

12+

Гамара Талызина

По ту сторону обычного

Психологическая сказка для женщин, которые устали
быть удобными



Тамара Талызина
По ту сторону обычного.
Психологическая сказка
для женщин, которые
устали быть удобными

*<https://litres.ru/74291508>
ISBN 9785007080583*

Аннотация

Эмма уходит в лес от людей. Ей кажется, что одиночество спасёт от бесконечных чужих проблем, страха отказать, привычки терять себя в заботе о других. Но в лесу она обнаруживает: побег не лечит. Вместе с лесными персонажами Эмма учится выбирать, кому открыть сердце, где поставить границу. Книга построена как чередование сказочной главы и психологического разбора с заданиями. Эмма напоминает читателю Элли, но идёт она не в Изумрудный город, а к себе. Она не ждёт волшебников, ища опору внутри себя.

Содержание

Аннотация	5
Предисловие	6
Глава 1. Лес, в котором можно спрятаться	8
Попробуйте сейчас	30
Глава 5. Кот-скептик и невидимые тропы	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

По ту сторону обычного Психологическая сказка для женщин, которые устали быть удобными

**Тамара Александровна
Талызина**

© Тамара Александровна Талызина, 2026

ISBN 978-5-0070-8058-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero
Эмма. По ту сторону обычного

*Психологическая сказка для женщин, которые устали
быть удобными*

сопровождается психологическим разбором паттернов
поведения

автор: Тамара Талызина, кбн, педагог-психолог

Аннотация

Эмма уходит в лес от людей. Ей кажется, что одиночество спасёт от бесконечных чужих проблем, от страха отказать, от привычки терять себя в заботе о других.

Но в лесу она обнаруживает: побег не лечит.

Вместе с лесными персонажами Эмма учится выбирать, кому открыть сердце, а где поставить границу.

Книга построена как чередование сказочной главы и психологического разбора с заданиями. Эмма напоминает читателю Элли, но идёт она не в Изумрудный город, а к себе. И не ждёт волшебников, она ищет опору внутри себя.

Предисловие

Вы помните Элли? Девочку, которая шла по жёлтой кирпичной дороге в поиске волшебника Гудвина. Чтобы он подарил ей и её друзьям ум, сердце, смелость. Это было прекрасное путешествие. Спасибо Александру Волкову.

Эмма тоже идёт по дороге. Но она другая. Она идет не в поиске волшебников, а ищет путь к людям. Научиться общению с ними — не просто разговаривать, а слышать и быть услышанной.

Она встречается с тревогой и заносчивостью, перфекционизмом и скепсисом, спонтанностью и регламентированностью. Узнаёт их, принимает или отпускает. Их ценность — не в дарах, а в уроках. И каждый урок — это не чудо, а выбор.

Эмма не ждёт доброй феи. Она учится быть своей собственной опорой. Не потому, что она сильнее. Потому что она не из детской сказки, а из истории для взрослых, которые знают: волшебство не вовне. Волшебство — это когда замечаешь свой автоматизм и успеваешь выбрать иначе.

Эта книга — для тех, кто устал быть удобным. Кто хочет не исцеления за семь дней, а честного разговора. Для тех, в чьей жизни что-то сломалось в общении с близкими, с детьми, с родителями, с собой. Кому трудно говорить, трудно отказывать, трудно просить. Для тех, кто устал и кому иногда, в отчаянии, хочется услышать: «Так будет не всегда».

Как устроена эта книга

После каждой сказочной главы идёт психологический разбор.

Он построен так же, как детское гадание: «Что было? Что есть? На чём сердце успокоится?»

Это не магия. Это просто способ выдохнуть, собрать мысли и найти маленькую опору. Для того, кто готов идти — даже если дорога длинная, а в рюкзаке вместо карты только любопытство.

Глава 1. Лес, в котором можно спрятаться

Жила-была девушка по имени Эмма. Добрая, отзывчивая, с глазами, как весеннее небо. С самого детства она верила, что если быть хорошей для всех, то мир ответит ей тем же.

Первое время так и было. С одними людьми ей было легко — они смеялись вместе, делились историями, и сердце Эммы распускалось, как цветок под солнцем. Но были и другие — те, кто нечаянно задевал её словами, а иные и нарочно, испытывая терпение, будто тыкая палкой в беззащитного зверька, чтобы посмотреть, как он вздрогнет.

