он ждёт твоего разрешения начать.

Почему взрослые боятся ошибок

Основное отличие детского и взрослого обучения — отношение к ошибке. Ребёнок воспринимает ошибку как информацию: «Ага, так не работает, попробую иначе». Взрослый воспринимает ошибку как приговор: «Я ошибся — значит, я плохой/неспособный/неудачник».

Это различие называется «установка на данность» vs «установка на рост» — концепция, разработанная Кэрол Ду-

эк, профессором Стэнфордского университета.

Установка на данность (fixed mindset):

«Я такой, какой есть, и это не изменится»

«Если я проваляюсь — значит, я неспособен»

«Я избегаю вызовов, чтобы не рисковать»

«Критика — это личное оскорбление»

Установка на рост (growth mindset):

«Я могу развиваться и меняться»

«Провал — это урок, а не приговор»

«Вызовы делают меня сильнее»

«Критика — это информация для роста»

Кэрол Дуэк провела эксперимент с тысячами школьников. Она дала им простой тест. После теста одной группе сказали: «Ты так хорошо справился, ты такой умный». Второй группе: «Ты так хорошо справился, ты, наверное, много старался и искал разные способы».

Затем она дала им выбор: лёгкий тест (наверняка справишься) или сложный (много узнаешь нового). Дети из первой группы (похвала за ум) в 67% случаев выбрали лёгкий тест. Дети из второй группы (похвала за усилия) в 92% случаев выбрали сложный.

Одно предложение. Одна фраза. И кардинально разное поведение.

Теперь подумай: что ты говоришь себе, когда ошибаешься? «Ну, я и дурак» (фиксированная установка) или «Интересно, что я могу извлечь из этого опыта?» (установка на

рост)?

Часть 4. ГЕНЕТИКА — НЕ СУДЬБА

Я обещала честный разговор. Поэтому давай поговорим о генетике.

Да, существует генетическая предрасположенность к определённым чертам. Есть гены, связанные с тревожностью, с импульсивностью, с оптимизмом, со склонностью к риску. Исследования близнецов показывают, что многие черты имеют наследственный компонент.

Но вот что показывает наука на сегодняшний день.

Процент наследуемости не равен приговору

Возьмём тревожность. Исследования показывают, что наследуемость тревожных расстройств составляет около 30-40%. То есть 60-70% вариативности в уровне тревожности объясняется не генетикой, а средой, опытом, привычками, обучением.

Для депрессии — аналогично. Для уверенности в себе — те же цифры.

Генетика даёт тебе предрасположенность. Но то, реализуется эта предрасположенность или нет — зависит от тебя.

Пример: у человека может быть ген, связанный с повышенной тревожностью (ген *COMT*, если хочешь знать точное название). Но если этот человек растёт в поддерживающей среде, учится техникам саморегуляции, развивает эмоциональный интеллект — его тревожность может быть ниже, чем у человека без «гена тревожности», который живёт

в хроническом стрессе.

Ген — это не рубильник. Это потенциометр. И ты можешь поворачивать его ручку.

Эпигенетика: как поведение влияет на гены

Самое захватывающее открытие последних лет — эпигенетика. Это наука о том, как твоё поведение, питание, мысли, уровень стресса влияют на то, какие гены активны, а какие «спят».

Представь: у тебя есть ген, который теоретически может вызывать склонность к депрессии. Но если ты спишь достаточно, занимаешься спортом, практикуешь осознанность, имеешь поддерживающее окружение — этот ген может так и не «включиться» за всю твою жизнь.

И наоборот: у человека без генетической предрасположенности к тревоге в условиях хронического стресса, недосыпа, токсичного окружения могут включиться «спящие» гены, и он станет тревожным.

Эпигенетика показала: мы не заложники своей ДНК. Мы — соавторы своей биологии.

Исследование на мышах (его провёл Майкл Мини из Университета Макгилла) показало: мышата, которых часто вылизывала мать в первые дни жизни, вырастали более спокойными и менее тревожными. Причём эти изменения были эпигенетическими — у них менялась экспрессия генов, отвечающих за реакцию на стресс. И это передавалось их собственным детям. Без изменения последовательности ДНК.

Поведение меняло биологию. И передавалось по наследству.

То, что ты делаешь сегодня, влияет не только на тебя — но и на твоих будущих детей, через эпигенетические механизмы.

Парадокс «гена риска»

Более того: некоторые гены, которые считаются «генами риска» в одной среде, становятся «генами преимущества» в другой.

Пример: ген DRD4, связанный с дофамином. Есть вариант этого гена, который ассоциирован с синдромом дефицита внимания и импульсивностью. Но в среде, богатой стимуляцией и возможностями, люди с этим вариантом гена оказываются более креативными, лучше адаптируются к новому, легче идут на риск. У них — «ген исследователя», а не «ген проблемы».

Контекст решает. Среда решает. Твои решения — решают.

Часть 5. КАК РАБОТАЕТ ТВОЁ ТЕЛО, КОГДА ТЫ ВЕРИШЬ В СЕБЯ

Теперь давай спустимся с уровня нейронов на уровень биохимии. Потому что вера в себя — это не только про мысли. Это про то, какие гормоны и нейромедиаторы циркулируют в твоей крови.

Гормоны неуверенности

Кортизол — главный гормон стресса. Когда ты сомнева-

ешься в себе, боишься оценки, тревожишься о будущем — твои надпочечники выбрасывают кортизол. В небольших дозах он мобилизует. В хронических — разрушает.

Хронически повышенный кортизол приводит к:

Ухудшению памяти (кортизол буквально убивает клетки гиппокампа)

Ослаблению иммунитета

Нарушению сна

Повышению аппетита (особенно тяга к сладкому и жирному)

Снижению мотивации

Ухудшению способности принимать решения

То есть: хроническое неверие в себя делает тебя не просто несчастным — оно делает тебя физически менее способным.

Адреналин и норадреналин — когда ты напуган оценкой других, твоё тело входит в режим «бей или беги». Сердце колотится, ладони потеют, дыхание поверхностное. В этом состоянии твой мозг отключает «ненужные» функции: творческое мышление, стратегическое планирование, эмпатию. Ты не можешь думать широко — ты можешь только реагировать.

Гормоны уверенности

Дофамин — нейромедиатор предвкушения и награды. Когда ты веришь, что успех возможен, уровень дофамина растёт. Ты чувствуешь желание действовать. Предвкушение радости. Интерес.

Дофамин — это не «гормон удовольствия», как часто говорят. Это гормон **МОТИВАЦИИ**. Он выделяется в момент предвкушения, а не в момент получения награды. Именно дофамин заставляет тебя вставать с дивана и идти к цели.

Когда ты не веришь в успех, дофамин не выделяется. Ты остаёшься на диване. Или идёшь, но без энергии, без огня, без интереса.

Серотонин — нейромедиатор спокойной уверенности. Когда ты чувствуешь, что ты «достаточен», что ты на своём месте, что тебя ценят — уровень серотонина повышается. Ты чувствуешь покой, удовлетворение, чувство собственного достоинства.

Интересный факт: у доминантных особей в иерархии приматов уровень серотонина выше, чем у подчинённых. Но — и это важно — когда подчинённая особь начинает вести себя более уверенно, уровень серотонина у неё повышается. Не наоборот. Сначала поведение, потом химия.

Окситоцин — гормон связи и доверия. Когда ты веришь в себя, тебе легче доверять другим, просить о помощи, строить отношения. Окситоцин снижает тревогу и усиливает чувство безопасности.

Как это работает в реальной жизни

Представь, что тебе нужно выступить с презентацией перед важной аудиторией.

Вариант А (неверие):

Ты думаешь: «Я провалюсь, меня осмеют, я забуду слова»

Твоё тело: кортизол зашкаливает, сердце колотится, дыхание сбивается

Твоё поведение: ты говоришь быстро, сбивчиво, избегаешь зрительного контакта

Результат: аудитория чувствует твою нервозность, реакция сдержанная

Твой вывод: «Я же говорил(а), что не смогу»

Вариант Б (вера):

Ты думаешь: «Я подготовился, у меня есть что сказать, я имею право на ошибку»

Твоё тело: умеренный выброс адреналина (мобилизация), дофамин (предвкушение)

Твоё поведение: ты говоришь внятно, делаешь паузы, смотришь в глаза

Результат: аудитория чувствует твою уверенность, реагирует тепло

Твой вывод: «Было волнительно, но я справился, могу ещё лучше»

Разные биохимические цепочки ведут к разным исходам. И запускаются они одним и тем же: твоей мыслью.

Часть 6. ЧТО ТАКОЕ НА САМОМ ДЕЛЕ «ВЕРА В СЕБЯ»

Пора дать чёткое определение. Потому что это понятие часто путают с чем-то другим.

Вера в себя — это НЕ:

Высокомерие («я лучше всех»)

Токсичная уверенность («я никогда не ошибаюсь»)

Отсутствие страха («мне ничего не страшно»)

Нарциссизм («я центр вселенной»)

Вера в себя — это:

Базовое доверие к своей способности справляться с жизнью

Знание, что даже если я упаду — я смогу встать

Принятие своей неидеальности как нормы

Готовность пробовать новое, несмотря на страх

Умение прощать себя за ошибки

Способность просить о помощи, не чувствуя себя униженным

Чувство, что я достоин хорошего — просто потому, что я есть

Вера в себя — это не отсутствие сомнений. Это способность действовать, несмотря на сомнения.

Я часто говорю своим клиентам: уверенные люди — это не те, кто не боится. Это те, кто боится, но всё равно делает. Смелость — это не отсутствие страха. Смелость — это страх, идущий вперёд.

Шкала веры в себя

Давай попробуем измерить, где ты находишься прямо сейчас. Прочитай утверждения и отметь, насколько каждое из них тебе близко по шкале от 1 (совсем не про меня) до 10 (это точно про меня):

Я доверяю своим решениям, даже если они не идеальны

Я могу попросить о помощи, когда нуждаюсь в ней
Я принимаю комплименты, не обесценивая их
Я спокойно реагирую на конструктивную критику
Я способен начинать новые дела, даже если не уверен в результате

Я прощаю себя за ошибки
Я ставлю свои потребности наравне с потребностями других

Я могу сказать «нет», не чувствуя вины
Я верю, что могу справиться с трудностями
Я чувствую, что достоин любви и уважения просто потому, что я есть

Посчитай среднее арифметическое. Если оно ниже 5 — не переживай. Это всего лишь отправная точка. К концу книги ты будешь смотреть на эти цифры иначе.

