

ЖИЗНЬ БЕЗ СЕБЯ

Как перестать жить для всех —
и начать жить для себя

КИРИЛЛ МИНЬКОВСКИЙ



Кирилл Миньковский
ЖИЗНЬ БЕЗ СЕБЯ

«Автор»

2026

Миньковский К.

ЖИЗНЬ БЕЗ СЕБЯ / К. Миньковский — «Автор», 2026

Существует предательство, о котором почти никто не говорит. Не когда тебя обманывают другие. А когда ты снова говоришь ДА, хотя внутри хочешь сказать НЕТ. Когда терпишь то, что давно не хочешь терпеть. Когда выбираешь чужие ожидания вместо собственных желаний. Когда живёшь для всех, кроме себя. Так происходит не потому, что ты слабый. И не потому, что с тобой что-то не так. Однажды ты научился быть удобным. Молчать о том, что чувствуешь. Ставить себя на последнее место. Заслуживать любовь, одобрение и право быть собой. «Жизнь без себя» — книга о невидимых сценариях, которые незаметно управляют нашей жизнью. О страхе быть отвергнутым. О вине за собственные желания. О привычке предавать себя каждый день — до тех пор, пока однажды не возникает страшный вопрос: «А где в этой жизни я?» Здесь нет пустых обещаний мгновенных перемен. Есть честный разговор, живые истории и практики, они помогут вернуть контакт с собой шаг за шагом. Самая большая потеря в жизни — это потерять самого себя.

© Миньковский К., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Кирилл Миньковский

ЖИЗНЬ БЕЗ СЕБЯ

Глава

Жизнь без себя

Как перестать жить для всех — и начать жить для себя

Кирилл Миньковский

Вступление.

Есть слова которые мы все знаем.

Предатель. Предательство.

Тяжёлые слова. Колющие. Те которые оставляют след когда их произносишь — или когда их произносят о тебе.

Мы думаем об этих словах — и сразу видим что-то конкретное. Человека который подвёл. Момент когда что-то сломалось. Ту боль которая приходит когда тот кому доверял — оказывается не тем кем казался.

Предательство другого человека — это громко. Это видно. Это оставляет след который долго не заживает.

И мы об этом говорим. Помним. Носим в себе.

Но есть кое-что о чём говорят намного меньше.

Есть предательство которое происходит тихо. Так тихо что почти никто его не замечает. Без громких слов. Без конкретного момента. Без чужого лица.

1

Потому что это предательство — без чужого участия.

Это то что мы делаем сами с собой.

Не со зла. Не намеренно. Часто — даже не осознавая.

Каждый раз когда чувствуем одно — а говорим другое. Каждый раз когда знаем свою правду — и всё равно выбираем чужую. Каждый раз когда что-то внутри тихо говорит нет — а мы соглашаемся.

Вот оно.

Самое незаметное предательство.

То которое происходит не снаружи — а внутри. То о котором мы сами себе не всегда признаёмся.

И именно о нём — эта книга.

Есть момент, который я помню очень хорошо.

Не потому что он был громким. Не потому что случилось что-то страшное. Снаружи всё выглядело обычно — я сидел, читал сообщение от человека, которого знаю почти всю жизнь. Он просил денег.

И я уже знал. Не головой — а тем местом внутри, которое никогда не врёт. Знал, что не надо. Что это плохо закончится. Тело буквально сжалось, когда я читал его слова.

Я уже давал этому человеку деньги раньше. Уже не получал обратно. Уже видел как работает этот сценарий. Более того — я сделал для его спортивного зала всё внутреннее оформление за свой счёт. И не услышал в ответ ни слова благодарности. Только претензии.

И тем не менее — я дал.

Я предал своё ощущение. Предал внутренний голос, который кричал «нет». Предал себя — ради того, чтобы не обидеть человека, который в тот момент думал только о себе.

2

Итог вы уже догадались: ни денег, ни друга. Зато много «добрых» слов напоследок. Таких, что после того разговора я долго сидел и смотрел в одну точку.

Была и другая история. Может, она покажется вам знакомее.

Я всегда боялся ошибаться. Не просто не любил ошибки — я их стыдился. Старался жить «правильно». Соглашался на то, что мне было невыгодно — лишь бы обо мне не подумали плохо. Жил так, чтобы никто не засмеял, никто не осудил, никто не сказал «ну и кто ты такой».

И знаете что самое страшное? Я угождал людям, которым было абсолютно всё равно. Которые меня даже толком не знали. Я ломал себя ради их воображаемого мнения.

Пока однажды не понял одну простую вещь: не ошибается только тот, кто ничего не делает. А если он ничего не делает — он не живёт. Он просто существует. Тихо. Удобно. Для всех, кроме себя.

Я знаю, что ты сейчас чувствуешь.

Или — почти знаю.

Может, ты взял эту книгу потому что устал. Не физически — а как-то глубже. Устал соглашаться когда хочется отказать. Устал делать для других то, чего они даже не замечают. Устал быть первым когда другим нужна помощь — и последним когда нужна тебе.

Может, ты давно живёшь с ощущением что что-то не так. Не с жизнью — а с тобой. Что все вокруг как-то умеют жить для себя, а у тебя не получается. Что ты хочешь сказать «нет» — но говоришь «да». Хочешь проявиться — но прячешься. Хочешь наконец пожить по-своему — но снова откладываешь.

3

Может, внутри живёт что-то похожее на обиду. Не на кого-то конкретного — а просто. Обида без адреса. Усталость без причины. Пустота, которую не объяснить словами — потому что снаружи всё вроде бы нормально. Есть работа. Есть люди рядом. Есть жизнь.

Но что-то не так. И ты это чувствуешь. Уже давно.

Может, ты поймал себя на мысли которую стыдно даже додумать до конца: «Это не моя жизнь. Я живу не свою жизнь.» И тут же одёрнул себя — ну что за глупости, всё же хорошо.

Только не хорошо. Иначе бы ты не взял эту книгу.

Если хоть что-то из этого откликнулось — ты держишь в руках правильную книгу.

Позволь я скажу тебе кое-что прямо сейчас, в самом начале.

То, что ты чувствуешь — это не слабость. Это не потому что ты сложный человек или вечно всем недоволен. Это не потому что с тобой что-то не так.

Это потому что ты давно живёшь не для себя. И где-то внутри — ты это знаешь.

Эта книга написана для конкретного человека. И я хочу чтобы ты прямо сейчас узнал себя в этом описании — или не полностью узнал. Обманывать тут не нужно никого.

Эта книга для тебя, если ты узнаёшь себя хотя бы в нескольких из этих строк.

Ты помогаешь другим — даже когда тебе самому плохо. Даже когда внутри пусто. Потому что отказать — это как будто предать. Потому что если ты не поможешь — тебя не будут любить. Или ты сам себе так говоришь.

4

Ты говоришь «да» — когда хочешь сказать «нет». И потом злишься. На себя, на другого, на ситуацию. Но в следующий раз — снова говоришь «да».

Ты боишься что о тебе подумают плохо. Незнакомые люди. Коллеги. Дальние знакомые. Ты держишь их воображаемое мнение в голове — и оно влияет на то, как ты живёшь. Что говоришь. Что делаешь. Что позволяешь себе.

Ты откладываешь себя на потом. Свои желания, свои планы, своё время. Сначала дети, муж, работа, родители, друг которому нужна помощь. А ты — потом. Когда-нибудь. Когда всё устанится.

Только оно не устаканивается.

Ты устал от роли хорошего человека. Но не знаешь кто ты без неё.

Ты иногда завидуешь людям, которые умеют жить для себя. И тут же чувствуешь стыд за эту зависть — потому что «завидовать нехорошо».

Ты не помнишь, когда последний раз делал что-то только для себя. Просто так. Без причины. Без того чтобы это было полезно, правильно или оправдано перед кем-то.

Если что-то из этого — про тебя, значит ты взял эту книгу не случайно.

Но сразу скажу честно — эта книга не для всех.

Она не для тех, кто ищет быстрые советы и красивые списки из пяти шагов к счастью. Не для тех, кто хочет прочитать и сразу почувствовать что всё хорошо. Не для тех, кто готов поверить в то, что достаточно «просто полюбить себя» — и жизнь изменится.

Она для тех, кто готов смотреть честно. На себя. На то, как устроена его жизнь. На то, что он делает снова и снова — и почему.

5

Это не всегда приятно. Но это — единственный путь к настоящим переменам.

Эта книга — это карта.

Не инструкция. Не набор правил. Не чужой опыт, который вам предлагают примерить на себя. А именно карта — того, что происходит внутри. Откуда берётся привычка предавать себя. Как она живёт в нас годами, не давая жить по-настоящему. И как с ней работать — шаг за шагом, без насилия над собой.

В каждой главе будет живая история — из моей практики или из моей собственной жизни. Будет объяснение — простое, человеческое, без заумных слов. И будет практика — конкретные вопросы и упражнения, которые ты сможешь делать прямо здесь и сейчас.

Не надо читать залпом. Не надо торопиться. Читай так, как тебе комфортно — но читай честно. Делай паузы там, где что-то цепляет. Возвращайся к местам, которые задели.

Потому что эта книга работает только тогда, когда ты работаешь вместе с ней.

Вот почему я написал её.

Не потому что хочу тебя учить. И не потому что у меня есть все ответы. А потому что я сам прошёл через это. Через годы жизни чужими сценариями. Через привычку быть удобным. Через страх — быть собой, проявляться, занимать своё место в этом мире.

И через долгую, честную, иногда болезненную работу — с собой.

Эту книгу я написал как карту. Ту самую, которой мне когда-то не хватало. Не красивую теорию — а живой маршрут. Откуда берётся предательство себя. Как оно живёт внутри нас годами. И — самое важное — как его остановить.

