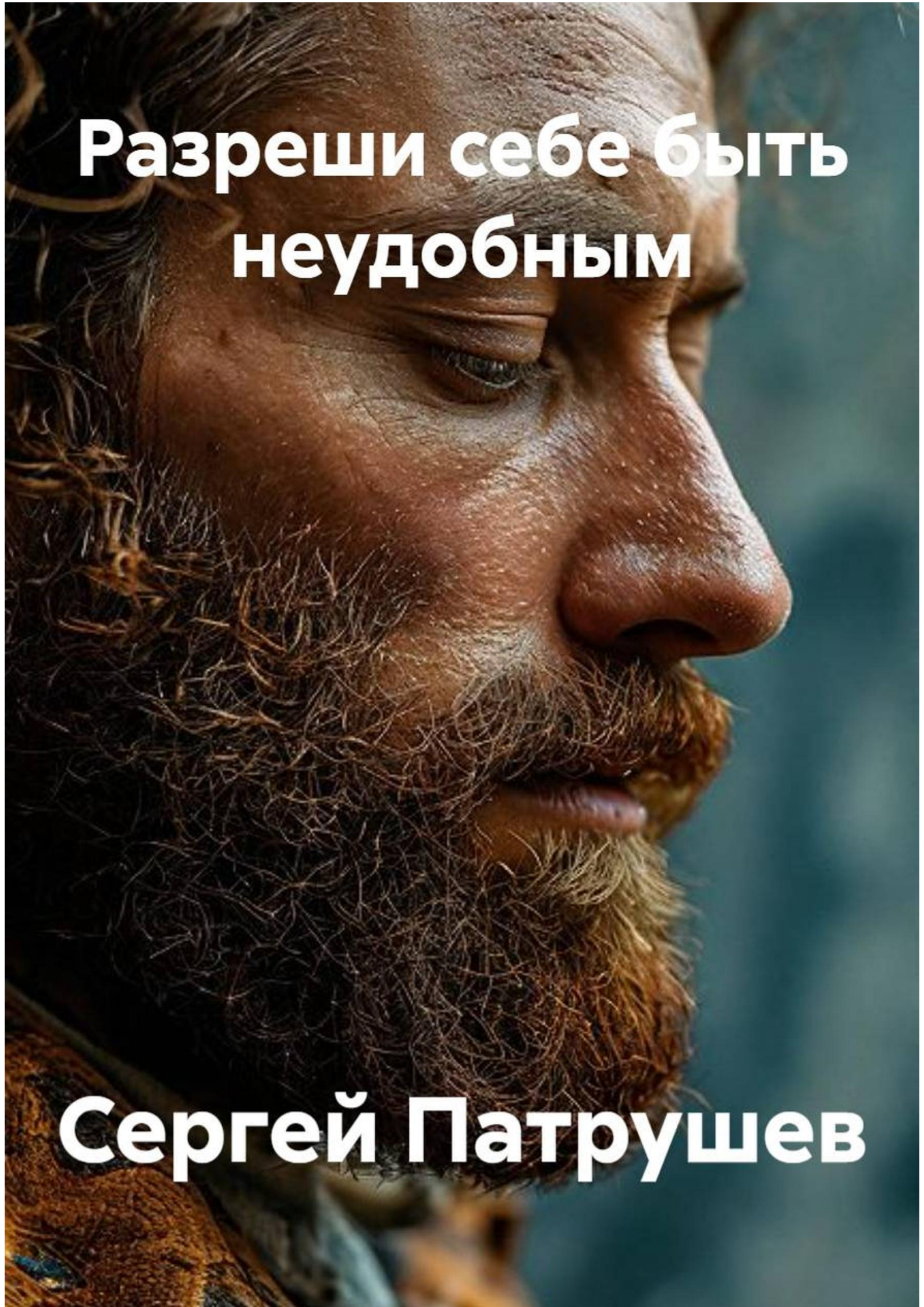


A close-up, profile view of a man's face, looking slightly downwards and to the right. He has a thick, dark brown beard and mustache. His skin is weathered and has a warm, golden-brown tone. The background is a soft, out-of-focus blue-grey color.

**Разреши себе быть
неудобным**

Сергей Патрушев

Сергей Патрушев

Разреши себе быть неудобным

«Автор»

2026

Патрушев С.

Разреши себе быть неудобным / С. Патрушев — «Автор», 2026

Вы устали быть «хорошим для всех»? Чувствуете, что ваша доброта превратилась в услужливость, а желание помочь — в обязанность? Вы говорите «да», когда внутри всё кричит «нет», оправдываетесь за каждый отказ, сглаживаете конфликты и тайно ненавидите себя за это? Эта книга — для вас. «Синдром удобного человека» — это не диагноз из учебника психиатрии. Это медленная смерть души, когда мы отдаём себя по кусочкам ради чужого одобрения, когда наши тела покрываются болезнями от подавленной агрессии, когда мы забываем свои желания под грузом чужих ожиданий. Автор разбирает этот феномен с хирургической точностью: от корней в детстве и токсичных негласных контрактов до конкретных техник возвращения себе права на жизнь. В этой книге нет абстрактных рассуждений. Это практическое руководство по освобождению из тюрьмы чужой любви. Вы узнаете, как говорить «нет» без чувства вины, как реабилитировать свою злость, как отличать здоровый эгоизм от эгоцентризма, как пережить кризис отношений.

© Патрушев С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Синдром удобного человека	5
Глава 2. Токсичный договор	11
Глава 3. Язык, на котором говорит тело	17
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Сергей Патрушев

Разреши себе быть неудобным

Глава 1. Синдром удобного человека

О том, как мы становимся заложниками чужого одобрения.

Где-то глубоко в подкорке, ещё до того, как первые лучи солнца пробиваются сквозь щель в гардинах, в голове раздаётся тихий, но настойчивый звон. Это не будильник. Будильник зазвенит через сорок минут, но его механическая трель покажется почти ласковой по сравнению с тем внутренним гвалтом, который уже начал своё утреннее заседание. Этот голос, похожий на скрип несмазанной двери, начинает перебирать список: что я должен сделать сегодня, кому я должен позвонить, кого я должен не подвести, чьи ожидания я должен оправдать. Он просыпается раньше, чем моё сознание, — этот маленький надзиратель с блокнотом в руках, который не спит никогда. Он не говорит мне: «Доброе утро, как спалось?». Он говорит: «Ты вчера не ответил на сообщение Сергея. Он, наверное, обиделся. Ты недостаточно хороший друг. Ты забыл поздравить тётю Веру с днём ангела — что она теперь о тебе подумает? Ты не подготовился к презентации до конца, подведёшь всю команду, и шеф разочаруется в тебе как в профессионале». Это утро начинается не с кофе и улыбки, а с чувства вины, которое уже пропитало подушку, одеяло и кожу. Ты ещё не встал с постели, а ты уже должен. Ты должен миру. Ты должен всем. Твоя жизнь похожа на бесконечный кредит, где проценты начисляются каждую секунду, и расплачиваться приходится нервными клетками, бессонными ночами и теми крохами радости, которые ещё теплятся где-то внутри.

Этого человека знают под разными именами, но суть от этого не меняется. Для одних он «надёжный товарищ, который никогда не подведёт». Для других — «золотой ребёнок, гордость семьи», который всегда слушался маму и папу и никогда не перечил старшим. Для третьих — «незаменимый сотрудник», который соглашается на любой аврал и не просит премию. Для четвертых — «идеальный супруг», который никогда не повышает голоса, который всегда готов выслушать, который не требует ничего, но и не даёт почти ничего, кроме этой звенящей пустоты согласия. Все эти звания, все эти ласковые эпитеты, звучащие как похвала, на самом деле являются тяжёлыми цепями. Мы носим их гордо, как ордена, даже не замечая, что цепь уже впилась в кожу, оставляя кровавые мозоли, и проржавела настолько, что снять её без помощи хирурга уже невозможно. Мы живём в системе координат, где наша человеческая значимость оценивается не тем, какие мы внутри, а тем, насколько нас удобно использовать. Это трагедия, которая разворачивается не на театральных подмостках, а в тишине кухонь, в переполненных офисах, в душных маршрутках и в спальнях, где люди лежат рядом, но чувствуют себя бесконечно далеко.