Часть 7. УПРАЖНЕНИЕ: КАРТА ТВОИХ НЕЙРОННЫХ СВЯЗЕЙ

Прежде чем мы двинемся дальше — практика. Возьми лист бумаги или открой заметки. Не пропускай этот шаг. Чтение без практики — это развлечение, а не работа. Ты пришёл сюда за изменениями, верно?

Шаг 1. Вспомни моменты силы

Напиши три-пять ситуаций из твоей жизни, когда ты чувствовал(а) себя сильным(ой), способным(ой), уверенным(ой). Не обязательно «великие» моменты. Это может быть: Как ты впервые приготовил(а) сложное блюдо

Как ты выступил(а) на совещании

Как ты поддержал(а) друга в трудную минуту

Как ты починил(а) что-то своими руками

Как ты решил(а) сложную задачу

Как ты не сдался(ась), когда хотелось бросить

Запиши каждую ситуацию кратко. И главное — запиши, что ты чувствовал(а) в тот момент. Какие ощущения были в теле? Какие мысли проходили в голове?

Шаг 2. Определи свои типичные реакции на трудности

Вспомни последний раз, когда ты столкнулся(ась) с трудностью. Честно запиши:

Что ты подумал(а) в первую секунду?

Что ты почувствовал(а) в теле?

Что ты сделал(а)?

Какой был результат?

Что ты сказал(а) себе после?

Теперь подумай: это реакция «роста» или «защиты»? Ты мобилизовался(ась) или сжался(ась)? Ты искал(а) решение или искал(а) выход?

Шаг 3. Напиши...

Это не опечатка. Просто напиши здесь, в этом пространстве, первую фразу, которая придёт тебе в голову, когда ты думаешь о фразе: «Мои возможности...»

Не редактируй. Не оценивай. Просто напиши.

...

Готов(а)?

А теперь посмотри на то, что ты написал(а). Это утверждение о своей ограниченности или о своей силе? Если это об ограниченности — не пугайся. Мы будем работать с этим по ходу книги. Если это о силе — отлично, но не обольщайся: мы всё равно найдём, над чем работать.

Шаг 4. Одно решение

Прежде чем закрыть эту главу, прими одно решение. Маленькое. Конкретное. Осязаемое.

Что ты сделаешь в ближайшие 24 часа, что будет небольшим актом веры в себя?

Это может быть:

Позвонить по номеру, который ты откладывал(а)

Начать писать тот проект, который откладывал(а)

Сказать кому-то «нет»

Сделать 10 минут зарядки

Написать три вещи, за которые ты благодарен(а) себе

Запиши это решение. И сделай его. Не завтра. Сегодня.

Резюме главы 1

Давай подведём итог тому, что мы узнали:

Нейропластичность — твой мозг способен меняться на протяжении всей жизни. Каждая мысль и каждое действие прокладывают новые нейронные пути.

Самосбывающееся пророчество — твои убеждения формируют твоё поведение, которое формирует твою реальность. Если ты веришь в успех — ты создаёшь условия для

успеха.

Окно возможностей — детская открытость к обучению не исчезает. Она просто засыпает под грузом страхов и социальных ограничений. Её можно разбудить.

Генетика — не судьба — даже предрасположенности можно изменить через среду, привычки и установки. Эпигенетика доказывает: твои решения меняют твою биологию.

Биохимия веры — кортизол и адреналин работают против тебя, когда ты не веришь в себя. Дофамин, серотонин и окситоцин — работают за тебя, когда ты веришь. И запускается этот механизм твоей мыслью.

Вера в себя — это навык — не врождённое качество, а тренируемая способность. И как любой навык, она укрепляется практикой.

И напоследок — то, что я говорю каждому своему клиенту после первой сессии. Пожалуйста, запомни это:

Ты не обязан(а) верить в себя полностью и безоговорочно прямо сейчас. Ты не обязан(а) быть уверенным(ой) каждую минуту. Но ты обязан(а) знать одну вещь: твой потенциал не ограничен твоими текущими убеждениями. Границы, которые ты чувствуешь — это не стены. Это просто линии на песке. И ты можешь стереть их и нарисовать новые.

В следующей главе мы сделаем шаг назад — и посмотрим на то, откуда вообще взялись эти «линии на песке». Глава 2: «Откуда берётся неверие в себя: корни проблемы». Мы будем копать глубоко. Будет местами больно. Но это необхо-

димом, чтобы расчистить почву для новой постройки.

ГЛАВА 2. ОТКУДА БЕРЁТСЯ НЕВЕРИЕ В СЕБЯ: КОРНИ ПРОБЛЕМЫ

Дорогой читатель, прежде чем мы начнём, я хочу сделать важное предупреждение. Эта глава может оказаться трудной. Мы будем заглядывать в твоё прошлое, касаться болезненных воспоминаний, вскрывать старые раны. Некоторые места могут отозваться болью, гневом, грустью.

Это нормально.

Я не призываю тебя застревать в этих чувствах. Я призываю тебя пройти через них — чтобы оставить позади.

Представь, что твоя неуверенность — это дерево. Мы видели его крону и листья в первой главе. Теперь пришло время посмотреть на корни. Без этого любая работа над собой будет поверхностной. Мы можем подрезать листья, но если корни гнилые — дерево не выживет.

Давай копать.

Часть 1. ДЕТСТВО: САД, В КОТОРОМ ВЫРАСТАЮТ КОРНИ

Я хочу, чтобы ты сейчас закрыл(а) глаза на минуту. Сделай глубокий вдох. И вспомни себя маленьким(ой) — лет пяти-шести.

Каким(ой) ты был(а)? Что ты любил(а) делать? Как ты

чувствовал(а) себя в мире?

Скорее всего, ты вспомнишь чувство свободы. Любопытство. Желание всё потрогать, попробовать, узнать. В этом возрасте дети ещё не знают, что они «недостаточно хороши». Они просто живут.

А теперь вспомни первый раз, когда ты почувствовал(а) обратное. Когда ты впервые осознал(а): «Я что-то не так делаю», «Я плохой(ая)», «Меня не любят».

Этот момент — точка отсчёта. Раньше него ты просто был(а). После него — начал(а) заслуживать.

Условная любовь: самая тихая травма

Начнём с самого мощного и самого незаметного механизма — условной любви.

Что такое условная любовь? Это когда ребёнок получает сообщение: «Я люблю тебя, **если...**»

«Я люблю тебя, если ты хорошо себя ведёшь». «Я люблю тебя, если ты получаешь пятёрки». «Я люблю тебя, если ты не плачешь». «Я люблю тебя, если ты убираешь игрушки». «Я люблю тебя, если ты не злишь маму».

Иногда это говорится прямо. Чаще — передаётся невербально. Тёплый взгляд, когда ребёнок принёс хорошую оценку. Холодное молчание, когда оценка плохая. Объятия после того, как ребёнок «исправился». Отстранение, когда ребёнок «провинился».

Ребёнок не понимает этих механизмов на уровне сознания — он слишком мал. Но на уровне тела, на уровне инту-

иции он усваивает формулу: **моя ценность = мои достижения.**

И вот здесь начинается трагедия.

Потому что достижения — это качели. Сегодня ты молодец — завтра нет. Сегодня пятёрка — завтра четвёрка. Сегодня мама улыбается — завтра она раздражена и не смотрит в твою сторону.

Ребёнок живёт в постоянной тревоге: «Меня любят прямо сейчас? Или уже нет? Что мне сделать, чтобы вернуть любовь?»

Эта тревога не проходит с возрастом. Она трансформируется. Во взрослом возрасте она звучит так:

— «Меня уволят, и я стану никем» — «Если я не достигну успеха, я никому не буду нужен(на)» — «Я должен(на) всё делать идеально, иначе меня отвергнут» — «Меня можно любить только за то, что я делаю, а не за то, кто я есть»

Узнаёшь себя?

Вот что пишет доктор психологии Элис Миллер в своей книге «Драма одарённого ребёнка»: «Ребёнок, которого любили условно, вырастает во взрослого, который не знает, чего он хочет на самом деле. Он знает только, чего от него ждут. Он потерял контакт со своими истинными желаниями».

Подумай об этом. Сколько твоих целей — твои на самом деле? А сколько — навязаны извне, ожиданиями родителей, партнёра, общества?

Я работала с клиенткой, которая в 38 лет поняла, что ненавидит свою работу бухгалтером. Она выбрала эту профессию, потому что «папа сказал, что это надёжно». Она носила одежду, которая не нравилась, потому что «мама сказала, так элегантно». Она вышла замуж за мужчину, которого не любила, потому что «семья считала его идеальной партией».

Ей потребовалось три года терапии, чтобы услышать свой собственный голос. Но она услышала. И сейчас она работает иллюстратором детских книг — и впервые в жизни чувствует себя живой.

Условная любовь крадёт у нас не веру в себя. Она крадёт у нас себя.

Сравнение: яд медленного действия

«А вот Петя уже читает, а ты ещё буквы путаешь». «Посмотри на Машу — какая отличница, а ты?» «Почему у тебя не может быть таких оценок, как у Саши?»

Сравнение — это, пожалуй, самый распространённый воспитательный инструмент. И самый разрушительный.

Почему? Потому что сравнение формирует у ребёнка убеждение: **я должен(на) быть лучше других, чтобы меня ценили**. Не лучше, чем я вчера. А лучше, чем кто-то другой.

И вот в чём ловушка: всегда найдётся кто-то, кто лучше. Всегда. Даже если ты стал лучшим в школе — есть лучший в городе. Даже если лучший в городе — есть лучший в стране.

Даже если лучший в стране — есть лучший в мире. Даже если лучший в мире — есть кто-то, кто был лучшим вчера, или будет завтра.

Сравнение — это бесконечная гонка без финиша. Она не мотивирует — она истощает.

Исследования показывают: дети, которых постоянно сравнивали с другими, во взрослом возрасте имеют более высокий уровень тревожности, более низкую самооценку и — парадокс — менее высокие достижения. Потому что они боятся попробовать что-то новое: а вдруг окажется, что я хуже других?

Сравнение убивает инициативу.

Вместо того чтобы пробовать то, что интересно, человек выбирает только то, в чём он уже хорош. Вместо того чтобы учиться новому — он оттачивает старое. Вместо того чтобы рисковать — он остаётся в безопасной зоне, где его никто не сравнит не в его пользу.

