

12+

СВЕТЛАНА РОЖКОВА

ЖИЗНЬ, КОТОРУЮ МЫ ОТКЛАДЫВАЕМ

*В 50 лет я посмотрела
на жизнь честно.*

★
ЧЕСТНАЯ КНИГА
О СТРАХЕ, ТЕРПЕНИИ,
САМООБМАНЕ, ТОКСИЧНЫХ
ОТНОШЕНИЯХ И МОМЕНТЕ,
КОГДА ТЫ НАЧИНАЕШЬ
ЖИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ.

Светлана Рожкова

**Жизнь, которую мы
откладываем. В 50 лет я
посмотрела на жизнь честно**

«Издательские решения»

Рожкова С.

Жизнь, которую мы откладываем. В 50 лет я посмотрела на жизнь честно / С. Рожкова — «Издательские решения»,

Книга написана не как психологический учебник и не как коучинговая инструкция. Это честный разговор с читателем, построенный на наблюдениях, жизненном опыте и зрелом взгляде автора. Книга о том, как человек годами живёт не своей жизнью. Главная мысль книги проста: жизнь нельзя бесконечно переносить на потом. Иногда достаточно одной честной мысли, чтобы человек перестал спать внутри собственной жизни и начал возвращаться к себе.

© Рожкова С.

© Издательские решения

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
ГЛАВА 1. Почему жизнь становится сложной не снаружи, а внутри нас	8
ГЛАВА 2. Окружающие и их влияние: как ты начинаешь жить чужую жизнь, даже не замечая этого	12
ГЛАВА 3. Люди, которые переписывают реальность: когда реальность перестаёт быть общей	15
ГЛАВА 4. Почему ты остаёшься: что на самом деле держит тебя там, где тебе плохо	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Жизнь, которую мы откладываем В 50 лет я посмотрела на жизнь честно

Светлана Рожкова

© Светлана Рожкова, 2026

ISBN 978-5-0070-0969-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

Иногда книга начинается не с идеи и не с красивого замысла. Она начинается с момента, когда человек больше не может делать вид, что всё в порядке: привычные объяснения перестают работать, а внутренняя усталость наконец становится честнее любых правильных слов.

Всё, что ты прочитаешь дальше, родилось не из теории и не из желания кого-то учить жить. Эта книга появилась из наблюдений. Из разговоров, усталости, тишины и тех моментов, когда вдруг начинаешь замечать то, на что раньше не смотрел или старательно не хотел смотреть.

Мне пятьдесят лет. И только сейчас я начала по-настоящему понимать вещи, которые раньше казались либо очевидными, либо вообще не вызывали вопросов.

Я стала внимательнее смотреть на людей. На себя и на свою жизнь. И вдруг увидела, насколько многое мы делаем не потому что хотим, а потому что привыкли. Потому что боимся. Потому что так безопаснее. Потому что так «правильно». Потому что так давно, что уже кажется — иначе нельзя. Я увидела, как люди терпят. Терпят работу, которая давно их выжгла. Терпят отношения, в которых давно нет любви, уважения и тепла. Терпят образ жизни, который не делает их живыми. Терпят собственные мысли, которые день за днём разрушают их изнутри. И при этом продолжают делать вид, что всё нормально.

Я увидела, как люди годами откладывают важные решения, как боятся менять, как выбирают не себя и как объясняют себе то, что давно уже не делает их счастливыми. И в какой-то момент я поняла самое важное: это касается не кого-то другого. Это касается почти каждого из нас. И меня тоже. Наверное, именно поэтому мне захотелось написать эту книгу. Не для того, чтобы дать правильные ответы. Не для того, чтобы выглядеть мудрой. Не для того, чтобы кого-то спасти. А для того, чтобы честно посмотреть на жизнь, которую мы живём на самом деле. Не на ту, о которой красиво говорят. Не на ту, которую показывают другим. Не на ту, которую считают правильной. А на ту, в которой мы часто застреваем, терпим, откладываем, боимся и почему-то считаем это нормой.

В какой-то момент я поймала себя на странной мысли: за последние годы одним из самых частых моих ответов на сообщения стало слово: «Держись». И мы действительно всё время держимся. Держимся на нелюбимой работе. Держимся в тяжёлых отношениях. Держимся из последних сил. Держимся там, где давно уже не живём, а просто выдерживаем. И чем больше я об этом думала, тем яснее понимала: очень многие люди живут так, будто настоящая жизнь начнётся потом: когда станет легче, всё наладится, появятся силы, исчезнут страхи и придёт подходящий момент. Но у жизни есть одна жестокая особенность: она идёт прямо сейчас. Пока мы терпим, думаем, откладываем и ждём.

И, возможно, одна из самых болезненных вещей, которые человек однажды понимает, — это то, что жизнь, которую он проживает, часто совсем не похожа на ту, которой он хотел бы жить. Но даже понимая это, мы всё равно продолжаем жить по-прежнему. Потому что привычно. Потому что страшно. Потому что непонятно, как иначе. Потому что так долго было, что уже кажется — это и есть жизнь. Эта книга не про идеальную жизнь.

Она не про успех, не про правильное мышление и не про волшебный способ всё исправить. Она про честность. Про тот момент, когда человек перестаёт отворачиваться от себя и начинает видеть: где именно он предаёт себя, где терпит лишнее, где живёт чужими ожиданиями, где сам делает свою жизнь тяжелее. В этой книге не будет идеальных формул. Здесь будут вопросы, наблюдения, примеры и мысли, которые не всегда приятны, но, возможно, слишком знакомы.