Что же значит это заклинание — быть «удобным человеком»? Это значит быть пластилином, который сохраняет форму до тех пор, пока на него давят. Это значит быть бесшумной стеной, о которую можно опереться, но которую никто не замечает. Удобный человек — это тот, кто никогда не создаёт проблем. Он не просит о помощи, потому что боится обременить. Он не жалуется, потому что считает, что его трудности ничтожны по сравнению с проблемами других. Он смеётся над шутками, которые его оскорбляют, потому что не хочет портить атмосферу. Он покупает вещи, которые ему не нравятся, потому что продавец так старался ему

их рекомендовать. Он едет на море не туда, куда хотел, а туда, где выгоднее и удобнее для компаньонов. Он соглашается на работу, которая его убивает, потому что боится расстроить начальника. Его жизнь — это череда микрокапитуляций, которые в сумме дают одну большую, сокрушительную капитуляцию перед жизнью. Он не живёт, он обслуживает. Обслуживает чужие капризы, чужие амбиции, чужие нервные срывы. Он — амортизатор для чужих ударов судьбы, и внутри этого амортизатора всё давно сломано, но снаружи он всё ещё блесит хромом и доброжелательностью.

Корни этой болезни тянутся глубоко в детство, в те времена, когда мы ещё не умели говорить и отстаивать свои желания, но уже научились считывать эмоции родителей. Психологи называют это «условной любовью». Она проявляется не в словах, а в интонациях. Когда ребёнок разбил чашку и его поругали, он впервые связывает факт своего существования (или совершенное им действие) с потерей любви. Ему говорят: «Ты плохой, потому что разбил чашку». И в сознании крепится связка: «Быть хорошим = не разбивать чашки, быть тихим, не мешать». Мы растем, и чашки становятся больше — это уже оценки в школе, это поведение в гостях, это выбор института. Каждый раз, когда мы делаем что-то, что не вписывается в родительскую картинку идеального мира, мы лишаемся «поглаживания». Нам не говорят, что нас разлюбили, но мы чувствуем холод. И мы панически боимся этого холода. Этот холод хуже любой боли. Поэтому мы учимся играть роль. Мы становимся маленькими актёрами, которые знают, что если вовремя убрать игрушки, то мама улыбнётся; если выучить стихотворение, то папа похвалит; если тихо сидеть в углу, пока взрослые пьют чай, то тебя назовут «паинькой». Это, в общем-то, нормальный этап развития. Но для некоторых — для тех, кто особенно чувствителен и тревожен — этот этап застревает на всю жизнь. Сцена становится не местом временного пребывания, а тюремной камерой, из которой уже не выйти. Мы продолжаем искать это «поглаживание» уже в учителях, в начальниках, в друзьях, в любимых. Мы хотим, чтобы нас похвалили, чтобы сказали «ты молодец». И ради этой дешёвой, эфемерной похвалы мы готовы предать свои собственные мечты. Мы отдаём свою жизнь на откуп чужим оценкам, как нищие, которые продают душу за медяк.

Теперь давайте проведём эту диагностику — безжалостную, как свет прожектора в операционной. Разберем по косточкам те состояния, те маркеры, которые выдают «синдром удобного человека» с головой. Первое и самое явное — это абсолютная, парализующая неспособность сказать короткое слово «нет». Слово, состоящее из двух букв, становится для такого человека непреодолимой стеной выше Гималаев. Представьте себе: в телефоне раздаётся звонок, и внутри сразу же, на физическом уровне, что-то переворачивается. Желудок сжимается в тугой узел, ладони становятся влажными, дыхание перехватывает. Почему? Потому что вы уже знаете, что сейчас последует просьба, и у вас нет внутреннего ресурса её отклонить. Вы начинаете судорожно придумывать оправдания, оправдания не для того, чтобы отказать, а для того, чтобы согласиться с наименьшими потерями для себя. Но нужного оправдания нет. Поэтому вы берёте трубку, слышите голос коллеги, который просит подменить его в субботу, хотя вы планировали поехать с детьми в зоопарк. И вы, слыша этот голос, одновременно слышите внутренний голос, который шепчет: «Если ты откажешь, он расстроится. Он будет думать, что ты эгоист. Он больше не попросит тебя о помощи, и ты потеряешь его расположение. Ты не можешь подвести». Этот внутренний диалог длится долю секунды, но для вас это целая вечность. И вы выдавливаете из себя улыбку, которую он не видит, но чувствует по интонации: «Конечно, без проблем, я всё улажу». Вы кладёте трубку, и внутри наступает опустошение. Вы ненавидите себя за эту слабость. Вы ненавидите его за то, что он попросил. Но главное — вы ненавидите тот страх, который заставил вас сказать «да». И этот страх не просто съедает вашу субботу.

Он съедает вашу жизнь. Потому что таких «суббот» в году может быть тридцать, сорок, и вы никогда не проводите время с детьми, а потом удивляетесь, почему они стали чужими.

Второй маркер — это гипертрофированная, нездоровая ответственность за эмоциональный климат в любом коллективе, в любой комнате. Такой человек — астроном, который следит за движением планет, где планеты — это лица окружающих. Если кто-то нахмурился, это воспринимается как сигнал SOS, и нужно немедленно что-то делать, чтобы нахмуренное лицо разгладилось. Это изнурительная работа. Вы идёте по коридору офиса, видите начальника, который, возможно, просто не выспался или у него болит голова, но ваша тревожная система запускает программу самокопания: «Что я сделал не так? Может быть, он видел мой отчёт и нашёл в нём ошибки? Может, я не так поздоровался? Может, я слишком громко разговаривал?». Вы начинаете суетливо улыбаться, пытаться шутить, заискивать, хотя в этом нет никакой необходимости. Вы пытаетесь «исправить» чужое настроение, как сапёр пытается обезвредить бомбу, не имея понятия, какой провод перерезать. При этом вы берёте на себя функцию, которая вам не принадлежит. Вы не обязаны быть психотерапевтом для каждого встречного. Но внутри вас сидит убеждение, что мир держится на вашей способности сохранять мир. Если вокруг скандал — это я недоглядел. Если подруга плачет — значит, я плохо её слушал. Если муж раздражён — значит, я плохо приготовила ужин или не так погладила рубашку. Мы превращаем жизнь в бесконечное хождение по яичной скорлупе, и эта скорлупа постоянно трещит под нашими ногами, потому что мир нестабилен, а наши возможности влиять на него ничтожно малы. В итоге мы разочаровываемся в себе, потому что не можем сделать всех счастливыми, хотя обещали себе это. Мы берём на себя ответственность за океан, хотя у нас в руках всего лишь маленькая ложечка, и когда океан не становится пресным, мы виним себя.

Третий верный признак — это патологическая, навязчивая привычка извиняться в ситуациях, где вы не виноваты вообще никак. Это уже не просто вежливость, это форма существования. Удобный человек просыпается с мыслью «извините», идёт в душ с мыслью «простите», выходит из дома и извиняется перед лифтом за то, что он слишком медленно закрывается. Если вы идёте по улице и кто-то налетает на вас, уронив свой кофе, вы, даже будучи залитым кипятком, первым делом говорите: «Простите, это я не посмотрел!». Почему мы делаем это? Потому что для нас конфликт — это апокалипсис. Даже потенциальная возможность конфликта, когда кто-то может подумать о нас плохо, запускает защитную реакцию «бей или беги», и мы выбираем «бей себя сам». Извиняясь, мы пытаемся занять как можно меньше места в этом мире. Мы говорим: «Я осознаю, что я лишний, я осознаю, что я вас беспокою своим существованием, я сейчас уйду, я извинюсь и растворюсь». Это унижительная позиция, но для человека с синдромом она кажется единственно безопасной. Мы смягчаем все углы, сглаживаем все шероховатости своей психикой. Мы даём другим право на всё, а себе не оставляем права даже на собственное мнение. В этом контексте слово «прости» теряет своё значение. Это уже не сожаление о содеянном, это магическое заклинание, которое должно защитить нас от гнева богов. «Простите, что я осмелился родиться». И это заклинание работает — пока мы его произносим, нас не трогают, нас оставляют в покое, нас считают воспитанными, но не более того. Воспитанность без достоинства превращается в лакейство.