Ещё один аспект: сравнение формирует зависть и враждебность к другим людям. Если твоя ценность определяется тем, что ты лучше Пети, то ты не можешь искренне радоваться успехам Пети. Ты воспринимаешь их как угрозу. Ты не видишь в других союзников — только конкурентов.

И это делает жизнь одинокой.

Гиперопека: любовь, которая душит

Казалось бы, что плохого в том, что родители заботятся о ребёнке? Защищают его от опасностей? Помогают, когда

трудно?

Ничего, если это делается в меру.

Но есть форма заботы, которая называется гиперопекой. Это когда родители делают за ребёнка всё. Когда они предупреждают каждую его ошибку. Когда они не дают ему упасть, поцарапаться, расстроиться, потерпеть неудачу.

«Не трогай — упадёшь». «Дай я сделаю сама, у тебя не получится». «Ты ещё маленький(ая)». «Лучше не рискуй — вдруг что-то пойдёт не так».

Каждая такая фраза — это микросообщение: **ты неспособен(на) справиться сам(а)**. И ребёнок это впитывает.

Вот пример из моей практики. Молодой человек, 27 лет, назовём его Денис. Умный, талантливый, окончил престижный вуз. Но он не может найти работу. Точнее, он находит — но через месяц-два увольняется или его увольняют. Почему? Потому что Денис не умеет принимать решения. Он боится ошибиться. Он постоянно переспрашивает начальника, как ему делать его работу. Он ждёт, что кто-то придёт и скажет ему: «Делай вот так, и всё будет хорошо».

В детстве за Дениса всё решала мама. Какую одежду носить. Какие кружки посещать. С кем дружить. Какие уроки делать первыми. Она проверяла его домашние задания и переписывала их, если находила ошибки. Она звонила учителям, чтобы договориться о более высокой оценке.

К двадцати семи годам Денис — взрослый человек с интеллектом и образованием — оказался эмоциональным ре-

бёнком, который боится сделать шаг без чужого одобрения.

Гиперопека лишает ребёнка самого важного: **опыта преодоления трудностей**.

А преодоление трудностей — это единственный способ сформировать настоящую веру в себя. Не ту, которую на словах внушают родители («ты сможешь!»), а ту, которая рождается из реального опыта: «Я упал — и встал. Я ошибся — и исправил. Я не знал — и научился».

Когда ребёнку не дают падать, он никогда не узнает, что может подняться. Он остаётся с иллюзией, что падение — это катастрофа, а не часть пути.

Критика без поддержки: голос, который остаётся навсегда

Отдельная категория — это родители, которые замечают только ошибки. Которые никогда не хвалят, а только указывают на недостатки.

«Пятёрка? А почему не с плюсом?» «Убрался в комнате? А пыль вытер?» «Молодец, что сделал уроки. А почему так долго?» «Хорошо нарисовал. Но вот тут криво».

Кажется, что это «закаляет характер». На самом деле это разрушает самооценку.

Ребёнок, которого постоянно критикуют, усваивает одну простую истину: **что бы я ни сделал(а) — этого недостаточно**. Он привыкает, что любое его усилие обесценивается. И перестаёт стараться вообще.

Зачем стараться, если всё равно скажут, что плохо?

Во взрослом возрасте это превращается в перфекционизм — патологическое стремление к идеалу, которое парализует любое действие. Или в выученную беспомощность — состояние, когда человек даже не пытается что-то изменить, потому что «всё равно не получится».

И даже если такой человек достигает успеха — он не может им насладиться. Внутри него сидит голос: «Это случайность», «На самом деле я не достоин», «Скоро все увидят, что я на самом деле никто».

Это называется **синдром самозванца** — и это прямой потомок критики без поддержки в детстве.

Что объединяет все эти сценарии?

Общий знаменатель один: **ребёнка не видят**. Видят не его настоящего, а его проекцию. Видят не его чувства, а свои ожидания. Видят не его потребности, а свои тревоги.

Ребёнок, которого не видят по-настоящему, вырастает во взрослого, который не видит сам себя. Он не знает, чего хочет, что чувствует, в чём его сила. Он знает только, как угождать, как заслуживать, как соответствовать.

И это — самая глубокая рана, с которой мы будем работать в этой книге.

Часть 2. ШКОЛА: АРЕНА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СОМНЕНИЙ

Если детство закладывает фундамент неверия, то школа — это место, где этот фундамент превращается в стены. Крепкие, высокие, с колючей проволокой сверху.

Я не хочу демонизировать школу. В хороших школах работают замечательные учителя, которые поддерживают, вдохновляют, видят в детях личность. Но система в целом построена так, что она скорее ломает веру в себя, чем укрепляет её.

Система оценок: ярлык на всю жизнь

С первого класса детей ранжируют. Отличники, хорошисты, троечники, двоечники. И эта метка часто прилипает на всю жизнь.

Что особенно разрушительно — оценка в школе оценивает не способности ребёнка, а его соответствие определённым критериям. Ребёнок с творческим мышлением, решающий задачу нестандартно, может получить «два» только потому, что его решение не совпадает с ответом в учебнике.

Ребёнок, который медленно читает, но глубоко понимает прочитанное, — получает «три» и ярлык «слабочитающий».

Ребёнок, который не может усидеть на месте 45 минут — получает замечания, выговоры, вызов родителей — и ярлык «гиперактивный», «невоспитанный», «проблемный».

Вот исследование, которое меня поразило. В 1970-х годах психолог Роберт Розенталь (да, тот самый) провёл эксперимент в начальной школе. Учителям сказали, что некоторые дети — «поздно расцветающие», и что к концу года они покажут резкий скачок в успеваемости. Имена этих детей были выбраны случайно.

Через год эти дети действительно показали значительный

рост. Но — и это самое интересное — учителя, которые **не знали** об эксперименте, продолжали оценивать этих детей как «средних». А учителя, которые знали, — как «выдающихся».

Одна и та же успеваемость. Разные ярлыки. Разное будущее.

Теперь представь, сколько детей получили ярлык «троечник» просто потому, что учитель в них не верил. И сколько из них пронесли этот ярлык через всю жизнь, даже не попробовав раскрыть свой настоящий потенциал.

Сравнение как метод обучения

Школьная система построена на сравнении. Журнал успеваемости. Рейтинг класса. Доска почёта. Список лучших учеников.

Сравнение — это инструмент управления, а не обучения. Оно создаёт конкуренцию. Конкуренция может стимулировать — но только тех, кто и так наверху. Для остальных она — источник хронического стресса и чувства неполноценности.

Ребёнок, который каждый день видит, что он «хуже» других по какому-то параметру, перестаёт верить, что он может быть «лучше» в чём-то другом. Он привыкает к своей позиции в иерархии. Он перестаёт пытаться.

И здесь есть ещё один важный момент. Сравнение в школе редко учитывает индивидуальные особенности. Ребёнок может быть гениальным музыкантом — но если у него пло-

хо с математикой, он «троечник». Ребёнок может быть прирождённым лидером и организатором — но если он плохо пишет сочинения, он «средний».

Школа оценивает по узкому набору критериев. А ребёнок переносит эту оценку на себя целиком: «Я плохой», а не «У меня плохо с математикой».

Страх ошибки вместо культуры эксперимента

Школьная система наказывает за ошибки. Двойка за неправильный ответ. Замечание за неверное решение. Выговор за то, что не так понял.

Ребёнок быстро учится: **лучше не отвечать, чем ответить неправильно**. Лучше молчать, чем ошибиться. Лучше ничего не делать, чем сделать и получить «два».

Это формирует так называемую **избегающую стратегию**. Во взрослом возрасте она проявляется так:

«Я не пойду на собеседование — вдруг откажут»

«Я не начну свой бизнес — вдруг прогорит»

«Я не признаюсь в чувствах — вдруг отвергнут»

«Я не попробую новое хобби — вдруг не получится»

Избегание становится образом жизни. А избегание — это медленная смерть потенциала.

Вспомни, как ты учился(ась) ходить. Ты падал(а) сотни раз. И каждый раз вставал(а). Тебя не наказывали за падение — тебя поддерживали, когда ты пытался(ась) снова.

Школа делает наоборот: она наказывает за падение и редко замечает попытки.

Учителя, которые ломают

Я не хочу обобщать — среди учителей много прекрасных, чутких людей, которые меняют жизни детей к лучшему. Но нам нужно честно посмотреть и на обратную сторону.

Учитель, который унижает ученика перед классом, — ломает его веру в себя на годы вперед. Учитель, который говорит «из тебя ничего не выйдет», — закладывает программу, которая может исполняться десятилетиями.

Я помню историю одной клиентки, назовём её Аня. В третьем классе учительница математики вызвала её к доске решать задачу. Аня растерялась и не смогла решить. Учительница сказала: «Садись, Аня. Математика — это не твоё. У тебя гуманитарный склад ума».

Аня поверила. Она перестала даже пытаться понимать математику. В старших классах она писала контрольные на «два», но не переживала — «это же не моё». В институте она выбрала гуманитарную специальность, хотя на самом деле её тянуло к программированию и аналитике.

В 35 лет Аня пришла ко мне с запросом: «Я хочу сменить профессию, пойти в IT, но я боюсь. Я же гуманитарий. Математика — не моё».

Один комментарий учительницы в третьем классе — и 25 лет жизни в рамках, которых не должно было быть.

Сколько таких «Автор» ходят по земле? Сколько людей отказались от своих настоящих талантов, потому что кто-то когда-то сказал им: «Это не твоё»?

Часть 3. ТРАВМЫ И ПЕРЕЛОМНЫЕ МОМЕНТЫ

Иногда достаточно одного события, чтобы разрушить веру в себя, которую строили годами. Как землетрясение, которое за секунду уничтожает то, что возводилось десятилетиями.

Типы травмирующих событий

Травмы, подрывающие веру в себя, бывают разными. Вот наиболее распространённые:

Публичное унижение. Выступление на сцене, когда ты забыл(а) слова, и зал засмеялся. Ответ у доски, когда учитель при всех сказал, что ты «тупой(ая)». Ситуация на работе, когда начальник отчитал тебя перед коллегами. Измена партнёра, о которой узнали все общие друзья.

Публичное унижение особенно разрушительно, потому что оно бьёт по двум фронтам: по самооценке (я опозорился(ась)) и по социальному статусу (все видят, что я неудачник). Человек после такого может годами избегать любых ситуаций, где он снова может оказаться в центре внимания.