Возможно, с чем-то ты не согласишься. Возможно, какие-то страницы заденут. Возможно, где-то тебе станет неуютно. А возможно, в каких-то местах ты узнаешь себя слишком хорошо. Если так и будет — значит, книга попала туда, куда должна.

У меня нет задачи понравиться всем. У меня есть другая задача — назвать вслух то, о чём многие думают, но редко говорят честно. Почему мы так живём, терпим, выбираем не себя, боимся менять и всё время откладываем жизнь на потом? Я не обещаю простых ответов. Но я точно знаю одно: иногда человеку достаточно одной честной мысли, чтобы перестать спать внутри собственной жизни.

Если хотя бы на нескольких страницах ты узнаешь себя слишком точно, значит, эта книга уже сделала главное: она вернула тебя к разговору, который больше нельзя откладывать.

Я писала эти главы как дневник после стрессовых ситуаций, когда мне не с кем было поговорить, но мне нужно было понять, почему люди поступают и ведут себя именно так.

ГЛАВА 1. Почему жизнь становится сложной не снаружи, а внутри нас

Самое опасное в сложной жизни не то, что в ней случаются трудности. Самое опасное — как незаметно человек начинает носить внутри дополнительную тяжесть: страх, контроль, бесконечный внутренний комментарий, привычку всё усложнять ещё до того, как жизнь успела сделать это сама. Именно в этот момент жизнь начинает ощущаться сложной. Не глубокой, не насыщенной и не взрослой, а именно тяжёлой.

Как будто всё требует слишком много усилий. Как будто даже простые решения нужно выстрадать. Как будто внутри постоянно что-то натянуто, и ты уже сам не помнишь, когда в последний раз жил легко — без этого вечного внутреннего напряжения, без необходимости всё просчитать, предусмотреть, не ошибиться, не выглядеть глупо, не сделать «не так».

Самое странное в этом состоянии то, что оно приходит тихо. Не как катастрофа, а как фон. Как новая внутренняя норма.

Ты просыпаешься утром — и у тебя уже есть мысли. Что надо сделать, что важно не забыть, где ты не дотягиваешь, что надо срочно решить и что может пойти не так. Даже если снаружи всё более-менее спокойно, внутри нет лёгкости. Есть ощущение, что ты всё время что-то несёшь. Как будто сама жизнь превратилась не в процесс, а в тяжёлую ношу, которую не получается просто поставить на пол.

И через какое-то время человек перестаёт спрашивать себя, почему ему тяжело. Он начинает думать, что так и должно быть. Что взрослая жизнь и есть вот это состояние — постоянная внутренняя собранность, тревога, контроль, анализ, усталость. Что иначе не бывает. Что лёгкость — это либо детство, либо глупость, либо безответственность.

Но если однажды остановиться и посмотреть честно, становится видно очень неприятную, но важную вещь: часто сложность не в самой жизни. Она в том, как мы её проживаем. В том, как мы с ней обращаемся. В том, сколько страха, контроля и напряжения мы сами в неё добавляем.

В какой-то момент мы перестаём стремиться к тому, чего хотим, и начинаем стремиться к тому, чтобы не ошибиться. И это меняет всё. Пока человек движется из желания, в нём есть жизнь. Когда он начинает жить из страха ошибки, в нём появляется напряжение. А вместе с напряжением приходит тяжесть.

Я знаю руководителя Ш., который может неделями принимать одно решение. Он всё обдумывает, просчитывает, советуется, снова возвращается к тому же вопросу, снова сомневается, снова проверяет, всё ли учёл. Со стороны это выглядит как зрелость, осторожность, серьёзный подход. Но если смотреть глубже, часто за этим стоит не мудрость, а страх. Страх выбрать не то. Страх ошибиться. Страх потом столкнуться с последствиями и не выдержать их. И таких людей много.

Мы привыкаем жить так, будто каждое решение — это экзамен. Будто существует какой-то один правильный маршрут, и наша задача — непременно его угадать. Будто ошибаться нельзя. Будто если мы оступимся, жизнь нас немедленно накажет. Но жизнь никогда не была устроена как контрольная работа. В ней нет варианта без риска. Без потерь, неловкости и неопределённости. И чем сильнее человек пытается прожить её идеально, тем быстрее он устает. Потому что жизнь вообще не про идеальность. Она про участие, движение и выбор. Про то, чтобы проживать, а не бесконечно готовиться жить.

Есть у меня знакомая Н., которая уже несколько лет живёт в состоянии «я подумаю». Она давно устала от своей работы, давно понимает, что хочет другого, давно чувствует, что застряла. Но каждый раз, когда появляется хоть малейшая возможность что-то изменить, она

начинает анализировать. Она начинает сравнивать, считать риски, искать гарантии и ждать: пока станет понятнее, появится уверенность, исчезнет тревога. И каждый раз остаётся там же, где была. Однажды она сказала мне: — Я просто не хочу сделать неправильный шаг.

И в этой фразе — вся ловушка взрослой жизни.

Мы так боимся ошибиться, что в итоге выбираем не жизнь, а остановку. Не движение, а ожидание. Не живое, а безопасное. Мы начинаем верить, что когда-нибудь наступит момент полной ясности: всё станет понятно, тревога уйдёт, решение окажется очевидным, и вот тогда можно будет начать. Но такого момента, как правило, не бывает. Потому что уверенность редко приходит до шага. Обычно она приходит после. Но мы делаем наоборот: ждём уверенности, чтобы начать жить. И именно так годами стоим на месте.

Есть ещё одна причина, по которой жизнь становится тяжёлой, — чужие ориентиры. Мир постоянно навязывает образ того, «как надо». Какая работа считается хорошей, какой образ жизни — правильным, какие отношения — нормальными, какой доход — достаточным, какая женщина — достойной, а какой мужчина — состоявшимся. И даже если человек вслух спорит с этим, внутри он всё равно начинает сверяться.

