

18+

САД ЗАБЛУЖДЕНИЙ

Куда ведут наши мысли



Владислав Лечев

Владислав Лечев

Сад заблуждений. Куда ведут наши мысли

<https://litres.ru/74268747>

ISBN 9785007061827

Аннотация

Мы привыкли считать, что голос в голове — это мы сами. Но часто он заводит нас в тупик: мы боимся того, чего нет, обижаемся на тех, кто давно ушел, и ждем счастья где-то за горизонтом. «Сад заблуждений» — это книга-попутчик для тех, кто устал блуждать в собственных мыслях. Простыми словами, без зауми и нравоучений, она покажет, как отличить настоящие чувства от навязанных, реальные страхи от выдуманных, а главное — как наконец встретиться с самим собой.

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Карта, которой нет	7
Глава 2. Сорняки прошлого	11
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Сад заблуждений Куда ведут наши мысли

Владислав Лечев

© Владислав Лечев, 2026

ISBN 978-5-0070-6182-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Эту книгу не нужно глотать залпом. Она похожа не на инструкцию, а на старый парк, где легко заблудиться. Здесь нет единственно верной тропы.

Мы привыкли думать, что наши мысли — это мы сами. Что голос в голове всегда прав, логичен и ведет нас к счастью. Но давай честно: часто ли этот голос заводил тебя в тупик? Сколько раз ты прокручивал в голове обиду, пока она не вырастала до размеров реальной трагедии? Сколько раз ты придумывал себе страхи, которые так и не сбылись?

Это и есть Сад заблуждений. Удивительное место, где самые ядовитые цветы часто пахнут приятнее всего. Мы застреваем в нем, принимая иллюзии за реальность, а временные трудности — за конец пути. Мы ищем виноватых, цепляемся за прошлое и пытаемся угадать будущее, забывая, что единственная настоящая жизнь происходит прямо сейчас.

Эта книга — не попытка научить тебя «мыслить позитивно». Нет. Мы отправимся в более глубокое путешествие. Мы посмотрим нашим страхам, сомнениям и иллюзиям прямо в глаза. Мы разберемся, как одна незаметная мысль способна увести нас в чащу, из которой потом годами не найти выхода.

Ты не найдешь здесь сложных терминов, которыми любят бросаться философы в пыльных кабинетах. Только честный

разговор о том, как устроен наш внутренний лабиринт. Остановись. Оглядишься. Видишь тропинку? С нее и начнем. Добро пожаловать в Сад.

Глава 1. Карта, которой нет

Представь: ты собираешься в долгий поход. Ты покупаешь новенькую карту, она красивая, хрустит на сгибах, все тропинки прорисованы до миллиметра. Ты спокоен, ты всё предусмотрел. Ты выходишь на местность... и через пять минут понимаешь, что река нарисована не там, мост смыло три года назад, а вместо ровной дороги — овраг, заросший крапивой.

Примерно так мы и живем. Мы обожаем карты. Карьерные, семейные, финансовые. Мы рисуем их с упоением: институт, работа, повышение, квартира, дача, идеальный выход на пенсию. Нам кажется, что если у нас есть этот план, то мы застрахованы от неприятностей. Жизнь вроде как пообещала нам: «Раз ты такой молодец и всё продумал, то сюрпризов не будет».

Но жизнь — она не банк, который чтит договор. Это скорее стихия. Она меняется каждую секунду, независимо от того, насколько красивые стрелочки мы начертили в ежедневнике.

Корень иллюзии

Откуда вообще берется эта безумная любовь к контролю? Чаще всего — из страха. Нам очень неуютно в неизвестности. Неизвестность для нашего мозга — это потенциальная опасность. Лучше плохое будущее, но знакомое, чем туман,

в котором непонятно кто прячется.

Мы как тот самый ребенок, который боится темноты. Ребенку не страшна сама темнота, ему страшны чудовища, которых он в ней рисует. Так и взрослый человек: он боится не будущего, он боится картинок, которые сам же и накрутил в голове. И чтобы унять эту тревогу, мы начинаем судорожно «стелить соломку». Мы пишем планы на пять лет вперед, требуем гарантий от близких, пытаемся просчитать каждый шаг.

Нам кажется, что контроль — это веревка, которая удерживает нашу лодку у надежного берега. Но проблема в том, что этой веревкой мы просто привязываем себя к гнилому столбу. Мы тратим столько сил на составление карты, что у нас не остается энергии на сам поход.