6

Здесь не будет советов «просто полюби себя». Не будет мотивационных лозунгов и обещаний что всё само наладится если очень захотеть. Здесь будет честность. Живые истории. И конкретные вещи, которые можно делать — прямо сейчас, прямо в своей жизни.

После прочтения этой книги ты не станешь другим человеком за одну ночь. Я не буду тебе этого обещать — потому что это была бы ложь.

Но вот что изменится точно.

Ты начнёшь замечать моменты, когда предаёшь себя. Не через месяц — а прямо в процессе чтения. Ты поймёшь откуда это берётся — и это уже само по себе огромное облегчение, потому что когда понимаешь механизм, перестаёшь чувствовать себя сломанным. Ты получишь инструменты — живые, рабочие, проверенные — чтобы начать что-то менять. И ты почувствуешь — может быть, впервые за долгое время — что тебя поняли. По-настоящему. Без осуждения.

Это и есть первый шаг назад — к себе.

Если ты держишь эту книгу в руках — что-то внутри тебя уже давно знает: пора.

7

Пора перестать предавать себя. Пора перестать жить ради одобрения людей, которым на тебя всё равно. Пора перестать откладывать свою жизнь на потом.

Пора вернуться. К себе.

Я рядом. Пойдём.

С уважением и без осуждения — Кирилл Миньковский

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Ты живёшь не свою жизнь

Я хочу начать эту главу не с теории.

Не с умных объяснений и не с красивых цитат. А с одного простого вопроса.

Когда ты последний раз делал что-то — и точно знал внутри, что делаешь это потому что сам хочешь? Не потому что надо. Не потому что так правильно. Не потому что кто-то расстроится или осудит если ты поступишь иначе. А просто — потому что ты хочешь. Потому что тебе это важно. Потому что это твой выбор.

Подумай. Не торопись с ответом.

Если он пришёл быстро и легко — хорошо. Если пришлось задуматься. Если ты перебираешь в памяти последние дни, недели — и не можешь вспомнить такого момента. Если понимаешь что большинство того что ты делаешь каждый день — это ответ на чьи-то ожидания, чьи-то потребности, чьи-то запросы. А не твои.

8

Тогда читай дальше. Эта глава — для тебя.

И не потому что с тобой что-то не так. А потому что ты, скорее всего, давно живёшь не свою жизнь. И даже не знаешь насколько давно это началось.

Двадцать признаков . Узнай себя .

Я дам тебе список. Читай его медленно — по одному пункту. Не анализируй и не оценивай. Просто позволь себе почувствовать — откликается или нет. Что-то внутри знает правду лучше головы.

Один. Ты часто говоришь «да» — хотя внутри всё сжимается и хочет сказать «нет». Ты соглашаешься — и сам не понимаешь почему. Как будто какая-то сила внутри тебя отвечает раньше чем ты успеваешь подумать.

Два. После того как согласился — злишься. На себя за то что снова не смог отказать. На другого за то что попросил. На ситуацию за то что она вообще возникла. Но в следующий раз — снова соглашаешься. Круг замыкается.

Три. Ты делаешь для людей — и где-то в глубине тихо ждёшь что заметят. Что скажут спасибо. Что оценят. Не потому что ты корыстный — а потому что это единственный способ почувствовать что ты нужен, что тебя видят. Не дожидаясь. И копишь внутри что-то тяжёлое и безымянное.

Четыре. Тебе гораздо легче помочь другому чем попросить о помощи самому. Просить — это как будто показать слабость. Или стать должным. Или обременить кого-то собой. Лучше справиться самому. Лучше не просить.

9

Пять. Когда тебе плохо — ты говоришь «всё нормально». Даже самым близким. Даже тем кому доверяешь. Потому что жаловаться неловко. Потому что у всех своих проблем хватает. Потому что ты привык держаться.

Шесть. Ты боишься ошибиться. Не просто не любишь ошибки — а именно боишься их. Как будто одна ошибка может что-то сломать навсегда. Разрушить то что есть. Показать всем что ты на самом деле недостаточно хорош.

Семь. Ты думаешь о том что подумают другие — раньше чем думаешь о том чего хочешь сам. Чужое мнение живёт в твоей голове как постоянный жилец. Иногда оно важнее твоего собственного.

Восемь. Ты откладываешь своё. Свои желания, планы, мечты, отдых. Сначала все остальные — потом ты. Сначала дети, работа, родители, друг которому нужна помощь. А ты — потом. Когда-нибудь. Когда всё устаканится и появится время.

Только оно не появляется. Потому что ты его не выделяешь. Потому что твои потребности стоят в самом конце очереди. И эта очередь никогда не заканчивается.

Девять. Есть вещи которые ты хочешь — но никогда не говоришь об этом вслух. Потому что стыдно. Потому что это звучит слишком громко, слишком много, слишком эгоистично. Потому что внутри живёт убеждение — кто я такой чтобы хотеть такое.

Десять. Когда тебя хвалят — тебе неловко. Ты не знаешь как принять комплимент. Говоришь «да ладно, там ничего особенного» или «это не я — это команда». Быстро переключаешь разговор. Как будто внимание направленное на тебя — это что-то опасное или незаслуженное.

10

Одиннадцать. Ты часто чувствуешь усталость — даже когда физически не перегружен. Усталость какая-то другая. Глубокая. Как будто что-то внутри постоянно работает на фоне и не выключается. Какое-то напряжение которое не отпускает даже во сне.

Двенадцать. Тебе трудно отдыхать без чувства вины. Ты ложишься отдохнуть — и в голове тут же начинается: надо было сделать то, надо было ответить этому, надо было успеть вот это. Отдых превращается в тревогу. Удовольствие — в список невыполненных дел.

Тринадцать. Ты злишься — но не показываешь. Держишь внутри. Улыбаешься. Говоришь что всё хорошо. А потом в какой-то момент срываешься — на того кто не при чём. На ребёнка. На водителя в пробке. На себя ночью когда никто не видит.

Четырнадцать. Внутри живёт убеждение — хотеть для себя это эгоизм. Что твои желания это что-то лишнее, что-то чего ты не заслужил, что-то что надо сначала обосновать и оправдать перед кем-то. А иначе — нельзя.

Пятнадцать. Ты соглашаешься на меньшее — хотя чувствуешь что способен на большее. Берёшь то что дают. Не просишь того что хочешь. Потому что а вдруг откажут. А вдруг скажут что много хочешь. А вдруг не получится и будет ещё хуже чем сейчас.

Шестнадцать. Конфликт для тебя — это что-то страшное. Не просто неприятное — а именно страшное. Ты готов согнуться в любую сторону, уступить, промолчать, взять на себя лишнее — лишь бы не было скандала, не было напряжения, не было того неприятного ощущения когда кто-то на тебя злится.

11

Семнадцать. Ты не всегда знаешь чего хочешь. Когда спрашивают — теряешься. Говоришь «не знаю, как тебе удобно» или «мне всё равно». Не потому что тебе правда всё равно. А потому что ты так давно ориентируешься на других что потерял нить к своим собственным желаниям.

Восемнадцать. Иногда накатывает странное ощущение — будто ты живёшь как будто не свою жизнь. Как будто где-то есть другая — настоящая, твоя. Но ты не знаешь как до неё добраться. И даже не знаешь как она должна выглядеть.

Девятнадцать. Ты устал. Не от работы и не от конкретных людей — а от самого себя. От того каким приходится быть каждый день. От этой постоянной готовности для всех. От улыбки которую надеваешь с утра. От роли которую играешь — так долго что уже забыл кто ты без неё.

Двадцать. Ты взял эту книгу. И что-то внутри — тихо, но очень отчётливо — сказало: это про меня.

Если откликнулось пять пунктов и больше — ты не одинок. Через это проходят очень многие. Просто мало кто говорит об этом вслух. Мало кто называет это своим именем.

Сегодня — называем.

Пять портретов . Найди свой.

Предательство себя не выглядит одинаково у всех людей. У него разные лица, разные истории, разные слова которыми люди это описывают. Но за всеми этими разными историями — одна общая боль внутри.

Я расскажу тебе о пяти людях которые приходили ко мне. Без оригинальных имён — но настоящие истории. Читай и смотри в каком из этих портретов ты узнаёшь себя. Или кого-то очень близкого.

12

Портрет первый . Тот кто всегда помогает .

Аня пришла ко мне и сказала — устала от людей. Хочу разобраться почему мне так тяжело рядом с ними. Почему после общения я чувствую себя выжатой как лимон, хотя ничего особенного не происходило.

Я слушал. Кивал. И примерно через двадцать минут понял — дело не в людях.

Аня рассказывала как она всегда всех выслушивает. Подруги звонят ночью — она берёт трубку. Всегда. Даже если завтра рано вставать. Даже если у неё самой сложный день. Родственники приходят со своим — она слушает, поддерживает, советует, иногда помогает деньгами. На работе все знают — если что-то нужно, можно обратиться к Ане. Она не откажет. Она войдёт в положение. Она поймёт.

Я спросил: а когда тебе нужно поговорить — ты к кому идёшь?

Она помолчала. Долго. Смотрела куда-то в сторону.

— Не к кому.

Я подождал. Не торопил.

— Я пробовала. Подходила к маме, к подругам. Начинала говорить о том что мне тяжело — а они: «Ань, ну у тебя же всё нормально. У тебя всё есть. Работа есть, здоровье есть. Что ты жалуешься?»

И она замолкала. Убирала всё обратно внутрь. Улыбалась. Говорила — да, ты права, всё нормально, прости что отвлекла.

А потом снова шла слушать чужое. Снова брала трубку в полночь. Снова входила в положение.

13

Я спросил её — ты когда-нибудь говорила им напрямую: вы идёте ко мне когда вам плохо, но когда плохо мне — вы меня даже слушать не хотите?

