

18+

КЛЮЧ К ТВОЕМУ ПОКОЮ

— ПЕРЕСТАНЬ ТРАТИТЬ СЕБЯ НА НАПРАСНОЕ.
НАЧНИ ЖИТЬ В ПОКОЕ. —



НЕ РУГАЙ СЕБЯ
ПОПУСТУ



НЕ ПЫТАЙСЯ
ПЕРЕДЕЛАТЬ ДРУГИХ



НЕ ПРОКРУЧИВАЙ
НЕИЗМЕНИМОЕ



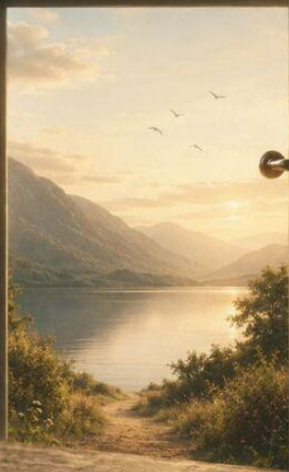
НЕ ТРАТЬ СЕБЯ
НА ПУСТЫЕ СПОРЫ



НЕ ЖУЙ ПРОБЛЕМЫ —
РЕШАЙ



НЕ ЖАЛУЙСЯ
БЕСКОНЕЧНО



Г Е Р А С И М А В Ш А Р Я Н

Герасим Авшарян
Ключ к твоему покою.
Перестань тратить
себя на напрасное.
Начни жить в покое

*<https://litres.ru/74156997>
ISBN 9785007031806*

Аннотация

Мы теряем покой не столько из-за обстоятельств, сколько из-за не оставления в покое того, что не требует нашего вмешательства. Эта книга — о том, как перестать тратить себя на напрасное и вернуть себе тишину внутри. С одним лишь простым правилом: чем больше оставишь в покое — тем больше покоя получишь.

Содержание

Дисклеймер	6
Введение	8
(или «О чём эта книга и зачем её открывать»)	8
Введение — 2	12
Сколько в твоей жизни напрасного?	12
Глава 1. Оставь в покое себя	16
1.1. Перестань себя ругать и унижать (хотя бы частично)	17
Резюме подглавы 1.1	20
1.2. Как отличить полезную самокритику от бессмысленного унижения	21
Таблица различий	22
Пример	24
1.3. Упражнения: как остановить внутреннего критика	26
Итог подглавы 1.3	30
Глава 2. Оставь в покое других	31
2.1. Почему попытки переделать другого крадут твой покой	32
2.2. Как оставить в покое родителей, партнёра, коллегу, друга — и не озлобиться	36
2.3. Границы: как оставлять других в покое, но не позволять им нарушать твои	43

Глава 3. Оставь в покое ситуацию	49
3.1. Что значит «оставить ситуацию в покое»	50
— и чем это не является	
Конец ознакомительного фрагмента.	55

**Ключ к твоему покою
Перестань тратить
себя на напрасное.
Начни жить в покое**

Герасим Авшарян

© Герасим Авшарян, 2026

ISBN 978-5-0070-3180-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Дисклеймер

Основная идея книги крутится вокруг покоя, но во время чтения возможны побочные эффекты.

Автор данной книги не несёт ответственности за следующие побочные эффекты, которые могут возникнуть в результате прочтения и (особенно) применения описанных рекомендаций:

- улучшение качества сна (вплоть до утренней бодрости без кофе);
- снижение частоты головных болей, вызванных бесконечным прокручиванием обид;
- необъяснимое чувство лёгкости в груди и плечах (груз прошлого имеет свойство заканчиваться);
- приток энергии там, где раньше была только усталость от жалоб и переживаний;
- странное желание не ныть, даже когда очень хочется;
- спонтанное возникновение свободного времени (раньше оно уходило на пустые споры и тревогу);
- улучшение отношений с близкими из-за того, что вы перестали их переделывать;
- лёгкое недоумение: «И что, так можно было? Я раньше просто зря мучился?»

Важно для успокоения читателя. Все перечисленные эффекты обратимы. В любой момент вы можете вернуться к

прежнему состоянию. Для этого достаточно:

- снова начать себя ругать и унижать;
- вернуться к бесконечным жалобам без действий;
- снова прокручивать прошлое, которое не изменить;
- вспомнить все старые обиды и подпитать их свежим негодованием;
- и, конечно, ежедневно следить за политикой и спорить в интернете.

Автор гарантирует: старый добрый негатив, тревога и усталость никуда не делись. Они терпеливо ждут вашего возвращения. Выбор за вами.

Автор также предупреждает: в редких случаях возможно привыкание к состоянию покоя. Вы можете обнаружить, что хотите его всё больше и больше. Не переживайте, это нормально. Лечения не требуется.

Если вы получили не только покой, но и добавочно почувствовали себя физически лучше, мотивированнее и свободнее — это результат вашей собственной работы. Автор не виноват: он предупредил о побочных эффектах.

Введение

(или «О чём эта книга и зачем её открывать»)

*По многу раз называть себя идиотом —
ни к чему не приводит (по себе знаю).*

Автор

В этой книге автор обращается к читателя и на «вы», и на «ты», и на «мы».

Представьте себе человека, который каждый день выходит на футбольное поле, разбегается... и бьёт по пустым воротам. Без вратаря. Без защиты. Без цели. Он бьёт снова и снова. Мышцы напряжены, лицо серьёзное. А мяч просто улетает в никуда.

Через час он выдыхается. Ни одного гола. Ни одного очка. Только усталость и раздражение.

Или второй возможный вариант: все голы забиты. Но что толку? Ведь нет вратаря! И в итоге то же самое: напрасный расход внимания и энергии. Или, другими словами, бессмысленность (к ней мы еще вернемся).

