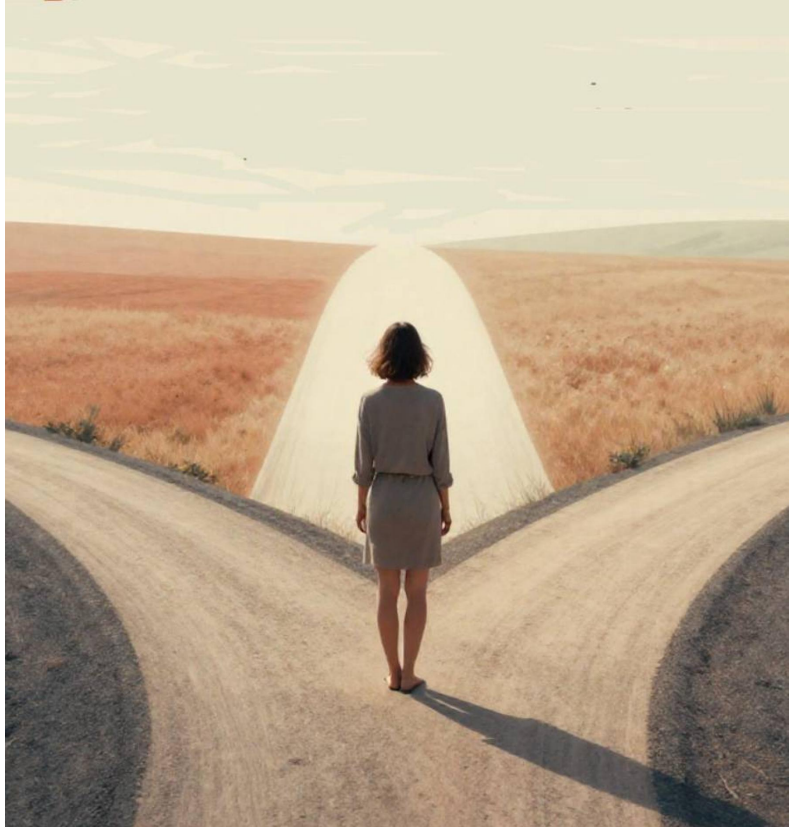


Свобода от "надо"

Заметки психолога о пути к себе



Виктория Мелихова

Свобода от "Надо". Заметки психолога на пути к себе

<https://litres.ru/74285254>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы когда-нибудь ловили себя на мысли, что живёте не свою жизнь? Что вами управляют чужие ожидания, страх ошибки и постоянное «надо»? Что внутри — пустота, а снаружи — идеальная картинка, которая требует всё больше сил?

Эта книга родилась из постов практикующего психолога в социальных сетях — из живых размышлений, которые откликнулись многим людям. Теперь они собраны в одну историю о пути, который мы все проходим: от «надо» к «хочу», от «должен» к «выбираю», от «быть хорошим для всех» к «быть собой».

В книге 20 глав — личные истории, метафоры и наблюдения из практики. «Контейнер» для чувств, «персик», который мы откладываем на завтра, «маршрутка», которая изменила маршрут, — эти образы остаются с вами надолго.

А ещё 14 практических упражнений в приложении.

Эта книга — для всех, независимо от пола, возраста и профессии. Для тех, кто устал быть «хорошим» для всех. Для

тех, кто ищет опору и разрешение быть собой. Для тех, кто готов задать себе честные вопросы и начать на них отвечать.

Содержание

Обо мне	5
Содержание	6
Глава 1. «Хорошая девочка» – диагноз или судьба?	14
Глава 2. Школа, оценки и чувство собственного достоинства	22
Глава 3. Кнут и пряник, который ломает	32
Глава 4. Что мы передаём дальше	38
Глава 5. Путь наименьшего сопротивления	44
Глава 6. Сложные задачи и внутренний ребёнок	49
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Виктория Мелихова

Свобода от "Надо".

Заметки психолога

на пути к себе

Обо мне

Мелихова Виктория Игоревна: психолог, действительный член и преподаватель Международной ассоциации интегративной психологии, ассоциированный член Ставропольской краевой психоаналитической ассоциации, преподаватель Института интегративной психологии и психотерапии, кандидат Общества детской психоаналитической психотерапии, преподаватель-исследователь (оконченная аспирантура), супервизор ресурсного центра «Ранняя помощь».

Содержание

Глава 1. «Хорошая девочка»: диагноз или судьба?

Личный опыт отличницы. О том, как похвала становится наркотиком, а роль «хорошего» – тюрьмой, из которой не видно выхода.

Глава 2. Школа, оценки и чувство собственного достоинства

Дрожь перед контрольной и страх ошибки, который остаётся с нами на всю жизнь. И революционная мысль: оказывается, можно не знать всего.

Глава 3. Кнут и пряник, который ломает

«Вот поругаешь тебя, так сразу результат виден». Почему результат из страха – это не победа, а выживание. И как мы теряем способность радоваться своим успехам.

Глава 4. Что мы передаём дальше

О том, как наша тревога становится судьбой наших близких, даже когда мы хотим только защитить.

Глава 5. Путь наименьшего сопротивления

Эксперимент из второго класса: сделать задание самым сложным способом и провалиться. Почему легкость – это мудрость и умение сохранять ресурс.

Глава 6. Сложные задачи и внутренний ребёнок

О том чувстве, когда задача огромная, а ты маленькая. И о том, как ранняя самостоятельность оставляет след, который

мы носим во взрослую жизнь.

Глава 7. Мои слабые стороны

Как знание своих ограничений помогает не истощаться и не падать.

Глава 8. Дефицит и доступность

О разнице поколений: кассеты и радио против Интернета. И о том, что в каждой эпохе есть своя прелесть и своя боль. А крики «домой!» с балкона – вечны.

Глава 9. Почему мы верим обманщикам

Почему мы снова и снова верим тем, кто нас обманывает? Ответ в глубине психики.

Глава 10. Одна против системы

Реальная история о мастерах по кондиционерам, которая превратилась в битву за свои границы.

Глава 11. Родители дали всё, что могли

Как перестать обвинять родителей и увидеть тот фундамент, который они построили. И почему наша задача – научиться проживать, благодарить и достраивать самим.

Глава 12. Проводной телефон как ключ к пониманию

Диалог с пятилетним мальчиком про «Змейку» и скачивание игр. О том, как старые вещи становятся мостиками между поколениями и учат нас любопытству.

Глава 13. Пауза как ресурс

О «контейнере» в психике, который переполняется, когда нас выливают агрессию. Почему мы не можем ответить сра-

зу и почему это не слабость.

Глава 14. Сон, в котором злость обняли

Сон, который стал образом внутреннего ресурса. О том, как важно не отвечать агрессией на агрессию, а выдержать чужой ураган и обнять боль за ней.

Глава 15. Любопытство, которое превратилось в тревогу

В какой момент «это интересно» становится «это страшно»? О том, как мы теряем детское любопытство и как возвращаем его себе обратно.

Глава 16. Хорошая мысль приходит опосля

Снова о контейнере. Почему мы не сразу находим нужные слова в конфликте.

Глава 17. Персик, который всегда был подгнившим

Бабушка, которая каждый день ела подгнивший персик, оставляя свежий на завтра. О том, как мы откладываем радость на «потом» и почему конфету стоит съесть до супа.

Глава 18. Язык, на котором мы говорим с детьми

Стоит ли упрощать речь ради ребёнка? И как «Сикс Се-вен» помогает подросткам отделяться от взрослых. О границах, уважении и праве быть непонятым.