Она посмотрела на меня как будто я предложил ей что-то совершенно невыносимое. Как будто я спросил — ты умеешь летать?

— Нет. Как я могу такое сказать? Они расстроятся. Обидятся. Подумают что я эгоистка.

— А ты эгоистка?

— Нет. Я просто... хочу чтобы меня тоже иногда слышали.

Это простое желание. Самое человеческое из всех. Но для Ани оно казалось чем-то запрещённым.

Тогда я спросил про детство. И она вспомнила. Мама показывала на соседей, на знакомых, на кого-то по телевизору и говорила: «Посмотри — вот они живут хуже и не жалуется. Жаловаться нехорошо. Жаловаться — это слабость. Ты же сильная девочка.»

Маленькая Аня запомнила. Очень крепко запомнила.

Не жалуйся. Не проси. Не показывай что тебе плохо. Улыбайся. Держись. Ты сильная.

Прошло двадцать с лишним лет. Аня выросла. Мамы рядом нет. Но та маленькая девочка внутри — она никуда не делась. И до сих пор молчит когда больно. До сих пор убирает свои желания подальше. До сих пор считает что её боль — это что-то недостаточно важное чтобы о ней говорить. Что другим хуже. Что нечего жаловаться.

Когда я всё это ей сказал — она заплакала. Не громко. Тихо, как будто извиняясь даже за слёзы.

Не потому что ей было плохо прямо в этот момент. А потому что впервые — кто-то назвал это своими словами. Впервые кто-то сказал ей: да, это несправедливо. Да, ты имела право на своё. На свои слёзы. На свои желания. На то чтобы тебя тоже слышали.

14

Она всю жизнь ждала этих слов. И не знала что ждёт.

Портрет второй. Тот кто боится сделать не так .

Михаил пришёл ко мне с конкретным запросом — хочу открыть своё дело. Давно хочу. Есть идея, есть понимание как это делать. Но что-то мешает. Никак не могу сделать первый шаг. Хочу понять что меня держит.

Мы начали разговаривать. И очень быстро в его речи начали появляться одни и те же фразы. Они повторялись снова и снова — как заезженная пластинка.

А вдруг не получится?

А вдруг всё провалится?

А вдруг я потеряю то что уже есть?

А вдруг окажется что я переоценил себя?

Я остановил его и спросил напрямую — Михаил, а ты вообще веришь что у тебя получится?

Он замолчал. Долго сидел. Потом сказал — наверное да. Но всё равно страшно.

— Чего именно ты боишься?

— Что сделаю не так.

Эта фраза. Не «что потеряю деньги». Не «что не найду клиентов». А — что сделаю не так.

Я спросил — а откуда это? Откуда этот страх что обязательно сделаешь не так?

Он задумался по-настоящему. Закрыв глаза. И вспомнил маму.

Она говорила ему в детстве — сынок, а если не получится что тогда? Что мы будем делать? Не рискуй. Зачем рисковать? Сохрани то что есть. Лучше синица в руках. Лучше надёжно и спокойно чем красиво и рискованно.

15

Она говорила это не потому что хотела его сломать. Она говорила это из страха. Из своего собственного страха за него, за семью, за будущее. Но маленький Миша слышал другое. Он слышал — ты не справишься. Не рискуй. Лучше не пробуй.

А потом была ещё одна история. Та которую он вспомнил не сразу — она была где-то глубоко, он давно о ней не думал.

Однажды маленький Миша решил навести дома уборку. Сам. Без просьб. Просто захотел сделать что-то хорошее для семьи. Постарался. Убрал как мог — по-своему, не так как было принято у них дома.

Пришёл старший брат. Посмотрел. И наказал его. За то что сделал не так. За то что сделал по-своему.

Ребёнок не понял умом — но тело запомнило. Если сделаешь по-своему — накажут. Если будешь действовать не так как принято — будет больно. Лучше не делать вообще. Лучше не высовываться. Лучше оставить всё как есть.

Михаилу было уже за сорок когда он сидел напротив меня. Брата рядом не было. Мамы тоже. Бизнес-идея была хорошей — он сам это знал. Всё было готово. Кроме одного.

Тот маленький мальчик внутри до сих пор боялся сделать шаг. Потому что а вдруг сделает не так. А вдруг его снова накажут за то что живёт по-своему.

Мы работали долго. Но в какой-то момент что-то щёлкнуло. Михаил посмотрел на меня и сказал — я понял. Меня держит не страх провала. Меня держит страх что снова сделаю по-своему — и снова будет больно.

16

Через несколько месяцев он открыл своё дело.

Портрет третий. Та которой удобно быть удобной .

Наташа знала про себя одну вещь — она умеет ладить с людьми. Всегда. В любой компании, в любой ситуации. Никогда не создаёт конфликтов. Всегда найдёт компромисс. Всегда услышит, поймёт, пойдёт навстречу.

Коллеги её любили. Руководство ценило — надёжный человек, никогда не подведёт, всегда возьмёт на себя если надо. Подруги говорили — с тобой так легко, ты такой простой человек.

Она улыбалась когда слышала это. Говорила спасибо. И внутри что-то сжималось.

Потому что никто не знал — что каждый раз когда она снова соглашалась на меньшее, снова говорила «хорошо» вместо «нет», снова брала на себя то что ей совсем не хотелось — внутри её как будто что-то корёжило. Физически. Вот именно так она это описывала — корёжило.

Она знала что способна на большее. Всегда знала. Чувствовала это — но никогда не говорила вслух. Соглашалась на то что давали. Брала то что предлагали. Не просила другого.

Я спросил её — а почему? Почему не сказать что хочешь иначе? Что достойна большего? Что тебе это не подходит?

Она сразу напряглась. Физически — плечи поднялись, голос стал тише, руки сложились на коленях.

— Потому что начнётся конфликт.

— И что тогда?

— Не знаю. Просто страшно. Очень страшно когда кто-то злится. Когда на меня повышают голос. Я сразу теряюсь, не знаю что делать, хочу чтобы это просто прекратилось.

17

— Что угодно сделаешь чтобы прекратилось?

— Да. Наверное да.

Детство у Наташи было внешне обычным. Нормальная семья. Не было ничего страшного — никакого насилия, никаких катастроф. Просто — когда она отказывала родителям в чём-то чего не хотела делать, они кричали. Ругали. Наказывали. Не потому что были злыми — просто так было устроено в их семье. Слушайся. Не спорь. Делай как говорят. Не своевольничай.

И маленькая Наташа сделала вывод который казался ей тогда единственно правильным: если скажешь «нет» — будет больно. Если откажешь — накажут. Лучше соглашаться. Лучше быть удобной. Тогда хотя бы никто не кричит.

Она выросла. Родители давно не кричат — они вообще редко видятся. Но тело Наташи до сих пор помнит тот страх. Как только намечается конфликт, как только кто-то начинает говорить недовольным тоном — внутри включается сигнал тревоги. Соглашайся. Уступи. Сделай так чтобы они не злились. Любой ценой.

Любой — включая себя саму.

Она соглашалась. Снова и снова. И копила внутри что-то тяжёлое. Раздражение без адреса. Усталость от самой себя. Ощущение что её жизнь — это обслуживание чужих желаний.

Однажды она сказала мне тихо — я иногда смотрю на людей которые умеют говорить «нет» и думаю — как они это делают? Как им не страшно? Как они не боятся что их разлюбят?

Это был очень важный момент. Потому что в этом вопросе была вся суть.

18

Она соглашалась не потому что хотела. Она соглашалась потому что боялась — если откажет, её разлюбят. Перестанут принимать. Выгонят из круга.

Этому страху было лет сорок — он появился ещё в детской комнате. И до сих пор управляет взрослой жизнью.

Портрет четвёртый . Тот кто не может остановиться .

Андрей приходил ко мне между двумя командировками. Буквально — прилетел утром, пришёл на встречу, вечером улетел снова. Это был его обычный режим.

Снаружи — успешный человек. Бизнес который работает. Деньги. Статус. Команда. Всё что принято считать признаками хорошей жизни. Всё что большинство людей хотят достичь.

Внутри — человек который не помнит когда последний раз просто сидел. Просто так. Без телефона, без задач, без планов. Не потому что не хочет. А потому что когда он останавливается — становится как-то неуютно. Тревожно. Как будто что-то идёт не так.

Я спросил его — расскажи мне про отдых. Ты вообще умеешь отдыхать?

Он засмеялся. Немного горько.

— Я уезжал в отпуск на море. На две недели. К концу первой недели начинал сходить с ума. Открывал ноутбук. Проверял почту. Звонил команде. Жена злилась. Я сам злился на себя. Но не мог иначе.

— Почему?

— Не знаю. Просто если я не делаю ничего — чувствую себя бесполезным. Как будто я должен всё время что-то делать. Доказывать что-то. Кому — не знаю.

Вот это «кому — не знаю» — самое важное что он сказал.

19

Мы начали разбираться. И постепенно выяснилось — Андрей с детства слышал что ценность человека определяется тем что он делает. Не тем кто он есть. А тем что делает, чего достигает, сколько зарабатывает, насколько полезен.

Папа работал не останавливаясь. Мама гордилась теми кто много работает. Ленивых — осуждали. Тех кто отдыхал — считали несерьёзными людьми.

Андрей усвоил — чтобы тебя любили и уважали, надо быть полезным. Надо делать. Надо достигать. Остановишься — перестанешь быть нужным.

И вот он бежит. Уже двадцать лет. Достиг многого. Правда. Но спросить себя — а счастлив ли я? А зачем всё это? А чего я сам хочу от своей жизни — на это времени нет. Потому что если остановиться и задать эти вопросы — а вдруг ответ окажется неудобным?