Провал важного проекта. Презентация, к которой готовился полгода, — и провал. Бизнес, в который вложил все сбережения, — и банкротство. Отношения, на которые ставил(а) всё, — и разрыв.

Провал важен не сам по себе (все ошибаются), а тем, какой смысл человек ему приписывает. «Я провалил проект» — это факт. «Я неудачник, и у меня никогда ничего не получится» — это травма.

Разница между этими двумя интерпретациями — это разница между здоровой психикой и травмированной.

Отвержение. Отказ в приёме на работу мечты. Разрыв отношений, когда тебя бросили. Дружба, которая закончилась предательством.

Отвержение активирует те же участки мозга, что и физическая боль. Буквально. Исследования показывают: когда человек переживает социальное отвержение, его мозг демонстрирует такую же активность, как при физической травме. Организм реагирует на отвержение как на угрозу выживанию.

И после сильного отвержения человек может решить: «Я больше никогда не рискну. Я больше никогда не откроюсь. Я больше никогда не попробую».

Потеря. Смерть близкого, увольнение, развод, переезд, потеря статуса.

Любая значимая потеря подрывает базовое чувство безопасности. Мир, который казался стабильным, рушится. Человек теряет опору. И вместе с ней — веру в то, что он может справиться с жизнью.

Что происходит в психике после травмы

Когда происходит травмирующее событие, психика включает защитные механизмы. Один из самых сильных — **диссоциация**: отделение от своих чувств. Человек как бы «замораживается». Он перестаёт чувствовать боль — но вместе с болью он перестаёт чувствовать и всё остальное.

Другой механизм — **избегание**. Человек избегает всего, что напоминает о травме. Мест, людей, ситуаций. Избегание может стать тотальным — и тогда жизнь человека сужается до крошечного безопасного пространства.

Третий механизм — **генерализация**. Травма была в одной конкретной ситуации, но психика распространяет её на все похожие ситуации.

Пример: тебя публично унизили на сцене во время школьного выступления. Это одна ситуация. Но если сработала генерализация, ты будешь бояться не только сцены, но и любых ситуаций, где ты в центре внимания: совещаний, собеседований, свиданий, семейных застолий.

Как травма формирует ограничивающие убеждения

После травмы человек формирует убеждение, которое должно его защитить. Например:

«Я больше никогда не буду выступать публично» — чтобы избежать унижения

«Я больше никогда не влюблюсь» — чтобы избежать отвержения

«Я больше никогда не начну свой бизнес» — чтобы избежать провала

Эти убеждения выглядят как защита. Но на самом деле они — тюрьма. Потому что вместе с возможной болью они отсекают и возможную радость.

Травма заставляет человека жить в прошлом. Он не видит

настоящего момента — он всё ещё там, в той унижительной ситуации. Он не видит, что изменилось, что он вырос, что у него появились новые ресурсы.

Травма — это застывшее время.

Можно ли исцелить травму веры?

Да. И это одна из главных задач этой книги. Но важно понимать: исцеление травмы — это не «забыть и простить». Это не сделать вид, что ничего не было. Это не «просто поверить в себя и всё пройдёт».

Исцеление травмы — это:

Признать, что травма была

Осознать, какое убеждение она сформировала

Понять, что это убеждение — не истина, а защитный механизм

Постепенно, шаг за шагом, расширять зону комфорта

Создавать новый, позитивный опыт, который перевесит старый

Это не быстро. Это не легко. Но это возможно.

Я работала с клиентом, который в 14 лет был публично унижен учителем физкультуры перед всем классом. Ему сказали: «Ты безнадёжен, из тебя никогда не выйдет спортсмена». Он поверил. Он перестал заниматься спортом вообще. К 40 годам у него был лишний вес, боли в спине, проблемы с давлением.

Когда мы начали работать, одной из его целей было «просто начать ходить в бассейн». Просто ходить. Не плавать.

Просто быть там.

Через полгода он плавал по 40 минут три раза в неделю. Через год — записался на групповые занятия по аквааэробике. Через два — участвовал в любительском заплыве на 5 км.

Он не стал олимпийским чемпионом. Но он перестал быть тем 14-летним мальчиком, которому сказали, что он безнадежен. Он стал взрослым, который сам решает, что ему доступно.

Травма перестала управлять его жизнью. И это — победа.

Часть 4. СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ: МАШИНА ПО ПРОИЗВОДСТВУ НЕАДЕКВАТНОСТИ

Я не могла обойти эту тему. Потому что социальные сети — это, пожалуй, самый мощный генератор неуверенности в истории человечества. И он находится у тебя в кармане.

Почему социальные сети опасны для веры в себя

Человеческая психика эволюционировала в мире, где мы взаимодействовали с 50-100 людьми. Мы знали их жизнь целиком — не только лучшие моменты. Мы видели, как они просыпаются уставшими, как они ссорятся с близкими, как они падают и встают.

Социальные сети показывают нам тысячи людей — но только их лучшие моменты. Отфильтрованные. Обработанные. Иногда полностью вымышленные.

И наша психика не различает. Она сравнивает твою повседневную реальность (с немой головой, неоплаченными

счетами и чувством вины за съеденное пирожное) с чужой «лучшей версией» (идеальный завтрак, путешествие на Ба-ли, новая сумка, счастливая улыбка).

Это сравнение всегда проигрышно. Всегда.

Статистика, которая заставляет задуматься

Исследование, опубликованное в Journal of Social and Clinical Psychology в 2018 году, показало: ограничение использования социальных сетей до 30 минут в день значительно снижает уровень депрессии и одиночества. Участники эксперимента, которые сократили время в соцсетях, показали улучшение психологического состояния уже через три недели.

Другое исследование (University of Pennsylvania, 2018) показало прямую корреляцию между временем в социальных сетях и уровнем тревожности. Чем больше времени — тем выше тревога. И это работает в обе стороны: тревожные люди проводят больше времени в соцсетях, а соцсети делают их ещё тревожнее.

Особенно уязвимы молодые люди до 25 лет — их мозг ещё не полностью сформирован, и социальное сравнение бьёт по ним сильнее всего. Но и взрослые не защищены.

Механизм «идеальной жизни»

Вот как это работает. Ты заходишь в ВК или МАХ (или любую другую платформу). Ты видишь:

Красивых людей с идеальными телами

Счастливые пары на отдыхе

Успешных предпринимателей с дорогими машинами
Мам с идеально убранными домами и улыбающимися
детьми

Людей, которые «нашли себя» и живут жизнью мечты
Ты не видишь:

Сколько этот человек плакал, прежде чем добиться успеха
Сколько раз его бизнес был на грани банкротства

Через какие ссоры прошла эта «счастливая пара»

Кто убирает дом этой «идеальной мамы»

Какие фильтры, редакторы и операторы стоят за этим
«идеальным телом»

Ты сравниваешь свою «закулису» с чужой «сценой». И
этот бой проигран заранее.

FOMO и его последствия

FOMO — Fear Of Missing Out («страх пропустить что-то
важное») — это психологический феномен, который соци-
альные сети эксплуатируют безжалостно.

Ты видишь, что друзья встретились без тебя — и чув-
ствуешь себя отверженным(ой). Ты видишь, что коллега за-
пустил успешный проект — и чувствуешь себя неудачником(цей). Ты видишь, что кто-то купил квартиру, женился, ро-
дил ребёнка, написал книгу — и чувствуешь, что ты отста-
ёшь от жизни.

Но вот правда: ты видишь только то, что люди хотят, что-
бы ты видел. Ты не знаешь их полной истории. И сравни-
вать свой внутренний мир с чьим-то внешним фасадом —

это путь к бесконечной фрустрации.

Что делать?

Я не призываю тебя удалить все социальные сети (хотя, если ты чувствуешь, что они разрушают твою жизнь — может, стоит попробовать на месяц?). Но я предлагаю научиться использовать их осознанно.

Вот несколько практических правил:

Проведи аудит подписок. Отпишись от всех, кто вызывает у тебя зависть, тревогу, чувство неполноценности. Подпишись на тех, кто вдохновляет, учит, поддерживает.

Помни о контексте. Когда видишь «идеальную» картинку, напхни себе: это только вершина айсберга. За этой картинкой — обычная жизнь с её трудностями.

Ограничь время. Поставь таймер на 20-30 минут в день. Когда время вышло — закрывай. Точка.

Не скроль автоматически. Заходи в соцсети с конкретной целью: проверить сообщения, посмотреть страницу конкретного человека, найти вдохновение. Бесцельный скроллинг — самый опасный.

Создавай, а не потребляй. Если ты используешь соцсети для творчества, общения, бизнеса — это одно. Если ты просто листаешь ленту час за часом — это наркотик.

Часть 5. ОБЩЕСТВЕННЫЕ СТАНДАРТЫ И КУЛЬТУРНЫЙ КОНТЕКСТ

Мы живём не в вакууме. На нашу веру в себя влияют не только семья и школа, но и культура, в которой мы выросли.

Культ успеха

Современное общество одержимо успехом. Успех измеряется деньгами, статусом, внешностью, количеством подписчиков, квадратными метрами.

Этот культ создаёт нереалистичные стандарты. Ты должен(на) быть успешным(ой) к 25 годам. Ты должен(на) построить карьеру. Ты должен(на) иметь идеальное тело. Ты должен(на) путешествовать, развиваться, инвестировать, медитировать, заниматься спортом, проводить время с семьёй — и всё это одновременно.

Любой, кто не соответствует этим стандартам, чувствует себя неудачником. Хотя эти стандарты — просто социальная конструкция, созданная маркетингом и медиа.

Гендерные стереотипы

Девочкам часто внушают, что их ценность — в красоте и умении угодить. Мальчикам — что они не имеют права на слабость и эмоции.

Женщины, выросшие в этой системе, часто чувствуют, что они «недостаточно красивы», «недостаточно женственны», «недостаточно заботливы». Мужчины — что они «недостаточно сильны», «недостаточно успешны», «недостаточно мужественны».

Обеим сторонам внушают, что они неполноценны. И обе стороны тратят огромное количество энергии на попытки соответствовать недостижимым идеалам.

Культурные различия

Важно понимать: в разных культурах вера в себя формируется по-разному. В западных культурах (особенно в США) культивируется «self-esteem» — высокая самооценка, вера в свои силы, индивидуальные достижения. В восточных культурах — скромность, коллективизм, гармония с группой.