Это странное занятие, правда?

А теперь честно: многие из нас сами так делают каждый

день. Только вместо мяча — наше внимание, слова и эмоции. А вместо пустых ворот — ситуации, мы сами, люди, которые все равно не меняются от нашего бесконечного пережёвывания.

Вы жалуетесь.

Вы себя ругаете.

Вы мысленно спорите с начальником в душе. Или в душе. Или и там и там одновременно.

Вы объясняете политикам, как надо жить (а они не слышат).

Вы перетираете одну и ту же проблему в сотый раз — без единого шага к решению.

Что вы получаете в итоге?

Ничего. Кроме одного: вы теряете покой. А взамен забываете себе тревогу, усталость, пустоту и липкое чувство, что «что-то не так». Вот такая странная торговля получается: отдаем покой, чтобы взять пустоту.

— Сколько стоит тревога? — спрашиваем мы на базаре.

— Два с половиной покоя, — отвечает тот кто продаёт тревогу, бессилие, пустоту, а также товар под названием «что-то не так».

Эта книга — не про ленивую медитацию и не про эскапизм.

Она про жёсткую, прагматичную истину:

Ваш покой разрушается ровно настолько, насколько вы не оставляете в покое то, что вам не подвластно.

Мы (то есть я и еще один я, так как, сдается мне, у меня временное раздвоение личности) ... Это был юмор с долей истины, для разрядки. Мы будем говорить простые, почти грубые вещи:

— Бесконечное нытьё — это не «проживание эмоций», это добровольное отравление.

— Ругать себя — бесполезно. Результата ноль. А покоя — минус.

— Жаловаться без попытки решить — значит забивать голы в пустые ворота.

В этой книге мы не будем учить вас «позитивному мышлению».

Мы будем учить другому:

ОСТАВЛЯТЬ В ПОКОЕ

— Себя (перестать унижать и обзывать).

— Других (да, даже тех, кто «должен понять»).

— Ситуации, которые вы не можете изменить прямо сейчас.

— Проблемы, которыми вы не занимаетесь.

— Политику, секты, организации — всё, что крадёт ваш ресурс.

Чем больше вещей и людей вы оставите в покое — тем больше покоя появится внутри. Это не философия. Это простая арифметика: у вас конечное количество энергии. Если тратить её на пустые ворота, на напрасные занятия, на пере-

ливание из пустого в порожнее — сил на жизнь не останется.

Напрасное — это бессмысленное. А бессмысленное всегда угнетает, тревожит, наскучивает, лишает радости, сил и мотивации.

Поэтому книгу можно читать с любого места. Но лучше — по порядку.

Потому что первая и самая сложная глава начинается с того, кто смотрит на вас из зеркала.

Оставь в покое сначала себя. Остальное — техника.

Введение — 2

Сколько в твоей жизни напрасного?

Я же говорил (шутил с долей истины), что у меня временное раздвоение личности. И вот, как по иронии судьбы, появляется второе введение. Я не смог от него отказаться, поэтому пусть оно будет дополнять первое. А если читатель начал меня ругать, то ведь как раз об этом и книга, так что будет интересно.

В книге «ругал» автоматически означает также «ругала». То же самое справедливо и по отношению к другим глаголам книги.

Итак, начинаем по второму кругу.

Остановись на минуту. Не листай дальше.

Просто вспомни вчерашний день.

Сколько раз ты:

— мысленно ругал себя (за опоздание, за лишнее слово, за то, что «опять не идеален»);

— жаловался кому-то на жизнь, на работу, на здоровье, на людей;

— пережёвывал одну и ту же ситуацию, которую уже не

изменишь;

— злился на политику, на соседей, на «эту организацию»;

— чувствовал бессилие после того, как ничего не сделал,
но всё внутри прокрутил?

Если собрать это время в кучу — сколько получится?

Час? Три? Полдня?

А теперь честно: **что изменилось от этих занятий?**

— Проблемы решились? Нет.

— Кто-то стал лучше? Нет.

— Ты стал счастливее? Нет.

Единственное, что произошло на самом деле: ты **потерял покой и наполнился негативом.**

Вот что я называю **напрасным.**

Напрасное — это бессмысленное.

А бессмысленное, если с ним не кончить, делает пять вещей:

— угнетает,

— тревожит,

— наскучивает,

— лишает радости,

— высасывает силы и мотивацию.

Ты забиваешь голы в пустые ворота. Без вратаря. Без результата. С одним итогом: усталость и пустота.

Эта книга — не про лень и не про уход от реальности.

Она про простую арифметику:

Чем больше всего ты оставишь в покое — тем больше у тебя будет покоя.

Что значит «оставить в покое»?

Это не значит забыть или плюнуть. Это значит **перестать бесконечно трогать то, что не меняется от твоего трогания.**

Перестать:

- ругать себя (без толку, только хуже себе делаешь);
- жаловаться без попытки решить (как вода в решете);
- объяснять другим, как им жить (они не слышат);
- прокручивать проблемы, которыми ты не занимаешься.

Покой и негатив несовместимы. Либо ты продолжаешь пересыпать из пустого в порожнее, либо ты начинаешь жить тише, но крепче.

Мы пройдем главу за главой:

- оставим в покое себя (самое трудное),
- оставим в покое других,
- ситуации,
- организации,
- проблемы,
- политику...
- А потом добавим два важных умения: отпускать и прощать, и быть немного пофигистом в хорошем смысле.

Но первый шаг — самый трудный.

Потому что главный человек, которого ты никогда не

оставляешь в покое — это **ты сам**.

Переверни страницу (спокойствие, только спокойствие: третьего введения не будет).