Каждый раз, когда Эмме становилось больно, она убегала домой, садилась у окна и долго-долго думала:

«Может, он не хотел меня обидеть?»

«Наверное, у него просто плохое настроение...»

«Я, наверное, сама что-то не так сделала...»

И так, раз за разом, она подбирала чужие грузы — невысказанные обиды, несправедливые слова, чужое плохое настроение. Брала их себе, молча несла, потому что жаловаться не привыкла.

Шли годы. Спина Эммы, когда-то прямая, начала сгибаться. Плечи опустились, будто на них давили невидимые мешки с песком. Она всё так же улыбалась, но улыбка стала ти-

хой, будто спрятанной.

И однажды Эмма ушла.

Оставила людей, дома, дороги — и поселилась в лесу. Построила маленькую избушку, топила печку, собирала грибы, ягоды и дрова. Тишина, покой, никого рядом — никто не обидит, не скажет грубого слова, не заставит снова подбирать чужую тяжесть.

Шло время.

И Эмма вдруг поняла, что в лесу слишком тихо. И скоро станет очень холодно.

Никто не посмеётся с ней у костра.

Никто не скажет: «Эмма, давай я помогу тебе донести дрова».

Никто не спросит: «Тебе не холодно?»

Она сидела у огня, смотрела на языки пламени и вдруг осознала: одиночество — не защита. Это другая ноша, и она тоже тяжёлая.

«Наверное, зря я ушла, — подумала Эмма. — Может, надо было не убегать, а учиться брать только то, что я согласна нести? Не каждую чужую боль делать своей? Не бояться просить о помощи?»

Она вспомнила, что на свете есть те, кто готов разделить груз — не потому, что обязаны, а потому, что ты им дорога. Но как этому научиться, сидя одной в лесу?

«А вдруг, пока я буду идти, я пойму, как научиться?» — подумала она.

Эмма встала, окинула взглядом избушку, поправила поленницу у стены — вдруг она в дороге передумает уходить, тогда дрова пригодятся. Потом посмотрела в окно. Дорога, по которой она пришла, всё ещё была видна между деревьев. И она решилась.



Психологический разбор к главе 1

Что было? Что есть? На чём сердце успокоится?

Коротко о главном (что было в этой главе)

Эмма привыкла оправдывать других и тащить их боль на себе. Спина согнулась. Однажды она ушла в лес — подальше от людей. Но одиночество оказалось такой же тяжёлой ношей, как и чужие проблемы. Книга начинается с главного вопроса: как перестать быть «удобной» и научиться выби-

рать, с кем строить общение.

Что это значит для вас (что есть, то есть связь с вашей жизнью)

Вы узнали себя? Ту, кто говорит «всё нормально», когда внутри шторм? Ту, кто скорее возьмёт чужую боль, чем попросит о помощи? Ту, кто боится, что если отказать — вернуться?

Если да — вы носите лишнее. И это может болеть спиной, плечами, шеей. Тело помнит то, о чём мы молчим. Но есть и хорошая новость: общению можно учиться. И первый шаг — заметить, где вы теряете себя.

Нейрофизиология (почему это происходит — чтобы ум успокоился)

Хроническое подавление эмоций держит симпатическую нервную систему в постоянном напряжении. Кортизол и адреналин не снижаются — и со временем бьют по мышцам, сосудам, иммунитету. Тело буквально «запоминает» привычку терпеть и сгибаться.

Что делать (чтобы сердце нашло опору)

Шаг 1. Заметьте напряжение. Прямо сейчас. Где зажато? Плечи? Челюсть? Спина? Не пытайтесь расслабить — просто заметьте. Это сигнал: «я снова тащу лишнее».

Шаг 2. Скажите себе: «Я не обязана тащить всё подряд». Мысленно. Это не эгоизм. Это снятие с себя чужой ответственности.

Шаг 3. В следующий раз вместо «всё нормально» попро-

буйте сказать иначе. «Мне нужно время подумать», «Я пока не готова это обсуждать», «Мне сейчас тяжело». Одна короткая фраза вместо привычного «я в порядке».