Постепенно в нём появляется внутренний наблюдатель. Тихий, но очень настойчивый. Он всё оценивает: правильно ли я живу, туда ли иду, не выгляжу ли нелепо, не поздно ли мне, не много ли я хочу, не слишком ли я отличаюсь, не осудят ли меня. И в какой-то момент человек уже не может просто выбрать. Он сначала должен пройти через внутреннюю проверку. Через фильтр чужих ожиданий, общественных норм, привычных представлений о «правильной» жизни. Я помню разговор с коллегой Н., который однажды сказал очень точную фразу: — Я вообще не понимаю, чего я хочу. Но я точно знаю, чего от меня ждут.

И в этой фразе слышно очень многое. Потому что именно так люди незаметно уходят от себя. Не в один день, не громко и не драматично, а тихо, шаг за шагом. Сначала просто начинают учитывать чужое мнение, потом ориентироваться на него, потом бояться выйти за его пределы. И в какой-то момент уже не понимают, где их желание, а где привычка соответствовать. Тогда жизнь становится не только сложной.

Она становится чужой. Ты можешь делать всё правильно. Можешь быть удобным, надёжным, понятным. Можешь идти по одобряемому маршруту. И при этом чувствовать внутри пустоту. Потому что «правильно» — ещё не значит «по-настоящему твоё».

И рядом с этой пустотой почти всегда живёт ещё одна вещь — откладывание. тихое, очень социально одобряемое, очень разумное на вид. Оно редко звучит как отказ от жизни. Наоборот. Оно звучит логично. «Сейчас не время.» «Сначала надо разобраться.» «Нужно подготовиться.» «Позже будет понятнее.» «Вот ещё немного — и тогда начну.»

Есть люди, которых я знаю лично: они годами живут в этом «ещё немного». Сначала надо решить проблемы на работе. Потом разобраться с отношениями. Потом встать на ноги. Потом дожидаться лучшего момента. Потом, когда дети вырастут. Потом, когда станет легче. Потом, когда появятся силы. Потом, когда всё сложится. Но это «потом» почти никогда не приходит. Потому что дело не в обстоятельствах. Дело в привычке переносить жизнь на более удобный момент. Мы не отказываемся от себя резко. Мы просто всё время откладываем себя. На потом. На лучшее состояние. На более подходящее время. На жизнь, которая когда-нибудь начнётся. И в этом — одна из самых тихих трагедий взрослого человека.

Потому что внешне он как будто живёт. Работает, общается, решает вопросы, отвечает на сообщения, куда-то едет и с кем-то встречается. А внутри всё время есть ощущение, что настоящая жизнь ещё впереди. Что это пока только подготовка. Черновик. Разминка. Не то. Не совсем так. Не сейчас. И однажды можно обнаружить, что на это «не сейчас» ушли годы. Есть одна история, которая многое для меня прояснила.

Мой младший сын с детства относился к жизни легче, чем я. Он быстрее принимал решения, не застревал в сомнениях и не пытался просчитать всё наперёд. У него была фраза, кото-

рую он говорил совершенно спокойно, без вызова, без хамства, просто как внутреннюю позицию: — Нас рать! Когда он был маленький, меня это сначала даже шокировало. Я возмущалась, говорила, что так нельзя, что это грубо, что так не разговаривают. А он с детской серьёзностью отвечал: — Нас рать, мама. Нас много, и мы победим эту проблему. И в этой смешной детской переделке было что-то гораздо более мудрое, чем мне тогда казалось. Потому что за этой фразой стояло не хамство и не безразличие. За ней стояло другое отношение к жизни. Не делать из каждой проблемы трагедию. Не накручивать себя до того, как что-то случилось. Не проживать беду заранее. Не превращать любой риск в конец света.

Когда он был маленький, меня это пугало. Мне казалось, что это легкомыслие. Что нельзя жить с такой лёгкостью. Что без постоянной серьёзности, осторожности и напряжения невозможно быть ответственным человеком. Мне хотелось его поправить. Переделать. Научить «думать правильно». Становиться осторожнее. Больше бояться. Больше учитывать. Больше контролировать. Сейчас я думаю об этом с ужасом. Потому что я понимаю: я хотела научить его не мудрости, а тревоге. Не глубине, а внутренней тяжести. Не зрелости, а привычке усложнять жизнь ещё до того, как она сама это сделает.

Но он не менялся. И со временем я начала замечать важную вещь. Там, где другие долго думают, он делает. Там, где кто-то заранее боится, он пробует. Там, где многие застревают в сомнениях, он идёт дальше. Не потому что ничего не понимает, а потому что не превращает риск в катастрофу. Не делает из ошибки доказательство собственной несостоятельности. Не носит внутри лишний груз ещё до того, как жизнь успела что-то по-настоящему ему принести. И именно поэтому ему часто легче. Не потому что у него нет проблем, ему всегда везёт или он «не думает», а потому что он не создаёт внутри себя второй, дополнительный слой тяжести. Это важное различие.

Одно дело — сама проблема. Другое — всё то, что мы сверху на неё накладываем. Наши страхи. Сценарии. Катастрофические ожидания. Стыд.

Желание не ошибиться. Желание выглядеть правильно. Попытку всё контролировать. Попытку прожить жизнь так, чтобы она не ранила. Но так не бывает. Жизнь всё равно ранит. Ошибки всё равно будут. Потери всё равно будут.

Неопределённость всё равно будет. Вопрос только в том, будем ли мы к этому ещё и добавлять себя — свою тревогу, своё бесконечное накручивание, свою привычку заранее уставать от того, что ещё даже не случилось.