Начинаем.

Глава 1. Оставь в покое себя

Ты никогда не оставляешь себя в покое.

Правда.

За день ты прокручиваешь в голове десятки, если не сотни мыслей о себе. И большая их часть — не «какой я молодец», а:

— *«Ну почему я опять такой идиот?»*

— *«Вечно у меня всё не как у людей»*

— *«Толстяк/разгильдяй/лузер/тряпка»*

— *«У других получается — а я ничтожество»*

Этот внутренний голос звучит так естественно, что ты перестал его замечать. Он стал фоном. Как шум холодильника.

Но холодильник не крадёт твою энергию. А этот голос — крадёт.

1.1. Перестань себя ругать и унижать (хотя бы частично)

Давай сразу договоримся.

Я не прошу тебя полюбить себя. Не прошу каждый день говорить в зеркало «ты прекрасен». Это работает не для всех, а иногда бесит ещё больше.

Я прошу меньшего.

И одновременно — большего.

Просто перестань себя обзывать.

Звучит смешно? Слишком просто?

Тогда посчитай. Прямо сегодня. Сколько раз ты мысленно назвал себя дураком, идиотом, размазнёй, неудачником? За обедом. Перед сном. В пробке. В разговоре с начальником.

Скорее всего, ты даже не сможешь сосчитать. Потому что их слишком много.

А теперь вопрос: зачем ты это делаешь?

Если честно — зачем?

— Чтобы исправиться? Но ругань не исправляет. Она только прибавляет к земле.

— Чтобы мотивировать? Но после «ты вечно всё портишь» руки не поднимаются что-то делать, а опускаются.

— Чтобы быть честным с собой? Но честность — это «я ошибся, давай дальше». А унижение — это «я никчёмный,

и ничего не выйдет».

Нет ни одной причины ругать себя, которая вела бы к реальному улучшению.

Ты можешь возразить: *«Но если я не буду себя ругать — я расслаблюсь и совсем превращусь в...»*

Не превратишься. Проверь. Устрой эксперимент на три дня.

Три дня не называй себя плохими словами.

Заметил, что ругаешь — остановись. Не продолжай. Не оправдывай. Просто скажи себе: *«Стоп. Я же договорился»*.

И посмотри, что будет.

Скорее всего, случится странное. Станет чуть тише внутри. Не райская лазурь, нет. Но вместо привычного гнёта — пауза. А в этой паузе можно, наконец, подумать: *«А что я на самом деле могу сделать?»* — без унижения, без потери лица.

Ругать себя — всё равно что бить себя палкой по голове, чтобы быстрее думалось.

Результата не будет. Только боль и покой к чёрту.

Что можно сделать вместо этого?

— **Заметить факт, без оценки.**

— Не «я идиот, что опоздал», а «я опоздал. Это факт. Дальше что?»

— **Сказать себе как другу (не как врагу).**

— Друга ты бы не стал обзывать. А себе можно? А зачем?

— **Оставить себя в покое.**

— Самый сильный шаг. Перестать копать. Перестать пережёвывать. Перестать требовать от себя идеальности. Просто: *«Я сделал так, как сделал. Сейчас я спокоен. Потом разберусь»*.

Резюме подглавы 1.1

**Что ты делал
раньше**

Что тебе это давало

Ругал, унижал,
обзывал себя

Потерю покоя, негатив, усталость,
ноль реальных изменений

Что делать вместо

Что получишь

Заметить факт без
оценки

Чистый взгляд

Сказать себе как
другу

Облегчение

**Оставить себя в
покое**

Покой (да, прямо сейчас, не после
«исправления»)

Чем больше ты оставляешь себя в покое — тем больше покоя внутри. Никакого чуда. Просто ты перестаёшь быть своим собственным палачом.

1.2. Как отличить полезную самокритику от бессмысленного унижения

Теперь ты можешь сказать:

«Но разве ругать себя — это не плохо? А как же самокритика? Без неё я вообще ничего не буду в себе исправлять».

Это важный вопрос. Давай разберёмся.

Самокритика и самобичевание — не одно и то же. Их постоянно путают, а потом удивляются, почему «работа над собой» превратилась в депрессию.

Таблица различий

	Полезная самокритика	Бессмысленное унижение
Тон	Спокойный, деловой	Злой, презрительный
Слова	«Я сделал ошибку», «Вечно я дурак», «я не учёл», «в следующий раз сделаю иначе»	«какой же я никчёмный», «руки не из того места»
Фокус	На действии	На личности («ты — плохой»)
Длительность	Коротко. Принял к сведению — пошёл дальше	Бесконечно. Прокручивание часами и днями
Результат	Появляется план или хотя бы направление	Пустота, тревога, желание ничего не делать

Самокритика заканчивается вопросом: *«Что дальше?»*

Унижение заканчивается точкой: «*Всё пропало*».

Пример

Ситуация: ты забыл купить важный продукт. Снова.

Вариант А (полезная самокритика):

«Да, забыл. Бывает. Надо записывать список, потому что память подводит. Сейчас схожу ещё раз или завтра куплю. Вот и всё».

Результат: ты чуть раздражён, но спокоен. Идёшь и покупаешь.

Вариант Б (унижение):

«Ну и идиот! Вечно всё из рук валится. Ни на что не способен. Мама была права. Да что со мной не так...»

Результат: ты злой, уставший и всё равно идёшь в магазин — но уже с испорченным вечером. А продукт не вернул тебе твой покой.

Разница очевидна. Но в голове эти два голоса часто сливаются. Нам кажется, что если мы не будем злыми на себя — мы не исправимся. Это не правда.

Простой тест на месте

Спроси себя в тот момент, когда ты себя ругаешь:

«Если бы так же со мной говорил мой друг или близкий человек — я бы его слушал?»