Четвёртый пункт — это глубокая, тотальная потеря контакта с собственными желаниями. Удобный человек не знает, чего хочет. Потому что ему никогда не задавали этого вопроса, а если и задавали, он привык отвечать стандартным набором штампов. «Что ты хочешь поесть?» — «Да всё равно, давай как ты хочешь». «Какой фильм посмотрим?» — «Выбирай, я не принципиален». «Куда поедem отдохнуть?» — «Мне без разницы, главное чтобы мы были вместе». Эта маскировка под «бесконфликтность» и «зрелость» на самом деле является отказом от

своей субъектности. Вы перестаёте быть субъектом, то есть действующим лицом своей жизни, и становитесь объектом, который просто плывёт по течению чужой воли. Ирония в том, что когда люди слышат это вечное «как скажешь», они сначала чувствуют облегчение, а потом начинают вас тихо презирать. Потому что в партнёре, в друге, в коллеге мы ищем опору, а не тень. Тень не может поддержать. Тень только повторяет силуэт. И когда мы в очередной раз говорим «мне всё равно», мы лишаем себя права на удивление, на радость открытия, на спонтанность. Мы перестаём хотеть. А когда мы перестаём хотеть, жизнь теряет свой вкус. Это всё равно что есть пищу без соли: вроде питаешься, но чувства насыщения нет, есть только бесконечная, тягучая тоска.

Пятый симптом, который является логическим продолжением предыдущего, — это отсутствие личных границ. Если у вас нет своих желаний, то у вас нет и территории. Весь мир — ваше открытое поле, и любой может прийти и построить на нём что угодно. Вам звонят в десять вечера с рабочими вопросами — вы отвечаете, потому что боитесь обидеть начальника. К вам приходят незваные гости — вы их пускаете, потому что неудобно выгонять. С вами разговаривают в унижительном тоне — вы терпите, потому что «может быть, у человека был тяжёлый день». Вы не знаете, где заканчивается ваша зона комфорта, потому что вы позволяете этому зелёному чуду быть полностью превращённым в проходной двор. Но психологическая граница — это не про эгоизм, это про здоровье. Это про то, как вы относитесь к святым святым — к своему времени, к своей психике, к своему телу. Если вы позволяете людям опаздывать на два часа без объяснений, вы говорите им, что ваше время ничего не стоит. Если вы позволяете себе выслушивать оскорбления, вы говорите, что ваше достоинство ничего не стоит. И люди быстро считывают это бессознательное послание. Они не считают вас плохим; они считают вас пустым местом. И самое страшное, что они не виноваты. Это мы сами дали им ключи от своей крепости. А потом удивляемся, что в доме бардак и всё разворовано.

Чем же мы платим за это высокое звание «душка», за эту репутацию «человека без проблем»? Цена колоссальна, и она исчисляется не в валюте, а в годах жизни и в граммах счастья.

Первое, что приносится в жертву, — это наша психическая энергия или, проще говоря, жизненный тонус. Представьте себе актёра, который играет в трёх спектаклях подряд без антракта, причём без дублёра. Вы включаете режим «быть хорошим» так часто, что это становится вашей профессией. Вы выматываете себя до такой степени, что вечером у вас не хватает сил даже на то, чтобы почистить зубы. В голове звучит не музыка жизни, а белый шум от перенапряжения. Эта хроническая усталость — она не проходит после выходных, потому что в выходные вы тоже кому-то что-то должны. Она накапливается, как снежный ком, и однажды может превратиться в лавину, которая похоронит вас заживо. Мы называем это профессиональным выгоранием или депрессией, но часто причина не в работе как таковой, а в том, что мы не умеем говорить «нет» на работе. Мы не умеем устанавливать дистанцию. Мы позволяем рабочим проблемам проникать в нашу душу и жить там, отравляя каждый уголок.

Второе, чем мы расплачиваемся, — это подавленная агрессия, которая превращается в ядовитый коктейль, разрушающий нас изнутри. Где прячется гнев удобного человека? Он не исчезает. Он, как вода, находит трещины и выходит наружу в самый неожиданный момент. Вы можете быть спокойны и уравновешены целый день, а потом взорваться на ровном месте из-за того, что кто-то не так поставил чашку на стол. Ваш организм не выдерживает пресса, который вы на него возложили. Психосоматика — верный друг удобного человека. Головные боли, проблемы с желудком, аллергии, щитовидка, гипертония — это всё крики вашей души, которая пытается достучаться до вас. Это орган, который говорит: «Я больше не могу терпеть

этот ужас, останови меня». Но мы не слушаем. Мы глотаем таблетку и продолжаем быть удобными. Более того, агрессия часто вымещается на тех, кто слабее. Удобный мужчина, который терпит унижения от начальника, возвращается домой и срывается на жене или на ребёнке из-за какого-то пустяка. Удобная женщина, которая терпит грубость свекрови, может накричать на продавщицу в магазине. Это несправедливая агрессия, и она порождает ещё больше чувства вины. Получается замкнутый круг: я терпел, терпел, взорвался, теперь я виноват, и снова терплю, чтобы загладить вину. Этот круг похож на беговую дорожку, с которой нельзя сойти, и она ведёт в никуда.

Третья и самая трагическая потеря — это потеря себя настоящего. Потеря своего «Я». Пока вы играете роли, вы забываете, кто вы на самом деле. У вас нет своих увлечений, потому что вам некогда и потому что вы боитесь осуждения (вдруг кто-то назовёт ваше увлечение глупым?). У вас нет своих целей, потому что вы ставите чужие. Вы живёте как скрипт, написанный кем-то другим. И в какой-то момент, оглядываясь назад, вы видите не яркую картину жизни, а серую ленту конвейера, на которой вы были лишь деталью. Вы понимаете, что так и не съездили в ту страну, о которой мечтали. Не написали ту книгу. Не признались в любви тому человеку. Не родили ребёнка, потому что всё «потом, когда устроюсь», хотя вы уже устроились сорок раз, но для других. Это ощущение пустоты самое страшное. Это как проснуться после долгой операции, когда вам удалили все органы, а вы даже не знали, что болели.

И вот мы подходим к главному инсайту, к той горькой, обжигающей истине, которую удобный человек боится принять больше всего на свете: быть хорошим для всех — это прямой путь к тяжёлому неврозу, а не к любви. Мы упорно путаем эти две категории. Нам кажется, что если нас ценят за функциональность, то нас любят. Но это не так. Это иллюзия, которая рушится при первом же столкновении с реальностью. Как только вы перестаёте быть полезным, как только вы говорите «я больше не могу быть вашим жилетом для слёз», «я больше не могу работать бесплатно», «я больше не могу терпеть ваши капризы», — эти «друзья» и «любимые» испаряются. И это самый болезненный удар. Но в этом ударе есть и освобождение. Потому что вы видите правду. Вы видели не любовь, вы видели сделку, в которой вы отдавали себя за мизерную плату в виде улыбки или одобрения.

Настоящая любовь, глубокая и зрелая, никогда не основывается на страхе. Вы не можете бояться человека и одновременно любить его по-настоящему. Вы не можете уважать человека, который не уважает сам себя. И вы не можете быть близки с тем, кто согласен абсолютно на всё. Где интрига? Где огонь? Где битва характеров, из которой рождаются дети и великие проекты? Близость рождается из риска быть отвергнутым. Когда вы говорите своё подлинное «я» и вас принимают — вот оно, чудо. Когда вы говорите «нет» и партнёр не уходит, а спрашивает «почему?» и пытается понять — вот она, любовь. Всё остальное — это сделка с дьяволом, где вы продаёте свою душу за дешёвый попкорн.