В какой-то момент я начала задавать себе простой вопрос: а если бы мы позволяли себе чуть меньше усложнять, чуть меньше бояться и чуть больше просто жить — насколько легче стала бы наша жизнь? И чем старше я становлюсь, тем яснее понимаю: многие люди устают не только от реальности. Они устают от того, как живут эту реальность внутри себя. От постоянного внутреннего комментария. От анализа. От самоконтроля.

От попытки не ошибиться. От необходимости всё время быть «правильными». Именно это делает даже обычную жизнь невыносимо тяжёлой. Не событие само по себе. А тот внутренний процесс, который человек вокруг него разворачивает.

Наверное, именно здесь и начинается первое важное взросление. Не тогда, когда ты становишься серьёзнее, тревожнее и осторожнее. А тогда, когда начинаешь замечать: где именно ты сам делаешь свою жизнь тяжелее. Где ты думаешь вместо того, чтобы жить. Где боишься вместо того, чтобы выбирать. Где ждёшь идеального момента вместо того, чтобы начать. Где всё время пытаешься прожить жизнь правильно — вместо того, чтобы прожить её по-настоящему. Это не повод обвинять себя. Это вообще не про вину. Это про возвращение себе влияния. Потому что если часть тяжести действительно создаётся внутри, значит именно там может начаться и облегчение. Не сразу, не резко и не красиво, но честно. С того момента, когда человек впервые перестаёт спрашивать: «Как сделать так, чтобы не ошибиться?»

И, возможно, первое настоящее облегчение начинается не тогда, когда мир вдруг становится проще, а тогда, когда человек перестаёт быть главным источником собственной внутренней тяжести.

ГЛАВА 2. Окружающие и их влияние: как ты начинаешь жить чужую жизнь, даже не замечая этого

Чужая жизнь редко начинается как предательство себя. Сначала это выглядит прилично: ты просто учиываешь мнение близких, стараешься никого не расстроить, не выглядеть странно, не выходить за рамки. А потом однажды обнаруживаешь, что слишком давно живёшь не из желания, а из чужой реакции. Не в один день, не после громкой драмы и не после большого предательства, а почти незаметно. Одна из таких вещей — это жизнь, прожитая не из себя, а из чужих ожиданий.

Самое опасное здесь в том, что человек редко замечает этот момент вовремя. Он не просыпается однажды утром с мыслью: всё, с сегодняшнего дня я живу чужой жизнью. Нет. Это происходит гораздо тише. Сначала он просто начинает учитывать чужое мнение. Потом — всё чаще на него ориентироваться. Потом — бояться разочаровать, не совпасть, выбиться, не оправдать ожиданий. И в какой-то момент уже не понимает, где его собственное желание, а где привычка сверяться с другими. Именно так человек начинает уходить от себя. Не из слабости, не из глупости и не из отсутствия характера. А потому что очень рано привыкает: прежде чем жить — надо посмотреть, как на это отреагируют. И если долго жить в такой системе, однажды можно обнаружить очень странную вещь: ты умеешь быть удобным, понятным, правильным, надёжным, но всё хуже понимаешь, чего хочешь сам. Это одна из самых тихих потерь в жизни взрослого человека. Есть у меня знакомая Н., которая однажды сказала фразу, от которой мне стало по-настоящему не по себе: — Я даже не знаю, чего хочу, но я точно знаю, что об этом скажет моя мама.

В этой фразе — не просто влияние близкого человека. В ней целая внутренняя система. Когда чужой голос уже давно поселился внутри и стал настолько привычным, что начал звучать как собственная мысль. И тогда человек живёт не изнутри наружу, а снаружи внутрь. Сначала представляет реакцию, оценивает последствия, примеряет чужое мнение. И только потом — если до этого вообще доходит — пытается услышать себя. Но к этому моменту свой голос часто уже тихий.

Сначала всё это кажется нормальным. Ну что такого в том, что мы учиываем мнение близких? Мы же не живём в пустоте. Мы живём среди людей. Конечно, мы на что-то ориентируемся. Конечно, нам важно, как отзовутся родители, партнёр, друзья, коллеги. И в этом действительно нет ничего плохого — пока учёт чужого мнения не начинает превращаться в подчинение.

Проблема начинается в тот момент, когда чужое мнение становится не одним из факторов, а главным внутренним ориентиром. Когда человек уже не спрашивает себя: «Чего я хочу?» А спрашивает другое: «Как на это посмотрят?» Именно в этот момент жизнь начинает меняться: не снаружи, а внутри.

Потому что с этого момента ты уже не идёшь прямо. Ты всё время идёшь через фильтр. Через внутреннюю проверку: не слишком ли это, не осудят ли меня, не покажется ли это глупым, не расстроится ли кто-то, не выйду ли я за пределы привычного, не нарушу ли чью-то картину мира. И чем дольше человек живёт в таком режиме, тем сильнее он теряет контакт с собой. Он может по-прежнему быть умным. Может быть ответственным, успешным и внешне самостоятельным. Но внутри у него часто нет главного — внутренней свободы выбирать без постоянного согласования.

У меня есть товарищ В., который очень хотел переехать в другой город. У него там были возможности, интерес, ощущение, что ему туда надо. Это не было мимолётной фантазией. Это было живое внутреннее движение. Но он годами не уезжал. Когда его спрашивали почему,

он говорил про деньги, нестабильность, риск, неопределённость. Всё это звучало разумно. Но если присмотреться глубже, становилось понятно: главная причина не в этом. Он боялся чужой оценки. Боялся услышать, что это глупость. Что ничего не получится. Что он всё испортит. Что надо сидеть спокойно и не выдумывать. И в итоге он не выбирал свою жизнь. Он защищался от чужой реакции. Это важный момент. Зависимость от мнения окружающих редко выглядит как слабость. Чаще она выглядит как разумность. Как вежливость. Как зрелость. Как умение учитывать других. Как взвешенный подход. И именно поэтому её так трудно заметить.