Если ответ «нет, я бы послал его» — значит, ты занимаешься не самокритикой. Ты занимаешься самоуничтожением.

ем. И ради чего? Ради покоя, которого больше нет.

Что делать, если поймал себя на унижении

— **Стоп.** Скажи вслух или про себя: «Стоп, я перешёл в унижение».

— **Переформулируй.** Повтори то же самое фактами, без оскорблений.

— *Было:* «Я бездарь, у меня ничего не выйдет».

— *Стало:* «Первая попытка не вышла. Это не значит, что не выйдет вообще».

— **Оставь себя в покое.** Ты уже понял, что ошибся. Дальнейшее пережёвывание ничего не даст, кроме потери сил.

Главная мысль подглавы 1.2

Полезная самокритика — это инструмент. Она занимает минуту и ведёт к действию.

Бессмысленное унижение — это допрос с пристрастием. Оно не помогает, а только разрушает покой.

Ты не станешь лучше от того, что будешь себя ненавидеть. Ты станешь только тише, слабее и тревожнее.

Оставь себе право на ошибку без приговора. Это и есть первая форма покоя.

1.3. Упражнения: как остановить внутреннего критика

Теория закончилась. Переходим к практике.

Ты уже знаешь:

- ругать себя бесполезно (только покой теряешь);
- унижение — не то же самое, что самокритика;
- оставить себя в покое — не лень, а навык.

Но знать — мало. Головой понимать — полдела. Надо, чтобы рука сама тянулась не ругать, а останавливаться.

Ниже — три простых упражнения. Они не требуют «чу-да». Только твоего внимания в течение дня.

Упражнение 1. «Стоп-слово»

Выбери любое короткое слово или фразу, которая тебе нравится или хотя бы нейтральна. Например:

- «Стоп»
- «Хватит»
- «Не надо»
- «Достаточно»
- «Спокойно»
- Или даже просто выдох «т-ш-ш-ш»

Как делать.

Как только заметил, что начал себя ругать, мысленно называть, унижать — произнеси стоп-слово. Негромко, можно

про себя. Не продолжай фразу. Просто оборви.

Пример:

«Ну вот, опять я такой... СТОП. Дальше не надо»

Сначала будет неловко. Голос привык добивать до конца. Но каждое «стоп» — это маленькая победа. Через 3—5 дней голос начнёт затихать быстрее.

Упражнение 2. «Как другу?»

В тот момент, когда ты себя отчитываешь, представь, что на твоём месте — близкий друг. Не враг. Не дурак. А просто живой человек, который ошибся.

Спроси себя:

«Сказал бы я другу то, что сейчас говорю себе?»

Если ответ «нет» — переформулируй. Скажи себе как другу. Спокойно. По делу.

Себе как врагу

Себе как другу

«Ты идиот, как можно было так опоздать?»

«Ты опоздал. Это неприятно. Но не конец света. В следующий раз выйдешь раньше»

«Вечно у тебя всё через жопу»

«Бывает по-разному. Сегодня вышло не очень. Бывает»

«Ты ничтожество, у всех получается, а ты»

«Ты не хуже других. У всех бывают трудные дни»

Поначалу будет казаться, что ты себя обманываешь, «жалеешь». Это не жалость. Это ты просто перестал быть палачом самому себе.

Упражнение 3. «Красная карточка»

Визуальное. Подходит тем, кому легче представить картинку, чем слова.

Каждый раз, когдаловишь себя на саморугани, представляй, что ты — судья на футбольном поле. А внутренний голос, который тебя унижает — это грубый игрок.

Ты показываешь ему **красную карточку**. Жестом. Мысленно.

«Всё. Ты удалён с поля. Большие не играешь сегодня».

И действительно прекращаешь прокручивать. Переключи-

чаешься на что угодно: на дыхание, на чашку чая, на вид из окна, на мытьё посуды. Главное — не продолжать допрос.

Это упражнение хорошо тем, что отделяет **тебя** от **голо-са-критика**. Это не ты — это какой-то раздражённый комментатор. А ты — тот, кто может его выключить.

Что важно помнить

— Упражнения не сработают с первого раза. Критик в голове натренирован годами. Он не уйдёт после одного «стоп».

— Не надо ругать себя за то, что ты снова себя ругаешь. Это ловушка. Просто замечай и начинай заново.

— Результат — не абсолютная тишина в голове. Результат — **пауза** между тобой и руганью. Чем длиннее пауза, тем больше покоя.

Итог подглавы 1.3

1. Стоп-слово

Суть: Оборвать ругань одним словом.

Когда помогает: В самом начале, когда только заметил конфликт.

2. Как другу?

Суть: Переформулировать критику.

Когда помогает: Когда нужен другой, более мягкий тон.

3. Красная карточка

Суть: Визуально выгнать внутреннего критика.

Когда помогает: Когда обычные слова уже не работают.

Никакого «чуда» не нужно. Только повторять.

Ты не избавишься от привычки себя ругать за один день. Но ты можешь начать её замечать. А это уже половина покоя.

Глава 2. Оставь в покое других

Ты удивишься, но другие люди — одна из главных причин твоего беспокойства. Не потому что они такие плохие. А потому что ты никак не оставишь их в покое.

Ты хочешь, чтобы они:

- думали правильно (как ты),
- говорили правильные слова,
- не опаздывали,
- понимали тебя без объяснений,
- изменились,
- наконец-то оценили,
- перестали делать то, что тебя бесит.

Их много. А ты один. И каждый день ты тратишь силы на то, чтобы переделать мир под себя. Результат известен: мир не переделывается, а ты остаёшься с пустыми руками и без покоя.

