

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

РЯДОМ С КЕМ ВЫ ПЕРЕСТАЁТЕ БЫТЬ СОБОЙ

Почему рядом с некоторыми
людьми вас становится меньше

СТАНИСЛАВ ПЕРЕРОДИН

КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ



Станислав Переродин РЯДОМ С КЕМ ВЫ ПЕРЕСТАЁТЕ БЫТЬ СОБОЙ

<https://litres.ru/74273234>

SelfPub; 2026

Аннотация

Почему рядом с одним человеком вы говорите прямо, а рядом с другим оправдываетесь ещё до ответа? Почему знакомое «нет» исчезает именно в том разговоре, где нужнее всего?

Эта рабочая тетрадь помогает увидеть не «слабость характера», а механизм, по которому вас становится меньше: значимый человек, реакция тела, ожидание его ответа, внутренний запрет, обязательная версия себя, привычное действие, краткое облегчение и цена, которую приходится платить позже.

Внутри — карта одного эпизода, 17 упражнений, сквозные примеры и способы отделить факт от ожидания. Вы сможете определить, что меняется рядом с конкретным человеком, какое последствие вы предотвращаете и что сохраняют уступка, молчание или оправдание.

Отдельный раздел разбирает отношения, где давление, контроль или угроза делают проверку границ небезопасной. Задача — не заставить вас немедленно уйти или «научиться

говорить нет», а вернуть возможность видеть происходящее и выбирать, не исчезая из собственной жизни.

Содержание

ОТ АВТОРА: ПОЧЕМУ ЭТА ТЕТРАДЬ БЕСПЛАТНА	6
Как пользоваться тетрадью	8
Быстрый старт: один эпизод	9
Выберите маршрут	12
Маршрут 1. Увидеть механизм	12
Маршрут 2. Проверить прогноз	12
Маршрут 3. Полное прохождение	12
Когда нужно остановиться	13
Перед началом	16
ПОЧЕМУ ВАС СТАНОВИТСЯ МЕНЬШЕ ИМЕННО РЯДОМ С НИМ	19
Личность не исчезает. Меняется задача	19
Что происходит по звеньям	21
1. Другой становится сигналом возможных последствий	21
2. Организм мобилизуется	22
3. Появляется прогноз	22
4. Меняется доступная версия себя	23
5. Человек делает то, что быстро снижает напряжение	23
Почему понимания часто недостаточно	25
Где проходит граница проблемы	26

Перед стартом: исходная точка	28
Карта всей тетради	29
Сквозные примеры	30
Анна, 36 лет	31
Михаил, 42 года	32
Елена, 29 лет	33
РАЗДЕЛ 1. ВЫ НЕ ОДИНАКОВЫ РЯДОМ СО ВСЕМИ	34
Почему это важно	34
Рабочая гипотеза	35
Упражнение 1. Три версии вас	36
Человек 1. Рядом с ним мне свободно	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Станислав Переродин РЯДОМ С КЕМ ВЫ ПЕРЕСТАЁТЕ БЫТЬ СОБОЙ

ОТ АВТОРА: ПОЧЕМУ ЭТА ТЕТРАДЬ БЕСПЛАТНА

Я сделал её бесплатной не потому, что работа над ней ничего не стоит.

Здесь собраны клинический опыт, разбор механизма, упражнения и способы проверить собственные выводы. За возможность впервые точно увидеть, **что именно с вами происходит**, человек не должен платить входной билет.

Годами можно жить внутри вины, тревоги или постоянного ожидания оценки и знать о своей проблеме только одно: рядом с кем-то вас становится меньше. Голос тише. Объяснения длиннее. Собственные желания вдруг выглядят неубедительными даже для вас. Пока эта система спрятана, непонятно, нужна ли консультация, какая помощь подойдёт и с чего начинать.

Бесплатная тетрадь не должна быть рекламной листов-

кой, которой для солидности пририсовали поля для ответов. Она должна дать настоящую работу: собрать факты, показать повторяющуюся цепочку, проверить прогнозы и обозначить границу, за которой самостоятельного анализа уже недостаточно.

За один вечер вы не перестроите отношения, формировавшиеся годами. И я не буду обещать обратное. Задача здесь точнее: перестать блуждать внутри состояния и впервые увидеть его устройство.

Бесплатно — обнаружение механизма и первая карта проблемы. Дальнейшая работа начинается там, где эту карту приходится соотносить с вашей биографией, реальными отношениями, рисками и способами сохранять связь.