Человек может всю жизнь прожить в постоянной ориентации на чужую реакцию и при этом считать себя вполне самостоятельным. Просто потому что у него никогда не было опыта по-настоящему отделить своё от чужого.

Есть люди, которые с детства растут в атмосфере, где мнение окружающих важнее собственных ощущений. Им говорят: неудобно, что подумают люди, так нельзя, надо быть хорошим, надо не расстраивать, не спорить, не выделяться, не подводить, не стыдить семью, не выходить за рамки. И постепенно у человека формируется особый способ жить: сначала посмотреть, как правильно, а потом уже почувствовать, что хочется самому. Если этот механизм закрепляется, он почти без изменений переходит во взрослую жизнь. Такой человек часто вырастает очень удобным. Очень понятным. Очень ответственным. Очень «хорошим». Но внутри у него почти всегда живёт тяжёлое чувство: как будто он не совсем свободен в собственной жизни. Он многое может, но не разрешает себе. Он чего-то хочет, но ждёт внутреннего одобрения извне. Он способен принимать решения, но только те, которые не слишком выбиваются из ожидаемого.

И в этом скрыта одна из самых глубоких причин внутренней усталости. Потому что жить под постоянным наблюдением — даже если это наблюдение уже давно только в твоей голове — тяжело. Это требует огромного количества энергии. Ты всё время немного играешь роль. Всё время проверяешь себя. Всё время подстраиваешься. Всё время сверяешься. И со временем перестаёшь понимать, кто ты без этого контроля.

У меня есть хорошая подруга М., которая много лет выбирала отношения по одному и тому же принципу: лишь бы их одобрили близкие. Ей могли нравиться одни люди, но она выбирала других — более понятных, более «правильных», более одобряемых. Снаружи всё выглядело спокойно, разумно, достойно. А внутри каждый раз оставалось одно и то же чувство — пустота. Потому что жизнь, которую легко объяснить другим, — не всегда та жизнь, которая живая для тебя.

И это касается не только больших решений. Иногда влияние окружающих проникает в совсем маленькие вещи. Как одеваться. Что говорить. Что опубликовать. Можно ли быть яркой. Можно ли быть тихой. Можно ли быть амбициозной. Можно ли быть смешной. Можно ли быть неудобной. Можно ли позволить себе не нравиться всем. Если человек всё время думает, как он выглядит со стороны, он неизбежно начинает уменьшать себя. Сначала понемногу. Потом всё сильнее. Потом так сильно, что однажды от него остаётся только безопасная версия. Понятная. Удобная. Социально приемлемая. Но очень маленькая.

Есть, на мой взгляд, одна важная вещь: люди часто боятся не самого чужого мнения, а того чувства, которое оно вызывает. Осуждение, стыд, неловкость, ощущение, что ты подвёл, не оправдал ожиданий, оказался «не таким». И поскольку эти чувства неприятны, человек старается не сталкиваться с ними. Он отказывается от шагов, которые могли бы вызвать чужую реакцию. Отказывается от проявления.

Отказывается от риска быть непонятым. Отказывается от той части себя, которая не проходит внешний контроль. И таким образом постепенно строит себе очень аккуратную тюрьму. Не грубую, не жестокую и не очевидную. Очень вежливую, приличную. Очень удобную для всех. Но всё равно тюрьму. Один мой клиент, руководитель клиники К., однажды сказал очень точную фразу: — Иногда я думаю, что я не живу, а всё время объясняюсь.

И это действительно так у очень многих. Они заранее готовят оправдания своим решениям. Заранее думают, как будут что-то объяснять. Заранее снимают с себя право просто выбрать. И в такой системе невозможно быть свободным. Потому что свобода начинается там, где человеку больше не нужно бесконечно объяснять своё существование. И часто зависимость от чужого мнения особенно сильна у тех, кто снаружи выглядит уверенным. Они могут быть собранными, умными, успешными, волевыми. Но внутри их жизнь во многом по-прежнему управляется одной потребностью: быть одобренными. Не быть отвергнутыми, непонятыми, не оказаться «не теми». Кто-то становится идеальным. Кто-то — полезным. Кто-то — сильным. Кто-то — удобным. Но суть везде одна: человек всё равно живёт не от себя, а от реакции на себя.

Я задумалась и поняла, что есть одна очень тонкая форма зависимости. Иногда никто уже ничего не говорит. Тебя не критикуют, не запрещают, не оценивают вслух. Но ты и сам знаешь, как на это посмотрят. Знаешь, что скажут. Знаешь пределы чужой картины мира. И начинаешь ограничивать себя ещё до того, как кто-то успел что-либо сделать. Это один из самых тяжёлых уровней внутренней несвободы. Потому что внешнего давления уже почти нет, а внутреннее продолжает работать. Именно поэтому взрослому человеку так важно однажды научиться отличать своё от чужого.

Это не происходит за один день и, честно говоря, почти всегда болезненно. Потому что когда ты начинаешь отделяться от чужих ожиданий, внутри почти неизбежно поднимается тревога. Возникает ощущение, что ты делаешь что-то неправильное. Как будто предаёшь кого-то. Как будто выходишь за дозволенное. Как будто нарушаешь молчаливый договор быть удобным. Но на самом деле ты не предаёшь никого. Ты просто перестаёшь предавать себя.