Глава 19. Маршрутка, которая изменила маршрут

История про упущенную возможность. О том, как шаблоны и ожидания мешают нам замечать новое. И как важно быть внимательным к миру без автоматического «этого не может быть».

Глава 20. Упражнение «Скажите себе как другу»

Финальный инструмент. Как заметить, что мы строже к себе, чем к другим. И как научиться говорить себе те же тёплые слова, которые мы сказали бы близкому человеку.

Приложение. Тетрадь наблюдения и осознания. 16 практических упражнений на пути к себе.

Предисловие

Я пишу эту книгу для тех, кто устал. Устал быть удобным, оправдывать чужие ожидания, заслуживать любовь и бояться двоек. Устал соответствовать, подстраиваться, терпеть. Устал жить по чужим правилам.

И для тех, кто только начинает замечать эту усталость. Для тех, кто слышит внутри голос: «А можно по-другому?»

Эта книга появилась из моих постов в социальных сетях. На протяжении нескольких лет я делилась размышлениями, наблюдениями и открытиями, которые рождались в моей работе и в моей собственной жизни. И в какой-то момент я поняла: здорово было бы собрать эти разрозненные мысли в одну историю. Историю о пути, который мы все проходим: от «надо» к «хочу», от «должен» к «выбираю», от «быть хорошим для всех» к «быть собой».

В книгу вошли мои личные переживания, ошибки и инсайты, а также обобщённые истории из моей психологической практики. Все клиентские примеры являются обобщен-

ными или изменены до неузнаваемости. Их задача – не рассказать чью-то конкретную историю, а проиллюстрировать психологические механизмы, которые встречаются в жизни каждого из нас.

Я намеренно выбрала стиль, близкий к языку социальных сетей. Короткие абзацы, живые метафоры, личные истории, потому что я хотела, чтобы эта книга читалась легко, как диалог с другом, а не как учебник. Ведь самые важные открытия часто приходят через самые простые слова, которые находят отклик внутри.

Чем эта книга может быть полезна

Я долго думала, что я могу дать читателю, который откроет эту книгу. Даже не только, как психолог, а как человек, который тоже прошёл и продолжает проходить через всё это. И вот что я поняла.

Во-первых, эта книга – про осознание. Она помогает увидеть те невидимые программы, которые управляют нами с детства. «Будь хорошим», «не ошибайся», «соответствуй», «заслуживай». Мы носим их в себе годами, даже не замечая, как они ограничивают нашу свободу, как они заставляют нас выбирать не то, что мы хотим, а то, что «надо». Истории, описанные здесь, помогает заметить эти программы и начать задавать себе вопрос: «А это правда моё?»

Во-вторых, эта книга про нормализацию. Я хочу, чтобы Вы знали: то, что Вы чувствуете: страх ошибки, тревогу перед новым, усталость от соответствия, чувство, что вы жи-

вёте не свою жизнь – это нормальная реакция на систему, в которой мы выросли. Вы не одиноки в этом. И из этого есть выход.

В-третьих, эта книга про инструменты. Даже не про готовые рецепты, потому что их не существует. Но здесь много вопросов, которые можно задать себе. Есть паузы, которые можно научиться брать. Есть право на слабость и на помощь. Есть упражнения, которые помогают начать относиться к себе иначе. Я не даю ответов, я просто делюсь тем, что работает для меня и моих клиентов. А выбор, брать это в свою жизнь или нет, остаётся за вами.

В-четвёртых, эта книга про разрешение. Быть неидеальным, ошибаться, не нравиться всем, выбирать себя. Разрешение жить по-своему. Мы так долго ждали этого от других, но ведь единственный человек, который может дать нам это разрешение, – мы сами.

В-пятых, эта книга про контакт с собой. В суете жизни мы так часто теряем связь с собой, перестаём слышать свой голос, желания, чувства. Мы привыкли ориентироваться на внешние опоры: одобрение, оценки, ожидания. И мы забываем спросить себя: «А чего хочу я? Что чувствую я? Что для меня сейчас важно?».

В чём уникальность этой книги

Я могла бы написать стройный учебник по психологии с терминами, схемами и алгоритмами. Но я не стала этого делать, потому что таких книг уже много. Вместо этого я напи-

сала книгу-разговор. Книгу, которую можно читать по диагонали, открывать на любой главе, возвращаться к ней в те моменты, когда особенно трудно.

В ней нет сложных терминов, только простые метафоры, которые остаются с вами. «Контейнер» (термин У.Биона «контейнирование») для чувств, персик, который мы откладываем на завтра, маршрутка, которая изменила маршрут, бабушка из сна, которая обнимает злость. Эти образы запоминаются, потому что они про нас, про нашу жизнь, про то, что мы все знаем и чувствуем.

В ней нет прямых инструкций, есть вопросы, которые можно задать себе. И эти вопросы, если на них честно ответить, часто оказываются важнее любых советов. Потому что никто не знает вас лучше, чем вы сами.

Как читать эту книгу

Вы можете читать её по порядку, от первой главы до последней. Или открыть любую главу, которая отзывается именно сейчас.

Главное – не просто прочесть, а попробовать применить. Остановиться, подумать, почувствовать и спросить себя. Заметить, где в вашей жизни работает тот или иной механизм. Разрешить себе маленький шаг в свою сторону.

Я благодарю каждого человека, который встретился на моем пути за опыт, который я передаю другим, своих учителей, родителей, друзей, своих клиентов. Благодаря вам я стала такой, какая есть, благодаря вам появились эти мысли

и эта книга. Отдельная благодарность нейросети за помощь в структурировании материала.

Ну что же, начинаем?

Глава 1. «Хорошая девочка»

– диагноз или судьба?

Вспоминаю себя маленькой... Очень старательной, очень правильной, такой, какой хотели видеть меня взрослые. Я сидела за партой ровно, аккуратно выводила буквы в тетради и поднимала руку только тогда, когда была абсолютно уверена в ответе, потому что боялась ошибиться и услышать это тяжёлое «не старалась» или «не готовилась». Я хотела, чтобы меня хвалили, чтобы мной гордились, чтобы я была «хорошей», и я делала для этого всё, что от меня требовалось.

В школе я была отличницей, учителя меня любили (правда, не всегда), родители гордились моими успехами (тоже непостоянно), и я прекрасно знала, что именно нужно делать, чтобы заслужить это звание «молодец». Я выучивала всё наизусть, даже то, что было неинтересно, я не спорила со взрослыми, не капризничала, не доставляла хлопот, я была удобным ребёнком, которому не нужно лишний раз напоминать о домашнем задании или поведении. Но внутри всегда жило странное, тревожное чувство, будто я играю чужую роль в чужом спектакле, будто настоящая я – это какой-то другой, живой и настоящий, остаётся где-то за этим аккуратным фасадом, и если я вдруг перестану быть отличницей, если позволю себе ошибиться или сделать что-то не так, меня

перестанут любить.

И это чувство не ушло во взрослой жизни, оно просто сменило декорации: теперь вместо школьных пятёрок меня оценивали по успехам на работе, вместо одобрения учителей я ждала похвалы от начальника, но напряжение осталось тем же, и гонка за «хорошо» продолжалась с прежней силой.

В какой же момент эта самая «хорошая девочка» перестаёт быть просто идентичностью, удобной ролью и превращается в настоящую тюрьму, из которой, кажется, нет выхода? Я думаю, это происходит в тот самый момент, когда человек перестаёт различать, что он делает потому, что действительно этого хочет, а что – потому, что так надо, так правильно, так принято, так от него ждут. Когда исчезает та самая важная граница между «я выбираю» и «я должен», тогда слово «хороший» перестаёт быть характеристикой качества и становится стратегией выживания, способом сохранить безопасность, защититься от критики и осуждения, универсальным рецептом, чтобы тебя не поругали, не отвергли, не поставили двойку в той или иной форме.