Однажды я спросил его напрямую — Андрей, если убрать всё что ты делаешь. Бизнес, статус, деньги, достижения. Что останется? Кто ты без всего этого?

Он долго молчал. Потом сказал очень тихо:

— Не знаю. Я правда не знаю.

Это был честный ответ. И это был первый настоящий шаг.

Потому что человек который не знает кто он без своих достижений — на самом деле не живёт свою жизнь. Он живёт функцию. Роль. Набор достижений которые всё время нужно подтверждать.

Настоящая жизнь начинается там где ты знаешь — кто ты есть. Независимо от того что ты делаешь.

Портрет пятый . Тот кто боится занимать место .

Света говорила очень тихо. Настолько тихо что иногда мне приходилось просить её повторить. И она каждый раз реагировала на это так — смущалась, краснела, как будто виновата в том что её не слышно.

20

Она занимала как можно меньше места. Сидела на краю стула — буквально на краю, как будто боялась занять слишком много пространства. Говорила коротко. Извинялась за каждую просьбу — даже самую маленькую.

Когда её хвалили на работе — она немедленно обесценивала: «Да ладно, там ничего особенного, любой бы справился». Когда спрашивали её мнение — она сначала уточняла что

думает другой человек. И только потом, осторожно, почти шёпотом, добавляла своё — и то заворачивала в столько оговорок что суть терялась.

Я спросил её однажды — Света, как ты себя чувствуешь когда на тебя обращают внимание? Когда тебя видят, хвалят, замечают?

Она подумала. Потом сказала честно:

— Неловко. Как будто я не заслужила. Как будто сейчас поймут что это было случайно — и разочаруются.

— А если поймут — что тогда?

— Тогда... не знаю. Страшно.

Я попросил её вспомнить детство. Каким оно было. Что говорили дома о том чтобы быть заметным, высказываться, занимать место.

И она рассказала. Дома нельзя было быть громкой. Нельзя было много говорить. Нельзя было «лезть со своим мнением» — так это называлось. Говорили — кто ты такая чтобы рассуждать об этом. Говорили — не выпендривайся. Говорили — скромность украшает.

21

Скромность украшает.

Эту фразу я слышу очень часто. От людей которые выросли невидимками. Которым внушили что быть заметным — это что-то нехорошее. Что лучше молчать. Что своё мнение надо держать при себе. Что много хотеть — это жадность.

Света выросла. Она умная, способная, с хорошим вкусом и сильным характером — я видел это. Но она сама этого не видела. Она видела себя глазами тех детских слов. Глазами «кто ты такая чтобы».

И жила соответственно. Тихо. Незаметно. На краю стула.

Пять разных людей. Пять разных историй. Пять разных детств.

Но если посмотреть на всё это вместе — видишь одно. В каждой из этих историй есть маленький человек которому когда-то сказали — ты слишком много. Твои желания — лишние. Твои чувства — неважны. Твоё место — вот здесь, скромно, удобно, не высовываясь.

И этот маленький человек вырос. И продолжает жить по тем правилам. Потому что другим — не научили.

До сих пор.

Почему это так устойчиво

Я хочу сказать тебе кое-что важное. Прежде чем мы перейдём к практике.

Может быть ты читаешь эту главу и думаешь — ну хорошо, я понял. Я предаю себя. Теперь просто перестану это делать.

Если бы всё было так просто — ты бы уже давно перестал. Без всяких книг.

Дело в том что предательство себя — это не привычка которую можно бросить усилием воли. Это не выбор который ты делаешь каждое утро. Это программа. Глубокая. Записанная в тебе очень давно. В то время когда ты был маленьким и полностью зависел от взрослых вокруг.

22

Маленький ребёнок не может критически оценить то что ему говорят. Он не может сказать — мама, я не согласен с твоей установкой. Он просто впитывает. Всё что говорят, всё что показывают, всё что происходит вокруг — становится его картиной мира. Становится правилами по которым он начинает жить.

И эти правила — они не хранятся где-то в голове в виде текста который можно прочитать и переписать. Они хранятся глубже. В теле. В рефлексах. В автоматических реакциях которые срабатывают раньше чем ты успеваешь подумать.

Вот почему ты говоришь «да» раньше чем осознаёшь что хотел сказать «нет». Вот почему тело напрягается при намёке на конфликт. Вот почему ты чувствуешь стыд когда делаешь что-

то для себя. Вот почему страх ошибиться такой физический — как сжатие в груди, как желание спрятаться.

Это не слабость характера. Это защитная реакция которая когда-то помогала тебе выживать. В прямом смысле — выживать. Маленький ребёнок который боится что его разлюбят, отвергнут, накажут — он делает всё что может чтобы этого не произошло. Становится удобным. Молчит о своих желаниях. Не ошибается. Помогает. Уступает.

Это было умно. Это было адаптивно. Это работало.

23

Проблема только в том что ты вырос. А программа осталась.

И теперь она работает там где уже не нужна. Управляет твоими решениями, твоими отношениями, твоей жизнью — из прошлого.

Понять это — это не повод себя жалеть. И не повод обвинять родителей или тех кто был рядом в детстве. Большинство из них делали что могли с тем что имели. Передавали то что получили сами.

Понять это — это повод наконец увидеть механизм. Потому что когда видишь механизм — у тебя появляется выбор. Следовать ему дальше. Или начать что-то менять.

Эта книга — о том как менять.

Упражнение . Чья это жизнь ?

Возьми блокнот или чистый лист бумаги. Выключи и Убери телефон. Выдели на это пятнадцать минут — только для себя.

Это не тест. Здесь нет правильных ответов. Есть только честные. Пиши первое что приходит — не то что звучит умнее или правильнее, а именно первое. Внутренний цензор который говорит «нет нельзя так писать» — отложи его в сторону. Хотя бы на эти пятнадцать минут.

Первое. В каком из пяти портретов ты узнал себя? Или в нескольких? Что именно почувствовал когда читал его — что именно зацепило, какая конкретная деталь?

Второе. Вспомни три момента за последние две недели когда ты сказал «да» — хотя внутри хотел «нет». Опиши каждый коротко. Что именно произошло. Что ты почувствовал в момент когда соглашался. И что почувствовал после.

Третье. Есть ли что-то что ты давно хочешь — но молчишь об этом? Мечта, желание, решение, поступок. Напиши это. Не думай пока как это осуществить — просто назови. Только для себя. Никто не увидит.

24

Четвёртое. Заверши фразу — «Я предаю себя когда...» Напиши первые три ответа которые пришли. Не самые красивые. Самые первые.

Пятое. Вспомни одно послание из детства. Одну фразу которую тебе говорили — про то каким надо быть, как надо себя вести, чего нельзя хотеть. Что это за фраза? Где ты её слышал? И как она живёт в тебе сейчас — в каких ситуациях ты слышишь её внутри?

Шестое. Если бы никто не знал. Никто не осудил. Никто не оценивал бы тебя — как бы выглядела твоя жизнь? Что было бы в ней иначе? Что бы ты делал, говорил, выбирал?

Не торопись закрывать блокнот после того как напишешь.

Посиди с тем что написал. Перечитай. Не с целью что-то исправить или оценить. Просто — посмотри. Как смотришь на что-то важное что давно лежало в темноте и наконец вышло на свет.

Это и есть первый настоящий шаг. Не действие. Не решение. А — честный взгляд на то как оно есть.

Из этого места — уже можно двигаться дальше.

В следующей главе мы разберём откуда это берётся — как именно в нас формируется привычка предавать себя , почему она такая устойчивая , и почему одного желания измениться я — недостаточно .

25

ГЛАВА ВТОРАЯ

Откуда это берётся

Я хочу чтобы ты на секунду представил кое-что.

Представь маленького ребёнка. Лет пяти. Он только что нарисовал картинку. Старался. Долго выбирал цвета. Высунул язык от усердия. Закончил — и побежал показывать маме.

Мама в этот момент устала. У неё был тяжёлый день. Она смотрит на рисунок — и говорит не со злости, просто потому что устала и не думает: «Ну и что это такое? Это же каракули. Вот у соседской Маши рисунки — это да, красиво. А это что?»

Ребёнок стоит. Смотрит на свой рисунок. Смотрит на маму.

И что-то внутри него в этот момент — щёлкает.

Не громко. Не драматично. Просто — щёлкает. И записывается. Глубоко. Туда куда не добраться обычными словами.

Запись звучит примерно так: то что я делаю — недостаточно хорошо. То что я чувствую — неважно. Лучше не показывать. Лучше не высовываться. Лучше сначала убедиться что это достаточно хорошо — а потом уже показывать. Или не показывать вообще.

Мама забыла об этом моменте через десять минут.

Ребёнок — никогда.

Вот откуда это берётся.

Не из одного большого события. Не из катастрофы. Не из чего-то что принято называть травмой с большой буквы.

26

Из маленьких моментов. Из фраз сказанных мимоходом. Из реакций которые взрослые даже не помнят. Из тишины там где должны были быть слова поддержки. Из смеха там где должно было быть принятие.

Капля за каплей. День за днём. Год за годом.

Пока внутри не сформировалась целая система убеждений о том кто ты есть и чего ты заслуживаешь.

История Саши

Саша пришёл ко мне в тридцать восемь лет. Успешный. Уверенный снаружи. С хорошей работой, семьёй, всем что полагается.

Запрос был простой — не могу выступать перед людьми. Начинается паника. Голос пропадает. Колени буквально трясутся. Он руководитель — ему нужно говорить на совещаниях, презентовать проекты, выступать перед командой. А он каждый раз за день до выступления не спит. Каждый раз думает как бы отменить. Каждый раз после — чувствует такой стыд как будто сделал что-то ужасное.

Мы начали разбираться. И очень скоро вышли на детство.