И, возможно, это один из самых непростых переходов во взрослой жизни. Потому что жить по-своему — не значит делать всё назло. Это не значит становиться холодным, грубым или равнодушным, не значит перестать слышать других. Это вообще не про протест. Это про внутреннюю опору. Про способность услышать чужое мнение — и не раствориться в нём. Про возможность учитывать — но не подчиняться. Про право не совпадать. Про смелость выбирать не самое одобряемое, а самое живое.

Моя коллега Р. очень боялась проявляться. Ей казалось, что стоит ей сказать что-то искреннее, сделать что-то своё, начать двигаться по-настоящему — и её тут же оценят, раскритикуют, не поймут. Поэтому она долго жила очень аккуратно. Говорила правильно. Выбирала безопасное. Не рисковала. Не слишком показывала себя. А потом однажды сказала: — Самое обидное, что я всё это время старалась никого не раздражать, а в итоге сама себе стала неинтересна.

Это сильная мысль. Потому что когда человек слишком долго ориентируется на внешнее, он действительно начинает исчезать для самого себя. Он может оставаться удобным для других. Но перестаёт быть живым для себя.

Именно поэтому момент возвращения к себе редко начинается с громкого решения. Он начинается с маленьких внутренних сдвигов. Сегодня человек не объяснил то, что раньше бы долго оправдывал; завтра выбрал то, что ему откликается, даже если это кому-то непонятно; потом перестал советоваться там, где уже знает ответ; потом впервые сделал шаг без предварительного согласования. И в какой-то момент внутри становится тише. А тишина в этом случае — важный знак. Потому что когда в голове становится меньше чужих голосов, становится слышнее свой. И тогда впервые появляется шанс ответить не на вопрос: «Что от меня ждут?» А на другой: «Чего хочу я?» И, возможно, именно с этого начинается настоящая жизнь. Не тогда, когда тебя наконец одобрили. Не тогда, когда все согласились. Не тогда, когда ты всех убедил.

Настоящая жизнь начинается тогда, когда ты перестаёшь спрашивать у мира разрешение быть собой.

ГЛАВА 3. Люди, которые переписывают реальность: когда реальность перестаёт быть общей

Вы когда-нибудь замечали, что существуют такие люди, рядом с которыми самое страшное — не конфликт, не грубость и даже не ложь сама по себе. Самое страшное — момент, когда ты вдруг начинаешь сомневаться в собственной памяти. Ты точно помнишь разговор, поручение, обещание, договорённость, но через какое-то время человек спокойно говорит: «Я такого не говорил», «Вы меня неправильно поняли», «Этого не было», «Вы всё придумали». И если это повторяется не один раз, внутри начинает рушиться важная опора — ощущение общей реальности.

Сначала такой человек может производить хорошее впечатление. Он улыбается, уверенно говорит, спокойно объясняет, умеет выглядеть разумным. С ним вроде бы легко договориться. Он кивает, соглашается, даёт задачу, обещает поддержку, говорит: «Да, конечно, делаем так». Ты включаешься, работаешь, подключаешь людей, тратишь время, берёшь на себя ответственность. Всё выглядит нормально — пока не наступает момент результата.

А потом вдруг выясняется, что он «не это имел в виду». Или вообще «ничего такого не говорил». Или «вы сами неправильно поняли». Или «зачем вы это сделали, я же вас не просил». И сначала ты даже не споришь. Думаешь: может, правда я что-то не так услышала? Может, устала? Может, формулировка была другая? С кем не бывает. Но потом это повторяется. Снова разговор, снова задача, снова твоя включённость, снова результат — и снова отказ от собственных слов. И вот здесь начинается самое неприятное. Ты начинаешь сомневаться не в нём, а в себе. В своей памяти. В своей внимательности. В своей адекватности. Как будто тебя постепенно лишают права доверять тому, что ты видел и слышал.

Особенно разрушительно это проявляется в рабочих системах, где всё держится не на настроении, а на договорённостях, ответственности и результате. Когда человек постоянно меняет собственные слова, рушится не только отдельная задача. Рушится сама возможность нормально выстраивать процессы: обсуждать, договариваться, делать и спокойно отвечать за итог.

Сначала это ещё можно принять за недоразумение: может, правда не так услышал, не так понял, перепутал формулировку. Но когда это повторяется снова и снова, ты уже начинаешь фиксировать каждую мелочь, перепроверять переписки, искать свидетелей разговора. На работу уходит не только профессиональная энергия, но и силы на доказательство очевидного: этот разговор был, эта задача была, эта договорённость существовала.

Ты идёшь к другим людям, которые участвовали в процессе, и спрашиваешь: «Он же это говорил?» Они отвечают: «Да, говорил». На секунду становится легче. Но потом становится ещё тяжелее. Потому что если это не ты ошибаешься, тогда что происходит?

Со временем становится очевидно: это не случайность. Утром — одна версия. Днём — другая. Вечером — третья. На следующий день человек может уверенно отрицать всё сразу. И самое странное — он не всегда выглядит как обычный лжец. Он не обязательно врёт так, как люди врут осознанно, с заранее продуманной целью обмануть. Иногда он будто искренне уверен в новой версии, полностью игнорируя старую. Как будто внутри него нет точки фиксации собственных слов. Нет ответственности за сказанное. Нет связи между вчерашним разговором и сегодняшним отрицанием.

Именно это делает ситуацию особенно сложной. С обычной ошибкой ещё можно работать. Человек может забыть, неправильно сформулировать, передумать, признать: «Да, я говорил иначе, давайте уточним». Но здесь всё устроено иначе. Здесь старая версия просто исчезает, как будто её никогда не было.