Я встречала эту историю снова и снова: в своём кабинете, в разговорах с друзьями, в собственных размышлениях, и каждый раз она звучала по-разному, но суть оставалась неизменной. Мужчины и женщины, молодые и зрелые, успешные и те, кто только начинает свой путь: все они приходили с одним и тем же запросом, который формулировали по-своему, но внутри которого скрывалась одна и та же боль: «Я устал

быть тем, кого от меня ждут, я хочу быть собой, но я боюсь, что тогда меня отвергнут, что я потеряю любовь, уважение, место в этом мире». Этот страх не имеет пола, не зависит от возраста или социального статуса, это глубоко человеческий страх быть отвергнутым за то, что ты настоящий, страх, который заставляет нас снова и снова выбирать роль вместо себя и носить эту маску так долго, что она начинает казаться нашим настоящим лицом.

Откуда же берётся эта «хорошая девочка», вечный внутренний контролёр, который шепчет нам, что мы должны соответствовать, радовать, должны быть удобными и правильными? Всё начинается в детстве, когда мы только учимся понимать этот мир и своё место в нём, нам объясняют, что для того, чтобы тебя любили, ты должен оправдывать ожидания, быть послушным, тихим, аккуратным, должен радовать родителей, а не огорчать их своими капризами или ошибками. «Не плачь, ты же уже большой», «Не злись, это некрасиво», «Будь умницей», «Не спорь со старшими», «Ты должен вести себя прилично», – эти фразы впитываются в нас быстрее, чем мы учимся говорить, они становятся внутренним сводом правил, который мы принимаем безоговорочно, потому что за ними стоит главное: любовь и принятие, которые нам так необходимы для выживания.

Мы очень быстро понимаем простую логику: если я буду таким, каким меня хотят видеть, меня будут любить, а если я буду самим собой, со своими капризами, ошибками, злостью

и несовершенством, меня могут отвергнуть. И мы выбираем безопасность, надевая маску «хорошего» человека, и носим её так долго и так плотно, что она прирастает к лицу, становится второй кожей, и мы уже не помним, где заканчивается маска и начинается наше настоящее лицо. А потом мы вырастаем и оказываемся в ситуации, где уже не понимаем, кто мы на самом деле, где наши настоящие желания и где те, что были навязаны извне, и этот вопрос становится самым мучительным в нашей жизни.

Почему же так трудно снять эту маску, даже когда мы уже осознали, что она мешает нам дышать? Потому что за маской страх, глубокий, древний, почти животный страх, что меня не примут настоящую, что я неинтересна, неудобна, слишком сложна, слишком непредсказуема, слишком живая для тех, кто привык видеть во мне только удобную и предсказуемую функцию. Страх, что мои близкие, мои друзья, мои коллеги скажут: «Ты изменилась, ты стала не тем, кого мы знали, ты нас разочаровала», и этот страх парализует волю и заставляет нас снова и снова выбирать привычную роль, даже когда мы уже выросли, даже когда мы больше не зависим от родительского одобрения, даже когда мы уже взрослые самостоятельные люди, которые формально могут выбирать свою жизнь.

Но внутри нас всё ещё сидит тот самый испуганный ребёнок, который боится, что его разлюбят, если он будет не таким, как надо, и этот ребёнок продолжает управлять на-

шими решениями, выбирать за нас работу, партнёров, образ жизни, и мы удивляемся, почему при внешнем благополучии чувствуем себя такими пустыми и потерянными.

Что же происходит с человеком, который годами живёт не свою жизнь, а чужую, навязанную роль? Я вижу это в своей практике каждый день, и каждый раз эта картина разрывает мне сердце. Приходит человек, у него, казалось бы, всё хорошо: престижная работа, крепкая семья, достаток, уважение окружающих, внешне идеальная картинка, которая вызывает зависть у многих. Но внутри – пустота, холод, ощущение, что он просто проходит мимо собственной жизни, что он не чувствует радости, не знает, чего хочет на самом деле, и не помнит, когда в последний раз делал что-то для себя, а не для других.

Ему кажется, что он живёт чужую жизнь, играет роль, которую кто-то написал для него, пока он был маленьким и беззащитным, а настоящий он: тот, живой, спонтанный, несовершенный и оттого прекрасный, остался где-то там, в детстве, запертый в чулане чужих ожиданий и страхов. И он приходит ко мне с одним и тем же вопросом: «Как мне найти себя? Как перестать быть тем, кого ждут? Как начать жить по-своему?» И ответ всегда один простой для того, чтобы сказать и сложный, чтобы сделать: «Перестань быть хорошим для всех. Начни быть собой, даже если это неудобно, даже если это страшно, даже если ты потеряешь кого-то по пути».

Я не буду врать – снимать свою маску страшно, и я до сих пор часто ловлю себя на том, что пытаюсь надеть её снова, когда сталкиваюсь с неодобрением или критикой. Я боялась, что меня отвергнут, что я потеряю работу, друзей, уважение, что я останусь одна, и это был самый сильный страх, который держал меня в плену долгие годы. Но однажды я поняла простую вещь: я уже одна. Одна в этой маске, с этой пустотой, с этим чувством, что я не живу, а просто существую, выполняя чужой сценарий и делая вид, что меня всё устраивает. И тогда я начала делать маленькие, пугающие шаги: начала говорить «нет» там, где раньше говорила «да» только из вежливости или страха обидеть, начала выбирать то, что хочу, а не то, что «надо» и «правильно», начала разрешать себе ошибаться и не быть идеальной, начала позволять себе чувствовать и выражать эти чувства, вместо того чтобы прятать их за улыбкой.

И знаете, что произошло? Мир не рухнул, он просто стал другим: более настоящим, более живым. Люди, которые любили меня по-настоящему, остались со мной и приняли меня настоящей, а те, кто любил только мою маску и удобную роль, ушли, но было ли это потерей? Возможно, это было освобождением, потому что я перестала тратить энергию на поддержание иллюзий и направила её на свою настоящую жизнь.

Что я поняла в итоге, пройдя через этот непростой путь? Что «хорошая девочка» – это всего лишь стратегия выжи-

вания, которую мы когда-то выбрали, потому что она была единственным доступным способом сохранить любовь и безопасность в мире, где нам казалось, что наше истинное «я» не имеет права на существование. И мы имеем полное право от этой стратегии отказаться просто потому, что она перестала нам служить, перестала защищать и начала мешать нам жить по-настоящему.

Мы имеем право быть неудобными, иметь своё мнение, которое может не совпадать с чужим, говорить твёрдое «нет», когда мы не хотим чего-то делать, ошибаться и признавать свои ошибки, злиться и проявлять эту злость, а не прятать её под маской вечной доброжелательности, быть разными, противоречивыми, живыми. Мы имеем право не оправдывать чужие ожидания, потому что мы пришли в этот мир не для того, чтобы быть удобными для всех, а для того, чтобы прожить свою собственную, единственную и неповторимую жизнь, и это самое трудное и самое важное, чему нам предстоит научиться.

Остановитесь на минуту, прямо сейчас, пока вы читаете эти строки. Закройте глаза, если можете, и спросите себя честно: что я делаю в своей жизни потому, что действительно хочу этого, и что я делаю потому, что должен, потому что так надо, потому что так принято, потому что от меня этого ждут? Ответ может вас удивить, а может и напугать своей очевидностью, но он обязательно станет тем самым первым шагом, с которого начинается настоящий путь. Путь от «на-

до» к «хочу», от «должен» к «выбираю», от «быть хорошим для всех» к самому главному и самому сложному: быть собой, настоящим, живым, несовершенным и от того прекрасным.