Саша рос в семье где главным был отец. Не злой человек — строгий. Из тех кто считал что мужчина должен быть сдержанным, немногословным, сильным. Эмоции — это слабость. Говорить о себе — это выпендриваться. Хвалить себя — это нескромно.

За столом отец говорил. Остальные слушали. Если Саша вдруг начинал что-то рассказывать — про школу, про друзей, про что-то что его волновало — отец мог остановить его на полуслове. Не грубо. Просто — «хватит болтать». Или — «кому это интересно». Или просто поднимал руку — достаточно.

27

И Саша замолкал.

Снова и снова. Год за годом.

Он сделал вывод — когда я говорю, это никому не нужно. Когда я рассказываю о себе — это лишнее. Лучше молчать. Безопаснее молчать.

Но была ещё одна история. Та которую он вспомнил не сразу.

Саше было лет десять. В классе попросили всех рассказать о своей мечте. Он встал. Начал говорить — хочу стать путешественником, объездить весь мир, писать книги о разных странах.

Класс засмеялся. Не жестоко — дети просто засмеялись, им было смешно. Учительница сказала что-то вроде — ну-ну, мечтай.

Саша сел. Покраснел. И больше никогда — никогда — не говорил вслух о своих мечтах. Ни перед классом. Ни дома. Ни с друзьями.

Убрал внутрь. Закрыл. Спрятал подальше.

Два события. Отец который останавливал на полуслове. Класс который засмеялся. И вот перед нами взрослый успешный мужчина у которого трясутся колени перед каждым выступлением.

Не потому что он слабый.

А потому что внутри до сих пор живёт тот десятилетний мальчик. Который знает — когда говоришь, тебя останавливают. Когда делишься мечтами — смеются. Лучше молчать. Безопаснее молчать.

Я спросил Сашу — а что ты чувствуешь прямо перед тем как начать говорить на выступлении? Опиши физически.

28

Он подумал. Потом сказал:

— Такое ощущение что сейчас скажу что-то — и все поймут. Поймут что я... недостаточный. Что я на самом деле не такой умный, не такой уверенный. Что я самозванец.

Самозванец.

Это слово я слышу очень часто. От умных, успешных, состоявшихся людей. Которые внутри до сих пор чувствуют себя тем ребёнком которого остановили на полуслове. Которого засмеяли. Которому дали понять — твой голос здесь лишний.

Где живёт эта боль

Вот теперь мне нужно рассказать тебе кое-что очень важное.

То о чём мы только что говорили — все эти моменты из детства, все эти фразы и реакции — они не просто остались в памяти как воспоминания. Они записались гораздо глубже. В то место внутри нас которое работает совсем иначе чем голова.

Это место называется подсознание.

И прежде чем двигаться дальше — я хочу чтобы ты понял как оно устроено. Потому что без этого понимания — всё остальное не сложится в единую картину.

Подсознание . Что это такое на самом деле .

Представь что внутри тебя живут два человека.

Первый — это ты который думает. Рассуждает. Планирует. Анализирует. Читает эту книгу и понимает каждое слово. Этот человек живёт в голове. Он логичный. Он умеет рассуждать. Он знает что правильно а что нет.

Это сознание.

Второй — совсем другой. Он не думает словами. Он не рассуждает и не анализирует. Он не знает что такое логика. Он чувствует. Реагирует. Помнит — но не словами, а ощущениями. Он живёт не в голове — а во всём теле сразу.

29

Это подсознание.

И вот что самое важное — что отличает его от всего остального.

В подсознании нет времени.

Совсем. Вообще. Ни прошлого ни будущего. Для него существует только сейчас. Всегда — только сейчас.

Это значит что событие которое произошло тридцать лет назад — для подсознания происходит прямо сейчас. Каждый раз когда что-то напоминает ему об этом событии — оно переживает его заново. Полностью. С той же силой. С теми же чувствами. С теми же эмоциями.

Именно поэтому Саша — взрослый мужчина за тридцать восемь лет — трясётся перед выступлением так же как трясся тот десятилетний мальчик которого засмеял класс. Для его подсознания — это одно и то же. Это происходит сейчас. Снова. Опять.

И есть ещё кое-что.

В подсознании нет логики.

Совсем. Оно не умеет рассуждать. Не умеет взвешивать. Не умеет говорить себе — подожди, это же другая ситуация, здесь всё иначе, сейчас безопасно.

Оно просто чувствует. И реагирует на то что чувствует.

Если когда-то было больно когда ты сказал нет — подсознание запомнило: говорить нет — опасно. И теперь каждый раз когда нужно отказать — оно посылает сигнал тревоги. Не потому что сейчас реально опасно. А просто потому что когда-то было.

30

Оно не знает что с тех пор прошло время. Оно не знает что ты уже взрослый. Оно не знает что те люди давно ушли из твоей жизни. Для него — всё как тогда.

И вот ты стоишь. Взрослый. Умный. Всё понимаешь головой. Знаешь что имеешь право сказать нет. А горло сжимается. Слова не идут. Тело отказывается.

Это не слабость.

Это подсознание выполняет старую команду. Защищает тебя от боли которая была когда-то. Которой больше нет — но оно об этом не знает.

И третье — самое важное.

Подсознание не отличает реальное от воображаемого.

Если ты очень ярко представишь что кусаешь лимон — у тебя потечёт слюна. По-настоящему. Хотя лимона нет. Хотя ты просто подумал.

Если ты перед сном прокручиваешь в голове неприятный разговор — тело напрягается по-настоящему. Сердце бьётся быстрее. Дыхание меняется. Хотя разговор уже давно закончился.

Подсознание не знает что это просто мысль. Для него — это реальность. Прямо сейчас.

Именно поэтому воспоминания о детских моментах — живые. Они не просто картинки в памяти. Они — живой опыт который тело переживает снова и снова. Каждый раз когда что-то напоминает ему о том что было.

31

Теперь ты понимаешь почему всё это так устойчиво.

Это не просто привычки которые можно бросить решением. Это не просто мысли которые можно заменить другими мыслями.

Это записи в подсознании. В той части тебя которая не знает времени, не знает логики, не отличает прошлое от настоящего.

И эти записи управляют твоей жизнью. Каждый день. Незаметно. Из-за кулис.

Подсознание — это как огромный склад. На этом складе хранится всё что ты когда-либо пережил. Каждая эмоция. Каждый страх. Каждый момент радости и каждый момент боли. Каждое слово которое тебе сказали. Каждая реакция которую ты получил.

И именно с этого склада твоё подсознание берёт инструкции. Каждый раз когда возникает новая ситуация — оно мгновенно, за долю секунды, проверяет склад. Было ли что-то похожее раньше? Чем закончилось? Как надо реагировать чтобы было безопасно?

И выдаёт ответ. Раньше чем ты успеваешь подумать.

Вот почему ты говоришь да — раньше чем осознаёшь что хотел нет. Вот почему тело напрягается при намёке на конфликт. Вот почему накатывает стыд когда делаешь что-то для себя.

Склад выдал команду. Тело выполнило. Голова — только потом разбирается что произошло.

Семь фраз которые меняют жизнь

Я собрал фразы которые слышал чаще всего. От людей которые приходили ко мне. Разных — по возрасту, по характеру, по жизненным историям.

Но эти фразы — они повторялись. Снова и снова. Как будто их говорили по одному сценарию.

32

Послушай их. И почувствуй — какая из них твоя.

«Не жалуйся — другим хуже» .

Эту фразу слышала Аня. Слышали миллионы детей. Она звучит разумно. Даже как мудрость — смотри на тех кому тяжелее, цени что имеешь.

Но ребёнок слышит другое.

Ребёнок слышит — твоя боль неважна. Твои чувства — это каприз. Страдать по-настоящему имеют право только те кому очень плохо. А ты — терпи. Молчи. Не жалуйся.

И подсознание записывает — говорить о боли опасно. Показывать что больно — значит услышать что ты не имеешь на это права. Лучше молчать.

Вырастает человек который не умеет говорить о том что ему больно. Который чувствует стыд когда ему плохо. Который несёт всё в себе — до тех пор пока не начинает ломаться изнутри.

«Не плачь — ты же не маленький» .

Или мужской вариант — «мужчины не плачут».

Слёзы — это способ которым тело выпускает боль. Это не слабость и не каприз. Это живой процесс — такой же естественный как дыхание.

Но ребёнку говорят — нельзя. Стыдно. Слабо. Прекрати.

И он учится останавливать слёзы. Сжимать что-то внутри. Держать. Годами держать.

Подсознание записывает — чувствовать больно опасно. Показывать чувства — значит быть слабым. Значит быть осуждённым. Лучше не чувствовать.

И человек учится отключать чувства. Сначала — плохие. Потом — все. Приходит ко мне и говорит — я не понимаю что чувствую. Я вроде бы живу — но как будто за стеклом. Всё вижу. Но не чувствую.

33

Это не холодность характера. Это защита которую выстроило подсознание. Когда-то давно. Чтобы больше не было больно.

«Думай о других , не только о себе» .

Звучит как воспитание. Как прививка доброты.

Но когда эту фразу говорят каждый раз когда ребёнок хочет что-то для себя — она превращается в приговор.

Хочешь игрушку — думай о других. Хочешь побыть один — думай о других. Устал и не хочешь идти на семейный ужин — думай о других.

Подсознание записывает — хотеть для себя это плохо. Думать о себе — это эгоизм. Хороший человек всегда ставит других первыми.

И вырастает человек который не умеет быть на первом месте в собственной жизни. Который чувствует вину каждый раз когда делает что-то для себя. Который отдаёт всё — и искренне удивляется почему внутри пусто.

«Кто ты такой чтобы ... »

Эту фразу или её варианты слышали очень многие.