А вместе с ней исчезают и твои усилия, твоя работа, твоя логика, твоя ответственность.

Самый тяжёлый уровень начинается тогда, когда такому человеку верит руководство. Особенно если это не просто сотрудник, а близкий родственник, наследник бизнеса, «свой человек», тот, кому доверяют не за результат, а по факту личной близости. В таких случаях у человека появляется почти иммунитет. Его слова не проверяются. Его версия не подвергается сомнению. Внутри руководства уже есть убеждение: «Он не может врать». А если он не может врать, значит, все остальные ошибаются. Или, что ещё хуже, что-то делают неправильно.

И тогда запускается опасный механизм. Он идёт к директору и говорит: «Они сами начали это делать. Я им такого не поручал. Они не понимают задачи. С ними сложно. Они не слышат. Они сопротивляются». И директор верит. Потому что это уже не просто рабочая информация. Это доверие, основанное на личной близости. В этот момент правда перестаёт иметь значение. Важно уже не то, как было на самом деле. Важно, кто сказал.

Коллектив чувствует это очень быстро. Люди начинают осторожничать. Кто-то перестаёт проявлять инициативу, чтобы не попасть под удар. Кто-то начинает записывать каждое слово. Кто-то просит подтверждать задачи письменно. Кто-то делает вид, что понял, но ничего не делает без дополнительного сообщения. Кто-то просто отстраняется. Внутри команды появляется не рабочий процесс, а постоянное напряжение.

Люди начинают думать не о развитии, а о самозащите. Как ответить? Как сформулировать? Как не попасть под обвинение? Как не дать свои слова потом перевернуть против себя? Как доказать завтра, что поручение действительно было? Как не оказаться виноватым в том, что сам же человек вчера попросил сделать?

Со стороны это может выглядеть как дисциплина. Все фиксируют договорённости, сохраняют переписки, делают скриншоты, пересылают подтверждения. Но на самом деле это не дисциплина. Это страх. Это попытка выжить в пространстве, где завтра тебе могут сказать: «Я такого не говорил».

Особенно тяжело, когда до этого всё работало. Когда была выстроена система, процессы, взаимодействие, доверие. Когда компания росла, развивалась, приносила результат. Когда люди знали свои зоны ответственности, могли спорить, предлагать, ошибаться, исправлять и всё равно оставаться в одной системе координат. А потом в эту систему попадает фактор, который невозможно контролировать: человек, рядом с которым слова теряют вес.

И тогда начинает рушиться не только конкретная задача. Начинает рушиться общая реальность. Раньше всё было просто: сказали — сделали, обсудили — договорились, ошиблись — исправили. Были слова, за которыми стояли действия. Были обещания, за которыми стояла ответственность. Было пространство, где люди могли работать и понимать, на какой земле стоят. А потом эта земля начинает уходить из-под ног.

С жёстким человеком ещё можно работать, если он последователен. С требовательным можно работать, если он честен. Даже с конфликтным можно работать, если он признаёт факты. Но с человеком, который каждый день меняет реальность, работать почти невозможно. Ты не понимаешь, на что опираться. Сегодня он говорит одно, завтра другое, послезавтра отрицает и первое, и второе. В какой-то момент ты уже не знаешь, что опаснее: сделать задачу или не сделать её.

Особенно больно смотреть, как в такой среде меняются сильные люди. Те самые, на которых держалась система. Те, кто раньше брал ответственность, предлагал решения, двигал процессы, оставался после работы, подключался без лишних просьб. Они становятся тише, осторожнее, равнодушнее. Не потому что перестали уметь работать. Не потому что потеряли профессионализм. А потому что устали от бессмысленности.

Когда результат больше не зависит от реальности, усилия обесцениваются. Ты можешь сделать хорошо, но завтра это назовут неправильным. Ты можешь выполнить поручение, но завтра услышишь, что поручения не было. Ты можешь спасти ситуацию, но потом окажется,

что ты сам её и создал. И однажды человек просто перестаёт стараться. Не громко, не демонстративно. Просто внутри выключается свет. А бизнесы и коллективы часто рушатся именно так. Не всегда с криком, скандалом и громким уходом. Иногда они рушатся тихо — когда умные люди перестают говорить, сильные перестают предлагать, честные перестают верить, а ответственные перестают брать на себя.

Снаружи всё ещё может выглядеть нормально. Офис работает. Отчёты отправляются. Звонки принимаются. Двери открыты. Люди сидят на рабочих местах, отвечают на сообщения, выполняют задачи. Но внутри уже появилась трещина. И если её не увидеть вовремя, она однажды пройдёт через всю систему.

Самое страшное здесь даже не в одном человеке. Самое страшное — в том, что вокруг него постепенно меняется атмосфера. Люди начинают бояться. Не всегда увольнения, не всегда наказания, не всегда открытого конфликта. Они боятся непредсказуемости. Боятся того, что правда больше не защищает. Боятся того, что факты станут слабее личной версии человека, которому верят больше, чем всей команде. И тогда люди начинают уходить внутренне раньше, чем уходят физически. Они ещё приходят на работу, ещё участвуют в процессах, ещё выполняют обязанности, но душой уже не там. Они уже ищут выход. Или хотя бы место внутри себя, куда этот хаос не сможет добраться.

В такие моменты очень хочется поставить диагноз. Хочется назвать это каким-то словом, чтобы стало легче. Может, он правда не помнит? Может, это особенность восприятия? Может, это что-то из области психики? Может, он сам верит в то, что говорит? Эти мысли появляются, потому что в обычной человеческой логике такое поведение не укладывается. Нормальный человек может ошибаться, менять мнение, забывать детали, формулировать неточно. Но он всё-таки чувствует ответственность за свои слова. Он понимает, что вокруг него люди, которые работают, вкладываются, создают результат, строят систему.