Глава 2. Школа, оценки и чувство собственного достоинства

Школа научила меня одной очень простой и одновременно страшной вещи: ты – это твои оценки. Пятёрка значит, что ты молодец, хороший человек, достойный любви и уважения; двойка – ты плохой, нестарательный, ленивый, и вообще с тобой что-то не так. И никакой разницы между ошибкой в диктанте и ошибкой в жизни я долго не видела. Мне казалось, что любая ошибка делает меня хуже, что за любой промах последует наказание, и что моя ценность как человека напрямую зависит от того, сколько правильных ответов я могу выдать в нужный момент.

Я до сих пор помню эту дрожь перед контрольной, тот холодный, липкий страх, который сковывал всё тело, когда учительница писала задания на доске. Мне казалось, что от одной этой бумажки зависит вся моя жизнь, что если я напишу что-то не так, если допущу ошибку, то всё будет кончено: меня разлюбят, не пустят домой, меня будут ругать, я стану плохим человеком, я разочарую весь класс и весь мир.

И вот я выросла, и теперь я знаю, что в жизни нет правильных ответов, что мир устроен гораздо сложнее любой школьной программы, что на большинство вопросов нет единственно верного решения, а есть множество разных вариан-

тов, каждый из которых имеет право на существование. Я знаю это головой, я учу этому своих клиентов, я повторяю это себе каждый день, но внутри меня всё ещё живёт тот самый страх оценки, тот самый внутренний учитель, который строго следит за каждым моим шагом и готов поставить двойку при первой же ошибке. И когда я попадаю в ситуацию, где чувствую, что меня оценивают, что мои слова или действия могут быть признаны неправильными, что кто-то может сказать мне «это не годится», я сжимаюсь, я перестаю быть собой, я начинаю соответствовать, подстраиваться, угождать, лишь бы избежать этого знакомого с детства чувства, что я недостаточно хороша.

Был один момент в моей жизни, который стал для меня настоящим прорывом, и я помню его до сих пор, как один из самых важных уроков. Когда я поступила в институт, на юридический факультет, нас на первой же лекции встретил пожилой профессор с проницательным взглядом и сказал слова, которые прозвучали для меня как откровение: «Вы не можете знать всё наизусть – это невозможно, потому что законы меняются каждый день, и то, что вы выучите сегодня, завтра может оказаться неактуальным. Главное в вашей профессии – не зубрить, а знать, где посмотреть, где найти нужную информацию, как ею пользоваться и как проверять её достоверность».

Для меня это была революционная мысль, которая перевернула всё моё представление об учёбе и о жизни вообще.

Оказывается, можно не знать всё, и это нормально. Оказывается, можно ошибаться, можно не помнить, можно не быть идеальным, и это не делает тебя плохим человеком. Оказывается, мир устроен не так, как школа, где за каждую ошибку тебя наказывают, а так, что важнее всего – это умение ориентироваться в этом сложном, постоянно меняющемся мире, умение искать ответы и не бояться признавать, что ты чего-то не знаешь.

Но привычка учить всё наизусть, бояться ошибок, требовать от себя идеального знания осталась во мне. И только сейчас, спустя много лет, я начинаю по-настоящему понимать: ошибка – это опыт, это шаг, это возможность узнать что-то новое и стать чуточку лучше, чем был вчера. Ошибка – это не конец и не поражение, а просто часть пути, которая делает этот путь более полным и настоящим.

В этом месте, наверное, стоит задержаться на минуту и вспомнить, как это было у вас. Свою школу, свои контрольные, свои оценки. Какое чувство возникало, когда вы получали пятёрку? А когда получали двойку? Был ли у вас тот самый внутренний голос, который говорил: «Если я ошибусь, меня разлюбят» — или, может быть, он говорил что-то другое, что тоже звучало как приговор? Как этот страх оценки, который вы узнали в школе, продолжает влиять на вашу взрослую жизнь сейчас? Где вы до сих пор боитесь ошибиться? Где вы требуете от себя идеального знания? Где вы чувствуете, что вас оценивают, и эта оценка определяет, хоро-

ший вы человек или плохой? Эти вопросы не требуют немедленного ответа, но они могут стать тем самым первым шагом к осознанию того, как глубоко этот школьный страх врос в нашу взрослую жизнь.

В моей практике я очень часто вижу, как взрослые, состоявшиеся люди продолжают жить в этой школьной парадигме, где за каждое действие ставят оценку, и эта оценка напрямую влияет на их чувство собственного достоинства. Мой клиент, успешный руководитель компании, признавался мне, что до сих пор просыпается в холодном поту от кошмаров, в которых он не сдал экзамен, не ответил на вопрос учителя, получил двойку, и в этих снах он чувствует себя тем самым беспомощным ребёнком, которого сейчас будут ругать и стыдить. Он боится ошибаться на работе, хотя знает, что ошибки – часть любого бизнеса; он боится признавать, что чего-то не знает, хотя его подчинённые ценят его как раз за честность; он боится просить помощи, хотя это сэкономило бы ему массу времени и нервов, и всё это потому, что внутри него продолжает жить тот самый школьный страх, который когда-то был ему привит и который он до сих пор не может отпустить.

Другая моя клиентка, талантливый дизайнер, рассказывала, что она годами не могла начать свой собственный проект, потому что боялась, что он не будет идеальным, что кто-то найдёт в нём недостатки и скажет, что она плохой специалист. Она переделывала свои работы бесконечное количе-

ство раз, доводя их до совершенства, но так и не решалась показать их миру, потому что внутри неё жил тот самый голос учительницы, которая когда-то сказала ей, что её рисунок «недостаточно хорош для пятёрки». И только когда она начала работать с этим страхом, когда она позволила себе быть несовершенной и разрешила себе ошибаться, она наконец выпустила свой первый проект, и он имел огромный успех.

Что же происходит с нашим чувством собственного достоинства, когда мы вырастаем из школы, но школа продолжает жить внутри нас? Мы переносим ту самую систему оценок на всю свою взрослую жизнь: мы оцениваем себя за успехи на работе, за семейное положение, за социальный статус, за количество подписчиков в соцсетях, за то, сколько мы зарабатываем и как мы выглядим. Мы требуем от себя идеальности во всём, и, если что-то идёт не так, мы ставим себе двойку и начинаем чувствовать себя никчёмными и недостойными любви. Мы забываем, что жизнь не школа, что в ней не бывает правильных ответов, что в ней можно попробовать, ошибаться, менять направление, выбирать новый путь, и что всё это не делает нас плохими, а скорее, наоборот, живыми.

И самое печальное в этой истории то, что мы передаём эту систему оценок своим детям, даже не осознавая этого. Мы говорим им: «Что ты получил? А почему не пятёрка? А кто лучше? А сколько ошибок?» И в этих вопросах звучит всё

тот же страх, который мы сами когда-то впитали: страх быть недостаточно хорошим, не оправдать ожиданий, страх быть отвергнутым за ошибку. Мы хотим для своих детей лучшего, но лучшим для них оказывается то же самое, что было для нас: бесконечная гонка за оценками, за одобрением, за тем, чтобы быть «хорошим» и «правильным».

Мы передаём дальше не то, что говорим, а то, что чувствуем. Мы передаём свои страхи, свои установки, свои шаблоны, и они становятся шаблонами для наших детей, даже если мы очень стараемся этого не делать. И единственный способ разорвать этот круг – начать с себя: научиться не бояться ошибок, разрешить себе быть несовершенными, перестать требовать от себя идеальности, чтобы потом не требовать её от своих детей.