Синдром удобного человека — это попытка купить любовь. Это попытка контролировать то, что контролировать невозможно. Как ребёнок, который рисует улыбки на дождевых облаках, чтобы они проплыли мимо его дома, не проливая дождя. Мы пытаемся управлять симпатией к себе, но это невозможно. Вкусы людей меняются, настроения скачут, и если мы строим свою самооценку на песке чужих реакций, нас смоем первой же волной. Нам нужно наконец осознать, что мы не можем быть любимы всеми. И это нормально. Это не трагедия. Трагедия в том, что мы пытаемся быть любимы всеми и теряем себя в этой гонке. Когда мы перестаём гнаться за чужой любовью и начинаем строить отношения с собой, мир меняется.

Мы начинаем занимать то место, которое принадлежит нам по праву рождения. Мы перестаём быть бесплатным приложением и становимся человеком.

Представьте себе утро, которое начинается не с чувства долга, а с чувства любопытства. Что бы я хотел сделать для себя сегодня? Какую книгу почитать? Куда пойти прогуляться? С кем мне хочется поговорить, а с кем не хочется? Это звучит как мечта для человека с синдромом, но это достижимая реальность. Путь к ней лежит через маленькие акты мужества. Через «нет» там, где раньше было «да». Через звенящую тишину, когда вы не бросаетесь заполнять паузу в разговоре, чтобы казаться милым. Через отказ от токсичного чувства вины. Когда вы говорите «нет» впервые, вы чувствуете, как мир замирает. Вам кажется, что сейчас произойдёт взрыв. Но взрыва нет. Человек на том конце провода вздыхает, говорит «ладно» и перезванивает кому-то ещё. А вы остаётесь с собой. И в этой пустоте вдруг появляется ощущение силы. Вы сделали это. Вы защитили своё время. Вы сделали выбор. И этот выбор был за вас.

Постепенно, шаг за шагом, вы начинаете возвращать себе свою жизнь. Вы перестаёте быть «мальчиком для битья» или «девочкой на побегушках». Вы становитесь автором своей истории. И как только вы перестаёте бояться разочаровать других, вы с удивлением замечаете, что многие вас зауважали. Потому что уверенность — это магнит. Она притягивает, даже если вы неудобны. Уважение строится на твёрдости, а не на податливости. Когда вы имеете смелость сказать «это моя граница», люди чувствуют вашу целостность. Они чувствуют, что имеют дело с личностью, а не с манекеном. И те немногие, кто остаются рядом, любят вас уже не за то, что вы им даёте, а за то, что вы есть. И это бесценно.

Мы часто боимся одиночества, которое может наступить после того, как мы перестанем быть удобными. Но давайте посмотрим правде в глаза: разве мы не одиноки прямо сейчас, среди этого шума и чужих лиц? Мы окружены людьми, но чувствуем себя звеняще пустыми. Мы одиноки в своей толпе обязательств. А вот когда мы выбираем себя, мы можем остаться с меньшим количеством людей, но эти люди будут настоящими. Качество отношений вырастет настолько, что вы перестанете жалеть о тех потерях. Это как генеральная уборка в доме: вы выбрасываете старый хлам, и дышать становится легче.

Выход из синдрома удобного человека — это отказ от иллюзии, что вы можете контролировать чужое мнение о себе. Это принятие того факта, что вы имеете право на ошибку, на плохое настроение, на усталость. Вы имеете право говорить «я не хочу это делать» без объяснения причин. Вы имеете право быть сложным, противоречивым, неудобным. Вы имеете право на свою судьбу. Вам не нужно быть идеальным статистом на фоне чужих грандиозных спектаклей. Самое время взять в руки сценарий и начать писать свою драму, комедию или трагедию. И пусть в ней будет много эмоций. Пусть в ней будет много искренности. Но в ней больше не будет той давящей, серой, пустой тишины, которой вы платили за то, чтобы вас любили. Потому что только тот, кто знает свои границы, может по-настоящему открыться другому. Только тот, кто не боится потерять себя, может найти настоящую любовь. Первый шаг на этом пути сделан: вы признали, что проблема существует. Теперь осталось научиться жить иначе. И это самое захватывающее приключение в вашей жизни, которое только начинается.

Глава 2. Токсичный договор

Разбираем негласный контракт, который мы подписываем с миром.

Где-то в глубине души, в том самом уголке, куда мы редко заглядываем, потому что там темно и пыльно, лежит сложенный в несколько раз лист бумаги. На нем нет ни печатей, ни подписей, но он скреплен самой крепкой субстанцией на свете — нашим детским страхом быть отвергнутым. Этот лист — наш молчаливый договор с миром, негласный контракт, который мы заключаем с самими собой еще в том возрасте, когда не умеем толком говорить, но уже отлично умеем чувствовать. Мы не помним момента его подписания, потому что его не было в нашем календаре. Но каждая наша клетка помнит его условия. Мы носим этот контракт в себе, как паспорт, который обязан всегда быть при себе, и предъявляем его каждый раз, когда нас просят о чем-то, что идет вразрез с нашими интересами. Мы верим, что этот договор — наша страховка. Мы верим, что он гарантирует нам безопасность, тепло, принятие. Но на самом деле это самый токсичный документ в нашей жизни, и его единственная цель — удерживать нас в клетке чужого одобрения ценой нашей собственной свободы.

Суть этого контракта невероятно проста, но именно эта простота делает его таким смертоносным. Звучит он примерно так: «Я буду прогибаться, я буду сгибаться под тебя, я буду отказываться от себя, я буду подавлять свои эмоции и желания, а ты взамен не бросай меня. Обещай, что не уйдешь. Обещай, что не отвернешься. Обещай, что, несмотря на то, что я на самом деле чувствую, ты все равно будешь считать меня хорошим». Мы заключаем эту сделку с каждым значимым человеком в нашей жизни — с родителями, с друзьями, с любимыми, с начальниками. Мы шепчем этот договор в пустоту, и пустота, которая является проекцией нашего собственного страха, принимает его. Мы даем огромную, неподъемную клятву: я откажусь от своей субъектности, если ты не лишишь меня своей любви. Это похоже на сделку с дьяволом, где мы просим не богатства или власти, а всего лишь права на существование. И цена этой сделки — наша душа.

Но мир, коварный и равнодушный, как океан, понятия не имеет о наших секретных договоренностях. Мы соглашаемся на правила игры, о которых другие даже не догадываются. Мы тайно обязуемся быть бесконечно терпеливыми, безотказными, понимающими и снисходительными, а они, нарушая наше молчаливое соглашение, даже не чувствуют себя виноватыми. Ведь они понятия не имеют, что мы ведем свой внутренний учет. Мы ставим галочки в своей голове: «Я промолчала, когда он нагрубил мне при друзьях — это плюс один балл к моей безопасности». «Я отдала ему последние деньги на его хотелку, хотя сама ходила в дырявых туфлях — теперь он точно меня не бросит». Мы играем в эту игру в одиночку, и это самая трагикомичная часть всей этой драмы.

Позвольте мне проиллюстрировать это на примере, который до ужаса банален и до ужаса знаком каждому из нас. Представьте себе женщину, назовем ее Анна. Анна с детства была папиной дочкой, но папа был строг и скуп на похвалу. Анна поняла еще в пять лет, что ее любят, когда она тихо сидит и рисует в углу, пока папа смотрит футбол, и когда она приносит из школы пятерки. Она выучила этот урок. Теперь Анне тридцать пять. Она замужем за мужчиной, которого считает своей любовью, но в их отношениях давно нет той страсти. Он приходит домой уставший, раздраженный, бросает носки на пол и критикует ее стряпню. Анна внутри закипает. Ей хочется крикнуть: «Да как ты смеешь, я тоже работаю, я тоже устаю, если тебе не

нравится, готовь сам!». Но она молчит. Она берет его носки, она улыбается сквозь зубы, она говорит: «Прости, дорогой, я сегодня пересолила, в следующий раз будет лучше». Она делает это автоматически, как робот. А ночью, когда он засыпает, она лежит рядом и смотрит в потолок, чувствуя, как внутри разрастается холодная, липкая пустота. Она не понимает, почему она такая несчастная. Ведь она же все делает правильно! Она же старается! Она выполняет свою часть сделки. Она прогибается. Она терпит. Она отказывается от своих «хочу». И где же обещанное счастье? Где гарантия, что он не уйдет?