Как пользоваться тетрадью

Не проходите тетрадь за один вечер ради галочки. Психика не становится понятнее от скорости заполнения. Полностью исписанные страницы за сорок минут доказывают прежде всего скорость письма.

Быстрый старт: один эпизод

Если вся тетрадь пока кажется слишком большой, начните не с теории, а с одного недавнего разговора, после которого вы долго оправдывались, злились на себя, чувствовали вину или не могли вернуться к своим делам.

Заполните только девять строк. Здесь не нужно сразу находить роль, объяснять детство или делать вывод об отношениях. Сначала соберите то, что произошло в одном эпизоде.

Ситуация. Где это было и кто находился рядом?

Ответ:

Факт. Что увидела бы камера и услышал бы диктофон — без слов «он специально», «она обесценила» или «я выглядел глупо»?

Ответ:

Тело. Что изменилось в первые секунды: дыхание, голос, живот, плечи, лицо, темп речи?

Ответ:

Прогноз. Что, по-вашему, должно было произойти дальше?

Ответ:

Запрет. Каким вам нельзя было быть рядом с этим человеком: несогласным, медленным, успешным, уставшим, отдельным, неуверенным?

Ответ:

Действие. Что вы сделали автоматически?

Ответ:

Краткое облегчение. Какую реакцию, чувство или решение это помогло не встретить сразу?

Ответ:

Цена. Что произошло позже с вашим временем, телом, отношениями или решением?

Ответ:

Проверка. Что в следующем похожем эпизоде можно будет только наблюдать или безопасно изменить совсем немного?

Ответ:

Пять слов будут встречаться дальше постоянно:

•

факт

— то, что можно увидеть или услышать;

•

прогноз

— то, что вы ожидали после своего действия;

•

запрет

— каким вам нельзя быть рядом с конкретным человеком;

•

функция

— что меняется сразу после действия и какой реакции, чувства или решения оно, возможно, помогает не встретить;

•

цена

— что вы теряете позже.

Если какая-то строка осталась пустой, не выдумывайте ответ. Пустое место показывает не вашу неспособность, а звено, которое пока не видно. Полная тетрадь нужна именно для того, чтобы его найти.

Выберите маршрут

Эту тетрадь не обязательно проходить от первой до последней страницы. Выберите объём, который соответствует вашей задаче и состоянию.

Маршрут 1. Увидеть механизм

Пройдите исходную точку, упражнения 1, 3, 4, 6, 10 и 12, затем заполните итоговую карту. Этот маршрут помогает собрать цепочку без поведенческого эксперимента.

Маршрут 2. Проверить прогноз

Пройдите первый маршрут, затем разделы 9–11 и упражнение 17. Выбирайте его только для ситуации, в которой нет реальной угрозы насилия, преследования, финансового наказания или потери необходимой помощи.

Маршрут 3. Полное прохождение

Работайте со всеми разделами, семидневным протоколом и повторной оценкой через две недели. Этот маршрут нужен, если вы хотите увидеть не отдельный эпизод, а устойчивую систему отношений.

Когда нужно остановиться

Прекратите самостоятельную работу, если во время упражнения:

-

начинается паника, которую не удаётся снизить обычными способами;

-

вы теряете контакт с происходящим или перестаёте различать настоящее и прошлое;

-

резко оживает травматический эпизод и вы не можете вернуться к текущей обстановке;

-

появляются мысли о причинении вреда себе или другому;

-

обнаруживается непосредственная угроза со стороны человека, которого вы выбрали для анализа.

В такой ситуации не продолжайте эксперимент ради «завершённого упражнения». Обратитесь за очной профессиональной помощью. При непосредственной опасности свяжитесь с местной экстренной службой и с человеком, который может оставаться рядом. Если источник риска — другой человек, сначала оцените безопасность и только потом обсуждайте границы или изменение отношений.

Оптимальный режим:

-

один раздел в день;

-

один конкретный человек или одна повторяющаяся ситуация;

-

ответы не «как правильно», а как происходит на самом деле;

-

примеры из последних трёх месяцев;

-

после каждого упражнения — короткая пауза и проверка телесной реакции.

Лучше выбрать одного человека, рядом с которым вы чаще всего замечаете, что:

-

начинаете следить за каждым словом;

-

не можете отказать;

-

объясняетесь дольше, чем нужно;

-

чувствуете себя меньше, слабее или глупее;

-

автоматически становитесь виноватым;

- перестаёте понимать, чего хотите;

- сохраняете спокойствие другого ценой собственного состояния;

- после разговора часами прокручиваете сказанное.