Шаг 4. Один раз сегодня сделайте что-то только для себя. Не для мамы, мужа, детей, начальника. Пять минут тишины, чашка чая без телефона, разглядывание облаков. Это тренировка: «я имею право на свои ресурсы».

Попробуйте сейчас (маленький шаг к успокоению)

Прямо сейчас:

— Сделайте медленный вдох. На выдохе мысленно скажите: «Я оставляю здесь чужое».

— Положите руку на то место, которое болит или напряжено.

— Спросите себя: «Чья эта боль? Моя или я её подобрала?»

Не нужно отвечать сразу. Просто позвольте вопросу повисеть.

Глава 2. Сова, которая говорит, но не слышит

Эмма решила возвращаться к людям.

Но дорога оказалась заперта: огромный дуб упал поперёк тропинки, и обойти его было невозможно. На ветке сидела Сова. Не просто птица, а Великая Сова, с перьями, отливающими серебром, и взглядом, от которого становилось неловко.

— Ты что, собралась обратно к ним? — прошипела Сова, презрительно щёлкая клювом. — После всего, что они сде-

ляли?

Эмма поняла: ей не пройти без помощи Сова. Только та знала лесные тропы. Только она могла показать обходной путь — и именно она решала, когда дуб поднимется.

— Великая Сова, — с лёгким поклоном сказала Эмма. — Без твоего совета мне действительно не обойтись.

Польщённая Сова расправила перья.

— Наконец-то кто-то признаёт мои заслуги. И что же ты хочешь, малютка?

— Скажи, почему могучий дуб преградил эту тропу? — с искренним интересом спросила Эмма. — Может, лес пытается мне что-то подсказать?

Сове так понравилось быть признанным учителем, что она заважничала.

— Конечно пытается! Этот дуб упал не просто так. Он защищает глупых путников от их же ошибок.

— Ты права, — согласилась Эмма. — Это очень мудро. Но я уже научилась кое-чему. Теперь я знаю: не всем стоит открывать душу.

Сова насмешливо посмотрела на неё:

— Ой ли? Что ты сделаешь, когда в первый же день тебя снова обидят?

Эмма задумалась, но ответила уверенно:

— Возможно, это случится. Но я научусь выбирать, кому можно доверять. И... если ты поможешь мне найти путь, я расскажу людям, какая ты мудрая. Пусть знают, кто настоя-

щий хранитель леса.

Сова замолчала. В её глазах зажёгся холодный, оценивающий блеск.

— А ты не боишься, что я потом разозлюсь? — тихо спросила она. — Что начну посылать дожди на твою деревню или насылать болезни на твоих близких?

По спине Эммы пробежал холодок. Она вспомнила рассказы — о тех, кто обидел Сову и потом не мог найти дорогу в лесу неделями, у когокисло молоко, у кого сохли яблони.

Но она посмотрела прямо в её золотистые глаза и сказала: — Я тебя не обижу. И ты не будешь меня трогать. Мы — в расчёте.

Эмма затаила дыхание.

Сова издала странный звук — то ли усмешку, то ли вздох. Медленно, очень медленно она кивнула и взмахнула крылом. Дуб чуть приподнялся, открывая узкий проход.

— Ладно, иди, — сказала она. — Но помни: когда тебе снова станет больно (а это обязательно случится!), мой лес всегда открыт для таких, как ты.

Эмма шагнула в проход. И вдруг обернулась:

— Спасибо, Великая Сова. Я не забуду твоей доброты.

— И не вздумай рассказывать всем подряд о моей помощи! — крикнула она вдогонку почти доброжелательно. — Только достойным!

— Только тем, кто сможет оценить! — крикнула в ответ Эмма.

Сова удовлетворённо ухнула, дуб снова преградил тропу.

А Эмма пошла дальше. В груди у неё впервые за долгое время стало легко. Но легче было не от того, что она прошла. А от того, что она смогла договориться с той, кого все боялись.

Эмма поняла: с тем, кто считает себя самым умным, можно договориться, если признать его значимость.

И тут лес снова зашевелился.

Навстречу ей из кустов выскочил Заяц. Один. Но метался так, будто за ним гналась целая волчья стая: хватал себя за уши, скулил, кидался из стороны в сторону.