Ни то, ни другое не является «правильным» или «неправильным». Но если ты вырос(ла) в культуре, где тебя учили быть скромным(ой) и не выделяться — тебе будет сложнее поверить в свои возможности. Просто потому, что «верить в себя» — значит нарушать культурную норму.

Осознание этого контекста помогает снять с себя лишнюю вину. Твоё неверие в себя — не твоя личная неудача. Это отчасти продукт системы, в которой ты вырос(ла).

Но это не значит, что ты не можешь это изменить.

Часть 6. ПОЧЕМУ МЫ ДЕРЖИМСЯ ЗА НЕВЕРИЕ

Звучит странно, правда? Зачем кому-то держаться за то, что делает его несчастным?

Но психология знает ответ: потому что привычное неверие — безопасно.

Вторичные выгоды неверия

Вот что «даёт» тебе неверие в себя:

Безопасность. Если я не верю в себя, я не буду пробовать новое. А если не буду пробовать — не провалюсь. А если не провалюсь — меня не осудят. Неверие — это щит от возможной боли.

Предсказуемость. Я знаю, кто я, когда не верю в себя.

Я знаю свою роль. Я знаю, чего ожидать. Изменения пугают — а неверие гарантирует стабильность.

Экономия усилий. Чтобы верить в себя, нужно работать. Нужно действовать, рисковать, преодолевать страх. Неверие позволяет ничего не делать.

Внимание и жалость. «Ой, бедный(ая), у него(неё) такая низкая самооценка...» — иногда неверие становится способом получать поддержку и заботу от окружающих.

Отсутствие ответственности. Если я не верю, что могу — я не обязан(а) пробовать. Я не несу ответственности за свою жизнь. «Я же говорил(а), что не смогу» — снимает ответственность за результат.

Осознай это. Часть тебя не хочет расставаться с неверием, потому что оно даёт тебе что-то. Что именно?

Подумай об этом честно. Только честно.

Что мы теряем, оставаясь в неверии

Но давай посмотрим и на другую сторону весов. Что ты теряешь, оставаясь в неверии?

Возможности, которые проходят мимо

Отношения, которые могли бы быть

Радость от достижений

Чувство собственного достоинства

Энергию, которая уходит на самокритику

Время — годы жизни, прожитые впустую

Уважение к себе

Неверие даёт тебе безопасность. Но ценой свободы.

Выбор за тобой.

Часть 7. ЛИЧНЫЙ АУДИТ: ПРОИСХОЖДЕНИЕ ТВОЕГО НЕВЕРИЯ

А теперь — самая важная часть этой главы. Практика.

Возьми лист бумаги или открой заметки. Я буду задавать вопросы. Отвечай честно. Никто не увидит твоих ответов, кроме тебя.

Шаг 1. Самое раннее воспоминание

Вспомни самое раннее воспоминание, связанное с чувством «я недостаточно хорош(а)». Не торопись. Закрой глаза. Дай памяти всплыть.

Сколько тебе было лет?

Что произошло?

Кто был рядом?

Что тебе сказали? Или что ты почувствовал(а) без слов?

Какое убеждение о себе ты вынес(ла) из этой ситуации?

Запиши это.

Шаг 2. Повторяющиеся послания

Какие фразы ты слышал(а) в детстве регулярно? От родителей, учителей, других значимых взрослых?

«Ты слишком...» (шумный, медлительный, чувствительный...)

«Ты недостаточно...» (стараешься, способный, умный...)

«Ты должен(на)...» (быть лучше, стараться больше, не подводить...)

«Не...» (бегай, кричи, плачь, спорь, мечтай...)

Запиши 5-10 фраз, которые чаще всего звучали в твоём детстве.

А теперь посмотри на этот список. Как эти фразы отражаются в твоей сегодняшней жизни? В каких ситуациях ты слышишь их сейчас — даже если физически никого рядом нет?

Шаг 3. Переломный момент

Было ли в твоей жизни событие, после которого ты перестал(а) верить в себя? Даже если кажется, что это «мелочь» — для твоей психики оно могло быть значимым.

Что это было?

Что ты решил(а) о себе после этого?

Как это решение повлияло на твою жизнь?

Если такого события нет — просто переходи к следующему шагу.

Шаг 4. Зоны неуверенности сейчас

Подумай о своей текущей жизни. В каких сферах ты чувствуешь неуверенность?

Работа и карьера

Отношения

Внешность

Творчество

Общение

Финансы

Принятие решений

Здоровье

Выбери три сферы, где неуверенность сильнее всего. Для каждой напиши:

Как именно проявляется неуверенность? (Избегаю, откладываю, сравниваю, критикую себя...)

Какие мысли приходят? («Я не смогу», «У меня не получится», «Я не достоин(на)...»)

Откуда, как тебе кажется, это взялось? (Из детства, школы, прошлого опыта...)

Шаг 5. Карта неверия

А теперь — самое важное. Посмотри на всё, что ты написал(а). Какие общие темы проступают?

«Я должен(на) быть идеальным(ой)»

«Я недостаточно хорош(а)»

«Меня нельзя любить просто так»

«Я не справлюсь сам(а)»

«Ошибаться — стыдно»

«Моё мнение не важно»

«Я не достоин(на) успеха»

Попробуй сформулировать одно-два главных убеждения, которые проходят красной нитью через твою жизнь. Запиши их чётко.

Например: *«Я должна быть идеальной, чтобы меня любили»* или *«Я не способен справиться с трудностями — мне нужен кто-то сильнее»*.

Это твои ограничивающие убеждения. Мы будем работать с ними в следующих главах.

Шаг 6. Письмо прошлому

Теперь — исцеляющее упражнение. Напиши письмо тому ребёнку, которым ты был(а), когда впервые почувствовал(а), что «недостаточно хорош(а)».

Что бы ты хотел(а) сказать этому ребёнку? Что он должен(на) знать? Что он(а) заслуживает?

Не пиши абстрактно. Обратись к тому маленькому человеку лично. Скажи ему(ей) то, что никто не сказал тогда.

«Дорогой маленький(ая) [твоеё имя], я знаю, что тебе было больно. Я знаю, что ты чувствовал(а)... Ты не виноват(а). Ты был(а) просто ребёнком. И ты заслуживаешь любви не за то, что ты делаешь, а просто потому, что ты есть...»

Это письмо — не для отправки. Это письмо — для тебя. Чтобы ты начал(а) исцелять ту старую рану.

Резюме главы 2

Давай подведём итог всему, что мы узнали о корнях неверия:

Детство — фундамент неверия. Условная любовь, сравнение, гиперопека, критика без поддержки — всё это формирует убеждение «я недостаточно хорош(а)».

Школа — усиливает и закрепляет неверие. Система оценок, сравнение, наказание за ошибки, ярлыки — это «арена», где многие из нас проиграли веру в себя.

Травмы — переломные моменты, которые могут разрушить веру в себя за одно событие. Публичное унижение,

провал, отвержение, потеря.

Социальные сети — современная машина по производству неадекватности. Сравнение своей реальности с чужой «лучшей версией» неизбежно подрывает самооценку.

Культурный контекст — общественные стандарты, гендерные стереотипы, культ успеха формируют нереалистичные ожидания, которым невозможно соответствовать.

Вторичные выгоды неверия — как ни парадоксально, неверие даёт безопасность, предсказуемость, экономию усилий. Но ценой свободы и потенциала.

Личный аудит — мы составили карту происхождения твоего личного неверия. Теперь ты знаешь, где находятся корни.

И напоследок — важная мысль.

То, что мы разобрали в этой главе — это не твоя вина. Это то, что с тобой случилось. Ты не выбирал(а) своих родителей, свою школу, свою культуру. Ты не выбирал(а) травмы, которые с тобой произошли.

Но теперь ты взрослый человек. И у тебя есть выбор: продолжать жить по сценарию, который написали другие — или взять ручку в свои руки.

Твой прошлый опыт не определяет твоё будущее. Он определяет только твою отправную точку. А куда ты пойдёшь дальше — решаешь ты.

В следующей главе мы начнём по-настоящему менять твой внутренний сценарий. **Глава 3: «Твоя внутренняя**

история: как переписать сценарий».

ГЛАВА 3. ТВОЯ ВНУТРЕННЯЯ ИСТОРИЯ: КАК ПЕРЕПИСАТЬ СЦЕНАРИЙ

Дорогой читатель, я хочу рассказать тебе один секрет. Всё, что ты знаешь о себе — это история. Не факт. Не истина. А просто история, которую ты рассказываешь себе снова и снова.

Звучит провокационно, правда? «Но я же знаю, что я неуверенный человек! Это факт!» — скажешь ты. И я отвечу: нет, это не факт. Это интерпретация. Это история, которую ты научился рассказывать на основе определённых событий.

Позволь мне объяснить.

Представь двух людей, которые прошли через одно и то же событие — их уволили с работы в один и тот же день.

Первый говорит себе: «Я неудачник. Меня уволили, потому что я недостаточно хорош. Я никогда не найду нормальную работу. Всё кончено».

Второй говорит себе: «Меня уволили — это неприятно. Но это не конец света. У меня есть опыт, навыки, связи. Возможно, это шанс найти работу, которая мне действительно подходит».

Одно и то же событие. Две разные истории. Две разные

реальности.

Твоя жизнь — это не то, что с тобой произошло. Твоя жизнь — это то, как ты интерпретируешь то, что с тобой произошло.

И хорошая новость в том, что интерпретацию можно изменить. Историю можно переписать.

Часть 1. НАРРАТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ: МЫ — ИСТОРИИ, КОТОРЫЕ СЕБЕ РАССКАЗЫВАЕМ

Существует целое направление психологии — нарративная психология. Его основатель, австралийский психолог Майкл Уайт, предложил революционную идею: наша идентичность не является фиксированной. Она конструируется через истории, которые мы рассказываем о себе.

Вот как это работает.

Твой мозг — машина для создания смыслов. Он не может существовать в хаосе. Ему нужна структура, нарратив, сюжетная линия. И каждый день, каждую минуту, даже не осознавая этого, ты создаёшь историю о себе.

Ты просыпаешься утром. Разбиваешь чашку. И в этот момент у тебя есть выбор, какую историю рассказать:

— «Я вечно всё порчу. У меня руки не из того места. Я никчёмный человек».

— «Ой, чашка разбилась. Надо быть аккуратнее. Ничего страшного, бывает».

Одно событие. Два совершенно разных нарратива. И каждый из них, повторяясь тысячи раз, формирует то, кем ты

себя считаешь.