Не начинайте с самого тяжёлого человека в вашей жизни, если рядом с ним есть реальная угроза насилия, преследования, финансового контроля или наказания. В таких отношениях задача не в том, чтобы «смелее выражать себя», а в оценке безопасности и подготовке действий, которые не увеличат риск.

Перед началом

Здесь не будет уговоров «просто поставить границы», «выбрать себя» и немедленно удалить из жизни всех неудобных людей.

Такие советы звучат бодро, но ничего не объясняют. «Просто будь собой» — вообще идеальная инструкция: три слова, ноль механизма, а вся работа снова остаётся вам.

Человек редко отказывается от себя потому, что не знает правильных слов. Обычно он уже знает, что имеет право сказать «нет», уйти, возразить, попросить, не оправдываться и не спасать другого. Проблема начинается раньше — в тот момент, когда рядом с конкретным человеком психика прогнозирует последствия такого поведения.

Не вообще последствия. Не абстрактное «меня могут не понять».

А вполне определённые:

- он разозлится;
- она обидится;
- меня сочтут неблагодарным;
- со мной перестанут разговаривать;

•
я окажусь виноватым;

•
отношения разрушатся;

•
меня высмеют;

•
мне придётся выдерживать чужое недовольство;

•
я останусь один;

•
я стану «плохим» человеком.

Когда такой прогноз становится значимым, организм мобилизуется. Меняется дыхание. Напрягается тело. Сужается внимание. Речь становится осторожнее. Одни мысли исчезают, другие начинают повторяться. И уже после этого человек принимает решение, которое потом объясняет себе словами:

«Я просто не хотел конфликта».

Но «не хотел конфликта» — это описание результата, а не механизма.

Эта тетрадь нужна, чтобы увидеть:

рядом с кем вы меняетесь;

какую реакцию этого человека вы ожидаете;

каким вам рядом с ним быть нельзя;

каким приходится становиться;

что это сохраняет;

какую цену вы платите;

где прогноз точен, а где продолжает управлять вами по старым правилам.

Резко измениться — плохая цель. Без понимания механизма человек один раз громко говорит «нет», потом не выдерживает вины, извиняется и возвращается в прежнюю систему ещё глубже.

Здесь будет другая работа: обнаружить, проверить и постепенно изменить то, как вы организуете себя рядом с другим человеком.

ПОЧЕМУ ВАС СТАНОВИТСЯ МЕНЬШЕ ИМЕННО РЯДОМ С НИМ

Личность не исчезает. Меняется задача

Вы набираете сообщение: «Сегодня не приеду». Смотрите на экран. Стираете. Пишете заново — уже мягче, длиннее и с объяснением, которого никто ещё не просил. Потом добавляете: «Если тебе это важно, я, конечно, постараюсь».

Решение было. Через минуту от него осталась просьба разрешить вам устать.

Рядом с разными людьми человек действительно может думать, чувствовать и действовать по-разному. Это не обязательно притворство и не доказательство того, что внутри вас спрятано несколько отдельных личностей.

Психика постоянно решает контекстную задачу: **кто сейчас передо мной, чего от меня ждут, что здесь разрешено и чем закончится мой следующий шаг**.

С близким другом вы можете говорить прямо, потому что несогласие не угрожает связи. Рядом с начальником та же

прямая фраза может переживаться как риск оценки. Рядом с матерью обычный отказ иногда превращается в доказательство неблагодарности. Рядом с партнёром отдельное желание может ощущаться не как предпочтение, а как начало разрыва.

Слово «нет» здесь ни при чём. Оно вам известно. Перед зеркалом вы, возможно, произносите его безупречно. Зеркало, правда, не обижается на три дня, не повышает голос и не напоминает, сколько для вас сделало. Настоящая сложность появляется вместе с конкретным Другим.

Что происходит по звеньям

1. Другой становится сигналом возможных последствий

Вы видите лицо, слышите слова или читаете сообщение. Предыдущий опыт быстро достраивает ситуацию:

- как этот человек обычно реагирует;
- что рядом с ним считается допустимым;
- за что он критикует;
- что вызывает холодность или раздражение;
- можно ли рядом с ним ошибаться;
- можно ли остаться отдельным и не потерять связь.