— Всё пропало! Эмма, они окружают нас! Мы все умрём!

Эмма огляделась. Вокруг — никого. Только ветер.

Но Заяц — вот он, дрожит, мечется, и его паника передаётся ей, как жар от костра.

«Что за...» — начала было она, но не успела договорить.

Из темноты донёсся шёпот, от которого мурашки побежали по коже:

— Ха-ха. Попала. Сначала Сова, теперь этот... Посмотрим, как ты справишься.

Лис мелькнул и исчез так же внезапно, как появился.

А Заяц уже хватал Эмму за рукав:

— Бежим, бежим, пока не поздно!



Психологический разбор к главе 2

Что было? Что есть? На чём сердце успокоится?

Коротко о главном (что было)

Эмма хочет вернуться к людям, но путь преграждает упавший дуб. Его охраняет Сова — важная, требовательная, с чувством собственного величия. Она не спешит помогать, ей нужно, чтобы ею восхищались. Эмма находит к ней подход: признаёт её мудрость, задаёт вопросы, не спорит и предлагает взаимную выгоду. Сова пропускает её, но остаётся такой же — просто перестаёт мешать.

Что это значит для вас (что есть)

Вы узнали в Сове кого-то из знакомых? Человека, которому вечно нужно подтверждение его исключительности? Кто обесценивает, но требует восхищения? После общения с

ним вы чувствуете себя опустошённой, виноватой или недостаточно хорошей.

Это может быть коллега, родственник, подруга, начальник. Или даже внутренний голос, который твердит: «Ты должна быть идеальной, чтобы тебя ценили».

Эмма показывает: с такими людьми можно договариваться. Но важно помнить: это не дружба, а сделка. Не вкладывайте душу — вкладывайте стратегию.

Осторожно: не спешите клеить ярлыки. Диагнозы ставит специалист. Ваша цель — не навешивать на людей таблички «нарцисс» или «абьюзер», а замечать, как вы себя чувствуете в общении. Если вам плохо — это повод для внимания, а не для обвинения. Иногда за «заносчивостью» стоит чужой страх, а за «требовательностью» — усталость. Наблюдайте, но не судите сгоряча.

Нейрофизиология (почему это происходит)

У людей с выраженными нарциссическими чертами система вознаграждения (прилежащее ядро) гиперактивна, а зоны эмпатии (островковая доля) менее активны. Они буквально не чувствуют, как истощают других. Ваш мозг при этом получает сигнал опасности: при общении с таким человеком повышается уровень кортизола. Вы не «слабая», вы — в зоне стресса.

Что делать (на чём сердце успокоится)

Шаг 1. Опознайте «Сову».

Она может говорить красиво, но суть одна: ей нужно, чтобы вы признавали её правоту, не спорили, не требовали равного обмена. Задайте себе вопрос: «После разговора с этим человеком я чувствую прилив сил или упадок?»

Шаг 2. Снимите с себя ответственность за её чувства.

Сова обидится? Да. Сова разозлится? Возможно. Но вы не обязаны управлять её эмоциями. Ваша задача — не накормить нарцисса восхищением, а пройти своей тропой.

Шаг 3. Используйте технику «вежливого отстранения».

Как Эмма: не спорьте, не оправдывайтесь, не надейтесь на искреннюю близость. Дайте короткие, нейтральные ответы: «Я подумаю», «Возможно», «Спасибо за мнение». Чем длиннее ваш ответ — тем больше крючков, за которые вас зацепят.

Шаг 4. После контакта — сбросьте напряжение.

Сделайте 5 глубоких вдохов. Встряхните кистями. Выйдите в другую комнату. Физическое действие поможет «отлипнуть» от чужого настроения.

Попробуйте сейчас

Вспомните человека, который ведёт себя как Сова. Ответьте себе (про себя, в заметках телефона или на бумаге):

— Какое чувство остаётся после общения с ним?

— Если бы вы могли поставить между вами «стекло», чтобы видеть, но не впитывать, — как бы изменился разговор?

— Какую одну короткую фразу вы сможете сказать в следующий раз, вместо того чтобы оправдываться или объяс-

нять?

