

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
ПО ВЫХОДУ ИЗ ЗАМКНУТОГО КРУГА САМООБВИНЕНИЯ

ПЕРЕСТАНЫТЕ СЕБЯ ИСТЯЗАТЬ



КАК ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ САМОКРИТИКИ
И НАЧАТЬ ЖИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ

АНТОН ПАСЕЧНИКОВ

Перестаньте себя истязать

«Автор»

2026

Пасечников А.

Перестаньте себя истязать / А. Пасечников — «Автор», 2026

Отстаньте от себя! Метод Вы вечно «недостаточно хороши» — недостаточно собранны, спокойны, продуктивны? Бежите, бежите, а список дел не кончается, и даже отдыхая, грызёте себя за то, что отдыхаете? Эта книга уверена: вас не нужно чинить. Сломан сам способ, которым нас приучили обращаться с собой. «Возьми себя в руки», «успокойся», «отпусти» — эти команды не работают, ведь давление не победить ещё большим давлением. Отстать от себя — это не лень и не капитуляция, а самое смелое, что вы можете сделать. Перед вами не теория, а рабочая тетрадь для жизни. Двадцать частых тупиков — «я живу под давлением», «я не умею говорить нет», «я чувствую себя виноватым» — и к каждому простые упражнения, которые можно начать сегодня. Вы научитесь слышать собственное желание и переставать воевать с тем, что и есть ваша сила. Книга, после которой хочется не больше успеть, а наконец — жить. Перестаньте себя истязать. Всё начинается отсюда.

© Пасечников А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
Я ЖИВУ ПОД ДАВЛЕНИЕМ	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Антон Пасечников

Перестаньте себя истязать

ВВЕДЕНИЕ

Есть одна привычка, которая изматывает сильнее любой работы, — привычка истязать себя. Мы подгоняем себя, виним, требуем быть лучше, спокойнее, собраннее, чем мы есть. И кажется, что стоит надавить чуть сильнее — и всё наконец получится. Но выходит наоборот: чем крепче мы себя стискиваем, тем меньше сил остаётся на саму жизнь.

Я долго наблюдал это — и в других, и в себе. А потом понял, что всё, что я хочу сказать, уместается в три слова: отстань от себя.

Это не призыв опустить руки. Отстать от себя — не значит сдаться. Значит — перестать с собой воевать. Перестать превращать себя в инструмент, который обязан работать без сбоев. И странным образом именно тогда, когда мы ослабляем хватку, мы и начинаем по-настоящему жить: спать, любить, злиться там, где злость уместна, выбирать главное и доводить его до конца.

Эта книга — о двадцати ситуациях, в которых мы чаще всего себя истязаем. Когда живём под вечным давлением. Когда не любим себя или своё тело. Когда не умеем сказать «нет», расслабиться, уснуть. Когда слишком много думаем и слишком сурово судим — в первую очередь самих себя.

Каждая глава устроена одинаково просто. Сначала «Положение» — то, в чём ты, скорее всего, узнаешь себя. Потом «Неудачные стратегии» — привычные ходы, которыми мы делаем себе хуже, искренне веря, что помогаем. Затем «Отстань от себя» — другой взгляд, возвращающий тебе свободу. Короткий девиз, который можно унести с собой. И наконец «Твой ход» — маленькое упражнение, потому что одних слов мало: что-то меняется лишь тогда, когда ты пробуешь.

Читать подряд необязательно. Открой оглавление и иди туда, где сейчас болит. К одной и той же главе можно возвращаться сколько угодно — это не экзамен, который сдают однажды.

И последнее. Тебе не нужно сперва себя починить, чтобы начать жить. Ты не сломан. Всё, что требуется, — чуть меньше на себя давить и чуть больше быть на своей стороне.

Перестань себя истязать. Отстань от себя — и посмотри, что останется. Останешься ты. Приятного чтения.