Оставить человека в покое — не значит плюнуть на него. Это значит перестать требовать, чтобы он был другим.

2.1. Почему попытки переделать другого крадут твой покой

Представь, что ты подошёл к дереву и начал его уговаривать: «Будь дубом. Почему ты не дуб? Смотри, вон дуб растёт — нормальный. А ты какой-то не такой. Давай, напрягись, стань дубом. Я же для тебя стараюсь».

Дерево не станет дубом. Оно вообще не слушает. Оно просто растёт себе дальше.

А ты злишься. Устаёшь. Обижаешься на дерево. Думаешь о нём ночью. Обсуждаешь с другими деревьями, какой этот дуб неправильный.

Глупо? Да.

Но именно это ты делаешь с людьми каждый день.

Три главных факта о чужих людях

Первый. Ты не можешь изменить другого человека, если он сам этого не хочет. Совсем. Никак. Ни уговорами, ни скандалами, ни обидой, ни долгими объяснениями.

Можно повлиять. Можно попросить. Можно договориться. Но заставить другого стать другим — невозможно. Это как толкать стену головой: больно, бесполезно, а стена стоит.

Второй. Чем сильнее ты хочешь переделать другого, тем больше ты от него зависишь. Твой покой начинает зависеть от того, скажет он нужное слово или нет, сделает так или

иначе. Ты превращаешься в раба чужого поведения.

Третий. Пока ты занят переделкой других — ты не занимаешься собой. А себя, кстати, изменить можно. Не чудом, а действиями. Но времени и сил на себя уже не остаётся. Поэтому что всё ушло на контроль, обиды и бесконечное «ну почему он не может просто...».

Пример из жизни (обычный, узнаваемый)

Ты ждёшь, что близкий человек извинится. Или поймёт. Или начнёт убирать за собой. Или перестанет критиковать.

Ты ждёшь день. Неделю. Месяц.

Каждый раз, когда он ведёт себя по-старому, ты закипаешь. В голове прокручиваешь диалоги. Доказываешь ему мысленно. Злишься. Обижаешься.

Что в итоге?

— Человек не изменился.

— Ты потерял часы и дни на пустое.

— Твой покой разбит.

— Негатив внутри вырос.

И ради чего? Ради иллюзии, что ты «борешься за справедливость»? Нет. Ты просто не оставил человека в покое.

Что значит «оставить другого в покое» практически

Это не про разрыв отношений. Это про внутреннее решение:

— Я перестаю ждать, что он изменится.

— Я принимаю, что он — это он. Со своими тараканами, привычками, словами.

— Я перестаю мысленно его перевоспитывать.

— Если меня что-то не устраивает — я могу сказать один раз (спокойно, без надрыва). А дальше — не мое дело.

— Я могу уйти из отношений, если они меня разрушают. Но я не могу заставить другого стать удобным для меня.

Оставить в покое — значит снять с себя должность главного рецензента чужой жизни.

Короткий тест для себя прямо сейчас

Выбери одного человека, который тебя сильно раздражает. Ответь на три вопроса:

— Я до сих пор надеюсь, что он изменится?

— Я часто прокручиваю в голове, что ему сказать, чтобы он понял?

— Мой покой страдает от того, что он ведёт себя не так, как мне хочется?

Если хотя бы на один ответ «да» — ты ещё не оставил этого человека в покое. И он продолжает красть твоё спокойствие, даже не зная об этом.

Что делать вместо попыток переделать

Ситуация 1. Человек не извиняется

Вместо борьбы: Мысленно доказывать, злиться, ждать.

Как правильно: Решить: либо принять это, либо один раз попросить — и отпустить.

Ситуация 2. Человек критикует тебя

Вместо борьбы: Оправдываться, злиться, доказывать.

Как правильно: Сказать «я подумаю» (и не думать, если не надо) или просто не вступать.

Ситуация 3. Человек живёт «неправильно»

Вместо борьбы: Переживать, советовать без спроса, обижаться, что не слушает.

Как правильно: Признать: это его жизнь. Не моя.

Главная мысль подглавы 2.1

Ты не обязан нравиться всем. И никто не обязан соответствовать твоим ожиданиям.

Чем раньше ты это примешь — тем раньше перестанешь терять покой из-за других.

Оставь другого в покое. Не потому что он этого заслужил. А потому что тебе нужен твой собственный покой.

2.2. Как оставить в покое родителей, партнёра, коллегу, друга — и не озлобиться

Теперь от теории к практике. Ты уже знаешь, что попытки переделать другого крадут покой. Но знания недостаточно, когда перед тобой конкретный человек с конкретными привычками, которые бесят.

Разберём четыре главных типа людей, с которыми сложнее всего «оставить в покое». И главное — как это сделать без потери лица и без накопленной злобы.

Родители

Самая трудная категория. Потому что:

- они старше,
- они «воспитывали»,
- у них есть рычаги вины,
- ты много лет ждёшь, что они наконец поймут и станут другими.

Чего ты хочешь обычно: чтобы они перестали критиковать, давать советы без спроса, лезть в твою жизнь, осуждать твой выбор.

Реальность: они не изменятся. Особенно если им за 50, 60, 70. Ты можешь сто раз объяснять — они услышат своё.

Что значит оставить их в покое:

— Перестать ждать, что они скажут «ты прав, извини».

— Перестать вступать в споры, которые длятся по часу и ничем не кончаются.

— Принять, что их мнение — это их мнение. Оно не обязано стать твоим.

— Научиться говорить «да, я подумаю» (и не думать). Или «спасибо, я учту» (и не учитывать).

— Перестать обижаться. Обида — это тоже форма неоставления в покое. Ты всё ещё ждёшь от них другого поведения.