И в этот момент токсичность контракта проявляет свое истинное лицо. Потому что вторая сторона сделки — мир, муж, коллеги, друзья — вовсе не обязаны соблюдать свои обязательства. Они не знают о наших тайных интригах. Они видят лишь податливого, сговорчивого человека, который никогда не возражает, и принимают это как данность. Они не чувствуют нашей жертвы. Они не знают, что мы считаем, будто покупаем их лояльность своим унижением. Поэтому они спокойно уходят, когда им это удобно. Они изменяют, они предают, они перестают звонить, они увольняют нас, когда мы становимся невыгодны. И тут происходит то, что разрушает психику удобного человека окончательно и бесповоротно. Мы впадаем в состояние глубочайшего когнитивного диссонанса. Мы слышим в своей голове громкий, невыносимый голос: «Как они могли? Я же для них... Я же все для них... Я же уничтожал себя ради них!». Мы чувствуем себя обманутыми, и мы имеем на это право. Но правда горька: нас обманули не они. Мы обманули сами себя. Мы подписали односторонний контракт с джокером. Мы написали долговую расписку, где должник — мы сами, а кредитор — наши фантазии. И когда мир не оправдывает наших ожиданий, мы чувствуем себя ограбленными, хотя добровольно отдали все свои сбережения.

Вместо того чтобы попросить то, что им нужно напрямую, удобные люди выбирают сложный, извилистый путь манипуляции. Мы не просим любви. Мы выпрашиваем ее, как нищие, делая вид, что нам ничего не нужно. Мы надеваем маску независимости и бескорыстия, но внутри нас сидит голодный волк, который хочет только одного: чтобы нас заметили и сказали, что мы ценны. Мы занимаемся так называемым «эмоциональным шантажом наоборот». Мы не угрожаем, не требуем, мы давим через жертвенность. «Смотри, как я страдаю ради тебя. Посмотри, как я плохо сплю, как я похудела, как я бросила свои мечты, лишь бы тебе было хорошо. Разве ты не видишь, как я тебя люблю?». Но этот язык не имеет перевода на человеческий. Окружающие слышат лишь нытье или недовольство, но не воспринимают его как сигнал о помощи, потому что мы сами отрицаем, что нам нужна помощь. Мы говорим: «Нет-нет, все в порядке, я справлюсь», — и одновременно обижаемся, что нас не замечают. Это безумный танец, который мы танцуем в одиночку под музыку, которую слышим только мы.

Именно здесь, в этой точке отчаяния, на сцену выходит знаменитый треугольник Карпмана, этот драматический театр, где разыгрываются все наши неврозы. Психолог Стивен Карпман в 1968 году описал модель, которая объясняет, почему люди в токсичных отношениях так долго не могут из них выйти. Эта модель включает три главные роли: Жертва, Преследователь и Спасатель. И наш дорогой «удобный человек» — это чаще всего классическая Жертва, которая периодически переключается на роль Спасателя, создавая бесконечный круговорот страданий.

Давайте рассмотрим это подробнее. Наш герой, удобный человек, по своей сути — Жертва. Он чувствует себя беспомощным перед обстоятельствами и другими людьми. Он говорит: «Я ничего не могу поделать, у меня нет выбора, все вынуждают меня так поступать». Он не видит своей ответственности в том, что он сам согласился на эти условия. Это его основ-

ная позиция: «Мир жесток, я маленький, защитите меня». Но в своем стремлении получить любовь, он часто меняет маску и становится Спасателем. Он решает, что если он будет спасать других, решать их проблемы, быть для них незаменимым психотерапевтом и жилеткой, то его полюбят. Он кидается спасать утопающих, не умея плавать. Он берет на себя ответственность за других взрослых людей, решает их финансовые проблемы, слушает их нытье часами, пытается вытащить их из депрессий, хотя сам держится на честном слове. Он делает это не из искренней любви и щедрости. Он делает это, потому что его это говорит ему: «Если я его спасу, он будет мне обязан вечно, он меня не бросит». Это скрытая, часто неосознаваемая сделка: «Я спасаю тебя, а ты делаешь меня значимым».

Но, как известно, спасательство всегда порождает Преследователя. В треугольнике Карпмана эти роли перетекают друг в друга. Пока удобный человек спасает, он чувствует себя великим. Но когда его спасаемые начинают вести себя по-своему, не благодарить его достаточно или, что еще хуже, выздоравливать и переставать нуждаться в нем, Жертва внутри него просыпается. Он чувствует себя использованным. Он переходит в нападение. Он становится Преследователем, обвиняя бывшего «подопечного» в черной неблагодарности. «Я столько для тебя сделал, а ты даже спасибо не сказал! Ты просто использовал меня!». Но бывший подопечный в шоке: он не просил такого количества жертв, он не просил, чтобы за него решали все проблемы. Он просто принял то, что ему давали. И тогда бывший подопечный, чувствуя вину, занимает место Жертвы. Цикл замкнулся. Все участники этой драмы меняются местами, но суть остается той же: никто не говорит правды, никто не просит помощи напрямую, все манипулируют, все играют роли. Удобный человек в этом треугольнике чувствует себя как рыба в воде. Потому что в этой драме он чувствует себя живым. Без драмы он не знает, кто он. Его самооценка строится на том, что он нужен, что он спасает, что он страдает. Без страданий он пуст. И это самая страшная зависимость — зависимость от собственного страдания.

Но как же разорвать этот порочный круг? Как расторгнуть этот токсичный договор, который мы подписали в темноте собственного невроза? Первый шаг — осознать его существование. Взять этот невидимый лист бумаги, который лежит в глубине души, развернуть его и посмотреть на него при свете. Прочитать эти детские, нелепые, безумные строки. Признать, что мы действительно верили в эту чушь. Мы верили, что, уничтожая себя, мы становимся ценнее. Но это не так. Это медленное самоубийство. Это как если бы вы пытались купить билет на концерт любимой группы, отрезая себе пальцы и отдавая их в кассу. Кассир в шоке, он не понимает, что происходит, а вы думаете, что это нормальная плата.

Нам нужно составить новый контракт. Твердый, ясный, написанный кровью нашей собственной воли. И этот новый договор должен начинаться с самого главного, с самого крамольного, с самого "эгоистичного" пункта, который мы всю жизнь боялись произнести вслух. Он звучит так: «Я имею право ставить свои интересы на первое место».

Давайте остановимся на этой фразе. Давайте дадим ей прозвучать в тишине вашей головы. Слышите, как внутри поднимается паника? Слышите, как голос старого критика шипит: «Как ты смеешь? Это же эгоизм! Это же жестокость! Ты же обидишь людей!». Но давайте разделим зерна от плевел. Эгоизм — это когда вы делаете что-то во вред другим ради своей выгоды. А забота о себе, когда вы ставите свои интересы на первое место, — это не эгоизм. Это акт выживания. Это акт зрелости. Это ответственность перед самим собой. Если вы не позаботитесь о себе, кто позаботится о вас? Это не философский вопрос, это физический закон. В самолете, когда падает давление, кислородную маску сначала надевают на себя, а потом на ребенка. Почему? Потому что если вы потеряете сознание, вы не сможете помочь

никому. Вы не можете напоить других из пустого кувшина. Вы не можете дать любовь, если внутри вас пустота и ненависть к себе. Поэтому ставить свои интересы на первое место — это не прихоть, это необходимость. Это база, фундамент, на котором только и можно построить здоровые отношения. Если вы не построите свой дом, вы будете вечно жить в чужих подвалах.

Второй пункт нашего нового контракта должен звучать смело: «Мои чувства и желания важны не меньше, чем чувства и желания других людей». Удобный человек всегда стоит на втором, третьем или сотысячном месте в собственной жизни. Мы считаем себя менее важными, чем все остальные. Мы думаем, что наша усталость не имеет значения, потому что у коллеги двое детей. Мы думаем, что наша грусть не важна, потому что у подруги развод. Мы думаем, что наша мечта не срочна, потому что у мужа кризис на работе. Мы постоянно сравниваем свою боль с чужой и находим, что чужую боль всегда более значимой. Это называется сравнительным страданием. Это удобная ловушка, которая позволяет нам избегать ответственности за свою жизнь. Если я всегда меньше, чем другие, я могу ничего не менять. Но это ложь. Ваша депрессия не менее серьезна, чем проблемы соседа. Ваша усталость не менее реальна. Ваши желания имеют такой же вес, как и желания вашего партнера. Это нужно заучить как мантру. Ваши чувства — это факты. Это данные с ваших внутренних датчиков. Игнорировать их — все равно что игнорировать показания спидометра, когда вы едете на скорости сто пятьдесят по городу. Рано или поздно это приведет к аварии.