Чем опасен план «Б»

Есть такая ловушка: мы перестаем видеть настоящее, потому что смотрим в карту, а не под ноги. Ты когда-нибудь ловил себя на мысли, что не можешь наслаждаться текущим моментом, потому что думаешь о завтрашней встрече? Или не чувствуешь вкуса еды, потому что прокручиваешь в голове через пять лет, где взять деньги на ремонт?

Вот это оно и есть. Жизнь, расписанная по сценарию, превращается в пьесу, где мы играем роль, а не живем. И самое страшное случается, когда реальность ломает наш сценарий. Увольнение, развод, болезнь — всё это вызывает панику не потому, что жизнь кончилась, а потому что наша бумажка с

планами оказалась мятой бумажкой.

Мы плачем не о потерянной работе, а о потерянном образе будущего, который рисовали.

Навигатор или штурвал?

Секрет в том, что надо не карту рисовать, а прокачивать умение ориентироваться на местности. Представь разницу. Человек с картой приходит в бешенство, когда местность не совпадает. Он пытается подогнать реальность под свой чертеж. Он спорит с рекой, кричит на овраг и обижается на погоду. Он тратит на это весь запал.

Человек-навигатор ведет себя иначе. У него есть общее направление (например, «хочу быть счастливым и здоровым»), но у него нет жесткого маршрута. Он видит, что мост смыт, и говорит: «Окей, это факт. В карте ошибка, моя жизнь важнее чужого чертежа. Как мне перебраться на ту сторону сейчас? Может, брод? А может, нарубить веток и построить плот?»

Ему всё равно, как именно он доберется. Ему важен сам путь и то, что он видит вокруг.

Неизвестность — это вакуум, а не стена

Мы привыкли думать, что если мы чего-то не знаем или не контролируем, то это стена. Тупик. На самом деле неизвестность — это пустота, вакуум. А природа, как известно, не терпит пустоты. Если мы, обессилев, перестаем сжимать челюсти и требовать гарантий, вакуум начинает заполняться. Только не страхами, а возможностями.

Когда ты перестаешь держаться за старую нелюбимую работу (карьерная карта сломалась), только тогда у тебя освобождаются руки, чтобы схватиться за что-то новое. Когда ты признаешь, что не знаешь, как жить дальше после расставания, только тогда открывается дверь к новой жизни.

План создает туннель. Контроль — это шоры для лошади, чтобы она не боялась. А самое интересное в жизни часто происходит как раз сбоку от дороги.

Как быть?

Никто не говорит, что планировать не нужно совсем. Глупо выходить в лес без запаса воды и спичек. Но есть огромная разница между «собирать рюкзак» и «пытаться управлять ветром».

Попробуй сегодня простую вещь: разреши реальности быть неудобной. Разреши планам рушиться. Относись к своим картам, как к детским рисункам мелом на асфальте. Да, ты старался. Да, было красиво. Но пошел дождь, и рисунок исчез. Ты же не плачешь по мелу? Вот так и с жизнью. Дождь просто дает тебе чистый лист, чтобы нарисовать что-то лучше.

Пока ты держишься за поручни старого плана, ты не можешь поймать баланс на волнах настоящего. Отпусти их. Вода держит, если перестать с ней бороться.

Глава 2. Сорняки прошлого

Был у меня знакомый дед-садовод. Он говорил: «Сорняк — хитрая тварь. Ты его сверху срезал, тебе кажется, чисто. А корень-то в земле остался. Пройдет неделя, глядишь — он снова тут как тут, да еще и в два раза толще». Так и с нашими обидами.

Мы думаем, что время лечит. Красивая фраза. Но время само по себе ничего не делает. Можно десять лет не видеть человека, а при одной мысли о нем у тебя сводит челюсть. Можно похоронить ситуацию двадцатилетней давности, но стоит кому-то произнести похожий тон или фразу — и ты взрываешься, сам не понимая почему.

Время не лечит. Лечит только переработка. Иначе прошлое — это не учебник истории, а действующий вулкан, который дремлет ровно до того момента, пока кто-то не наступит на ту самую мозоль.

Что мы таскаем в мешке

Давай заглянем в этот мешок, который мы волочем за плечами. Обычно там три вида камней.

Первый — **невысказанное**. Слова, которые мы проглотили, когда нужно было ответить обидчику, а мы промолчали. Ком в горле, который застрял на десятилетия. «Надо было сказать ему тогда...» — вот классическая фраза этого камня.