Важное различие: оставить в покое — не значит порвать отношения. Можно встречаться, разговаривать, даже помогать. Но без внутреннего требования: «стань другим». Как только ты перестаёшь ждать — становится легче дышать.

Партнёр (муж, жена, любимый человек)

Здесь сложность в другом: вы рядом каждый день. И мелкие раздражители накапливаются.

Чего ты хочешь: чтобы он/она:

— не разбрасывал вещи,

— больше проявлял внимание,

— меньше сидел в телефоне,

— угадывал твои желания,

— менялся в лучшую сторону (по твоему мнению).

Реальность: взрослый человек меняется крайне медленно и только если сам этого хочет. Требованиями и обидами ты добьёшься обратного — дистанции и раздражения с обеих сторон.

Что значит оставить в покое:

— Перестать контролировать мелочи. Носки на полу — это не катастрофа. Это носки.

— Выбрать три (не тридцать) вещи, которые действительно важны. Обсудить их один раз спокойно. Дальше — без ежедневных напоминаний.

— В остальном — принять, что человек не идеален. Как и ты.

— Понять простую вещь: ты не его мама и не его начальник. Ты не обязана/не обязан его воспитывать.

— Если что-то совсем невыносимо — можно уйти. Но нельзя остаться и каждый день мучить себя и его претензиями. Это не любовь. Это пытка.

Оставить партнёра в покое — значит убрать из отношений должность надзирателя. Оставить только любовь или хотя бы уважение.

Коллега

С коллегой всё проще и сложнее одновременно. Проще, потому что можно дистанцироваться формально. Сложнее, потому что ты не выбираешь его и видишь каждый день.

Чего ты хочешь: чтобы он:

- не отвлекал,
- не перекладывал работу,
- не умничал,
- был компетентнее,
- наконец понял свои ошибки.

Реальность: коллега — это не твой проект. Ты, скорее всего, не его тимлид (руководитель команда). Твоя работа — делать свою работу, а не перевоспитывать соседа по офису.

Что значит оставить в покое:

— Перестать мысленно комментировать его действия («вот опять не так сделал...»).

— Перестать обсуждать его с другими коллегами (это только разжигает твоё собственное раздражение).

— Если он мешает работе — один раз спокойно сказать. Если не помогает — поднять на уровень выше, но без эмоций. Как факт.

— В остальном — признать, что он имеет право быть дураком (в твоём понимании). Это не твоя боль.

— Сосредоточиться на своём столе. Там точно есть чем заняться.

Друг

С друзьями больно по-другому. Ты выбрал этого человека сам. Он был близким. А теперь бесит, разочаровывает, подводит.

Чего ты хочешь: чтобы он:

- был надёжнее,
- звонил первым,
- понимал твои чувства без слов,
- не опаздывал,
- не дружил с теми, кто тебе не нравится.

Реальность: друг — не твоя собственность. Он живёт свою жизнь. У него свои приоритеты, своя усталость, свои проблемы. Если он тебя постоянно расстраивает — ты можешь уменьшить общение или прекратить его. Но ты не можешь заставить его быть «хорошим другом» по твоей инструкции.

Что значит оставить в покое:

- Перестать проверять, почему он не позвонил.
- Перестать обижаться на опоздания (или просто договариваться встречаться без привязки к минуте).
- Принять, что дружба может меняться. Не обязана быть вечной и идеальной.
- Если больно слишком — отдалиться без скандала. Это не предательство. Это забота о своём покое.
- Не пытаться его спасать, если он не просит. Ты не спасатель. Ты друг.

Общий алгоритм для любого человека

Независимо от того, кто перед тобой — мать, муж, коллега или старый друг:

- **Честно признаться себе:** я хочу, чтобы он изменил-

ся. Да, хочу. Вот конкретно в этом.

— **Спросить себя:** могу ли я на это повлиять реально? (Не скандалом, а именно повлиять.)

— **Если нет — принять.** Это не слабость. Это трезвость.

— **Перестать прокручивать мысленные диалоги.** Каждый раз, когда ловишь себя на этом — сказать «стоп, я опять не оставляю его в покое».

— **Заняться собой.** Как только энергия уходит с переделки других — появляется время и силы на свою жизнь. И это единственное, что ты реально можешь изменить.

Чего боится тот, кто не оставляет других в покое

Он боится, что если перестать требовать, контролировать, обижаться — то:

— всё развалится,

— его перестанут уважать,

— он превратится в тряпку,

— никто не будет считаться с ним.

Это не так. Тот, кто умеет оставлять других в покое, обычно выглядит спокойным и уверенным. Потому что он не трясётся над каждым словом и действием соседа. Он занят своей жизнью. И это притягивает людей больше, чем вечные претензии.

Главная мысль подглавы 2.2

Ближних, коллег и друзей нельзя сделать удобными под

твой заказ. Можно либо принять их с их странностями, либо (если невыносимо) — уменьшить дистанцию.

Но нельзя оставаться рядом и каждый день злиться, что они не стали другими. Это путь к потере покоя и накоплению яда внутри.

Оставить другого в покое — значит подарить себе тишину. Без условий, без «вот если бы он...». Просто тишину.

2.3. Границы: как оставлять других в покое, но не позволять им нарушать твои

Теперь важное уточнение. Без него всё предыдущее может звучать как «терпи, не требуй, прими и молчи».

Нет. Не про то.

Оставить другого в покое — не значит стать ковриком у двери. Ты перестаёшь лезть в его душу, перестаёшь требовать, чтобы он менялся под тебя, перестаёшь мысленно его воспитывать. Но это не отменяет твоих собственных границ.

