

12+

Елена Михайлова

— 2026 —

ОТПУСТИ СУДЬЮ

В БЕССРОЧНЫЙ ОТПУСК

или Подпиши ему заявление
на увольнение

Книга о том, как жить без страха и оценок

ЗАЯВЛЕНИЕ НА УВОЛЬНЕНИЕ

Директору внутреннего суда

от Меня

Прошу уволить меня от должности:

Судья

Причина увольнения:

Больше не требую
совершенства.

Я выбираю свободу и любовь к себе.

Дата: с сегодняшнего дня

Подпись:

Я



Елена Михайлова

**Отпусти судью в бессрочный
отпуск. Или подпиши ему
заявление на увольнение**

«Издательские решения»

Михайлова Е. В.

Отпусти судью в бессрочный отпуск. Или подпиши ему заявление на увольнение / Е. В. Михайлова — «Издательские решения»,

Эта книга-инструмент для тех, кто устал жить под приговором собственного внутреннего критика. Без волшебных таблеток, без обещаний «проснуться счастливым». Только пошаговая инструкция: как распознать голос судьи, как оспорить его обвинения и — главное — как подписать ему заявление на увольнение. С юмором, теплотой и конкретными практиками, которые работают. Книга не ставит диагнозов и не заменяет терапию — она предлагает взглянуть на себя по-новому.

© Михайлова Е. В.

© Издательские решения

Содержание

ОТПУСТИ СУДЬЮ В БЕССРОЧНЫЙ ОТПУСК	6
— — АКТ ПЕРВЫЙ	7
ЗАСЕДАНИЕ СУДА	8
— — ГЛАВА 1. Крючок	9
— — ГЛАВА 2. Досье на судью	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Отпусти судью в бессрочный отпуск Или подпиши ему заявление на увольнение

Елена Викторовна Михайлова

© Елена Викторовна Михайлова, 2026

ISBN 978-5-0070-6988-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ОТПУСТИ СУДЬЮ В БЕССРОЧНЫЙ ОТПУСК

или Подпиши ему заявление на увольнение

— —
Книга для тех, кто устал жить под стражей собственного приговора

— —
Прежде чем мы начнем

(Или: что это за книга и почему в ней нет волшебной таблетки)

Я должна сразу сказать вам кое-что важное.

Это не та книга, после которой вы проснётесь просветлённым человеком, любящим себя безусловно и с наслаждением смотрящим в зеркало под классическую музыку.

Таких книг — полки в книжных магазинах. Они красивые. На обложках — цветы, закаты, женщины в белом, смотрящие вдаль с видом людей, которые уже всё поняли. Я уважаю эти книги. Некоторые из них даже хорошие.

Но эта — другая.

Эта книга — юридический документ.

А точнее — заявление на увольнение. Которое вам нужно всего лишь подписать.

Потому что проблема не в том, что вы недостаточно себя любите. Проблема в том, что у вас в голове живёт очень занятой человек. Он работает без выходных, без отпуска, без больничных. Он не ест, не спит, не отдыхает. Он просто судит. Вас. Постоянно. С профессиональной методичностью опытного прокурора.

Он говорит: «Ты сказала глупость на том совещании».

Он говорит: «Посмотри на неё — она успевает всё, а ты?»

Он говорит: «Не надо было так отвечать. Не надо было вообще открывать рот».

Он говорит это утром, когда вы чистите зубы. Вечером, когда пытаетесь уснуть. В середине разговора с человеком, которого вы любите.

И самое страшное — вы давно перестали замечать, что этот голос не ваш.

Вы думаете, что это называется «самокритика» и «высокие стандарты». Что без этого голоса вы расслабитесь и превратитесь в безответственного лентяя. Что этот голос — ваша совесть, ваш компас, ваш внутренний редактор.

Нет.

Это ваш внутренний судья. И он давно вышел за пределы своих должностных полномочий.

Пора это исправить.

— —
Как пользоваться этой книгой

Читайте её в том темпе, который вам удобен. Делайте задания — они короткие, но важные. Смейтесь там, где смешно. Останавливайтесь там, где больно. Это нормально — иногда читать книгу и думать: «Это же про меня. Откуда она знает?»

Я знаю, потому что этот судья — явление настолько универсальное, что его можно изучить, описать и — самое главное — уволить.

Поехали.

— —

— — АКТ ПЕРВЫЙ

ЗАСЕДАНИЕ СУДА

Как мы сажаем себя под домашний арест

«Суд идёт. Прошу всех встать».

Встаёт только обвиняемый. Потому что он же — и зрители, и присяжные, и судья. И почему-то это никого не смущает.

— — ГЛАВА 1. Крючок

История о том, как судья украл шанс на счастье

Знакомьтесь: Марина, 34 года, маркетолог, любит хорошее кино и ненавидит утренние совещания.