А теперь подумайте, какую «систему оценок» Вы перенесли во взрослую жизнь. Где вы до сих пор требуете от себя пятёрки? Представьте на мгновение, что вы можете жить без этой системы оценок. Просто жить, пробовать, ошибаться, учиться, радоваться успехам, не измеряя себя и других линейкой «хорошо-плохо». Что бы изменилось в вашей жизни? Эти размышления могут показаться сложными, но именно они часто становятся началом настоящих перемен.

Я не говорю, что это легко: отпустить школьный страх, который рос с нами годами и стал частью нашей личности. Это долгий процесс, который требует времени, терпения и огромной внутренней работы. Но я вижу, как это работает,

в своей жизни, в жизни своих клиентов, в жизни людей, которые решили, что они устали быть хорошими и хотят быть просто собой. Я вижу, как освобождает это чувство, когда ты перестаёшь бояться ошибок и начинаешь воспринимать их как часть пути, как необходимый этап роста, как возможность узнать что-то новое о себе и о мире.

И если вы сейчас чувствуете, что этот страх всё ещё сидит в Вас, если вы всё ещё боитесь ошибиться, всё ещё требуете от себя идеальности, всё ещё ждёте от жизни пятёрки, я хочу сказать одну вещь. Вы не обязаны быть идеальными. Вы не обязаны знать всё. Вы не обязаны делать всё правильно с первого раза. Ошибка – это не приговор, это опыт. И вы имеете право ошибаться, имеете право учиться, имеете право расти, и всё это не делает вас плохим человеком.

И всё же школа учит нас не только бояться ошибок. Она учит нас мыслить шаблонно, искать единственно правильный ответ и бояться любого отклонения от этого единственного, утверждённого варианта. Я помню, как много раз я не отвечала на уроке, хотя знала ответ, но мой ответ был другим, не таким, как в учебнике, не таким, как ждала учительница, и я боялась поднять руку и услышать это холодное «неправильно» или, что ещё хуже, «откуда ты это взяла?». За другое мнение можно было получить двойку, а если не двойку, то, как минимум тяжёлый осуждающий взгляд, который запоминался надолго и отбивал желание высказываться в следующий раз. Мы привыкали, что есть только один

верный путь, только одно правильное решение, только одна допустимая точка зрения, и любое отступление от этого карается, а любое творчество пресекается на корню.

И это, наверное, самое печальное в школьной системе. Она формирует наш способ думать, подрезает крылья нашей оригинальности, приучает нас к тому, что безопаснее быть как все, чем рискнуть и предложить что-то своё. Мы вырастаем и продолжаем жить по этому принципу: на работе мы боимся предлагать нестандартные идеи, в отношениях мы боимся говорить о своих настоящих чувствах, в творчестве мы боимся выйти за рамки привычного, потому что внутри нас живёт тот самый школьный страх, что за «не как у всех» последует наказание.

Я часто задумывалась о том, как по-разному можно было бы подойти к оценке детских работ. Прочитала в Интернете очень интересную мысль. Представьте, если бы отмечали не ошибки красной пастой, которая сразу же кричит о провале, а то, что получилось лучше всего – зелёной пастой, которая говорит ребёнку: «Посмотри, как здорово у тебя получилось здесь, это твоя сильная сторона, развивай её». Как бы изменилось наше отношение к учёбе, к себе, к своим способностям, если бы мы с детства видели не свои недостатки, а свои таланты? Возможно, мы бы меньше боялись ошибаться и больше верили в себя, возможно, мы бы смелее пробовали новое и не боялись идти своим путём.

И ещё одна вещь, которая меня всегда удивляла в нашей

системе образования и вообще в нашей культуре. Это убеждение, что нужно в первую очередь подтягивать те предметы, которые хромают, и что сильные стороны можно оставить на потом, они и так никуда не денутся. Мне всегда казалась странной эта логика: если у меня не получается математика, зато литература даётся легко и с радостью, я должна нанимать репетитора по математике и тратить на неё свои силы, чтобы в итоге стать среднячком по обоим предметам и потерять шанс стать настоящим профессионалом в том, что я люблю и что у меня хорошо получается. А что, если бы я пошла к репетитору по литературе? Что, если бы я развивала то, что у меня получается лучше всего, вместо того чтобы бесконечно подтягивать то, что хромает? У меня был бы реальный шанс стать писателем, журналистом, редактором, да кем угодно, но точно не тем человеком, который умеет всё понемногу и ничего по-настоящему.

Эта установка – подтягивать слабые стороны за счёт сильных, пронизывает всю нашу жизнь. Мы выбираем работу, которая не очень подходит, но стабильна; мы остаёмся в отношениях, которые не делают нас счастливыми, потому что боимся что-то менять; мы тратим годы на то, что нам неинтересно, вместо того чтобы вкладываться в свои настоящие таланты и желания. Мы боимся рискнуть и пойти своим путём, потому что школа и культура научили нас: главное – это быть как все, не выделяться, не отличаться, не пытаться быть лучше в чём-то одном, а быть средним во всём.

А что, если всё это неправда? Что, если самый правильный путь – это развивать свои сильные стороны, то, что у нас получается легко и с радостью, то, что мы любим и что нас вдохновляет? Что, если смысл не в том, чтобы стать среднячком во всём, а в том, чтобы найти своё призвание и стать в нём лучшим? Что, если ошибка – это не повод для наказания, а другое мнение – это не угроза, а возможность увидеть мир с новой стороны?

А что бы вы выбрали, если бы не боялись, что осудят за то, что вы идёте не по шаблону? И какой путь вы могли бы выбрать сейчас, если бы позволили себе эту смелость – быть не как все, а быть собой? Это страшно, но именно так рождаются настоящие профессионалы, творцы и просто счастливые люди.

Глава 3. Кнут и пряник, который ломает

«Вот поругаешь тебя, так сразу результат виден». Я до сих пор помню эту фразу: моя учительница произнесла её с явной гордостью, как будто её строгость была волшебной палочкой, а результат любой ценой был тем самым главным достижением, которое оправдывает любые методы. Она не знала тогда, что я буду вспоминать эти слова спустя много лет, перебирать их в памяти и постепенно понимать, что она искренне считала, будто воспитывает во мне ответственность и силу характера, а на самом деле воспитывала тревогу, которая потом поселится во мне надолго и будет влиять на каждое моё решение.

Результат, который достигается через страх, не является истинной победой, это, скорее, просто выживание, как дрожь в коленях перед контрольной, это пятёрка, которой я радовалась ровно три секунды, а потом снова накатывал страх: а получу ли я следующую, а не ошибусь ли я в чём-то, а не разочарую ли я кого-то своим следующим шагом. И так по кругу, потому что система кнута и пряника не предполагает остановок, она требует всё новых и новых результатов, всё новых и новых подтверждений того, что ты «хороший» и «достойный».

Тяжела роль отличницы. Это как олимпийский чемпион, когда ты уже получил высшую оценку, и теперь даже серебро равно проигрышу. А четверка— плохая оценка.

Я не помню радости от своих успехов в те годы, только ком в горле и постоянное напряжение, которое не отпускало ни на минуту. Учительница, наверное, гордилась собой и моими пятёрками и показывала меня в пример другим, а я гордиться не умела, я просто боялась, что если я перестану быть отличницей, если я позволю себе хотя бы одну ошибку, весь этот хрупкий мир одобрения и любви рухнет в один момент. Я думала, что я такая одна, что все вокруг справляются легко и без напряжения, а я — нет, я просто слабая.