Второй — **неоплаканное**. Боль, которую мы себе запретили прожить. «Да ладно, ерунда, прорвемся, надо быть сильным». И мы сжали зубы, улыбнулись и пошли дальше. А боль никуда не делась. Она залегла на дно, как ил в пруду. Вроде вода чистая, а тронешь дно — муť поднимается.

Третий — **непонятое**. Ситуации, в которых мы назначили себя жертвой, а другого — палачом. Часто там даже не было злого умысла, но мы интерпретировали это именно так. Мама недолюбила, начальник недооценил, друг предал. Мы сложили эти выводы в мешок и носим как доказательство несправедливости мира.

Как сорняк пробивается в сегодня

Самое коварное свойство старых обид — они меняют оптику. Ты смотришь на нового человека, но видишь не его. Ты видишь тень того, кто обидел тебя пятнадцать лет назад.

Допустим, в детстве над тобой смеялся кто-то значимый. Прошло двадцать лет. Сегодня твой партнер или коллега сделал невинное замечание, даже с юмором. Но тебя накрывает волной ярости или обиды. Ты реагируешь не на эти слова. Ты реагируешь на ту старую боль, которую никто не обработал. Получается, ты кричишь сегодняшнему человеку в лицо, но адресовано это мертвецам из прошлого.

Это как ходить с грязными линзами в очках. Ты уверен, что мир серый и мрачный, но дело-то в линзах. Просто протри их. Но мы редко это делаем, нам почему-то удобнее верить своей искаженной картинке.

Почему мы держимся за камни

Странный вопрос, да? Казалось бы, мешок тяжелый, спина болит, брось его и иди налегке. Но нет. Мы вцепились в него мертвой хваткой.

Первая причина — **привычка**. Мы срослись со своими обидами. Мы не знаем, кто мы без них. Если я не жертва обстоятельств, то кто я тогда? С чистого листа начинать страшно, там ответственность. А в мешке всё понятно.

Вторая причина — **странное тепло**. Обида дает нам иллюзию правоты. Пока я обижен — я хороший, а тот — плохой. Это приятное чувство, греет душу холодными вечерами. Бросить обиду — значит признать, что и ты был не идеален. А это удар по самооценке.

Третья причина — **надежда на справедливость**. Мы ждем извинений. Ждем, что обидчик приползет на коленях и скажет: «Ты был прав, а я ошибался». Мы ждем этого годами, иногда всю жизнь. И не замечаем, что обидчик давно умер, забыл нас или вообще не в курсе, что причинил боль. А мы стоим с открытым ртом в ожидании извинения, которое никогда не прилетит.

История про камень и ворону

Один старик сидел у реки. Мимо проходил юноша и спросил: «Дедушка, как ты стал таким спокойным?» Старик взял камень и бросил в воду. Пошли круги. «Видишь, — сказал старик, — камень уже на дне, вода успокоилась. А теперь брось этот камень в миску с водой и носи ее весь день. Вода

никогда не успокоится, миска будет тяжелой, рука устанет».

Так и с обидой. Пока ты не бросил ее, не отпустил на дно, она мутит воду внутри тебя каждую секунду. А тот, на кого ты обижен, просто идет своей дорогой и не догадывается о твоей тяжелой миске.

Что делать с сорняком

Вывать с корнем. По-другому никак.

Но это не значит «забыть и простить» через силу, как нам часто советуют. Прощение, выдвленное как зубная паста, не работает. Это та же попытка срезать сорняк по поверхности.

Сделай иначе. Сядь и честно спроси себя: чему меня научила эта боль? Не «за что», а «для чего». Может быть, та ситуация показала тебе границы, которые нельзя переступать. Может быть, она открыла тебе глаза на то, что ты достоин лучшего. Может быть, она просто сломала тебя, но на сломе выросла новая, более крепкая кость.

Второе — разреши себе злиться. Да, прямо сейчас. Возьми подушку, уедь в лес, прокричи всё, что не сказал. Дай эмоции выйти через тело, иначе она останется ядом внутри.

И третье — допиши гештальт без участия обидчика. Он тебе не нужен. Если ты ждал извинений — признай, что не дождешься. И это нормально. Он не придет. Акт справедливости отменяется. Но твоя жизнь продолжается прямо сегодня. Прямо сейчас ты можешь положить этот камень на землю. Просто разжать пальцы.

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.