Третий пункт нового контракта: «Я имею право говорить "нет" без чувства вины и без объяснения причин». Это самый сложный пункт для усвоения. Удобный человек считает, что за каждое «нет» нужно оправдываться. Если я скажу «нет», я должен привести неопровержимые доказательства, что я не могу это сделать. «Прости, я не могу, у меня ужасно болит голова». Но если голова болит недостаточно сильно, наступает вина. «Прости, я не могу, у меня планы». Но если планы — это просто побыть дома и посмотреть сериал, наступает вина. Мы считаем, что наше время принадлежит другим по умолчанию, и если мы забираем его себе, мы воруем. Но это не так. Ваше время и ваша энергия принадлежат только вам. Вы имеете право не объяснять, почему вы не хотите идти на эту вечеринку или делать эту работу. «Нет» — это полное предложение. Вам не нужно оправдываться. Вам не нужно придумывать убедительные причины. Взрослый, уважающий себя человек способен принять отказ без обид. Если кто-то обижается на ваше «нет» без объяснений, это его проблема, его травма, а не ваша. Вы не обязаны нести ответственность за его эмоциональную незрелость. Запомните: объяснения — это привилегия. Вы даете их, когда хотите поделиться своей логикой, а не когда вас тащат на допрос.

Четвертый пункт нашего нового контракта должен касаться того, как мы реагируем на чужие эмоции. Он звучит так: «Я не несу ответственности за чувства других взрослых людей». Это прорывное заявление. Вспомните тот самый треугольник Карпмана. Когда вы перестаете быть Спасателем, вы выходите из игры. Когда вы перестаете чувствовать себя Жертвой из-за того, что кто-то грустит, вы перестаете быть марионеткой. Ваш партнер злится? Это его злость. Пусть он с ней разбирается. Ваш начальник раздражен? Это его раздражение. Пусть пойдет в спортзал. Ваша мать обиделась, что вы не приехали? Это ее обида. Вы не обязаны бежать немедленно исправлять ее эмоциональное состояние. Это звучит жестоко для тех, кто привык быть «жилеткой». Но на самом деле это высшее проявление уважения к другому. Когда мы берем на себя ответственность за чужие эмоции, мы говорим другому: «Ты такой слабый, что без меня не справишься». Мы инфантилизируем его. Мы лишаем его возможности научиться управлять своими чувствами. Разрешить другому человеку злиться, грустить, разочаровываться и при этом не вмешиваться с гиперопекой — это проявление зрелой любви.

Это как наблюдать за ребенком, который учится ходить и падает. Если вы будете подхватывать его при каждом шаге, он никогда не пойдет сам.

Переписывание контракта — это не разовое действие. Это не магия, не таблетка, которую вы проглотили и проснулись здоровым. Это ежедневный, мучительный, но прекрасный процесс деконструкции старой личности и строительства новой. Это как если бы вы решили разобрать старый, прогнивший дом и построить на его месте новый, светлый, современный. Поначалу вы будете сидеть на руинах и плакать, потому что привыкли к этим прогнившим стенам, они давали вам ложное чувство безопасности. Но когда вы зальете новый фундамент, когда вы возведете новые стены с окнами, вы поймете, что только так можно было дышать полной грудью.

Как выглядит этот процесс на практике? Вы начинаете с малого. Вы не бросаетесь говорить «нет» на все подряд, потому что это вызовет перегрузку и откат. Вы идете на кухню. Ваш муж или жена просит принести ему чашку чая, хотя вы сидите уставшие на диване. Вы чувствуете, как внутри закипает привычный рефлекс — встать, обслужить, угодить. Вы делаете паузу. Вы дышите. Вы смотрите на этого человека и говорите: «Я очень устал(а). Ты не мог бы принести чай сам?». Внутри вас трясет. Вам кажется, что сейчас случится катастрофа. Но ничего не случается. Человек, возможно, удивленно поднимает бровь и идет на кухню сам. А вы лежите на диване, и по вашей коже пробегает странная дрожь — дрожь свободы. Вы только что выполнили пункт первый нового контракта. Вы поставили свою усталость выше его желания получить чай. И мир не рухнул.

Или другой пример. Вы на работе. Коллега просит вас помочь с отчетом, потому что он не успевает. Вы уже поняли, что он всегда не успевает и использует вас. Вместо привычного «конечно, скидывай», вы делаете паузу. Вы говорите: «Я не могу, у меня своя загрузка выше крыши». Внутри — шторм. Но коллега, возможно, начнет спорить. Он скажет: «Но ты же всегда помогаешь, это быстро, я бы на твоём месте...». Здесь включается пункт третий: «Я сказал нет. Мне жаль, что ты не успеваешь, но я не могу». И вы не объясняете, чем вы заняты. Вы не говорите про свои пятьдесят проектов. Вы просто держите границу. И коллега уходит. Если он был настоящим коллегой, он найдет другое решение. Если он был «эксплуататором», он начнет обижаться и искать другую жертву. И это прекрасно. Потому что он ушел из вашей жизни, освободив место для кого-то более достойного.

Но самое сложное в этом новом контракте — это столкновение с самим собой в моменты, когда старые привычки берут верх. Вы сорвались, вы снова согласились, вы снова стерли свои желания. Что делать? Не корить себя. Не говорить: «Я ничтожество, я никогда не смогу измениться». Это говорит ваш старый, токсичный внутренний критик. Вы должны стать для себя заботливым родителем. Сказать себе: «Я понимаю, ты очень старался. Ты жил по этим правилам тридцать лет. Это нормально, что ты иногда сбиваешься. Но ты заметил это. Ты увидел это. Это уже победа. В следующий раз, в этой же ситуации, ты поступишь иначе».

Переписывание контракта — это не про «стать идеальным удобным человеком наоборот». Это не про то, чтобы стать жестким, холодным и эгоистичным монстром, который отталкивает всех. Это про обретение внутренней опоры. Про то, чтобы, стоя на ногах, протянуть руку другому человеку, а не падать вместе с ним в пропасть. Когда вы ставите свои интересы на первое место, вы не становитесь плохим. Вы становитесь честным. Честным перед собой и перед другими. Другие, возможно, сначала испугаются вашей твердости. Но потом, когда они увидят, что ваше «да» означает настоящее, а не вымученное согласие, они начнут

ценить его намного больше. Потому что они будут знать: если вы что-то делаете для них, вы делаете это добровольно, не затаивая обиду, не ожидая «расплаты» в виде их любви.

Мы часто боимся, что, расторгнув старый контракт, мы останемся одни. Но задумайтесь: разве тот человек, который любит вас только за вашу безотказность, вообще любит вас? Или он любит вашу услугу? Если вас ценят только пока вы полезны, это не отношения, это трудовой найм с оплатой в виде иллюзии тепла. Намного страшнее прожить жизнь в компании людей, которые тебя не знают и не замечают, чем рискнуть и остаться наедине с собой, но хотя бы узнать, кто ты на самом деле. А когда ты узнаешь себя, когда ты начнешь себя уважать, к тебе потянутся другие — те, кому нужен настоящий ты, а не твой робот-обслуга.

Новый контракт дает нам свободу. Свободу быть ошибаться, свободу быть злым, свободу быть грустным, свободу быть счастливым без оглядки на то, как это будет оценено. Это возвращение себе права на жизнь. Это как если бы вы долгие годы дышали через марлю, а тут кто-то снял ее, и вы вдохнули полной грудью холодного, пьянящего воздуха свободы. На первых порах этот воздух будет обжигать легкие. Вы можете закашляться. Может закружиться голова. Но потом, привыкнув, вы удивитесь, как вы вообще могли жить в той духоте, в той несвободе, которую сами для себя создали.