«Кто ты такой чтобы иметь своё мнение».

«Кто ты такой чтобы хотеть такое».

«Кто ты такой чтобы не соглашаться».

Она бьёт прямо в самое основание — в ощущение что ты не имеешь право быть. Иметь голос. Занимать место. Хотеть.

Подсознание записывает — мои желания слишком большие. Моё место — маленькое. Лучше не претендовать. Лучше не высовываться.

И человек вырастает с постоянным внутренним вопросом — а имею ли я право? А не слишком ли много я хочу? А не слишком ли громко говорю?

34

Света сидела на краю стула и говорила шёпотом. Вот откуда это.

«Не высовывайся . Скромность украшает» .

Быть заметным — опасно. Высовываться — значит нарываться. Лучше быть как все.

Подсознание записывает — проявляться опасно. Показывать себя — значит подставиться. Лучше быть невидимым. Невидимых не трогают.

Человек прячет себя. Тщательно. Годами. И потом искренне удивляется почему его не замечают. Почему его не ценят. Почему он чувствует себя невидимым.

Потому что он сам себя сделал невидимым. Его этому учили. И он выучил на отлично.

«Сначала дело — потом удовольствие» .

Звучит разумно. Даже правильно.

Но когда дело никогда не заканчивается — удовольствие никогда не наступает.

Подсознание записывает — отдыхать можно только когда заслужил. Брать что-то для себя — только после того как сделал всё остальное. А всё остальное — никогда не заканчивается.

Человек живёт в постоянном «потом». Потом отдохну. Потом займусь собой. Потом позволю себе. Потом когда заслужу.

Только «потом» не приходит. Потому что внутри живёт убеждение — я ещё не заслужил. Ещё не сделал достаточно. Ещё чуть-чуть.

«Надо — значит надо . Не хочешь — перехочешь» .

Твои желания не имеют значения. Есть то что надо — и ты это делаешь. Точка.

35

Подсознание записывает — мои желания неважны. Всё равно никто не спросит. Всё равно надо значит надо.

И вырастает человек который искренне не знает чего хочет. Который теряется когда спрашивают — а ты сам что хочешь? Который привык ориентироваться на надо — и разучился слышать хочу.

Совсем. Как будто этот внутренний голос — постепенно затих. Устал говорить в пустоту. И замолчал.

Твои родители не виноваты . И это не значит что всё в порядке .

Я хочу остановиться здесь на минуту.

Потому что читая всё это — можно почувствовать злость. На родителей. На тех кто говорил эти фразы. На тех кто смеялся. На тех кто останавливал на полуслове.

И эта злость — она живая. Она настоящая. Она имеет право быть.

Но я хочу сказать тебе кое-что важное.

Твои родители в большинстве случаев не делали это специально. Не потому что хотели тебя сломать. Не потому что не любили. А потому что сами выросли с теми же посланиями. Их тоже учили — не жалуйся, не высовывайся, думай о других, скромность украшает.

Они передали тебе то что получили сами. Из своего подсознания — в твоё. Не задумываясь. Автоматически. Как передают язык, как передают привычки за столом, как передают взгляд на мир.

Это не оправдание. Это объяснение.

Понять это — не значит сказать что всё было хорошо. Не значит закрыть глаза на боль. Не значит сделать вид что ничего не было.

36

Это значит — перестать тратить силы на обвинения. И направить эти силы на себя. На то чтобы та цепочка — наконец остановилась. На тебе.

Потому что если ты сейчас всё это осознаёшь — у тебя есть выбор которого не было у них. Ты можешь жить иначе. Можешь остановить это. Можешь не передать дальше.

Это и есть настоящая работа.

Почему понимания недостаточно

Вот вопрос который мне задают чаще всего.

Я всё понял. Я вижу откуда это берётся. Я понимаю что меня этому учили. Почему же я всё равно не меняюсь?

Ответ простой.

Потому что понимание живёт в голове. А программа — в подсознании. И между ними — огромная разница.

Голова думает словами. Подсознание — чувствами эмоциями и ощущениями. Голова живёт во времени — она помнит прошлое и думает о будущем. Подсознание живёт только в настоящем — для него всё происходит прямо сейчас.

Ты можешь знать что красный свет означает стоп. И всё равно вздрогнуть когда машина резко тормозит рядом. Знание не отменяет телесную реакцию. Потому что реакция — быстрее знания. Она из подсознания.

Точно так же ты можешь знать что имеешь право сказать нет. И всё равно почувствуешь как горло сжимается когда нужно это сделать. Ты можешь знать что твои желания важны — и всё равно почувствуешь стыд когда позволяешь себе что-то для себя.

Потому что подсознание не слышит слов. Оно слышит только ощущения.

37

И вот здесь — самое важное.

Подсознание меняется не словами и не пониманием. Оно меняется новым опытом. Новыми ощущениями которые ты даёшь ему снова и снова.

Каждый раз когда ты говоришь нет — и мир не рушится — подсознание получает новую запись. Говорить нет — безопасно.

Каждый раз когда ты показываешь себя — и тебя принимают — подсознание получает новую запись. Быть видимым — не опасно.

Каждый раз когда ты берёшь что-то для себя — и не умираешь от стыда — подсознание получает новую запись. Хотеть для себя — можно.

Не вместо старой записи. А поверх неё. Как новый слой. Раз за разом. Пока новое не вытеснит старое и это новое не станет привычным.

Именно поэтому в конце каждой главы этой книги — практика. Не для головы. Для подсознания. Для того чтобы создавать новый опыт. Маленький. Но настоящий.

Практика. Разговор с подсознанием .

Эта практика состоит из двух частей. Первая — письменная. Вторая — телесная. Делай обе. Именно в таком порядке.

Выдели тридцать минут. Найди место где тебя никто не потревожит. Выключи всё лишнее.

Часть первая . Найди своё послание .

Возьми лист бумаги и ручку. Не телефон — именно бумагу и ручку. Рука пишущая по бумаге — это другой контакт с собой. Более живой. Более медленный. Подсознание это любит.

Шаг первый. Перечитай семь фраз из этой главы. Медленно. По одной. После каждой — остановись на несколько секунд. Не думай — просто чувствуй. Что происходит в теле? Что-то сжимается? Теплеет? Щемит? Появляется желание пропустить и читать дальше?

38

Та фраза на которую тело среагировало сильнее всего — это твоя. Запиши её.

Шаг второй. Вспомни — кто говорил тебе это? Или что-то похожее? Не обязательно точные слова. Может это был взгляд. Молчание. Реакция. Ситуация. Напиши об этом — коротко, несколькими предложениями. Просто что было.

Шаг третий. Напиши — как эта фраза живёт в тебе сейчас. В каких ситуациях ты слышишь её внутри? Может другими словами — но с тем же смыслом. Запиши три конкретные ситуации из своей взрослой жизни.

Шаг четвёртый. Напиши письмо. Не для отправки — просто для себя. Обращение к тому взрослому который говорил тебе эту фразу. Не злое и не прощающее — просто честное. Что ты тогда почувствовал. Что хотел сказать в ответ но не сказал. Что хочешь чтобы он знал.

Пиши столько сколько идёт. Не редактируй. Не перечитывай пока не закончишь.

Шаг пятый. Теперь напиши другое письмо. Себе — маленькому. Тому который стоял и слушал. Что ты хочешь сказать ему сейчас? Что он должен был услышать тогда — но не услышал?

Начни со слов — «Я хочу чтобы ты знал...»

И дальше — всё что идёт.

Часть вторая . Вернуть себя в тело .

Отложи бумагу. Сядь удобно — так чтобы спина была прямой, ноги стояли на полу.

39

Закрой глаза.

Сделай три медленных вдоха. На каждом вдохе — чуть глубже. На каждом выдохе — чуть медленнее. Просто дыши. Не контролируй — просто наблюдай за дыханием.

Теперь — вспомни тот момент из детства который ты описал в письме. Не анализируй его — просто позволь ему появиться. Как картинка. Как ощущение.

Посмотри на того маленького себя. Где он находится? Как выглядит? Что чувствует прямо сейчас в той ситуации?

Теперь представь что ты — взрослый —ходишь в эту картинку. Подходишь к нему. Сядишь рядом.

И просто — кладёшь руку ему на плечо. Или обнимаешь. Как тебе хочется — как было бы правильно именно для него.

И говоришь — вслух или внутри, как получается:

«Я вижу тебя. Я здесь. Ты не один. То что ты чувствуешь — это важно. Ты имеешь право на это.»

Побудь с ним столько сколько нужно. Не торопись.

Когда почувствуешь что достаточно — медленно открой глаза. Посиди тихо минуту. Не торопись вставать.

Это практика работает с подсознанием напрямую. Не через слова и объяснения — а через образы и ощущения. Именно так — единственным языком который подсознание понимает.

Ты можешь почувствовать после неё что-то сильное — грусть, облегчение, тепло, слёзы. Это хорошо. Это значит что что-то сдвинулось. Что-то живое поднялось на поверхность.

40

Не бойся этого. Просто будь с этим.

Именно так — шаг за шагом, ощущение за ощущением — меняются старые записи в подсознании.

Именно так — начинается возвращение к себе.

В следующей главе мы поговорим о цене . От том что ты на самом деле платишь каждый день за привычку предавать себя . И почему эта цена гораздо выше чем ты думаешь .

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

Цена которую ты платишь

Есть один разговор который я помню очень отчётливо.

Ко мне пришла женщина. Сорок два года. Красивая. Ухоженная. С той особой усталостью в глазах которую не скроешь никаким макияжем.

Она села. Помолчала. Потом сказала:

— Я не понимаю почему мне так плохо. У меня всё есть. Муж. Дети. Дом. Работа которая нормально оплачивается. Я должна быть счастлива. Но я просыпаюсь каждое утро — и первая мысль: господи, снова день. Снова всё сначала.