Как формируется твоя внутренняя история

Давай проследим путь формирования твоей основной истории о себе.

Этап 1. Событие. Происходит что-то. Например, ты в 7 лет не смог(ла) решить задачу у доски, и учительница сказала: «Ты не стараешься».

Этап 2. Интерпретация. Твой детский мозг ищет объяснение. Почему это произошло? «Наверное, я действительно не стараюсь. Или я глупый(ая). Или математика — не моё».

Этап 3. Обобщение. Ты распространяешь эту интерпретацию на другие сферы. «Если я не могу решить эту задачу — значит, я вообще неспособный(ая) к учёбе».

Этап 4. Повторение. Подобные ситуации (или их отсутствие) закрепляют историю. Ты избегаешь сложных задач — и это «подтверждает», что ты неспособный(ая).

Этап 5. Укоренение. История становится частью твоей идентичности. «Я — человек, который неспособен к математике». Ты уже не вспоминаешь, откуда это взялось. Это просто «факт».

Проходит 20 лет. Ты — взрослый человек, который искренне верит, что «неспособен к математике». Хотя на самом деле это просто история, которую ты рассказал(а) себе в 7 лет.

Власть языка

Обрати внимание на то, как ты говоришь о себе. Язык не

просто отражает реальность — он её создаёт.

Есть огромная разница между:

— «Я неудачник» (это про идентичность, это навсегда) —
«Я потерпел неудачу в этом проекте» (это про событие, это временно)

— «Я тревожный человек» (идентичность, навсегда) —
«Я чувствую тревогу в этой ситуации» (состояние, временно)

— «Я неспособен к публичным выступлениям» (идентичность, навсегда) — «У меня пока мало опыта в публичных выступлениях» (состояние, есть потенциал для роста)

Язык создаёт реальность. Когда ты говоришь «я есть [что-то фиксированное]», ты запираешь себя в клетку. Когда ты говоришь «я чувствую / я делаю / я пока не умею» — ты оставляешь дверь открытой.

Нарративная идентичность в науке

Исследования подтверждают: люди, которые рассказывают о себе истории «роста» (я был слаб — стал сильнее; я ошибался — научился; я падал — вставал), имеют более высокий уровень психологического благополучия, чем те, кто рассказывает истории «жертвы» (я пострадал — и остался жертвой; мир несправедлив ко мне; я ничего не могу изменить).

Более того: нарративная идентичность влияет на физическое здоровье. Исследование 2014 года показало, что люди, которые переписали свою жизненную историю в более по-

зитивном ключе, имели более низкий уровень кортизола и лучшее сердечно-сосудистое здоровье.

Твоя история о себе влияет на твоё тело. Буквально.

Часть 2. КАК ВЫЯВИТЬ СВОЙ ВНУТРЕННИЙ СЦЕНАРИЙ

Прежде чем переписывать историю, нужно понять, какую историю ты рассказываешь прямо сейчас. И для этого мы проведём диагностику.

Я хочу, чтобы ты выполнил(а) следующее упражнение. Оно может показаться странным или даже глупым — но сделай его. Серьёзно. Результаты тебя удивят.

Упражнение: твоя история в трёх актах

Представь свою жизнь как фильм или книгу. У неё есть жанр, главный герой, ключевые повороты сюжета.

Акт 1. Начало (детство и юность)

Как начинается твоя история? Каким(ой) был(а) главный герой (ты)? Что с ним(ней) происходило?

Напиши краткое описание. Например: *«Главный герой родился в обычной семье. Он был тихим, чувствительным мальчиком, который хотел всем угождать. В школе его дразнили, и он научился быть незаметным».*

Или: *«Главная героиня была активной, любознательной девочкой. Но родители постоянно говорили ей, что она «слишком громкая» и «слишком много хочет». К подростковому возрасту она научилась подавлять себя».*

Акт 2. Середина (взросление, ключевые события)

Что произошло дальше? Какие были поворотные моменты? Успехи, провалы, встречи, потери?

Напиши 3-5 ключевых событий, которые сформировали твой путь.

Акт 3. Текущий момент

Где главный герой находится сейчас? Каков его статус, самочувствие, главная проблема?

А теперь — самый важный вопрос.

Какой жанр у твоей истории?

Трагедия? (Герой страдает, и ничего не меняется)

Драма? (Герой страдает, но есть надежда)

Комедия? (Герой попадает в нелепые ситуации, но выбирается)

Роман воспитания? (Герой растёт, учится, меняется)

Боевик? (Герой постоянно преодолевает препятствия)

Приключение? (Герой исследует мир и себя)

Детектив? (Герой ищет истину)

Сказка? (Герой ждёт, что кто-то придёт и спасёт его)

Честно определи жанр. А теперь ответь себе: **этот жанр тебя устраивает?** Если бы ты мог(ла) выбрать любой жанр для своей истории — какой бы ты выбрал(а)?

Упражнение: голос рассказчика

Теперь послушай, **как** ты рассказываешь свою историю. Каким голосом?

Голос жертвы: «Со мной всё время что-то случается, я ничего не могу поделать»

Голос обвинителя: «Во всём виноваты родители/начальник/партнёр/правительство»

Голос критика: «Я всё делаю не так, я недостаточно хорош»

Голос спасателя: «Я должен(на) всех спасти, иначе я никчёмный человек»

Голос философа: «Всё происходит не просто так, в этом есть урок»

Голос творца: «Я создаю свою жизнь, даже если не всё получается»

Голос исследователя: «Интересно, что будет дальше? Чему я ещё научусь?»

Какой голос звучит громче всего? Какой голос ты хотел(а) бы усилить?

Упражнение: метафора твоей жизни

Заверши предложение: «**Моя жизнь — это...**»

Например:

«Моя жизнь — это клетка, в которой я мечусь»

«Моя жизнь — это марафон, где я всё время отстаю»

«Моя жизнь — это черновик, который я боюсь начать на чисто»

«Моя жизнь — это сад, который я запустил(а), но могу возродить»

«Моя жизнь — это путешествие, по которому я иду, но без карты»

Метафора — мощный инструмент. Она отражает твоё

глубинное убеждение о себе и мире.

А теперь представь метафору, которую ты хотел(а) бы видеть. *«Моя жизнь — это...»* (напиши желаемую версию).

Часть 3. ОГРАНИЧИВАЮЩИЕ ИСТОРИИ: КАК ОНИ ВЫГЛЯДЯТ

Давай разберём самые распространённые ограничивающие истории, которые люди рассказывают себе. Узнаешь себя в какой-нибудь из них?

История 1: «Я недостаточно хорош(а)»

Это, пожалуй, самая популярная история в мире. Она имеет множество вариаций:

«Я недостаточно умен/умна»

«Я недостаточно красив(а)»

«Я недостаточно талантлив(а)»

«Я недостаточно дисциплинирован(а)»

«Я недостаточно силен/сильна»

«Я недостаточно достоин/достойна»

Что характерно: в этой истории никогда не наступает момент, когда ты становишься «достаточно». Потому что планка постоянно движется.

Ты получил(а) повышение? «Но я недостаточно хорош(а) для этой должности, просто повезло». Ты похудел(а)? «Но я всё ещё недостаточно стройна(ен), вот у подруги — да». Ты написал(а) книгу? «Но она недостаточно хороша, чтобы её публиковать».

Эта история — бесконечная гонка за недостижимым иде-

алом. И она гарантирует, что ты никогда не будешь доволен(льна) собой.

История 2: «Я жертва обстоятельств»

«У меня не было шансов с самого начала. Я родился(ась) не в той семье. У меня не было ресурсов. Мне не повезло. Обстоятельства против меня».

В этой истории главный герой пассивен. С ним что-то происходит, но он ничего не может изменить. Он — щепка в потоке реки.

Привлекательность этой истории в том, что она снимает ответственность. Ты не обязан(а) ничего менять — потому что «всё равно ничего не получится». Но цена этой истории — полная потеря контроля над своей жизнью.

История 3: «Я должен(на) всё делать идеально, иначе я ничтожество»

Перфекционизм — это не стремление к совершенству. Это страх несовершенства. Это история, в которой ошибка — катастрофа, а не часть пути.

Люди с этой историей:

Откладывают дела до последнего (страх сделать неидеально)

Не сдают работу вовремя (всё перепроверяют)

Берут на себя слишком много (никому не доверяют)

Не просят о помощи (это было бы «неидеально»)

Не наслаждаются успехом (сразу видят недостатки)

Эта история — тяжёлый груз, который мешает жить и дви-

гаться вперёд.

История 4: «Меня можно любить только за мои достижения»

Эта история родом из условной любви в детстве. Главный герой убеждён: его ценность определяется тем, что он делает, а не тем, кто он есть.

В этой истории нет места отдыху, слабости, ошибкам. Главный герой постоянно «зарабатывает» право на существование. Он не может просто быть — он должен делать, достигать, соответствовать.

И самое печальное: даже когда он достигает — он не чувствует, что этого достаточно. Потому что внутри сидит убеждение: «Это не считается. Меня любят не за это. Мне нужно ещё. И ещё. И ещё».

История 5: «Я не могу. У меня не получится»

Это история предсказания провала. Герой даже не пробует — он уже знает результат.

«Я не могу выступать публично». — «А ты пробовал(а)?» — «Нет, но я знаю, что не смогу».

«Я не могу начать свой бизнес». — «А ты пробовал(а)?» — «Нет, это слишком сложно».

«Я не могу найти партнёра». — «А ты знакомишься с новыми людьми?» — «Нет, всё равно не получится».

Эта история — самосбывающееся пророчество в чистом виде. Ты не пробуешь — и поэтому у тебя не получается. И ты говоришь: «Я же говорил(а)». Цикл замкнулся.

Часть 4. ТЕХНИКА ПЕРЕПИСЫВАНИЯ

Теперь мы переходим к самому важному. Как взять старую историю и переписать её?

Шаг 1. Отдели факты от интерпретации

Это ключевой навык, который мы будем развивать на протяжении всей книги.

Факт — это объективное событие, которое можно заснять на камеру. **Интерпретация** — это смысл, который ты придаёшь этому событию.

Примеры:

Факт: Меня не взяли на работу после собеседования. *Интерпретация:* «Я неудачник, я никому не нужен, я никогда не найду работу».

Факт: Я ошибся(лась) в отчёте, и начальник сделал замечание. *Интерпретация:* «Я бездарность, меня скоро уволят, я всё порчу».