Но теперь я понимаю: это не я была слабой. Это метод кнута, который применяли ко мне с самыми благими намерениями, сломал мою способность радоваться результату, он научил меня жить в постоянном напряжении, но не помог получать удовольствие от того, что я делаю, и это, наверное, самая большая цена, которую мы платим за систему, построенную на страхе и наказании. И теперь я убеждена: все, что мы делаем на пределе, на надрыве, вряд ли принесет пользу. Или принесет... но какая цена? Моя цена — постоянная тревога, с которой борюсь до сир пор.

Сейчас я учусь другому: медленно, с трудом, с постоянными срывами и возвращениями к старым привычкам, но я учусь. Я учусь хотеть, а не бояться, учусь делать что-то потому, что мне это интересно, а не потому, что страшно по-

лучить двойку или осуждение, учусь разрешать себе иногда не быть отличницей, не быть идеальной, не соответствовать всем ожиданиям сразу. Я учусь замечать разницу между тем, что я делаю из страха, и тем, что я делаю из искреннего желания, и эта разница оказывается огромной – она меняет всё: и качество работы, и моё самочувствие, и мои отношения с людьми, и моё отношение к себе. Очень важные слова, которые поменяли мое отношение к любой своей работе: «Худший текст – ненаписанный текст, худшее видео – не выложенное видео». «Лучше сделать на тройку, чем не сделать вообще». Если вы сейчас читаете эту книгу, значит я смогла. Выложить ее неидеальной, потому что идеальной сделать просто невозможно. А раньше бы она лежала годами, читалась по сто раз и так бы и не увидела свет.

Это не значит, что я теперь совсем не боюсь, страх никуда не исчезает, он остаётся, он живёт где-то внутри и иногда напоминает о себе в самые неожиданные моменты. Но я научилась замечать его, не подчиняться ему автоматически, делать паузу и спрашивать себя: «Я делаю это потому, что хочу, или потому что боюсь?» И этот вопрос, такой простой на первый взгляд, оказывается самым важным инструментом на пути к себе.

И знаете, что я заметила? Когда я делаю что-то из страха, результат получается хорошим, но он не приносит удовлетворения – только облегчение, что всё закончилось, и я снова выжила. А когда я делаю что-то из желания, из интереса, из

любопытства, то результат может быть даже не идеальным, но я чувствую радость, я чувствую, что это моё, что я была в процессе, что я жила, а не просто выполняла программу.

В этом месте стоит задуматься: а как у вас? Что вы делаете из страха, а что – из искреннего желания? И что бы изменилось, если бы вы разрешили себе делать что-то просто из любопытства, без страха оценки?

Я вижу этот механизм в работе с клиентами постоянно. Люди приходят ко мне, успешные, состоявшиеся, с хорошими карьерами и доходами, но они не чувствуют удовлетворения от того, что у них есть. Они добились всего, чего хотели, но внутри – пустота, потому что достижения сделаны из страха, ведь они всю жизнь боялись быть плохими, не оправдать ожиданий, боялись, что их отвергнут, если они остановятся хоть на минуту. И они продолжают бежать этот бесконечный марафон, даже не понимая, зачем они бегут и куда.

Один из моих клиентов, очень успешный адвокат, рассказывал мне, что он ни разу в жизни не выбирал дело, которое ему действительно интересно, а только то, что принесёт больше денег и одобрения, что сделает его ещё более успешным в глазах других. Ну или с чем он наверняка справится. Он никогда не спрашивал себя, хочет ли он этим заниматься. И в какой-то момент он понял, что прожил двадцать лет профессиональной жизни, не получив от неё ни грамма удовольствия, и это осознание стало для него настоящим кризисом, но и началом пути к себе.

Или другая клиентка, талантливый музыкант, которая бросила музыку после того, как родители сказали ей, что это несерьёзно и что нужно получить нормальную профессию. Она послушалась, поступила на экономический, отучилась, устроилась на работу, и пятнадцать лет чувствовала себя несчастной, пока не решила вернуться к тому, что любила. Она боялась, что уже поздно, что она потеряла время, что у неё ничего не получится, но она всё равно рискнула, и сейчас она играет в оркестре и говорит, что это лучшие годы её жизни.

Что общего у этих историй? Они обе про то, как страх и система внешних оценок заставляют нас отказываться от себя настоящего, выбирать безопасность вместо свободы, одобрение вместо счастья. И они обе про то, что вернуться к себе никогда не поздно, что даже после долгих лет жизни по чужим правилам можно остановиться, выдохнуть и спросить себя: «А чего хочу я?»

Кнут и пряник не работают по-настоящему. Они создают иллюзию достижений, но разрушают нашу способность радоваться и быть собой. Они превращают жизнь в бесконечную гонку, где нет финиша, где всегда есть кто-то лучше, кто-то успешнее, кто-то более «правильный», и где мы никогда не можем остановиться и сказать: «Всё хорошо, я справился, я молодец». И самая страшная цена этой системы то, что мы перестаём слышать себя, забываем, что внутри нас есть голос, который знает, чего мы на самом деле хотим, и

мы начинаем жить по чужим сценариям, делая вид, что нас всё устраивает.

А ведь можно по-другому. Можно выбирать то, что отзывается внутри, даже если это кажется неправильным или неудобным для других. Можно разрешить себе ошибаться и не быть идеальным. Можно делать что-то из любопытства, а не из страха. И можно учиться радоваться своим успехам не потому, что ты боялся и выжил, а потому что ты сделал что-то важное и интересное для себя.

Я часто думаю о том, как изменилась бы моя жизнь, если бы в детстве меня хвалили не за пятёрки, а за старание, за смелость попробовать что-то новое, за то, что я не побоялась ошибиться. Если бы мне говорили не «молодец, что не ошиблась», а «молодец, что попробовала», возможно, я бы меньше боялась ошибок во взрослой жизни, возможно, я бы смелее шла на риски и пробовала новое. И, неверное, я бы чувствовала себя более свободной и живой. Но прошлого не изменить, можно только учиться перестраивать своё отношение к себе сейчас, шаг за шагом, день за днём.

И я учусь. Иногда получается, иногда нет. Иногда страх побеждает, и я снова выбираю безопасность вместо свободы, одобрение вместо себя. Но каждый раз, когда я это замечаю, я делаю ещё один маленький шаг в свою сторону.

Глава 4. Что мы передаём дальше

Я часто думаю о том, как устроена эта невидимая передача от родителей к детям, от поколения к поколению, от одной семьи к другой. Мы не замечаем её, пока она не начинает проявляться в наших собственных жизнях, страхах, в наших убеждениях, в том, как мы строим отношения с миром и с собой. Мы думаем, что мы свободны, что мы выбираем сами, что мы живём свою жизнь, но, если присмотреться внимательнее, можно увидеть, как много в нас от тех, кто был до нас, как много мы несём в себе их надежд, их страхов, их непрожитых историй и невысказанных слов.

Одна из моих клиенток, молодая женщина, которая никак не могла наладить отношения с собственной дочерью-подростком, рассказывала мне о том, как они постоянно ссорятся, как дочь обвиняет её в том, что она её не принимает, не слушает, постоянно критикует. Она искренне не понимала, что происходит, она хотела для дочери только самого лучшего, чтобы та была счастливой и успешной, она хотела поддерживать её, но все её попытки заканчивались скандалами и обидами. И в процессе нашей работы мы постепенно начали разбираться, откуда взялись те слова, которые она говорит своей дочери, те интонации, те ожидания, которые она на неё возлагает.