Границы — это про то, что можно с тобой, а что нельзя. Без границ покой невозможен. Потому что тогда другие люди просто заходят в твою голову и живут там бесплатно.

Чем отличается «оставить в покое» от «поставить границу»

На первый взгляд похоже. Но разница большая.

Оставить в покое другого

Фокус: Ты перестаёшь контролировать другого.

Что ты делаешь: Отпускаешь ожидания и требования.

Кому легче: Другому (потому что его перестали долбить).

Ошибка: Не оставлять другого в покое — и лезть воспи-

тывать.

Поставить свою границу

Фокус: Ты обозначаешь, что допустимо по отношению к тебе.

Что ты делаешь: Говоришь «так нельзя», «со мной так нельзя».

Кому легче: Тебе (потому что защищена твоя территория).

Ошибка: Слить границы в «оставление» — и терпеть унижения.

Оба нужны. Без первого ты превращаешься в контрол-фрика, который всех учит жить. Без второго ты превращаешься в жертву, о которую все вытирают ноги.

Как это выглядит на примерах

Ситуация: коллега перебивает тебя на каждом совещании

Не оставлять в покое: мысленно злиться, прокручивать «вечно он...», потом взорваться, сказать гадость, испортить отношения. Или начать его учить этикету.

Оставить его в покое: принять, что он такой. Не ждать, что он изменится. Не тратить энергию на внутренние монологи.

Поставить границу: спокойно сказать один раз: «Андрей, я ещё не закончил. Дай договорить». Если продолжает — повторить. Если не помогает — поднять вопрос с руководите-

лем без истерики. Но не пытаться переделать душу Андрея.

Ситуация: родители постоянно звонят с критикой твоей работы

Не оставлять в покое: каждый раз вступать в спор, доказывать, обижаться, ждать извинений.

Оставить их в покое: принять, что они так устроены. Не надеяться, что в 65 лет вдруг скажут «сын, ты гений, прости нас».

Поставить границу: сказать мягко, но твёрдо: «Я не буду обсуждать свою работу. Если вы продолжаете — я кладу трубку/ухожу». И сделать так один раз. Не объяснять на десять минут, почему. Просто положить трубку. Тишина с той стороны — это их выбор.

Ситуация: партнёр повышает голос

Не оставлять в покое: кричать в ответ, обижаться, потом два дня молчать, требовать, чтобы он извинился и обещал больше никогда.

Оставить его в покое: не пытаться переделать его характер. Принять, что он не идеален.

Поставить границу: сказать спокойно: «Если ты кричишь — разговор заканчиваю. Поговорим, когда тихо». И выйти из комнаты. Не демонстративно, а просто. Без наказания, без лекции. Это твоя граница. Ты не обязан слушать крик.

Ошибки, которые ломают покой

Ошибка 1. Слить границы в «оставить в покое».

Человек думает: «Я же решил не трогать других, значит буду терпеть всё, что они делают со мной». Нет. Терпеть, когда тебя унижают, перебивают, оскорбляют — это не покой. Это саморазрушение. Покой начинается с того, что ты защищаешь себя спокойно, без истерики, но твёрдо.

Ошибка 2. Путать границу с требованием изменить другого.

«Ты не должен так со мной разговаривать» — это требование изменить поведение. «Если ты так разговариваешь — я прекращаю разговор» — это граница. Разница огромная. В первом случае ты зависишь от его изменений. Во втором ты управляешь только собой.

Ошибка 3. Ставить границы агрессивно.

«А ну прекрати! Ты меня достал!» — это не граница, это атака. Атака разрушает покой не меньше, чем терпение. Спокойная граница — без повышения голоса, без оскорблений, без ультиматумов. Просто факт: «Мне так не подходит. Я делаю иначе».

Три правила здоровых границ без потери покоя

Первое. Граница — это про тебя, а не про другого. Ты не говоришь «ты плохой». Ты говоришь «я не буду это слушать», «я уйду», «я не участвую», «мне это не подходит».

Второе. Границу не нужно объяснять два часа. Достаточно одной фразы. Если человек не понимает с первого раза — повторять ту же фразу без новых объяснений. Без лекций.

Третье. Если граница нарушена — действуй, а не угрожай. Сказал «если будешь кричать — я выйду» — и вышел. Не наказать, а просто защитить свой покой. Без драмы.

Когда граница не нужна

Не всё требует границы. Есть вещи, которые проще пропустить мимо ушей. Если ты будешь ставить границу на каждую мелкую опоздание, на каждое неловкое слово, на каждый косой взгляд — ты устанешь ещё больше, чем от терпения.

Границы — для важного. Для того, что реально разрушает твой покой. Не для всего подряд.

Спроси себя перед тем, как ставить границу: «Это действительно важно или я просто хочу контролировать?» Если второе — вернись к подглаве 2.1 и вспомни про дерево.

Главная мысль подглавы 2.3

Оставлять других в покое и защищать свои границы — это не противоположности. Это две руки одного тела.

Покой приходит, когда ты:

- не лезешь в чужую душу с переделкой,
- и не пускаешь чужих в свою голову без спроса.

Я не трогаю тебя. И ты не трогаешь меня. Не потому что мы враги. А потому что у каждого своя жизнь. А общее — только то, где мы встретились по доброй воле.

Итог Главы 2

Ты оставляешь других в покое

Перестаёшь ждать, что они изменятся

Перестаёшь мысленно их воспитывать

Перестаёшь обижаться на их «неправильность»

Принимаешь, что они — это они

Ты ставишь границы

Обозначаешь, что с тобой так нельзя

Спокойно пресекаешь нарушение

Уходишь, когда нужно, без истерики

Не терпишь унижения и крика

Глава 3. Оставь в покое ситуацию

Есть вещи, которые ты можешь изменить. Есть люди, на которых ты можешь повлиять. А есть ситуации, которые уже случились. Или длятся прямо сейчас, но у тебя нет рычагов, чтобы их остановить.