Факт: Партнёр сказал, что хочет побыть один. *Интерпретация:* «Он меня больше не любит, я что-то сделал(а) не так, я недостаточно хорош(а) для него».

Видишь разницу? Факт — это нейтральное событие. Весь негатив — из интерпретации.

Твоя задача — научиться видеть разницу между фактом и историей, которую ты о нём рассказываешь.

Упражнение. Возьми любую ситуацию, которая вызывает у тебя негативные чувства. Запиши:

Факты (только то, что объективно произошло).

Мою историю об этом (все мысли, интерпретации, выводы).

Теперь посмотри на свою историю. Какие части ты можешь оспорить? Какие альтернативные интерпретации существуют?

Шаг 2. Найди исключения из старой истории

Ни одна история не бывает тотальной. Даже в самой мрачной жизни есть моменты, когда ты действовал(а) иначе.

Если твоя история — «я неспособен(на) к публичным выступлениям» — найди хотя бы один случай, когда ты говорил(а) перед группой людей и это было нормально. Может быть, ты рассказывал(а) тост на дне рождения. Может быть, отвечал(а) на уроке. Может быть, выступал(а) на платёжке.

Если твоя история — «я неудачник(ца) в отношениях» — найди хотя бы один момент, когда ты проявил(а) себя хорошим партнёром. Может быть, ты поддержал(а) кого-то в трудную минуту. Может быть, ты был(а) честен(на) в сложном разговоре.

Исключения — это доказательства того, что твоя история неполна. Ты не замечаешь их, потому что они не вписываются в нарратив. Но они есть. И они — твоя опора для новой истории.

Упражнение. Для своего главного ограничивающего убеждения найди минимум три исключения. Запиши их. Прочитай вслух.

Шаг 3. Переформулируй историю

Теперь, когда ты отделил(а) факты от интерпретации и нашёл(ла) исключения, ты можешь создать новую историю.

Правила переформулирования:

Используй язык процесса, а не идентичности. Вместо «я неудачник» → «я учусь на своих ошибках». Вместо «я тревожный человек» → «я учусь управлять своей тревогой». Вместо «я неспособен к математике» → «я пока не нашёл(ла) подход к математике, который мне подходит».

Добавь контекст. Вместо «я провалил(а) собеседование и я ничтожество» → «я провалил(а) это конкретное собеседование. Это не значит, что я провалю следующее. Это значит, что я могу лучше подготовиться и понять, какие вопросы мне нужно отработать».

Добавь перспективу. Вместо «это катастрофа» → «через год я, возможно, даже не вспомню об этом». Вместо «всё кончено» → «это конец одной главы и начало другой».

Добавь агентность (способность действовать). Вместо «со мной это случилось» → «я могу на это повлиять». Вместо «я ничего не могу изменить» → «я могу сделать маленький шаг уже сегодня».

Смени жанр. Вместо трагедии → роман воспитания. Вместо драмы жертвы → приключение героя. Вместо комедии ошибок → детектив, который ищет решения.

Пример переписывания

Давай посмотрим на конкретный пример того, как можно переписать историю.

Старая история (Ирина, 35 лет):

«Я выросла в семье, где меня постоянно критиковали. Мать говорила, что я толстая и никто меня не полюбит. Отец говорил, что из меня ничего не выйдет. Я выросла неуверенной, боюсь знакомиться с мужчинами, боюсь просить повышения на работе. Я чувствую, что жизнь проходит мимо, а я ничего не могу с этим сделать. Это трагедия».

Факты (отделённые от интерпретации):

Мать критиковала внешность Ирины

Отец говорил, что у Ирины ничего не получится

Ирина не знакомится с мужчинами

Ирина не просила повышения на работе

Ирина чувствует неудовлетворённость

Исключения:

Ирина успешно работает на одном месте 5 лет, её ценят коллеги

У Ирины есть подруги, которые её любят и поддерживают

Однажды Ирина познакомилась с мужчиной и встречалась с ним полгода

Ирина самостоятельно освоила новую программу на работе

Новая история:

«Я выросла в семье, где меня не научили верить в себя. Мои родители сами не знали, как это — и передали мне свои страхи. Но я — взрослый человек, и я могу научиться этому сама. У меня есть доказательства, что я способна: я построил

ла карьеру, у меня есть друзья, я умею учиться новому. Сейчас я учусь верить в себя. Это непросто, но это возможно. Каждый маленький шаг — знакомство, разговор о повышении, новый навык — приближает меня к версии себя, которой я хочу быть. Моя история — не трагедия. Моя история — путь к себе».

Чувствуешь разницу? Старая история — это приговор. Новая история — это путь.

Часть 5. КАК УДЕРЖАТЬ НОВУЮ ИСТОРИЮ

Переписать историю — это полдела. Удержать новую версию — вот где настоящий вызов. Потому что старые нейронные связи не исчезают за один день. Они остаются — как протоптанные тропинки в лесу. И твой мозг будет по инерции возвращаться на них.

Вот несколько стратегий, которые помогут закрепить новую историю.

Стратегия 1: Ежедневное повторение

Новую историю нужно рассказывать себе каждый день. Не потому что ты должен(на) «программировать» себя — а потому что новая нейронная связь требует повторения.

Выбери одну фразу — новую версию твоей истории — и повторяй её каждое утро. Вслух. Глядя в зеркало. Или записывая в заметки.

Пример: *«Я — человек, который учится. Я имею право на ошибки. Каждый день я становлюсь сильнее».*

Поначалу это будет звучать фальшиво. Это нормально.

Твоя психика сопротивляется новому. Продолжай.

Стратегия 2: Сбор доказательств

Старая история жива, потому что у тебя есть «доказательства» её правоты. Чтобы новая история укрепилась, тебе нужны доказательства для неё.

Заведи «Дневник новой истории». Каждый вечер записывай 3 доказательства того, что твоя новая история — правда.

Например, если твоя новая история — «я учусь быть уверенным(ой)», доказательствами могут быть:

Сегодня я высказал(а) своё мнение на совещании

Я сказал(а) «нет» коллеге, который просил меня о неудобной услуге

Я заметил(а), что внутренний критик включился, и остановил(а) его

Чем больше доказательств ты соберёшь — тем сильнее будет новая история.

Стратегия 3: Рефрейминг прошлого

Старые события останутся с тобой. Но ты можешь изменить их значение в своей истории.

Вернись к самому болезненному воспоминанию из второй главы. Посмотри на него глазами нового нарратива.

Вместо: «Меня унизили, и это доказало, что я никчёмный(ая)» → «Это был болезненный опыт, но я выжил(а). И сейчас я могу использовать его, чтобы понимать других людей, которые проходят через то же самое».

Вместо: «Я провалил(а) проект, и это доказало, что я

неудачник(ца)» → «Я провалил(а) проект, и это дало мне бесценный опыт, который помогает мне сейчас избегать тех же ошибок».

Ты не можешь изменить прошлое. Но ты можешь изменить его значение в своей истории.

Стратегия 4: Создание новой идентичности

Самый мощный способ закрепить новую историю — действовать в соответствии с ней.

Не жди, пока ты почувствуешь себя уверенным(ой), чтобы действовать уверенно. Действуй так, как действовал(а) бы «уверенная версия тебя» — и чувство придёт следом.

Это называется «fake it till you make it» — «притворяйся, пока это не станет правдой». Но я предпочитаю другую формулировку: «Практикуй новую идентичность, пока она не станет твоей».

Хочешь стать человеком, который верит в себя? Начни вести себя так, как вёл(а) бы себя эта версия тебя. Как она говорит? Как стоит? Как дышит? Как принимает решения? Как реагирует на критику?

Делай это. Сначала будет неловко. Потом — привычно. Потом — естественно.

Часть 6. ТЕХНИКА ПИСЬМЕННОЙ ТЕРАПИИ

Один из самых мощных инструментов для переписывания истории — письмо. Не электронное письмо, не заметка в телефоне, а ручка и бумага. Исследования показывают: письменная терапия снижает уровень тревоги, улучшает на-

строение и помогает закрепить новые нейронные связи.

Вот три упражнения, которые я рекомендую своим клиентам.

Упражнение «Письмо старой истории»

Напиши письмо своей старой истории. Поблаговари её за то, что она пыталась тебя защитить. Скажи ей, что ты ценишь её усилия — но теперь ты готов(а) отпустить её.

Пример:

«Дорогая старая история "я неудачник",

Я знаю, что ты появилась не просто так. Ты пыталась защитить меня от разочарований — если я ничего не жду от себя, меня не ждёт боль. Ты пыталась уберечь меня от риска.

Но ты сделала мою жизнь слишком маленькой. Ты забрала у меня смелость пробовать, радость от побед, энергию для движения.

Я благодарен(на) тебе за то, что ты была моим щитом. Но теперь я вырастаю из этого щита. Я отпускаю тебя. Мне нужна новая история, которая будет не защищать меня от жизни, а открывать меня жизни.

**Прощай».*

Упражнение «Письмо из будущего»

Представь себя через 5 лет. Тот(та) ты, который(ая) уже живёт с новой историей. Уверенный(ая), спокойный(ая), верящий(ая) в себя.

Напиши письмо от этого будущего себя к себе сегодняш-

нему.

Что бы он(а) сказал(а) тебе? Что бы посоветовал(а)? Как бы поддержал(а)?

Пример:

«Привет, это я из 2029 года. Я знаю, тебе сейчас страшно и больно. Я помню это чувство. Но я хочу сказать тебе: ты справишься. Я справилась. Все эти сомнения, которые кажутся тебе такими реальными — они пройдут. Ты станешь сильнее. Ты найдёшь опору в себе. Продолжай. Оно того стоит».

Упражнение «Три версии твоей истории»

Это центральное упражнение этой главы. Выполни его максимально честно и подробно.

Версия 1: История жертвы (как было)

Напиши свою старую историю в самом драматичном, жертвенном ключе. Не сдерживай себя. Выплесни всё на бумагу.

«Всё началось с того, что...» «Я всегда был(а) тем, кто...»
«Со мной постоянно случалось...» «Из-за этого я теперь...»
«И это никогда не изменится, потому что...»

Выпиши боль. Дай ей место. Это важно — признать свою старую историю, а не сделать вид, что её не было.

Версия 2: История обвинения (если есть)

Если в твоей старой истории есть «злодеи» — люди, которые, по твоему мнению, виноваты в твоём неверии — напиши и эту версию.