Оказалось, что она просто повторяет то, что когда-то слы-

шала от своей собственной матери. «Ты должна быть лучше, чем другие», «Посмотри на соседскую девочку, как она старается», «Как ты могла так поступить, нам стыдно за тебя». Она не хотела критиковать дочь, искренне верила, что таким образом она помогает ей стать сильнее, успешнее, лучше. Но единственный язык, который она знала, был языком критики и сравнения, потому что на этом языке говорили с ней самой, и она выросла с убеждением, что именно так и нужно воспитывать детей.

И когда она это осознала, она впервые увидела, что её критика была не инструментом воспитания, а просто отражением её собственного страха, что её дочь не справится, что она будет хуже других, что её отвергнут, что она не добьётся успеха. Этот страх жил в ней с детства, он передался ей от её матери, а той, скорее всего, от её собственной, и она переносила его на свою дочь, даже не понимая этого, даже не замечая, как он искажает их отношения и мешает их близости.

В этом месте, наверное, стоит задуматься на минуту: что из того, что мы говорим своим близким, на самом деле не наше, а пришло к нам из прошлого, из семьи, из культуры? Какие слова мы произносим автоматически, не задумываясь об их смысле, просто потому что так говорили наши родители, так говорят все, так принято? И что из этого мы хотели бы прекратить передавать дальше, а от чего освободиться, чтобы не передавать его своим детям.

Когда мы неосознанно копируем, получается, как в той

истории из Интернета, когда девушка подрезала сосиски с обоих краев, прежде чем варить. Муж спросил, зачем она так делает, она просто пожалала плечами и сказала, что так делала ее мама. Когда пара спросила у мамы, та сказала, что так делала ее мама. И только бабушка внесла ясность – кастрюля была маленькой. Или почему говорят, что, когда рассыпается соль – это плохая примета? Да потому что, когда она появилась, соль была на вес золота. Естественно, не к добру было ее рассыпать. Вот так и у нас, есть какие-то установки, а откуда они появились, часто мы и понятия не имеем. И нередко оказывается, что многие уже не так-то и нужны.

Я вижу этот механизм постоянно в своей работе, в жизни, в разговорах с друзьями и знакомыми. Мы все являемся носителями невидимых семейных программ, которые передаются из поколения в поколение, как эстафетная палочка, и мы редко задумываемся о том, что мы несём и кому мы передаём эту ношу. Мы можем годами жить с убеждениями, которые нам не принадлежат, которые были сформированы задолго до нашего рождения, которые не имеют никакого отношения к нашей реальной жизни, и мы будем передавать их дальше, если не остановимся и не спросим себя: «а это правда моё? А я хочу это оставить или я хочу это отпустить?»

Мой клиент, мужчина средних лет, вырос в семье, где эмоции считались проявлением слабости и их принято было подавлять. Его отец никогда не плакал, никогда не показывал страха, никогда не говорил о своих чувствах, и он вырос с

твёрдым убеждением, что настоящий мужчина должен быть сильным, нестигаемым, неэмоциональным. Он стал отцом и воспитывал своего сына так же, как воспитывали его самого: «Не плачь, ты же мужчина», «Не показывай слабость», «Держи всё в себе, никто не должен знать, что ты чувствуешь».

Но сын рос замкнутым, тревожным, не умеющим выражать свои эмоции, просить о помощи, быть уязвимым в отношениях. И отец не понимал, что происходит, потому что он делал всё «правильно», как его учили, как было принято в их семье, как он сам вырос. Когда он пришёл ко мне, он искренне хотел помочь сыну, но не осознавал, что единственная помощь, которая нужна его сыну – это разрешение быть собой и выражать свои чувства, и что для этого ему самому нужно научиться этому же.

И это, наверное, самое сложное осознание, которое может случиться с родителем: что он не может дать своему ребёнку того, чего у него нет самого. Он не может научить его любви к себе, если сам не любит себя; он не может научить его принимать ошибки, если сам боится ошибаться; он не может научить его быть свободным, если сам живёт в страхе и напряжении. Он может говорить правильные слова, читать книги по воспитанию, ходить к психологам и педагогам, но если внутри него самого живёт страх, если он сам не умеет радоваться жизни и принимать себя, его дети будут чувствовать это и впитывать это, независимо от того, что он говорит.

Но в этом же осознании есть и огромная свобода. Потому

что, если мы не можем дать своим детям того, чего у нас нет, то это значит, что мы можем начать с себя. Начать работать со своими страхами, освободиться от своих ограничений, учиться любить себя и принимать свои ошибки, и тогда наши дети будут получать от нас не наши страхи, а свободу, способность быть живыми и настоящими. Они будут чувствовать наше спокойствие, уверенность, способность радоваться жизни и будут впитывать это на уровне чувств и атмосферы.

Я часто говорю своим клиентам, которые приходят с вопросами о воспитании детей: «Прежде чем пытаться изменить ребёнка, посмотрите на себя. Что вы передаёте ему каждый день своим примером, своей тревогой, своим отношением к себе? Начните с себя, и вы увидите, как изменится ваш ребёнок, даже если вы ничего не будете делать специально». И это работает, я видела это много раз, когда родители начинали работать над собой, и их дети начинали меняться следом, без дополнительных усилий, просто потому что атмосфера в семье становилась другой.

И ещё одна важная вещь, которую я поняла за годы работы с семьями. Мы передаём дальше не только страхи и установки, но способность быть живыми, чувствовать, любить, творить, быть в контакте с собой и с миром. И это, наверное, самый ценный дар, который мы можем дать своим близким.

Каждый маленький шаг в эту сторону – это не только подарок себе, но и тем, кто рядом с нами, и тем, кто придёт

после нас.

Глава 5. Путь наименьшего сопротивления

Я долго думала, что «легко» – это плохо. Ведь настоящие достижения даются только через боль и преодоление через бессонные ночи и постоянное напряжение. Что если я не прилагаю сверхусилий, значит, я делаю что-то не так, недостаточно стараюсь, выбираю слишком простые пути и не расту как личность. Эта установка сидела во мне так глубоко, что я даже не замечала, как она управляет моими решениями, я просто автоматически выбирала более сложный путь, потому что считала, что только так можно чего-то добиться и стать достойной уважения.

Я помню, как в классе втором я решила провести эксперимент над собой. Мы проходили какую-то тему по математике, и я увидела, что задачу можно решить двумя способами: коротким, простым и эффективным, и длинным, сложным и запутанным. И я подумала: «Мы не ищем лёгких путей, мы сильные и готовы к трудностям», и выбрала сложный способ. Я старалась, я писала, я перепроверяла, я хотела доказать себе, что я способна на сложное, что я не боюсь трудностей. Но в итоге я запуталась в своих же вычислениях, сделала ошибку, получила неправильный ответ и потратила на это в три раза больше времени, чем могла бы, если бы выбрала про-

стой. Даже больше, сложный способ работал при сложении, а в задании было вычитание (или что-то в этом роде).

Я до сих пор помню это чувство досады и разочарования: я старалась, хотела быть сильной, но я проиграла, потому что важна была не сложность, а результат. И этот урок я усваивала долгие годы, потому что внутри меня жило убеждение, что простота – это синоним слабости. Краткость – сестра таланта, не зря ведь говорят!

Сейчас я понимаю, как глубоко ошибалась. Идти по пути наименьшего сопротивления – это не слабость, а часто является даже мудростью. Это умение сохранять свой ресурс для того, что действительно важно.

Зачем тратить силы, если можно сделать проще? Зачем усложнять, если можно упростить? Зачем запоминать всё, если можно знать, где посмотреть? Зачем бороться с ветром, если можно обойти его стороной? А еще лучше, воспользоваться попутным. Эти вопросы кажутся очевидными, но мы так редко задаём их себе, потому что нас с детства учили, что лёгких путей не бывает, что страдания облагораживают, что только через трудности мы становимся сильными.