Не нужно немедленно идти и вступать в контакт. Просто представьте эту фразу. Это уже шаг.

Глава 3. Заяц, который дрожит за двоих

Только Эмма обрадовалась, что смогла договориться с Со-
вой, как тропинка снова повела себя странно. Она то сужа-
лась до ниточки, то внезапно раздваивалась. Ветки цепля-
лись за рукава, будто пытались удержать. Вокруг вились ко-
машки и мошки, навязчиво жужжали и пищали:

«Легко уйти... трудно вернуться... легко вернуться...
трудно уйти... легко прийти... трудно уйти... легко уйти...
трудно прийти...»

И вдруг — шорох. Из кустов выскочил Заяц. Сразу бы-
ло видно: его охватила Тревога. Глаза — как два фонарика,
уши дрожали, лапки перебирали воздух, будто он бежал да-
же стоя на месте.

— Ой-ой-ой! Ты кто?! Зачем идёшь?! Куда идёшь?! —
запищал он, готовый в любой момент рвануть прочь.

Эмма медленно присела, чтобы оказаться с ним на одном
уровне, и сказала тихо:

— Я просто хочу спросить дорогу. Ты, наверное, знаешь
лес лучше всех.

Заяц замер. Но уши всё ещё подрагивали.

— Д-дорогу?! — заерзал он. — А вдруг я неправиль-
но укажу? А вдруг там волки? А вдруг тропа обвалится? А
вдруг...

— Мне нужно только на ту поляну, — показала Эмма рукой. — Даже если ошибёшься — ничего страшного, я потом попробую ещё раз.

— Но... но надо проверить все варианты! — Заяц начал быстро чертить палочкой на земле схемы. — Вот если пойти налево — там овраг, но короче. Если направо — дальше, зато...

— Давай выберем самый безопасный путь, — предложила Эмма. — Хотя и не самый быстрый.

Заяц наконец выдохнул и махнул лапкой:

— Тогда... тогда по этим камням через ручей. Там нет волков. Точнее, я их там не видел. Вроде бы...

Эмма хотела сделать шаг — и тут Заяц вцепился в её рукав:

— Подожди! Вдруг камни скользкие? Лучше проверь каждый! А вдруг... А вдруг...

Эмма поняла: если она сейчас не уйдёт, они будут проверять камни до ночи. Она мягко высвободила рукав и шагнула вперёд.

— Спасибо, я буду осторожна! — улыбнулась она.

Заяц смотрел ей вслед, всё ещё бормоча:

— Только не спотыкайся... и не заблудись... и...

Но Эмма уже шла.

«Тревогу нельзя победить спорами, — подумала она. — Её можно только обойти, как камень, и продолжать идти».

Из кустов донёсся тихий смешок.

— Ловко, — прошептал Лис. — Но тревога не отпускает так просто. Посмотрим, как ты справишься с тем, кто ждёт впереди...

Эмма вздрогнула, но не обернулась.



Психологический разбор к главе 3

Что было? Что есть? На чём сердце успокоится?

Коротко о главном (что было)

Эмма встречает Зайца, который застыл в тревоге: он боится ошибиться, предвидит катастрофы, пытается контролировать всё через схемы и предупреждения. Эмма не спорит, не уговаривает — она снижает его страх своим спокойствием, сужает задачу до безопасного минимума и мягко уходит, не давая втянуть себя в новый виток тревоги.

Что это значит для вас (что есть)

Вы узнали себя в Зайце? Когда прокручиваете в голове сотни «а вдруг», боитесь принять решение, устаёте от собственных мыслей ещё до того, как что-то случилось? Или вы узнали себя в Эмме — рядом с вами есть тот, кто вечно тревожится и пытается затянуть вас в бесконечное обсуждение рисков?

Тревожность заразительна. Но и спокойствие — тоже. Эмма показывает: можно не спасать, не доказывать, не разубеждать. Достаточно сохранять свою устойчивость и мягко очертить границу: «Спасибо, я учту, но я пойду дальше».

Нейрофизиология (почему это происходит)

У тревожных людей гиперактивна миндалина — отдел мозга, который бьёт тревогу при любой неопределённости. Хроническая тревога держит кортизол на высоком уровне, истощая нервную систему. Хорошая новость: префронтальная кора (отвечающая за осознанное торможение) тренируется так же, как мышца.