«Во всём виноват(а)...» «Если бы не...» «Они сделали меня таким(ой)...»

Тоже выпусти это. Часто, чтобы простить — нужно сначала дать себе право обвинять.

Версия 3: История силы (как может быть)

А теперь — самое важное. Напиши новую историю. Историю, в которой ты — главный герой, который проходит через трудности и становится сильнее.

Используй структуру «героя с тысячью лицами» (Джозеф Кэмпбелл):

Обычный мир (каким(ой) ты был(а) до изменений)

Зов к приключению (что подтолкнуло тебя к изменениям)

Отказ от зова (страх, сомнения)

Встреча с наставником (кто или что помогло тебе)

Пересечение порога (решающий шаг)

Испытания (трудности на пути)

Кульминация (главный вызов)

Награда (что ты приобрёл(а))

Возвращение (каким(ой) ты стал(а))

Дар миру (как твой опыт помогает другим)

Напиши эту историю. Не обязательно 10 пунктов — просто напиши её в свободной форме. Пусть это будет история, которую ты хочешь прожить.

Часть 7. ИСТОРИИ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ПЕРЕПИСАЛИ СВОЙ СЦЕНАРИЙ

Я хочу поделиться с тобой реальными историями людей,

которые прошли через этот процесс. Имена изменены, но истории — настоящие.

История Алексея: от «я неудачник» к «я экспериментатор»

Алексей пришёл ко мне в 42 года. Он был успешным менеджером в крупной компании, зарабатывал хорошие деньги, но чувствовал себя «пустышкой». Его история: «Мне просто повезло. Я не заслуживаю этого места. Рано или поздно все увидят, что я никто».

Корни этой истории уходили в детство: отец Алексея был хирургом и считал, что «хороший» — это недостаточная оценка. Пятёрки Алексея встречались словами «ну, это же просто школа, в институте узнаешь, что такое настоящая учёба». Диплом с отличием — «диплом есть у всех, ты покажи себя в деле».

Алексей всю жизнь «доказывал», что он чего-то стоит — и никогда не чувствовал, что доказал.

Мы начали с того, что выявили его старую историю: «Я самозванец. Мой успех — случайность. В любой момент это может закончиться».

Затем мы нашли исключения: Алексей реально вывел отдел на первое место по продажам. Он внедрил систему, которая сэкономила компании миллионы. Его уважали коллеги и подчинённые.

Новая история Алексея: «Я — человек, который умеет учиться и достигать результатов. Мой успех — не случай-

ность. Я построил его своими решениями и действиями. Да, я не идеален — я делаю ошибки, но я умею их исправлять и расти на них».

Алексей каждый день записывал три «доказательства» своей новой истории. Через три месяца он заметил, что перестал бояться, что его «разоблачат». Он начал браться за сложные проекты без прежнего страха. Через год он получил повышение — и впервые в жизни почувствовал, что заслужил его.

История Екатерины: от «я слабая» к «я упругая»

Екатерине было 29, когда она потеряла мужа. Он ушёл к другой, оставив её с двумя детьми и ипотекой. Её старая история звучала так: «Я слабая. Я не справлюсь одна. Без мужчины я никто. Моя жизнь кончена».

Она действительно несколько месяцев не могла встать с кровати. Детей забирали к себе бабушки. Она потеряла работу. Казалось, что всё рушится.

Но в какой-то момент — Екатерина говорит, что это было как щелчок — она поняла: «Я могу либо умереть, либо начать жить заново».

Мы начали работу. Сначала было больно. Екатерина плакала на каждой сессии. Она злилась на мужа, на себя, на жизнь. Но постепенно — очень медленно — она начала замечать трещины в своей старой истории.

Исключения: она уже справилась с первым годом материнства, когда муж работал сутками. Она уже выживала, ко-

гда у них не было денег. Она уже однажды выбиралась из кризиса.

Новая история Екатерины: «Я — женщина, которая прошла через ад и выжила. Я сильнее, чем думала. Я могу справиться с трудностями. Я не жертва — я воин, который заново строит свою жизнь».

Она пошла учиться на новую специальность. Нашла работу с гибким графиком. Через два года она купила свою квартиру — продала старую и взяла новую ипотеку, уже на своё имя. Через три года она встретила мужчину — но не для того, чтобы «он её спас», а чтобы разделить с ним уже полноценную жизнь.

«Я не стала другой, — сказала она на последней сессии. — Я просто перестала рассказывать себе историю, что я слабая. Я всегда была сильной. Просто я этого не видела».

История Дмитрия: от «я трус» к «я смелый, даже когда страшно»

Дмитрий, 31 год, работал программистом. Он ненавидел свою работу — сидеть в опенспейсе, писать скучный код, молчать на совещаниях. Но он боялся уволиться. «А вдруг не найду новую? А вдруг новая будет хуже? А вдруг я вообще никому не нужен как специалист?»

Его старая история: «Я трус. Я не могу принимать решения. Я боюсь перемен. Я застрял».

Мы нашли корни: в детстве Дмитрия высмеивали за любую инициативу. «Куда ты лезешь?», «У тебя всё равно не

получится», «Сиди и не высовывайся». Он привык, что безопасно — это незаметно.

Исключения: Дмитрий как-то сам переписался с заказчиком и спас проект. Он один раз выступил на внутренней конференции и получил хорошие отзывы. Он научился новому языку программирования самостоятельно.

Новая история Дмитрия: «Я — человек, который действует, несмотря на страх. Страх — это не причина не делать. Это сигнал, что я делаю что-то важное».

Дмитрий начал с малого: он записался на курс, который давно откладывал. Потом — написал стратегию своей карьеры. Потом — начал ходить на собеседования «для практики». Через полгода он нашёл работу мечты — удалённую, в международной компании, с интересными задачами.

«Я до сих пор боюсь, когда делаю что-то новое, — сказал он. — Но теперь я знаю: страх — это не стоп-сигнал. Это просто часть процесса. Я делаю, даже когда страшно. И это делает меня смелым».

Часть 8. УПРАЖНЕНИЕ: ТРИ ВЕРСИИ ТВОЕЙ ИСТОРИИ (ПРАКТИКУМ)

А теперь — твоя очередь. Это упражнение — самое важное в этой главе. Не пропускай его.

Возьми лист бумаги или открой документ. Выдели себе 30-40 минут без отвлечений.

Версия 1. История, которая держит тебя в прошлом
Напиши свою старую историю. Тот нарратив, который ты

повторял(а) себе годами. Используй эти подсказки:

«Моя проблема началась, когда...»

«Главное, что я узнал(а) о себе из детства, это...»

«Я всегда верил(а), что я...»

«Из-за этого я...»

«Я никогда не смогу...»

«Моя жизнь — это история о...»

Не сдерживай себя. Пиши всё, что приходит. Это твоя старая версия — выпусти её на свободу.

Версия 2. История, которая ведёт тебя в будущее

А теперь — напиши новую историю. Тот нарратив, который ты выбираешь для себя.

«Я — человек, который...»

«Мой путь начался с...»

«Самое важное, что я понял(а) о себе...»

«Я учусь...»

«Я верю, что...»

«Моя жизнь — это история о...»

Используй язык процесса, а не идентичности. Добавь агентность. Смени жанр.

Версия 3. Аффирмация новой истории

Сформулируй одну короткую фразу (1-2 предложения), которая станет твоим новым внутренним ориентиром.

Примеры:

«Я учусь верить в себя, и каждый день я делаю для этого маленький шаг».

«Мои ошибки — это не приговор, а уроки».

«Я достоин(на) хорошего просто потому, что я есть».

«Я — автор своей жизни. Я могу переписать свой сценарий».

«Страх — это нормально. Я делаю, несмотря на страх».

Запиши эту фразу. Наклей на зеркало. Поставь на заставку ку телефона. Повторяй каждое утро.

Резюме главы 3

Давай подведём итог:

Нарративная психология — наша идентичность формируется через истории, которые мы себе рассказываем. Мы — не факты. Мы — интерпретации.

Внутренний сценарий — у каждого есть история, которую он повторяет себе годами. Часто эта история была написана в детстве — и с тех пор не пересматривалась.

Ограничивающие истории — «я недостаточно хорош», «я жертва обстоятельств», «я должен быть идеальным», «меня любят только за достижения», «я не могу» — эти нарративы крадут у нас свободу.

Техника переписывания включает четыре шага:

Отделить факты от интерпретации

Найти исключения из старой истории

Переформулировать историю (язык процесса, контекст, перспектива, агентность, смена жанра)

Закрепить новую историю (повторение, сбор доказа-

тельств, рефрейминг прошлого, действия)

Письменная терапия — мощный инструмент для закрепления новой истории. Письмо старой истории, письмо из будущего, три версии твоей истории.

Слова, с которыми я хочу оставить тебя

Ты не можешь изменить своё прошлое. Ты не можешь стереть события, которые с тобой произошли. Но ты можешь изменить то, что эти события значат в твоей истории.

Ты — не жертва своего прошлого. Ты — автор своей жизни. И каждый день ты пишешь новую главу.

Старая история может казаться очень реальной. Она может быть с тобой десятилетиями. Она может ощущаться как кожа, как кости, как сама суть того, кто ты есть.

Но это всего лишь история. История, которую можно переписать.

Возьми ручку.

И напиши новую главу.

В следующей главе мы сделаем следующий шаг: научимся работать с конкретными ограничивающими убеждениями — теми мыслями, которые мешают тебе двигаться вперёд.

ГЛАВА 4. РАБОТА С ОГРАНИЧИВАЮЩИМИ УБЕЖДЕНИЯМИ

Дорогой читатель, прежде чем мы начнём, я хочу предложить тебе небольшой эксперимент. Закрой глаза на минуту. Сделай глубокий вдох. И скажи про себя: «Я не могу».

Неважно что — просто почувствуй эту фразу. «Я не могу». Ощути, что происходит в теле. Где отзывается эта фраза? В груди? В животе? В горле? Какое чувство она вызывает? Беснадёжность? Тяжесть? Сжатие?

А теперь открой глаза. Сделай ещё один глубокий вдох. И скажи про себя: «Я могу научиться». Неважно чему. Почувствуй разницу.

«Я не могу» — это стена. «Я могу научиться» — это дверь.

В этой главе мы будем учиться замечать стены, которые мы сами построили, и находить в них двери. Мы будем работать с ограничивающими убеждениями — теми мыслями, которые звучат как абсолютная истина, но на самом деле являются просто привычными паттернами мышления.

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.