Но если подумать, эта установка просто ещё один шаблон, ещё одна программа, которую мы впитали в детстве и продолжаем носить в себе, даже не замечая, как она ограничивает нашу жизнь. Мы выбираем сложные пути, потому что так «правильно», отказываемся от простых решений, ведь они кажутся нам подозрительными, мы усложняем себе жизнь,

боясь, что нас осудят за лёгкость.

Это похоже на самооборону. Зачем выбивать человека до потери сознания, если можно просто оттолкнуть его и убежать? Зачем ломать кости, если можно испугать и уйти? Начинать стоит с меньшего, с самого простого и безопасного решения, и только если оно не работает, переходить к более сложным методам. Это продемонстрировал мой маленький клиент: «я его не ударил, просто показал кулак, и он убежал».

Один из моих клиентов, успешный предприниматель, рассказывал мне, что он годами работал по 12-14 часов в день, потому что считал, что только так можно добиться настоящего успеха. Он гордился своей выносливостью, своим умением работать на износ, своей готовностью жертвовать сном и отдыхом ради дела. Но в какой-то момент он понял, что его бизнес не растёт, а он устал и выгорел, что он не получает удовольствия от того, что делает, и что все его сверхусилия не приносят результата, которого он ожидает. Более того, он начал ненавидеть свою работу! Когда он стал работать с этим, то постепенно разрешил себе делегировать, отдыхать, упрощать процессы, искать более эффективные решения, его бизнес начал расти, а его состояние улучшаться, потому что он перестал тратить энергию на то, что не приносило результата, и направил её на то, что действительно работало.

Или другая клиентка, которая переделывала свои проек-

ты по десять раз, потому что боялась, что они недостаточно хороши, недостаточно совершенны, недостаточно сложны. Она тратила огромное количество времени на бесконечные правки и доработки, и это истощало её, лишало радости и в итоге снижало качество её работы, потому что она теряла свежий взгляд и переставала видеть главное. Когда она разрешила себе выбирать простоту и довольствоваться «достаточно хорошо» вместо «идеально», её продуктивность выросла, проекты стали более живыми и настоящими, а она сама более счастливой и свободной.

Я всё чаще выбираю путь наименьшего сопротивления в своей жизни, задаю вопрос: а как это можно сделать проще? И я замечаю, как это меняет моё состояние, продуктивность, мои отношения с собой и с миром. Я перестала тратить силы на то, что неважно и усложнять то, что можно упростить, перестала доказывать кому-то, что не боюсь трудностей. Я разрешила себе быть эффективной, выбирая простые решения, если они работают, не страдать там, где вполне сносно можно обойтись и без них.

Мир не оценивает нас за то, насколько трудным путём мы идём, он вознаграждает нас за результат, который мы создаём. Кстати, говорят, что прогресс идет за счет лени. Кто-то поленился вставать и изобрел пульт, поленился стирать и изобрел стиральную машину.

Это не значит, что я избегаю всех трудностей, есть вещи, которые действительно требуют усилий, времени и терпе-

ния, и я готова их прилагать, когда это действительно необходимо. Но я перестала путать необходимость с привычкой. Я учусь различать, когда сложность оправдана, а когда я просто следую старой программе, которая велит мне страдать, чтобы быть достойной. Сейчас у меня в голове система ступенек. Сперва я делаю самым простым способом, если не помогает – то чуть сложнее, потом еще сложнее. Зачем выкладывать все силы на первой ступени, они еще пригодятся!

Вообще, я люблю представлять доклады вживую, не читая с листа. Но вот есть у меня несколько материалов, в которых слово изменить – только испортить. Привычка усложнять тут точно не принесет пользы.

И это, наверное, самое главное, что я хочу сказать этой главой. Путь наименьшего сопротивления – это не про слабость и не про уход от жизни. Это умение сохранять себя, способность отличать действительно важное от навязанного, искусство жить эффективно и радостно. И если вы сейчас чувствуете, что слишком много сил тратите на то, что можно сделать проще, может возможно разрешить себе выбрать лёгкость и понаблюдать, как это изменит вашу жизнь?

Глава 6. Сложные задачи и внутренний ребёнок

Я помню это состояние, которое настигает меня до сих пор, хотя я уже взрослая и вполне успешная: когда я знаю, что должна что-то сделать, знаю, как это сделать, понимаю все шаги и даже вижу конечный результат, но просто не могу начать. Это как будто внутри вырастает стена, как будто задача становится огромной, неподъёмной, а я – маленькой, беспомощной, неспособной даже сдвинуться с места. И я сижу и смотрю на эту стену, и внутри нарастает паника, и я начинаю себя ругать, убеждать, уговаривать, заставлять, но ничего не помогает, я просто не могу сделать первый шаг.

И дело не в том, что я не справлюсь, ведь я знаю, что справлюсь, потому что так было уже много раз, у меня есть опыт, знания, навыки. Но цена, которую я заплачу за это выполнение, оказывается слишком высокой. Сколько сил, стресса, напряжения, сколько внутреннего сопротивления мне придётся преодолеть, чтобы просто сделать то, что другие делают без усилий и даже с удовольствием. И я задумываюсь: почему так происходит? Почему одни задачи становятся почти непосильными, хотя объективно они не сложнее других, почему я могу сделать что-то гораздо более трудное без малейшего сопротивления, но какая-то простая вещь

вгоняет меня в ступор и панику?

Я думаю, это связано с тем, как я училась справляться с трудным в детстве. В школе я часто оставалась одна с теми задачами, которые требовали присутствия взрослого, поддержки, объяснения, я решала их сама, я находила выход, но это оставляло глубокий след. (Я имею в виду в классе, дома мне помогали). Учителя только проверяли и оценивали, а спросить что-то или сказать, что я не понимаю, для моего сознания означало явку с повинной и гарантированную двойку. Я справлялась сама, я выучивала, я находила ответы, но это чувство одиночества перед сложной задачей осталось во мне и до сих пор всплывает, когда я сталкиваюсь с чем-то новым и трудным. Помню, как на новой работе с огромным энтузиазмом говорила коллеге: «Давай я тебе помогу, а заодно и сама научусь». Она знает как, она несет ответственность, — вот самое благоприятное для учения. Ничего не напоминает? И одновременно, как перехватывало дыхание, когда что-то поручали сделать мне, причем в ограниченный срок. Помню, как мне поставили решить задачу в просто нереальный срок. Еще когда мое решение зависело не от меня, а от другого человека, на которого я просто физически не могла повлиять. И я пошла на нарушение. Сейчас понимаю, что это была мелочь, но тогда казалось просто конец света. Очень переживала, но выхода просто не было. И что вы думаете? Конечно же, это заметили, а еще читали лекции на тему; «не с того ты начинаешь». А что делать с невозможной задачей?

Сами спровоцировали, сами наказали, отличная мотивация для молодого специалиста.

Я пошла в школу в пять лет и десять месяцев, почти на год раньше большинства одноклассников. Я была способной, отличницей, но я не была готова к школе эмоционально, потому что в пять с половиной лет ребёнок ещё не готов к школьным нагрузкам, к дисциплине, к необходимости сидеть на месте и делать то, что говорят взрослые. Но даже больше не готов к ответственности. Это время подготовки к школе, время делать вместе со взрослым, а не на оценку. Если ребёнок умный и способный, он справится с программой, он выучит буквы и цифры, но цена будет высока – это перегрузка для психики, напряжение, стресс. Как мне до сих пор нужен кто-то, кто скажет не просто «ты справишься», а «давай решим этот вопрос вместе»!

Я

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.