Я ЖИВУ ПОД ДАВЛЕНИЕМ

Ситуация 1

Положение

Тебе кажется, что ты обязан отвечать на всё, чего от тебя требуют, — или на всё, что ты сам считаешь требованием. Ты бежишь, бежишь, а список дел никак не кончается: работа, письма, дети, ужин, бельё, сломавшаяся стиралка, звонок, который надо было сделать заболевшей подруге... Ты в постоянном раздражении, потому что не можешь успеть всё, а уж тем более сделать всё как надо.

Неудачные стратегии

- Ты решаешь всё-таки тянуть дальше: будешь бороться, вставать раньше, шевелиться быстрее, забудешь на парикмахера или на сериал (и измотаешь себя ещё сильнее).
 - Ты машешь рукой и сдаёшься.
- Оба решения не работают. Давление на тебя только растёт, тебе становится всё хуже. Ты выматываешься.

Отстань от себя! И смирись с тем, что ты не идеален

- Делать всё как можно лучше — не значит быть безупречным во всём.
- Никто не выполняет ВСЁ безупречно.
- Лучше не станет ни оттого, что ты сдашься, ни оттого, что стиснешь зубы и продолжишь нестись вперёд.
- Ключ — в смене порядка вещей: есть главное, а есть всё остальное...

Мой девиз

Я перестаю себя истязать: усиливая давление на себя, я ничего не добьюсь.

ТВОЙ ХОД! ПРОЩАЙ, ДАВЛЕНИЕ

1. Расслабься!

В какие моменты дня ты чувствуешь себя под самым сильным давлением? Есть ли ситуации, которые особенно тебя зажимают? Утром, когда просыпаешься? Вечером, возвращаясь домой? На работе? По выходным?

Перечисли их:

Осознать это — то самое первое действие, которое нужно совершить, чтобы научиться отставать от себя. Ты перестаёшь отрицать то, что переживаешь, и превращать себя в инструмент.

2. Исследование тела

Мы настолько свыклись с давлением, что не замечаем его присутствия, а оно нас отравляет. Найди время остановиться, прислушаться к себе, распознать его. Если нужно, закрой глаза: в какой части тела ты ощущаешь это давление сильнее всего? В челюстях, плечах, животе, ногах, груди? Нарисуй его, ясно изобразив тот «комочек», который давит. Не сдерживайся — ты ведь не сдаёшь экзамен по рисованию!

Цель этого упражнения не в том, чтобы «вылечить» болезненное место, а лишь в том, чтобы найти эту часть тела. Распознать её. Это огромный шаг вперёд!

3. Намеренная пауза

Давление достигло предела. Ты поступишь ровно наоборот... и резко остановишься, чтобы подарить себе несколько минут намеренной паузы.

- Устройся: в кресле, на кровати, на полу. Выбери сам. Не пытайся успокоиться или расслабиться — просто позволь себе быть здесь, без всякой цели.

- Не паникуй, ты не тратишь время впустую!

- Начни с того, что вслушайся во все звуки, на которые обычно не обращаешь внимания: щебет птицы, детский гомон на улице, гул стиральной машины...

- Подари себе несколько минут, в которые ты больше не подливаешь масла в огонь. Ты заново налаживаешь связь со своей способностью просто быть.

Цель этой паузы — подбросить песчинку в шестерёнки, в которые превратилась твоя жизнь, где ты заперт и где, как ни крути, вечно чувствуешь себя виноватым. Давление тебя ослепляет, оно мешает разглядеть, что на самом деле важно.

4. Радость отказа

Ты осознал, какому давлению себя подвергаешь. Чтобы ослабить его натиск и тем самым ускорить смену порядка вещей, ты согласишься — пусть это и нелегко — отказаться от некоторых вещей (иногда махнуть рукой на готовку полезного ужина и заказать пиццу, не отвечать на письма в неурочный час...). Составь первый список, который сможешь пополнять по мере того, как будешь находить новые дела, от которых время от времени можно отказаться.

Если так тебе легче, сверь свой список со списком кого-нибудь из друзей: для вас обоих это станет источником новых идей.

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.