Итак, давайте подведем итог этого этапа. Ваш старый контракт не имеет силы. Он был написан на песке детскими слезами и смыт первой же взрослой бурей. Новый контракт — это ваша декларация независимости. Ваше право на существование. Пункт первый: «Я — главный человек в своей жизни». Пункт второй: «Моя свобода важнее чужого удобства». Пункт третий: «Мое "нет" — это проявление моей любви к себе, а не агрессия к другим». Пункт четвертый: «Я позволяю другим нести ответственность за свою жизнь». Перечитывайте этот новый контракт каждое утро, пока он не вьется в вашу кровь, пока он не станет вашей второй натурой. Вы не просто подписали новый договор — вы заново родились. И теперь у вас есть все права, чтобы наконец-то жить, а не существовать.

Глава 3. Язык, на котором говорит тело

Биология «неудобства». Как подавленный протест разрушает нас изнутри.

Наше тело — это самый честный документ нашей жизни. Оно не умеет врать, не умеет лицемерить и не умеет делать вид, что всё в порядке, когда внутри нас бушует ураган. Мы можем обманывать других людей блестящей улыбкой и уверенным тоном. Мы можем обманывать самих себя, убеждая, что нам комфортно в ситуации, которая нас душит. Но тело никогда не участвует в этих играх. Оно — безмолвный свидетель, который записывает каждую нашу сдачу позиций, каждое проглоченное оскорбление, каждую подавленную слезу в свою тайную летопись. Тело хранит память о всех наших поражениях, о всех случаях, когда мы предали себя, и эта память со временем перерастает в физическую боль, в болезни, в хроническую усталость, в те диагнозы, которые врачи разводят руками, говоря: «У вас всё в порядке по анализам, но вы себя плохо чувствуете». Ничего не бывает просто так. За каждой нашей физической немощью стоит эмоция, которой не дали выйти наружу. За каждой болью стоит маленькое, невысказанное «нет», которое превратилось в тяжёлый булыжник, лежащий на наших плечах.

Мы живём в культуре, которая воспекает терпение. С детства нам внушают, что жаловаться на здоровье — это стыдно, что нужно «быть сильным», что нужно «держаться удар», что нужно улыбаться сквозь боль. Особенно это касается тех, кто стремится быть «удобным». Удобный человек не имеет права быть больным. Потому что если он заболит, он станет обузой. Он перестанет быть полезным. А если он перестанет быть полезным, кто его полюбит? Поэтому удобный человек доводит себя до истощения, игнорирует первые звоночки организма, работает на износ и делает вид, что он — машина, которой не нужен ремонт. Но машина ломается. И когда она ломается, ломается она часто и капитально, потому что долгое время никто не обращал внимания на скрежет в шестерёнках.

Давайте задумаемся о том, что такое психосоматика с философской точки зрения. Это не просто «глупая теория» о том, что все болезни от нервов. Это глубочайший закон вселенной, закон сохранения энергии в применении к человеческой душе. Энергия не исчезает бесследно. Если вы подавляете агрессию, она не аннигилируется. Она переходит в другую форму. Точно так же, как пар, сдерживаемый в закрытом котле, нагревает стенки и создаёт колоссальное давление, так и подавленный гнев, страх и обида нагревают наше тело изнутри. Они меняют кислотность желудка, они сжимают кровеносные сосуды, они заставляют мышцы спазмироваться. Мы не говорим того, что думаем, и наши мышцы говорят это за нас. Наши челюсти сжимаются вместо того, чтобы произнести резкое слово. Наша диафрагма сжимается вместо того, чтобы закричать. Наш желудок сжимается вместо того, чтобы выплюнуть ту гадость, которую мы вынуждены переваривать от другого человека. Это не метафора. Это реальность, которая видна под микроскопом и на рентгеновских снимках.

Взгляните на «хороших девочек и мальчиков». Взгляните на того человека, который никогда не спорит, который всегда соглашается, который всегда излучает внешнее спокойствие. Чаще всего у них есть целый букет хронических заболеваний. У них болит горло. И это не случайно. Горло — это энергетический центр, связанный с самовыражением. Когда мы запрещаем себе говорить правду, когда мы глотаем свои слова, когда мы не можем сказать «нет» или сказать то, что накопилось, наш горловой центр страдает первым. Ангины, фарингиты, хронический тонзиллит, осиплость голоса — всё это крики подавленного голоса. Ваше

тело говорит вам: «Ты не даёшь мне говорить, я буду болеть, чтобы ты обратил на это внимание». Помните, как вы себя чувствуете, когда вам нужно сказать что-то важное, но вы не решаетесь? В горле появляется тот самый пресловутый «ком». Это ваш голос, который пытается прорваться наружу, но натывается на барьер страха. Если этот ком становится постоянным спутником, он превращается в хроническое заболевание. Ваше тело становится тюремщиком вашей души.

Вторая зона поражения удобного человека — это плечи и шея. Мы носим на своих плечах груз ответственности за весь мир. Мы тащим чужие проблемы, чужие ожидания, чужие невыполненные обещания. В восточной философии плечи ассоциируются с кармой, с тем грузом, который мы несём по жизни. Когда мы взваливаем на себя чужие обязанности, наши плечи каменеют. Мы сутулимся, мы вжимаем голову в плечи, как будто прячемся от удара, который вот-вот обрушится на нас. Мы постоянно находимся в позе защиты. Хронический остеохондроз, искривление позвоночника, грыжи, защемления нервов — это история о том, как мы тащили то, что нам не принадлежало. Это о том, как мы боялись распрямиться, потому что распрямившись, мы стали бы выше, заметнее, и на нас бы обратили внимание, а это страшно. Гораздо безопаснее быть сгорбленным, быть незаметным, сливаться с толпой. Но плата за эту безопасность — жуткая боль, которая простреливает спину при каждом неловком движении, напоминая о том, что мы созданы, чтобы стоять прямо, а не ползать на коленях.

Третья мишень — это желудочно-кишечный тракт. Гастриты, язвы, синдром раздражённого кишечника. Это, наверное, самая психосоматическая зона. Что мы делаем, когда сталкиваемся с неприятной ситуацией? Мы говорим: «Я не могу это переварить». Мы говорим: «Меня от этого тошнит». Мы говорим: «Эта ситуация у меня в печёнках сидит». И это не просто фигура речи. Наш пищеварительный тракт напрямую связан с нашей способностью «переваривать» события жизни. Когда мы проглатываем обиды, когда мы заставляем себя делать то, что нам противно, когда мы терпим то, что нас раздражает, — наш желудок переваривает не только пищу, но и эти токсичные эмоции. Он работает на износ. Мы закидываем в себя гамбургеры, запивая их кофе, потому что у нас нет времени нормально поесть, но это лишь вершина айсберга. Главная проблема в том, что мы «заедаем» стресс, пытаемся заткнуть ту пустоту, которая образовалась от подавленных чувств. Или, наоборот, мы теряем аппетит, потому что наш организм говорит: «Я больше не могу принимать в себя эту гадость, остановитесь». Вздутие живота, метеоризм, проблемы с перевариванием даже легкой пищи — это сигнал того, что в вашей жизни слишком много того, что вы не можете «переварить» эмоционально. Вы пытаетесь переварить хаос, который создают другие люди. Вы пытаетесь переварить их эгоизм, их тупость, их несправедливые требования. Но ваш желудок — это не мусорное ведро для чужих проекций.