Так возникает оперативная карта другого человека. Она не копирует его личность. Она отвечает на практический вопрос: **каким он станет по отношению ко мне, если я сейчас поступлю по-своему.**

Иногда карта точна. Если человек неоднократно наказыв-

вал за несогласие, ожидание наказания опирается на факты. Иногда карта устарела. Иногда переносится на нового человека, который только напоминает прежнего статусом, интонацией, выражением лица или способом молчать.

2. Организм мобилизуется

Если возможная реакция другого оценивается как значимая, меняется состояние тела и внимания. Может участиться дыхание, напрячься живот, исчезнуть ощущение опоры, ускориться речь. Внимание перестаёт свободно исследовать ситуацию и начинает искать признаки опасного исхода.

Явного страха может не быть. Человек переживает вину, стыд, обязанность, раздражение или срочную необходимость всё исправить. Переживания разные. В этой цепочке их общая роль часто состоит в том, чтобы организовать действие, уменьшающее ожидаемый риск.

3. Появляется прогноз

«Он разозлится». «Она не выдержит». «Меня сочтут эгоистом». «Я потеряю отношения». «Станет ясно, что я плохой специалист».

Прогноз может быть оформлен словами, а может переживаться как готовая очевидность. Человеку не кажется, что он выбирает между вариантами. Ему кажется, что есть только

один разумный путь — тот, который предотвратит ожидаемое последствие.

4. Меняется доступная версия себя

После этого часть собственных функций становится опасной или недопустимой. Нельзя злиться. Нельзя просить. Нельзя быть успешнее. Нельзя не знать. Нельзя отдыхать. Нельзя оставить другого недовольным.

Одновременно становится обязательной другая версия себя: удобная, сильная, благодарная, виноватая, незаметная, полезная или постоянно доступная.

Так и появляется ощущение: «рядом с ним я не я». Точнее: **рядом с ним часть способов быть собой становится опасной.**

5. Человек делает то, что быстро снижает напряжение

Он соглашается, объясняется, извиняется, отменяет решение, обесценивает свою идею, срочно отвечает на сообщение или берёт ответственность за чужое состояние.

После этого становится легче. Не хорошо — именно легче. Конфликт отложен, чужое недовольство уменьшилось, связь как будто сохранена, образ «хорошего человека» уцелел.

Это облегчение закрепляет действие. Психика делает вполне практический вывод: **когда опасность приближается, нужно снова уменьшить себя — это работает быстрее всего.**

Многолетнее правило не отменяется фразой «я достоин большего». Психика вообще слабо впечатляется рекламными слоганами. Ей нужны данные: что произойдёт, если изменить привычное действие; какую реакцию другого вы сможете выдержать; где опасность реальна, а где старый прогноз выдаёт себя за настоящее.

Почему понимания часто недостаточно

Человек может прекрасно понимать своё право отказаться — и всё равно соглашаться. Противоречия здесь нет.

Знание о праве находится на уровне рассуждения. А привычная реакция организована вокруг более быстрого прогноза отношений: «если я откажусь, произойдёт то, что я не смогу выдержать».

Ещё одно правильное убеждение эту систему не сдвинет. Сначала её нужно разложить:

значимый Другой → мобилизация → прогноз → запрет → обязательная версия себя → действие → облегчение → закрепление.

Когда каждое звено видно, можно проверить, где система описывает реальность, а где сама создаёт подтверждение собственному прогнозу.

Где проходит граница проблемы

Контекстная изменчивость сама по себе нормальна. С начальником человек ведёт себя не так, как с другом; с ребёнком — не так, как с партнёром. Зрелость не означает одинаково разговаривать со всеми.

Проблема начинается, когда:

- изменение происходит автоматически и почти не оставляет выбора;
- одна реакция другого становится главным регулятором поведения;
- ради сохранения связи систематически подавляются важные желания, решения и способности;
- краткое облегчение покупается ценой хронической усталости, злости или утраты собственной жизни;
- человек может быть полноценным только в отсутствие конкретного адресата;
- прежний прогноз продолжает управлять отношениями, хотя условия уже изменились.

Я не буду заранее объявлять другого виновным, а вас — жертвой собственной «низкой самооценки». Оба объяснения удобны. Именно поэтому в них так мало пользы.

Нужно установить точнее: **что делает другой, что вы прогнозируете, каким рядом с ним становитесь, что этим сохраняете и какую цену платите .**

Перед стартом: исходная точка

Оцените состояние не «вообще по жизни», а рядом с человеком, которого вы выбрали для работы. Используйте шкалу от 0 до 10, где 0 — совсем нет, 10 — максимально выражено.