Она замолчала. Посмотрела на меня почти с извинением.

41

— Это же ненормально — так думать? Когда у тебя всё есть?

Я спросил её — а когда ты последний раз делала что-то только для себя? Не для мужа, не для детей, не для работы. Просто — для себя?

Она задумалась. Надолго.

— Не помню.

— Год назад?

— Может больше.

— А чего ты хочешь? Прямо сейчас — если убрать всё что надо и всех кому надо помочь.

Чего хочешь ты?

Она открыла рот. И закрыла. Открыла снова. И тихо сказала:

— Я не знаю. Я правда не знаю.

Вот она — цена.

Не в деньгах. Не в каких-то очевидных потерях которые видно сразу. А в том что человек перестаёт знать чего хочет. Перестаёт слышать себя. Перестаёт чувствовать себя живым.

И сидит — с мужем, с детьми, с домом — и думает каждое утро: господи, снова день.

В предыдущей главе мы говорили о том как записываются программы предательства себя. Как детские послания уходят глубоко в подсознание — туда где нет времени, нет логики, где всё прошлое ощущается как настоящее.

Теперь я хочу поговорить о другом.

О том что происходит когда эти программы работают годами.

О последствиях. Конкретных. Живых. Тех которые ты, возможно, уже чувствуешь — но ещё не связал с предательством себя.

42

Потому что это связано. Напрямую.

И когда ты увидишь эту связь — многое встанет на своё место.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ФИЗИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Тело которое говорит правду

Твоё тело никогда не лжёт.

Это важно понять прямо сейчас. Тело — это самый честный свидетель твоей внутренней жизни. Оно говорит правду тогда когда ты молчишь. Оно выражает то что ты не позволяешь себе выразить словами.

Когда ты годами подавляешь свои чувства, годами говоришь да вместо нет, годами держишь внутри то что хочется выпустить — тело берёт это на себя. Буквально. Физически.

Не потому что оно слабое. А потому что оно живое. И живое не может хранить в себе столько подавленного — без последствий.

Помню мужчину. Назову его Сергей. Сорок лет. Крепкий. Спортивный. Из тех кто никогда не жалуется и гордится этим.

Он пришёл ко мне не по своей воле — жена настояла. Сам он считал что всё в порядке. Просто болит спина. Уже три года. Врачи ничего серьёзного не находят. Говорят — остеохондроз, стресс, понаблюдайте.

Он наблюдал. Пил таблетки. Делал упражнения. Спина болела.

Мы начали разговаривать. И очень быстро выяснилось — Сергей работает на месте которое ненавидит уже семь лет. Каждое утро встаёт и идёт туда — через силу. Каждый вечер возвращается выжатым. Мечтал уйти — но страшно. Семья. Ипотека. Стабильность.

43

Я спросил его — а где именно болит спина?

Он показал — нижняя часть. Поясница.

Я спросил — а когда болит сильнее всего?

Он подумал. Сказал — в воскресенье вечером. И в понедельник утром.

Мы оба помолчали.

Тело Сергея говорило ему каждое воскресенье вечером — я не хочу туда. Я не могу больше. Я несу слишком тяжёлое.

Он не слышал. Или слышал — но не мог позволить себе услышать.

И тело говорило громче. Болью.

Усталость которая не проходит

Это первое и самое распространённое физическое последствие предательства себя.

Не обычная усталость от работы или от нагрузок. Другая. Та которая не проходит после сна. Та которая встречает тебя утром ещё до того как ты встал с кровати.

Откуда она берётся?

Представь что внутри тебя постоянно работает насос. Круглосуточно. Без выходных.

Этот насос занимается одним делом — удерживает. Удерживает злость которую нельзя показать. Удерживает обиду которую нельзя высказать. Удерживает страх которого нельзя признать. Удерживает желания которые стыдно иметь.

Это физическая работа. Тело буквально напрягает мышцы чтобы удержать то что рвётся наружу. Грудь сжата. Горло сжато. Живот напряжён. Плечи подняты.

Постоянно. Даже во сне.

44

Потому что подсознание не спит. Оно работает ночью так же как днём. И продолжает удерживать. Хранить. Сжимать.

Именно поэтому ты просыпаешься — и уже устал. Не потому что плохо спал. А потому что тело работало всю ночь. Делало свою невидимую тяжёлую работу.

И эта усталость — она копится. Год за годом. Пока не становится фоном. Постоянным. Привычным. Ты уже не помнишь как это — не чувствовать усталости. Думаешь что это просто возраст. Или характер. Или жизнь такая.

Нет. Это цена.

Тревога которая живёт внутри

Второе физическое последствие — тревога.

Не та тревога которая появляется перед важным событием. А та которая живёт фоном. Постоянно. Как тихий шум которого ты уже почти не замечаешь — но который всегда есть.

Эта тревога — она не о чём-то конкретном. Спроси человека — чего ты боишься? И он часто не может ответить. Просто тревожно. Просто беспокойно. Просто ощущение что что-то не так — хотя всё вроде бы нормально.

Откуда она берётся?

Когда ты живёшь не свою жизнь — когда каждый день делаешь то чего не хочешь, говоришь то чего не думаешь, соглашаешься с тем с чем не согласен — внутри нарастает напряжение. Между тем кто ты есть — и тем каким ты себя показываешь.

Это напряжение живёт в теле как постоянная готовность к опасности. Нервная система не понимает что происходит — она просто чувствует что что-то не так. Что есть угроза. И держит тело в состоянии постоянной готовности.

45

Сердце бьётся чуть быстрее чем надо. Дыхание чуть поверхностнее. Мышцы чуть напряжены. Всё время — чуть-чуть.

Это и есть хроническая тревога.

Не болезнь. Не слабость. Это физический отклик тела на жизнь в постоянном противоречии с собой.

Помню женщину — назову её Марина — которая приходила ко мне с паническими атаками.

Они начались внезапно. Прямо на работе. Сильное сердцебиение, ощущение что задыхается, страх что умирает. Скорая. Больница. Анализы. Всё в норме.

А атаки повторялись.

Мы начали работать. И постепенно выяснилось — Марина уже несколько лет живёт в ситуации которую сама для себя описывала так: «Я должна. Всем. Всегда».

Мужу — быть идеальной женой. Детям — идеальной мамой. Маме — послушной дочерью. На работе — лучшим сотрудником. Подругам — надёжной опорой.

Себе — ничего. На себя времени не оставалось. Да и права такого не было — она сама себе его не давала.

Тело накапливало это напряжение годами. И в какой-то момент — выдало. Громко. Так чтобы невозможно было не заметить.

Паническая атака — это крик тела. Громкий, пугающий крик. Тело говорит — я больше не могу. Что-то должно измениться.

Когда Марина начала слышать себя — атаки стали реже. Потом прекратились совсем.

Болезни которые приходят не случайно

Это самая сложная часть. Та которую труднее всего принять.

46

Мы привыкли думать что болезни приходят снаружи. Вирусы. Бактерии. Наследственность. Что-то конкретное и понятное.

Но тело не разделяет жизнь на физическую и эмоциональную. Для него всё едино. То что происходит внутри — отражается снаружи. Всегда.

Подавленная злость живёт в теле. Чаще всего — в печени, в желчном пузыре, в челюстях которые сжимаются по ночам. В хронических головных болях.

Непрожитый страх — в постоянном напряжении мышц. В проблемах с пищеварением. В том самом «комке в горле» который появляется каждый раз когда нужно сказать что-то важное — и ты молчишь.

Подавленная грусть — в спине которая болит без причины. В плечах которые всегда подняты как будто человек ждёт удара. В ощущении тяжести которая давит сверху.

Хроническое самопредательство — в иммунитете который перестаёт справляться. В болезнях которые возвращаются снова и снова. В теле которое просто устало сопротивляться.

Я не говорю что все болезни от предательства себя. Это было бы слишком просто и неправда.

Я говорю что тело — честный свидетель. И если его долго не слушать — оно начинает говорить громче. Болью. Болезнями. Кризисами которые заставляют наконец остановиться.

Иногда болезнь — это единственный способ которым тело смогло достучаться. Когда все другие способы были проигнорированы.

47

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Пустота которую не объяснить

Есть ощущение о котором мне рассказывают очень часто. И почти всегда — с одинаковым выражением лица. Немного растерянным. Немного виноватым.

Вот у меня всё есть. Работа. Семья. Здоровье. Я должен быть доволен. Но внутри — пусто. Как будто живу за стеклом. Всё вижу. Всё делаю. Но не чувствую что живу.

Эта пустота — она не признак того что ты плохой человек. Или неблагодарный. Или вечно недовольный.

Это признак того что ты давно не живёшь свою жизнь.

Когда долго живёшь для других — когда долго ориентируешься на то чего хотят они, что думают они, что одобряют они — ты постепенно теряешь контакт с собой. С тем что ты чувствуешь. С тем чего хочешь. С тем кто ты есть когда никто не смотрит.

И возникает пустота. Не потому что внутри нет ничего. А потому что ты так давно не заглядывал внутрь — что кажется будто там пусто.

Это как комната которую долго не открывали. Заперта. Темно. Кажется что там ничего нет.

Но там есть. Там ты. Настоящий.

Просто очень давно не заходил.

Помню разговор с мужчиной — назову его Дмитрий. Сорок семь лет. Успешный предприниматель.

Он сидел напротив меня и говорил ровным голосом — без эмоций, почти без интонаций:

— Я не понимаю что я чувствую. Вообще. Раньше хотя бы злился иногда, радовался. А сейчас — ничего. Ровно. Всё время ровно.

48

— Это тебя беспокоит?

Долгая пауза.