Но есть и более страшные диагнозы, которые связывают с подавленной агрессией. Я говорю об аутоиммунных заболеваниях. Это область, где медицина до сих пор пожимает плечами, говоря о «невыясненной этиологии». Красная волчанка, ревматоидный артрит, рассеянный склероз, болезнь Хешimoto, псориаз — иммунная система вдруг начинает атаковать собственные клетки, как будто они чужие. Почему так происходит? Существует философская гипотеза, которая меняет взгляд на эту болезнь. Наша иммунная система — это наш «внутренний полицейский», который защищает нас от чужаков. Но когда мы годами подавляем агрессию, когда мы не даём выход этой естественной, животной силе, направленной на защиту своей территории, наша психика сходит с ума. Она не может атаковать внешнего врага, потому что мы запретили себе это. И тогда эта сила начинает атаковать нас самих. Это акт крайнего отчаяния. Это как если бы солдаты крепости, которым не дают стрелять по врагу, начинают раз-

рушать стены собственной крепости изнутри, лишь бы использовать свою энергию. «Если я не могу уничтожить то, что меня раздражает, я уничтожу себя». Это звучит трагично, но это логика нашего бессознательного. Когда мы слишком долго были «хорошими», слишком долго терпели, слишком долго глотали обиды, наша иммунная система перестаёт различать «свое» и «чужое». Она уничтожает наши суставы, нашу кожу, наши нервы, потому что она пропитана токсинами той злости, которой мы не дали выхода.

А теперь давайте задумаемся о природе этого запрета. Кто нам сказал, что злиться — это плохо? Это глубокое убеждение, которое мы впитали вместе с культурой, с религией, с воспитанием. Нам внушают, что гнев — это грех, что это недостойно, что это разрушает отношения. Но мы путаем гнев с агрессивными действиями. Гнев — это просто эмоция. Это энергия. Это как электричество. Само по себе электричество не опасно, пока вы не сунете пальцы в розетку. Если вы направите его правильно, оно будет освещать ваш дом. Если вы будете его подавлять, оно устроит короткое замыкание. Гнев — это сигнал о том, что ваши границы нарушены. Это ваша внутренняя сигнализация, которая говорит: «Остановись, здесь небезопасно». Когда мы игнорируем этот сигнал, мы подвергаем себя опасности. Но вместо того, чтобы просто признать: «Да, я злюсь, и это нормально», мы начинаем винить себя за то, что мы злимся. Это двойное насилие. Сначала кто-то переходит наши границы, а потом мы сами наказываем себя за то, что мы это почувствовали. Это путь к сумасшествию и к болезням.

Что же делать? Как перестать быть полем битвы между своей душой и своим телом? Как научиться слышать язык, на котором говорит тело, пока он не превратился в крик? Первый и самый важный шаг — это осознание. Мы должны перестать быть глухими к своим физическим ощущениям. Мы привыкли игнорировать свое тело. Мы воспринимаем его как средство передвижения, как контейнер для мозга, как машину, которую нужно заливать топливом и отправлять на работу. Но тело — это наш самый мудрый советчик. Оно говорит с нами постоянно, но мы слишком заняты, чтобы слушать. Мы перебиваем его кофе, мы заглушаем его обезболивающими, мы отвлекаем его сериалами. Но однажды оно перестаёт шептать и начинает кричать. И этот крик может быть невыносимым.

Давайте научимся слышать эти подсказки, которые даёт нам тело ещё до того, как мы сказали своё роковое «да», ещё до того, как мы согласились на то, что нас разрушит. Есть такие особые зоны, где напряжение, связанное с «синдромом удобного человека», проявляется наиболее ярко. Это наши «аварийные индикаторы». Каждый раз, когда к вам поступает просьба, с которой вы внутренне не согласны, ваше тело меняется, ещё до того, как ваш мозг успел сформулировать ответ.

Первый индикатор — это дыхание. Когда мы чувствуем дискомфорт от просьбы, наше дыхание становится поверхностным или, наоборот, замирает. Мы перестаём дышать полной грудью. Это древний рефлекс «затаиться и не двигаться», когда перед нами опасность. Если вы замечаете, что в момент, когда вам говорят «не мог бы ты...», у вас перехватывает дыхание или вы дышите только верхушкой груди, — это сигнал. Ваше тело говорит: «Стой, мне это не нравится, я не хочу идти туда». Вместо того чтобы игнорировать это, сделайте вдох. Глубокий, животом. Расправьте диафрагму. Дайте себе три секунды, чтобы просто подышать. Этот вдох может стать тем самым мостом между рефлексорным согласием и осознанным выбором.

Второй индикатор — это челюсти. Обратите внимание, когда вас о чём-то просят, не сжимаются ли у вас зубы. Не стискиваете ли вы челюсть так, что желваки на лице становятся видны. Это классический признак подавленной агрессии. Вы хотите сказать «нет», вы хотите

огрызнуться, но вы сдерживаетесь, сжимая зубы. Если вы чувствуете это напряжение, знайте: вы злитесь. И эта злость имеет право на существование. Вы можете не кричать и не бить посуду, но вы можете признаться себе: «Я злюсь на этого человека, потому что он просит меня о том, что мне не нужно». Простое признание этого факта уже снижает давление в сосудах. Скажите себе это про себя. Это ваш бунт. Это маленький акт освобождения.

Третий индикатор — это плечи. Обратите внимание, как они себя ведут в стрессовой ситуации. Они поднимаются к ушам, как будто вы прячете голову в панцирь. Или они, наоборот, опускаются и каменеют, как будто на них положили мешок с цементом. Это ощущение «каменных плеч» или «тяжести на плечах» — прямое отражение того, что вы берёте на себя чужую ношу. Ваше тело говорит: «Оно тяжёлое, я не хочу это тащить». Вместо того чтобы тащить, попробуйте физически сбросить напряжение. Сделайте круговое движение плечами, встряхните их, как будто стряхиваете воду. Представьте, что с вас спадает невидимый плащ, который принадлежит другому человеку. Скажите себе: «Это не моя ноша. Я оставляю её там, где она лежала».

Четвёртый индикатор — это живот. Удобный человек часто ловит себя на том, что в момент неловкого разговора его живот сжимается в узел. Это может быть тошнота, спазм или, наоборот, чувство пустоты и голода. Наш кишечник невероятно чувствителен к эмоциональному стрессу. Если вы чувствуете «бабочек» или, наоборот, «камень» в животе, когда кто-то просит вас о чём-то неприятном, знайте: вы находитесь в состоянии стресса. Ваш организм готовится к защите или к бегству. Вы не можете ни защититься, ни убежать, потому что вы «удобный». Но вы можете хотя бы признать это чувство. Положите руку на живот и мысленно скажите: «Я тебя слышу, я знаю, что тебе страшно. Но я сейчас приму решение, и оно будет в мою пользу».

Пятый индикатор — это горло. Тот самый «ком», который не даёт проглотить слюну, или ощущение першения, сухости. Это момент, когда вы пытаетесь что-то сказать, но слова застревают в трахее. Это буквально блокировка вашего голоса. Вместо того чтобы выдавить из себя «да», которое вызовет у вас приступ удушья, постарайтесь создать паузу. Прокашляйтесь. Это физическое действие может разблокировать энергетический центр и дать вам время сформулировать свой настоящий ответ.

Чтобы научиться замечать эти сигналы, нам нужно практиковать особое состояние — состояние «Сканера». Это техника осознанности, которая позволяет нам пройти по своему телу, как по карте, и обнаружить очаги напряжения до того, как мы натворили дел. Это не просто медитация. Это жизненно важный навык для удобного человека, который хочет выжить.

Как делать «Сканер»? Представьте, что вы — это робот-разведчик, который вылетает на обследование собственной планеты. Вы садитесь поудобнее, закрываете глаза или просто переводите взгляд в одну точку. Вы задаёте себе вопрос: «Что я сейчас чувствую? Где моё тело?». И вы начинаете путешествие с макушки головы. Вы просто чувствуете, что там происходит: есть ли там напряжение? Может быть, на лбу складка? Может быть, онемение? Вы ничего не исправляете, вы просто замечаете. Вы спускаетесь к лицу: челюсти, щёки, глаза. Чувствуете ли вы тяжесть в веках? Сжаты ли зубы? Затем вы спускаетесь к шее и плечам. Это самая горячая точка для удобного человека. Просто почувствуйте, что там. Какая температура? Сжато или свободно? Тянет или ноет? Дышите глубоко, пока ваше внимание плывёт по грудной клетке. Чувствуете ли вы давление? Как бьётся сердце — спокойно или часто? Затем идём в живот.

Что там? Узел? Холод? Жар? Потом спускаемся к ногам — чувствуете ли вы опору под ногами? Космический корабль, который потерял опору, начинает падать. Чувствуете ли вы землю?

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.