Что делать (на чём сердце успокоится)

Шаг 1. Отделите реальную опасность от накрученной.

Задайте себе вопрос: «Каковы объективные шансы, что случится самое страшное?» В девяти случаях из десяти катастрофа живёт только в вашей голове.

Шаг 2. Если тревожитесь вы — ограничьте время на обдумывание.

Скажите себе: «Я разрешаю себе волноваться 5 минут, а

потом принимаю любое решение и действую». Исследования показывают, что лимит времени снижает интенсивность тревоги.

Шаг 3. Если тревожится кто-то рядом — не подхватывайте.

Не обсуждайте каждый риск. Скажите: «Спасибо за заботу, я учту», — и делайте по-своему. Вы не обязаны доказывать, что всё будет идеально.

Шаг 4. Дышите.

При тревоге дыхание становится поверхностным. 3—5 глубоких вдохов (животом, медленно) физически снижают уровень кортизола.

Попробуйте сейчас

— Заметьте, дышите ли вы верхней частью грудной клетки.

— Сделайте медленный вдох животом, задержитесь на 2 секунды, выдохните вдвое длиннее.

— Повторите 5 раз.

Если в голову лезут мысли «а вдруг», скажите им: «Я займусь вами позже, а сейчас я дышу».

Глава 4. Ёжик, который ждёт идеального момента

Эмма шла по дороге, пытаясь освободиться от тревоги Зайца. Ей помогло любопытство: мысли сместились на вопрос: чем её пугал Лис?

Тропа, которую указал Заяц, вилась между соснами и оврагами. Эмма выбилась из сил, присела на замшелый ка-

мень и стала поправлять порванный подол платья.

Из-под корней старой сосны появился Ёжик. Его иголки были аккуратно разделены на проборы, а в лапках он держал миниатюрный блокнот, густо исписанный мелкими пометками.

Ёжик осуждающе осмотрел Эмму.

— Ты идёшь неправильно, — заявил он. — Ты отправилась в путь, но даже не подготовилась должным образом! Где твой компас? Запас воды? Карта? Идти вперёд без плана — это безответственно!

Эмма оглядела царапину на руке, искала глазами листик подорожника, но ответила вежливо:

— Я просто шла по тропе, которую мне показали...

Ёжик перебил её, листая блокнот:

— Показали? Без проверки? Вот статистика: 78% случайных указаний оказываются ошибочными! Нужно было: свериться с тремя независимыми источниками, дождаться утра (ночью вероятность заблудиться выше на 43%) и составить маршрут с альтернативными путями отхода.

Эмма подобрала камешек и задумалась.

— А если я просто буду идти, отмечая путь камнями? Тогда я смогу возвращаться, если приду не туда, и пробовать разные направления.

Ёжик нервно застучал карандашом по блокноту.

— Но это ненадёжно! Ветер может разбросать камни...

— Тогда я буду оставлять зарубки на деревьях, — улыб-

нулась Эмма. — Или запоминать приметные пни. Разве не лучше двигаться хоть как-то, чем стоять на месте из-за страха ошибиться?

Ёжик замер. Потом пробормотал:

— Хм... В исследовании 2015 года действительно доказали, что когнитивная гибкость повышает шансы на выживание в незнакомой среде на 27%...

И вдруг сделал неожиданную вещь: стёр одну из записей в блокноте.

— Может, и правда, стоит иногда пробовать «как получится»? — сказал он неуверенно. — Только... давай сначала хотя бы... определим стороны света по мху и выберем два ориентира впереди.

— Хорошо, — согласилась Эмма. — И если встретим ручей — сможем напиться. Если ягоды — подкрепимся. Будем использовать то, что даёт лес, вместо того чтобы тащить всё с собой.

Ёжик удивился.

— Мой тревожный список вдруг стал короче, — признался он. — Потому что «непредвиденные ресурсы» теперь учтены как фактор. Но... знаешь, я с тобой не пойду. Вдруг ты не дойдёшь? Тогда и я не дойду. А так я и идти не буду. Значит, и не надо...