Однажды в пятницу вечером Марина сидела в кафе с подругами. За соседним столиком сидел мужчина. Красивый. Умный взгляд. Хорошая книга в руках — «Мастер и Маргарита», не для позы, видно было, что читает. Он посмотрел на Марину. Марина посмотрела на него. Секунда. Две. Что-то такое повисло в воздухе — то, что потом называют «искрой».

Мужчина улыбнулся.

И тут заговорил судья.

«Не смотри на него так, это неприлично».

Марина опустила взгляд.

«У тебя сегодня дурацкая причёска».

Марина поправила волосы.

«Он просто вежливый. Такие на тебя не смотрят».

Марина взяла в руки телефон. Уставилась в экран. Когда подняла голову — мужчина уже платил по счёту. Уходил. У выхода обернулся — последний раз. Марина снова опустила взгляд.

Дверь закрылась.

Подруга спросила: «Ты заметила, что тот парень на тебя смотрел?»

«Да нет, показалось», — сказала Марина.

Она не солгала. Ей действительно так казалось. Потому что судья давно убедил её, что смотреть на неё особо незачем.

— —

Это не история о несчастной любви.

Это история о краже.

Судья украл у Марины не мужчину. Судья украл у неё три секунды смелости. Момент, когда можно было улыбнуться в ответ. Небольшой, незначительный, маленький момент — из которых, собственно, и состоит жизнь.

Потому что жизнь — это не большие события. Это тысячи маленьких моментов, в каждом из которых мы либо присутствуем, либо нет. И если в каждом из этих моментов внутренний судья успевает сказать своё слово раньше нас — мы живём не свою жизнь.

Мы живём его приговор.

— —

Теперь позвольте рассказать другую историю. Мою собственную.

Мне было тринадцать лет. 1986 год — это важно, потому что тогда всё было немного другим: джинсы — дефицит, модные журналы — по большому благу, парикмахерская — место почти сакральное.

У меня были длинные волосы. Красивые, между прочим. Мама их любила. Папа их любил. Все вокруг их любили. И это, собственно, было частью проблемы — потому что всё, что «все вокруг любят», принадлежит немного всем вокруг, а не тебе.

Я зашла в парикмахерскую одна. Без мамы. Парикмахер — взрослая женщина с химической завивкой и профессиональным скептицизмом — посмотрела на мои волосы и сказала: «Девочка, зачем стричь такую красоту?»

И тут я почувствовала кое-что важное. Нечто, что я тогда не могла назвать словами, но что было абсолютно ясным внутри: *я знаю, что делаю.*

Не «я думаю». Не «мне кажется». Не «может быть». Именно — знаю.

Я показала на фотографию в журнале. Стрижка «боб». Парикмахер вздохнула и взяла ножницы.

Когда всё было кончено — она собрала мои волосы в газету. Бережно, как что-то ценное. Отдала мне. Посушила под большой советской сушкой — помните эти шлемы? — причесала, побрызгала лаком и сказала: «Вам очень идёт».

Я летела домой.

Одновременно счастливая и немного испуганная. Но ни секунды — ни одной секунды! — не сомневающаяся.

Мама, конечно, расстроилась. Немного поругала. Потом приняла. Успокоилась.

А я стояла и смотрела на себя в зеркало — новая. Другая. Та, которую я сама выбрала.

Мне совершенно не было жаль волос. Мне было ужасно хорошо.

— —

Вот в чём разница между Мариной в кафе и мной в парикмахерской.

Не в смелости. Не в характере. Не в каких-то особых психологических данных.

Разница в том, что в тот момент в парикмахерской мой внутренний судья — по какой-то причине — замолчал.

И в этой тишине я услышала себя.

Эта книга о том, как создавать такую тишину намеренно. Регулярно. По требованию.

И о том, как подписать судье заявление на увольнение — навсегда.

— —

Практика к Главе 1

Пять минут. Ручка и бумага.

Вспомните один момент за последние полгода, когда вы чего-то не сделали из-за внутреннего голоса, который сказал «нет». Не написали сообщение. Не высказались. Не попросили. Не улыбнулись в ответ.

Запишите: что именно вас остановило? Попробуйте поймать точную фразу — что сказал голос? Дословно.

Не анализируйте. Просто запишите. Мы вернёмся к этому позже.

— — ГЛАВА 2. Досье на судью

Откуда он вообще взялся

Хочу вас расстроить одним фактом и сразу же утешить другим.

Факт расстраивающий: внутренний судья появился не случайно. Он был создан. Буквально собран — из голосов реальных людей, из опыта, из правил, из чужих слов, которые когда-то попали в вас, как семена в хорошую почву, и проросли.

Факт утешительный: то, что было создано — может быть переосмыслено. А то, что было нанято — может быть уволено.

Но сначала давайте разберёмся, кто именно заседает в вашей голове и откуда у него ключи от зала суда.

— —

История первая: Дима, 41 год

Дима рос в семье, где похвала была редкостью. Не потому что родители были злыми — нет, они были обычными советскими людьми с обычными советскими представлениями о воспитании. «Скажи ребёнку, что он хороший — зазнается». «Главное — указать на ошибки, пока не поздно». «Хвалить — это баловать».