Насколько сильно я контролирую себя рядом с ним:
_____ / 10

Насколько трудно мне понять, чего я хочу: _____ / 10

Насколько трудно выдержать его недовольство: _____ / 10

Сколько напряжения остаётся после общения: _____ / 10

Насколько я различаю факт и собственный прогноз:
_____ / 10

Эти оценки — не тест и не диагноз. Они нужны, чтобы после работы сравнить конкретные изменения, а не впечатление «стало лучше или нет».

Карта всей тетради

В течение работы мы будем разбирать одну цепочку:

**Человек или ситуация ↓ Что становится значимым ↓
Как реагирует тело ↓ Какую реакцию другого вы прогнозируете ↓ Каким вам нельзя быть ↓ Каким приходится становиться ↓ Что вы делаете ↓ Что это временно сохраняет ↓ Какую цену создаёт ↓ Как прогноз закрепляется**

Поведение — последнее звено системы, а не её начало.

Поэтому мы не будем начинать с вопроса «почему я опять промолчал?». Сначала нужно понять, что произошло до молчания.

Сквозные примеры

В тетради будут появляться три вымышленных героя. Это собирательные учебные примеры, а не замаскированные истории клиентов.

Анна, 36 лет

Рядом с мужем Анна быстро отказывается от своих решений. Она может заранее планировать поездку, покупку или встречу, но после его недовольного взгляда начинает объяснять, почему это «наверное, не так важно». С подругами Анна живая, уверенная и умеет спорить. Рядом с мужем становится осторожной и долго подбирает слова.

Михаил, 42 года

Михаил руководит отделом и принимает сложные решения на работе. Но рядом с матерью он чувствует себя подростком, который должен отчитаться. Если она недовольна, он отменяет планы, приезжает, помогает и потом злится на себя. Он объясняет это заботой, но замечает, что рядом с матерью у него почти исчезает право на отдельную жизнь.

Елена, 29 лет

Елена работает дизайнером. На встречах с руководителем она не предлагает лучшие идеи, хотя потом подробно рассказывает их коллегам. В присутствии начальника у неё пересыхает во рту, ускоряется речь и появляется ощущение, что сейчас станет видно, насколько она некомпетентна. После встречи она несколько часов прокручивает каждую фразу.

Отношения и поведение у них разные. Повторяется механизм: рядом с конкретным человеком прогноз меняет то, что человек считает возможным для себя.

РАЗДЕЛ 1. ВЫ НЕ ОДИНАКОВЫ РЯДОМ СО ВСЕМИ

Почему это важно

Обычно человек выносит себе диагноз быстрее, чем успевает сравнить ситуации:

-

«я слабый»;

-

«я зависимая»;

-

«я не умею отказывать»;

-

«у меня низкая самооценка»;

-

«я слишком тревожный»;

-

«я всегда боюсь конфликтов».

Но факты часто спорят с этим приговором.

Он может уверенно спорить с коллегой, но не с отцом. Может спокойно отказать другу, но не партнёру. Может защищать подчинённого, но не себя. Может выступать перед

сотней людей и терять речь рядом с одним конкретным человеком.

Одной стабильной чертой личности такое поведение не объяснить. Нужно учитывать, **кто находится перед человеком и чего он ждёт от этого Другого.**

Рабочая гипотеза

Если способность проявляется хотя бы в некоторых отношениях, общая формула «я не умею» уже не выдерживает проверки. Доступ к способности зависит от контекста, адресата и ожидаемых последствий.

Полную сохранность способности это не доказывает: она может быть неустойчивой, требовать больших усилий или исчезать при сильной мобилизации. Но описание уже точнее, чем «я просто такой».

Это различие принципиально.

Фраза «я не умею говорить нет» делает проблему вашей общей неспособностью.

Фраза «я не могу сказать нет именно этому человеку, потому что ожидаю определённых последствий» открывает механизм, который можно исследовать.

Упражнение 1. Три версии вас

Выберите трёх людей:

рядом с кем вы чувствуете себя свободнее всего;

рядом с кем вы заметно себя контролируете;

рядом с кем вы особенно быстро становитесь виноватым, слабым, обязанным или незаметным.

Человек 1. Рядом с ним мне свободно

Имя

или

обозначение:

Как я говорю рядом с ним:

Ответ:

Как я двигаюсь и держу тело:

Ответ:

Могу ли я не соглашаться:

Ответ:

Могу ли я чего-то не знать:

Ответ:

Могу ли я попросить:

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.