— Наверное должно беспокоить. Но я и по этому поводу ничего не чувствую.

Это называется эмоциональным онемением. Когда человек так долго подавлял свои чувства — учился не злиться, не грустить, не бояться, не показывать — что в какой-то момент они просто... затихли. Перестали приходить.

Подсознание решило — раз чувства всегда опасны, раз их всегда приходится прятать — лучше вообще не чувствовать. Так безопаснее.

И человек получил то чего хотел. Никаких неудобных чувств. Никаких слёз. Никакой злости.

И никакой радости. Никакого восторга. Никакого живого тепла внутри.

Потому что чувства не бывают выборочными. Когда закрываешь одни — закрываются все.

Раздражение которое непонятно откуда

Ещё одно очень распространённое психологическое последствие.

Ты злишься. Не на что-то конкретное — а просто. Фоново. Всё раздражает. Мелочи которые раньше не замечал — теперь выводят из себя. Близкие люди раздражают просто фактом своего присутствия. Ты срываешься — потом чувствуешь вину — потом снова срываешься.

Это не плохой характер. И не нервное расстройство.
Это накопленная злость которой некуда идти.

Когда ты годами говоришь да вместо нет — злость копится. Когда годами делаешь то чего не хочешь — злость копится. Когда годами молчишь о том что болит — злость копится.
49

Она не исчезает. Она никуда не девается. Она живёт внутри — как вода в закрытом сосуде. И ищет выход.

И находит — там где давление слабее. На тех кто ближе. На детей. На партнёра. На себя.

Ты срываешься на ребёнка за пустяк — и потом не понимаешь почему была такая реакция. Потому что ребёнок — не причина. Причина — годы накопленного. А ребёнок просто оказался рядом в момент когда сосуд переполнился.

Помню женщину — назову её Оксана — которая пришла ко мне с запросом: я не могу остановить раздражение. Срываюсь на детей. Потом плачу от стыда. Потом снова срываюсь. Я ужасная мать.

Мы начали разбираться. И оказалось что Оксана уже несколько лет живёт в браке где её не слышат. Муж не злой — просто не замечает. Не спрашивает как она. Не интересуется что она чувствует. Принимает её заботу как должное.

Она никогда не говорила ему об этом. Боялась конфликта. Думала — может так и должно быть. Может я слишком много хочу.

Молчала. Терпела. Улыбалась.

А злость копилась. И выходила там где безопасно — там где не ударят в ответ, не уйдут, не осудят. На детях.

Она была не ужасной матерью. Она была человеком которому было некуда девать боль.

Когда она наконец начала говорить мужу — не криком, не с накопленными обидами, а честно о том что чувствует — срывы на детей прекратились почти сразу. Потому что давление внутри упало.

50

Злость нашла настоящий выход. Честный. Прямой.

Потеря смысла

Это, пожалуй, самое тяжёлое психологическое последствие.

Человек просыпается утром — и не понимает зачем. Не в смысле что хочет умереть. А в смысле что нет ощущения что день имеет значение. Что то что он делает — важно. Что его жизнь — это его жизнь а не просто набор функций которые он выполняет.

Работа — функция. Семья — функция. Встречи, дела, обязанности — функции. И где-то за всем этим — пустота. Большая. Тихая. Страшная.

Откуда берётся потеря смысла?

Смысл живёт там где ты настоящий. Там где то что ты делаешь — соответствует тому кто ты есть. Там где есть живая связь между твоими действиями и твоими ценностями, желаниями, мечтами.

Когда ты долго живёшь чужой жизнью — когда долго делаешь то что надо а не то что хочешь — эта связь рвётся. И смысл — уходит.

Потому что смысл нельзя найти снаружи. Его не дадут ни деньги, ни статус, ни одобрение других людей. Он рождается только изнутри. Только тогда когда ты живёшь в контакте с собой.

А когда этого контакта нет — нет и смысла. Есть правильные действия. Правильные слова. Правильный образ жизни.

Но не жизнь. А исполнение роли.

Дмитрий — тот самый предприниматель которому было всё равно — однажды сказал мне кое-что очень точное.

— Знаешь в чём самое страшное? Не в том что плохо. Плохо я бы пережил. Самое страшное что всё равно. Мне всё равно буду ли я жить или не буду. Не в смысле что хочу умереть. Просто — разницы не чувствую.

51

Это — потеря смысла в самом глубоком смысле слова.

Не депрессия в медицинском смысле — хотя иногда это приводит и к ней. А именно отсутствие ощущения что твоя жизнь имеет значение. Что ты — имеешь значение.

Когда годами живёшь ради других — подсознание делает вывод: моя жизнь существует для того чтобы обслуживать чужие потребности. Я важен постольку поскольку полезен. Я существую для других.

И когда вдруг задаёшь вопрос — а для чего я существую для себя? — ответа нет. Потому что его никогда не искали.

Внутренний критик который не замолкает

Есть ещё одно психологическое последствие о котором говорят редко. Но которое отравляет жизнь — тихо и постоянно.

Это голос внутри. Который комментирует всё что ты делаешь. И почти всегда — с осуждением.

«Снова согласился. Тряпка.»

«Ну вот. Опять не смог сказать нет. Когда ты уже научишься?»

«Посмотри на себя. Другие могут — а ты нет.»

«Недостаточно. Всё время недостаточно.»

Этот голос называет себя честным. Говорит что просто держит тебя в тонусе. Не даёт расслабиться.

Но на самом деле — это не честность. Это жестокость направленная внутрь.

Откуда он берётся?

Это голос тех взрослых из детства. Голос отца который говорил хватит болтать. Голос мамы которая говорила посмотри другим хуже. Голос учителя который смеялся над мечтами.

52

Эти голоса записались в подсознание. И теперь живут внутри — как внутренний критик. Который судит тебя так же как судили они.

Только теперь ты не нуждаешься в них — ты сам себя наказываешь. Заранее. Превентивно. Чтобы другие не успели.

И этот голос — он высасывает энергию. Постоянно. Незаметно. Фоном.

Ты несёшь его в себе двадцать четыре часа в сутки. Он комментирует каждый твой шаг. Каждую ошибку. Каждый момент когда ты был недостаточно хорош.

И ты устаёшь — не от жизни. От самого себя.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ОТНОШЕНЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Обиды которые никуда не уходят

Ты помогаешь. Делаешь. Отдаёшь. Соглашаешься. Уступаешь.

И ждёшь.

Не всегда осознанно. Но ждёшь. Что заметят. Что оценят. Что скажут спасибо. Что ответят тем же.

Не дожидаясь.

И копишь. Тихую обиду. Без адреса. Или — с очень конкретным адресом. На мужа который не замечает. На подругу которая берёт и не отдаёт. На родителей которые требуют. На коллег которые пользуются.

Эти обиды — они живые. Они настоящие. Они имеют право быть.

Но проблема в том что ты их не высказываешь. Держишь внутри. Потому что высказать — значит создать конфликт. А конфликт — это страшно. Это опасно. Это то чего нельзя.

53

И обиды копятся. Слои за слоем. Год за годом.

Пока в какой-то момент — не становится так много что любая мелочь вызывает непропорциональную реакцию. Или — пока не приходит полное безразличие. Когда уже не обидно — просто всё равно. Потому что чувствовать больше нет сил.

Помню пару которая пришла ко мне вместе. Муж и жена. Пятнадцать лет в браке.

Жена говорила — он меня не замечает. Не спрашивает как я. Приходит домой — ужин, телевизор, сон. Я для него невидимая.

Муж говорил — я не понимаю чего она хочет. Я работаю. Обеспечиваю. Что ещё нужно?

Я спросил жену — ты ему говорила? Говорила что тебе нужно внимание? Что ты чувствуешь себя невидимой?

Она замолчала. Потом:

— Ну, намекала.

— Намекала — или говорила прямо?

— Намекала. Прямо — это как-то... некрасиво. Как будто требую.

— А он понял намёки?

Они оба помолчали.

Нет. Не понял. Потому что намёки — это не разговор. Это попытка быть понятой без того чтобы говорить прямо. Без риска. Без уязвимости.

Она пятнадцать лет ждала что он догадается. Он пятнадцать лет не догадывался. Она копила обиду. Он не понимал откуда она.

Оба страдали. Оба были одиноки. В одном доме. Пятнадцать лет.

Созависимость — когда ты живёшь чужой жизнью

Это одно из самых сложных отношенческих последствий предательства себя.

54

Созависимость — это когда твоё состояние полностью зависит от состояния другого человека. Когда ему хорошо — тебе хорошо. Когда ему плохо — тебе плохо. Когда он злится — ты чувствуешь себя виноватым. Когда он доволен — ты наконец можешь выдохнуть.

Ты живёшь не своей жизнью. Ты живёшь его жизнью. Его настроением. Его реакциями. Его оценками.

Это не любовь. Хотя часто так называют.

Это результат жизни в которой ты с детства научился — моё состояние зависит от того доволен ли другой человек. Если доволен — я в безопасности. Если недоволен — опасно.

И теперь — во взрослых отношениях — эта программа продолжает работать. Ты бессознательно выбираешь людей которые дают тебе возможность выполнять старую роль. Успокаивать. Спасать. Угодать. Быть нужным.

И теряешь себя — полностью. Растворяешься в другом человеке. Забываешь где заканчиваешься ты и начинается он.

Помню женщину — назову её Катя — которая несколько лет была с мужчиной зависимым от алкоголя.

Она не могла уйти. Хотя понимала что надо. Хотя страдала. Хотя её подруги, родители, все вокруг говорили — уходи.

Она говорила — но он без меня пропадёт. Он без меня не справится.

55

Я спросил — а ты без него — справишься?

Долгое молчание.

— Не знаю. Я не помню как это — без него.

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.