Дима был способным мальчиком. Приносил четвёрки — папа говорил: «А почему не пятёрка?» Приносил пятёрки — папа говорил: «Молодец» и немедленно добавлял: «Но на физре у тебя тройка». Дима бежал быстрее всех в классе — «посмотри, как выглядят твои кроссовки». Дима нарисовал хороший рисунок — «но вот здесь линия кривая».

Папа не был жестоким. Папа был перфекционистом, который любил сына и очень хотел, чтобы тот был лучшим. Это важно понять: большинство наших внутренних судей были созданы людьми, которые нас любили. Которые хотели для нас добра. Которые делали то, что умели.

Но Дима вырос с убеждением, встроенным так глубоко, что он его просто не замечал: *хорошего недостаточно. Достаточно — только идеально.*

Сейчас Диме 41. Он успешный человек, руководитель отдела. И каждое утро перед важной встречей он слышит голос — не папин уже, нет, давно переработанный, ставший «своим» — который говорит: «А вдруг ты недостаточно подготовился? А вдруг они спросят то, чего ты не знаешь? А вдруг они поймут, что ты на самом деле не так хорош?»

Это знакомо многим успешным людям: ощущение, что ты — самозванец. Но в основе — всё тот же папин голос: «А почему не пятёрка?»

— —

Если смотреть на это через призму психологии — я обещала простым языком, так и будет.

Когда мы маленькие, наш мозг буквально не может себе позволить думать, что родители (или другие значимые взрослые) неправы. Это экзистенциальная угроза: если те, от кого я завишу, ошибаются — я в опасности. Поэтому детский мозг делает гениальную и трагическую вещь: если что-то идёт не так, он решает, что проблема в ребёнке. Не в маме. Не в папе. Не в учителе. В нём.

«Мама сердится — значит, я что-то сделал не так».

«Папа недоволен — значит, я недостаточно хорош».

«Меня не позвали — значит, я не такой, как надо».

Это теория привязанности в одном абзаце: мы буквально запрограммированы приспосабливаться к тем, от кого зависим. И часть этой адаптации — усвоение их голосов. Их стандартов. Их страхов. Их критики.

Это не слабость. Это выживание. Это было умно и правильно — тогда, когда вам было пять лет и вы зависели от взрослых физически.

Проблема в том, что голос остался. А ситуация — изменилась.

— —

Откуда берётся конкретно ваш судья

Есть несколько основных «поставщиков» внутреннего судьи. Посмотрите, узнаете ли вы кого-то.

Поставщик №1: Сравнение

Пример из детства. Меня хвалили. Ставили в пример брату Коле. «Леночка молодец — хорошо учится, хорошо себя ведёт».

Казалось бы, хорошая история. Меня хвалили!

Но вот в чём штука: похвала через сравнение — это ловушка. Потому что она говорит не «ты хороша», она говорит «ты лучше него». А это значит, что твоя ценность — не абсолютная, а относительная. Она зависит от того, как выглядит кто-то рядом.

И где-то в глубине начинает жить вопрос: «А что, если рядом окажется кто-то лучше меня? Что тогда?»

Это очень тонкая форма тревоги. Человек вырастает вроде бы уверенным в себе, но с постоянной внутренней оглядкой: *как я выгляжу на фоне других?*

Поставщик №2: Условная любовь

«Ты молодец, когда хорошо учишься». «Я горжусь тобой, когда ты ведёшь себя хорошо». «Мы тебя любим, потому что ты такая».

Слышите подтекст? Любим *потому что*. Любим *когда*. Не просто любим.

Это формирует убеждение: любовь нужно заслужить. Одобрение — заработать. Чтобы тебя принимали, нужно соответствовать. И если ты перестанешь соответствовать — тебя перестанут любить.

Взрослый человек с таким убеждением боится быть «недостаточным». Он боится показать слабость, неуверенность, незнание — потому что бессознательно это означает: *меня разлюбят*.

Поставщик №3: Публичное осуждение

Учительница, которая зачитала плохую работу вслух. Папа, который отчитал при гостях. Одноклассники, которые засмеялись. Одна фраза, сказанная при людях, может прошить человека насквозь и остаться навсегда.

Поставщик №4: Культура и среда

Иногда судья — это не конкретный человек, а воздух, которым дышало целое поколение. «Не высовывайся». «Скромность украшает». «Кто ты такая, чтобы...» «Всё хорошее кончается». «Радоваться рано». «Нельзя быть слишком счастливым».

Это культурный пласт тревоги, который передаётся как погода — незаметно и неизбежно.

— —

Почему это важно знать?

Не для того, чтобы обвинить родителей. Не для того, чтобы переписать прошлое. А для того, чтобы понять простую вещь:

Голос судьи — не ваша истина. Это чужой текст, записанный в вас без вашего ведома и согласия.

Вы не выбирали этот голос. Вы не выбирали эти убеждения. Они появились так же, как появляется акцент — от среды, от повторения, от детства, которое просто было таким, каким было.

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.