Но в какой-то момент становится уже не так важно, как это называется: характер, особенность, привычка, манипуляция или расстройство. Важно другое — что это делает с системой. А делает это одно: разрушает доверие. А без доверия не существует ни команды, ни роста, ни нормального бизнеса.

В частном бизнесе это особенно абсурдно и особенно больно. Потому что каждый сильный сотрудник — это вклад в развитие, репутацию и устойчивость компании. Логично было бы ценить тех, кто работает и приносит результат. Логично было бы защищать систему, которая уже доказала свою эффективность. Но если вместо этого руководство защищает человека, который искажает факты, жалуется, перекладывает ответственность и разрушает доверие, то проблема становится уже не личной, а управленческой.

Потому что один человек может быть сложным. Один человек может ошибаться, путаться, врать, жаловаться, перекладывать ответственность. Но если вокруг него есть здоровая система, она не даст ему разрушить всех остальных. Она поставит границы. Проверит факты. Услышит обе стороны. Не позволит личной близости стать выше правды. А если система молчит, значит, проблема уже не только в нём. Это горькое понимание. Потому что иногда разрушает не тот, кто врёт. Иногда разрушает тот, кто ему верит, не проверяя. И тогда остаётся самое важное — сохранить себя. Не дать чужой лжи стать твоим сомнением. Не дать чужой нестабильности забрать твою опору. Не позволить человеку, который переписывает реальность, переписать и тебя.

Правда может быть неудобной, болезненной, конфликтной. Но она всё равно остаётся правдой. А ложь, даже если ей верит руководство, даже если её защищает фамилия, даже если она ходит по коридорам уверенной походкой будущего директора, всё равно остаётся ложью. И рано или поздно любая система выбирает: защищать реальность или защищать человека, который её разрушает. От этого выбора зависит всё.

ГЛАВА 4. Почему ты остаёшься: что на самом деле держит тебя там, где тебе плохо

Со стороны очень легко спрашивать: почему ты не уходишь? Почему терпишь? Почему живёшь так годами? Почему не ставишь точку? Со стороны всё почти всегда выглядит проще, особенно для тех, кто не был внутри. Кажется, что если человеку плохо, он должен просто взять и выйти. Но внутри всё устроено совсем иначе. Люди редко остаются там, где им плохо, по одной-единственной причине. Обычно их держит сразу многое: страх, стыд, надежда, зависимость, усталость, дети, деньги, привычка, вина, отсутствие опоры и желание верить, что всё ещё можно спасти.

Именно поэтому выйти так трудно. Не потому что человек глупый. Не потому что он ничего не понимает. Не потому что ему нравится страдать. А потому что внутри всё давно сплетено в тугой узел, где боль соседствует с надеждой, страх — с привязанностью, усталость — с воспоминаниями о хорошем, а желание уйти — с ужасом перед тем, что будет потом.

У меня в окружении есть несколько женщин, которых я знаю лично больше десяти лет и они все это время живут в отношениях, где им плохо. Они не слепые. Они всё понимают. Они могут очень точно описать, что именно их разрушает. Одна говорит: «Я знаю, что он меня не слышит». Другая говорит: «Я понимаю, что рядом с ним я давно не живу, а терплю». Но когда разговор доходит до реального выхода, в них поднимается такая смесь страха, вины и надежды, что всё снова откладывается.

Одна из них много лет держалась за мысль: «Он же не всегда плохой». И это правда. В таких отношениях редко бывает только плохо. Если бы было только плохо, уйти иногда было бы легче. Но человек может быть разным. Сегодня холодным, завтра нежным. Сегодня унижить, завтра купить цветы. Сегодня сказать страшные слова, завтра плакать и обещать, что всё понял. И вот эти хорошие эпизоды становятся крючками. Человек держится не за всю реальность, а за те моменты, где ему снова показалось: может быть, всё ещё можно вернуть.

Надежда — одна из самых сильных причин, почему люди остаются. Не любовь сама по себе, а именно надежда. Надежда, что он изменится. Что она поймёт. Что после этого разговора всё станет иначе. Что после рождения ребёнка, переезда, отпуска, лечения, нового года, кризиса, очередного обещания всё наконец начнётся заново. Человек живёт не тем, что есть, а тем, что могло бы быть. И иногда эта воображаемая будущая версия отношений держит сильнее, чем настоящие отношения.

Из последнего разговора с одной из них: «Я не могу уйти, потому что я столько лет в это вложила». В этой фразе много боли. Потому что когда человек отдал отношениям годы, силы, молодость, здоровье, деньги, терпение, ему очень страшно признать, что всё это могло не привести к счастливому финалу. Тогда кажется, что уход обнуляет всю прежнюю жизнь. Как будто если ты уходишь, ты признаёшь: я ошибался десять, пятнадцать, двадцать лет. А это выдержать почти невозможно. Но правда в том, что остаться только ради того, чтобы не признавать потери, — значит продолжать увеличивать эту потерю. Годы уже прошли. Их нельзя вернуть. Но можно перестать отдавать следующие.

Есть ещё страх. простой, земной, не красивый. Где жить? На что жить? Как объяснить детям? Что скажут родственники? Как делить имущество? Что будет с работой? Кто поможет? Не станет ли ещё хуже? Иногда человек действительно не может просто встать и уйти завтра. У него нет денег, нет жилья, нет поддержки, нет сил, а иногда есть реальная опасность. Поэтому фраза «просто уходи» часто звучит жестоко. Выход иногда требует не только решимости, но и плана.

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.