И вот тут начинается самое разрушительное для покоя.

Ты продолжаешь крутить ситуацию в голове. Прокручиваешь снова и снова. Думаешь: «А если бы я тогда сказал иначе?», «А что будет завтра?», «Почему это произошло именно со мной?», «Как он посмел?»

Ситуация не меняется. А твой покой утекает. По капле. Или ведром.

Оставить ситуацию в покое — значит перестать вести с ней внутренний диалог. Особенно с той, которую ты не можешь изменить прямо сейчас.

3.1. Что значит «оставить ситуацию в покое» — и чем это не является

Сразу расставим точки, чтобы тебя не мучило чувство вины.

Оставить ситуацию в покое — это НЕ значит:

- забыть о ней и сделать вид, что ничего не случилось;
- смириться с несправедливостью и позволить себя топтать;
- стать бесчувственным овощем, которому всё равно;
- перестать решать проблемы вообще;
- уйти в «да пофиг» на всё подряд.

Если ты так подумал — вернись на шаг назад. Это не покой. Это заморозка. Или трусость, прикрытая красивыми словами.

Оставить ситуацию в покое — это значит:

- перестать прокручивать её в голове в те моменты, когда ты всё равно ничего не можешь сделать;
- отделить реальные действия от пустого пережёвывания;
- признать, что есть вещи, которые от тебя не зависят — и перестать воевать с ветряными мельницами;
- сохранить энергию для того, что ты реально можешь изменить;
- вернуть себе право на спокойствие ДО того, как ситу-

ация разрешится, а не ПОСЛЕ.

Понимаешь разницу? Можно быть в действии. А можно быть в бесконечном внутреннем аде, который ничего не меняет. Первое ведёт к результату и сохраняет покой. Второе ведёт только к усталости.

Два вопроса, которые всё решают

Любая ситуация попадает в одну из двух корзин.

Корзина А. Я могу что-то сделать прямо сейчас или в ближайшее время.

Тогда действуй. Не ной, не жалуйся, не прокручивай. Составь план. Сделай первый шаг. Маленький, но реальный. И ты уже не в ловушке — ты в движении. Покой не теряется, потому что ты занят делом.

Корзина Б. Я ничего не могу сделать прямо сейчас.

Тогда самое мудрое — оставить ситуацию в покое. Отложить её на полку до тех пор, когда появится возможность действовать. Или принять, что она вообще не решается тобой.

Вот здесь и ломается большинство. Потому что признать «я ничего не могу сделать» — больно. Обидно. Страшно. Гораздо привычнее сидеть и прокручивать, прокручивать, прокручивать. Так создаётся иллюзия, что ты «думаешь над проблемой», «переживаешь не зря». Но это иллюзия. Ты просто бьёшь мячом в пустые ворота.

Пример для ясности

Ситуация: ты сдал важный проект. Результат будет через неделю. Ты ничего не можешь ускорить.

Что обычно делает человек? Прокручивает. «А что если я ошибся?», «А если им не понравится?», «А что если меня уволят?», «Надо было иначе...». Каждый день. Каждую ночь.

Что значит оставить ситуацию в покое? Признать: сейчас я ничего не меняю. Вердикт через неделю. Всё, что я прокручиваю до этого — это просто попытка самого себя. И заняться чем-то другим. Своими делами. Жизнью. Отдыхом.

Через неделю придёт результат. Если плохой — тогда будешь решать. А сейчас у тебя есть только одно занятие — терять покой. Зачем ты это делаешь?

Ещё пример. Сложнее

Ситуация: ты попал в пробку на важную встречу. Ты уже опаздываешь на двадцать минут. Ничего не сделать. Пробка не рассосётся от твоей злости.

Не оставить в покое: бить по рулю, материть других водителей, прокручивать «вот если бы я выехал раньше», «вечно эти дурацкие светофоры», «начальник меня убьёт». Приезжаешь злой, красный, готовый взорваться на первом встречном.

Оставить в покое: признать факт — я в пробке, я опоздаю. Сейчас это не изменить. Написать сообщение: «задержива-

юсь, буду через 20 минут». Включить музыку, подкаст или просто подышать. Приехать спокойным. Извиниться коротко. Перейти к делу.

Ситуация одна и та же. А цена для покоя — разная.

Практическое правило трёх секунд

Как только заметил, что начинаешь прокручивать ситуацию, которую не можешь изменить прямо сейчас, задай себе вопрос вслух или про себя:

«Могу ли я что-то сделать с этим прямо сейчас?»

Если да — вставай и делай. Хотя бы маленький шаг.

Если нет — скажи себе: «Тогда я оставляю это в покое до тех пор, пока не смогу действовать».

На это уходит три секунды. Но эти три секунды отделяют твой покой от очередной пропащей сотни мысленных кругов.

Что делать, если не получается оставить

Бывает, что ситуация заела намертво. Ты понимаешь головой, что надо оставить, а внутри всё кипит. И это нормально. Ты не робот.

Тогда честно скажи себе: «Я сейчас не могу оставить это в покое. Меня колбасит. Но я хотя бы знаю, что это моя проблема, а не ситуация. Ситуация осталась такой же. А колбасит меня мой собственный ум».

Иногда одного этого признания хватает, чтобы напряже-

ние чуть-чуть отпустило. Не полностью, но чуть-чуть. А это уже начало.

Главная мысль подглавы 3.1

Оставить ситуацию в покое — не значит проиграть. Это значит перестать воевать с тем, что ты не можешь изменить. И направить силы на то, что можешь.

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.