Эмма посмотрела на него с улыбкой.

— Хорошо, я пойду одна. Только скажи мне, мудрый Ёжик: почему путь такой долгий? Заяц сказал, что это самый

безопасный маршрут...

Ёжик приосанился.

— Безопасный — не значит короткий! Волшебные тропы не терпят спешки. Они ведут туда, куда надо, а не туда, куда хочется.

— Значит, мой путь долгий не просто так?

— Да. Но подробности знает только Кот-скептик у старого дуба. Правда, он ни во что не верит...

Эмма поднялась с камня.

— Спасибо, Ёжик. Ты помог мне больше, чем думаешь.

Она сделала несколько шагов и вдруг остановилась.

«А ведь и правда, — подумала она. — Я иногда зависаю в приготовлениях... и никак не могу начать».

Она улыбнулась своим мыслям и пошла дальше. К старому дубу. К Коту, который ни во что не верит.



Психологический разбор к главе 4

Что было? Что есть? На чём сердце успокоится?

Коротко о главном (что было)

Эмма устала от долгой дороги. На пути встречается Ёжик — перфекционист до мозга костей. Он требует карты, расчётов, статистики. Любое действие без идеального плана кажется ему опасным. Эмма не спорит, а предлагает простые решения (камешки, зарубки) и смещает фокус с «идеально» на «достаточно, чтобы двигаться». Ёжик немного смягчается, но остаётся на месте — он не готов идти, потому что страх ошибки сильнее желания.

Что это значит для вас (что есть)

Вы узнали себя в Ёжике? Ту, кто бесконечно готовится, но не начинает? Кто боится ошибки и ждёт идеального мо-

мента? Или вы узнали того, кто годами откладывает важное, потому что «ещё не всё продумала»?

Эмма показывает: можно не доказывать перфекционисту, что он не прав. Достаточно показать пример — маленький шаг, простое решение, и не ждать, пока он передумает. Идите своей дорогой. Иногда это единственный способ сдвинуться с места.

Нейрофизиология (почему это происходит)

Перфекционизм перегружает префронтальную кору (центр планирования) и блокирует базальные ганглии (которые помогают переходить к действию). Мозг застревает в цикле «надо ещё учесть». При этом дофаминовая система не получает подкрепления от маленьких шагов — только от гипотетического «идеального результата», который не наступает.

Что делать (на чём сердце успокоится)

Шаг 1. Поймите: идеального момента не будет.

Его не существует. Это иллюзия, которая держит вас на месте.

Шаг 2. Начните с «минимального шага».

Не нужно плана на год. Достаточно ответить на вопрос: «Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы сдвинуться с места?» Написать один абзац. Сделать один звонок. Разобрать один угол стола.

Шаг 3. Разрешите себе ошибку.

Ошибка — не катастрофа. Это просто данные: «Этот ва-

риант не сработал, пробуем другой». Чем раньше вы ошибётесь, тем раньше скорректируете курс.

Шаг 4. Используйте «правило 70%».

Если вы готовы на 70% — действуйте. Оставшиеся 30% додумаете по ходу. Движение рождает ясность, а не наоборот.

Попробуйте сейчас

Вспомните одно дело, которое вы откладываете. Ответьте себе:

— Какие минимальные шаги я могу сделать для него сегодня?

— Что самое страшное случится, если я сделаю это не идеально?

— Что я потеряю, если продолжу ждать идеального момента?

Выберите самый маленький шаг. Сделайте его в течение дня. Не оценивайте результат — оцените только сам факт: «Я начала».

Глава 5. Кот-скептик и невидимые тропы

Тропа, указанная Ёжиком, вывела Эмму к старому дубу с облупившейся корой. Ветви его скрипели на ветру, будто ворчали.

— Ещё одна заблудилась? — раздался из дупла хриплый голос. — Ну конечно. Все, кто слушает этих перфекционистов, потом кружат тут до рассвета.

Из тёмного дупла выскользнул Кот. Один глаз у него был прищурен, другой — подёрнут бельмом. Шерсть местами вылезла, как будто её выдрали клоками.

— Я не заблудилась, — возразила Эмма и тут же споткнулась о корень. — Просто... путь оказался длиннее, чем я думала.

Кот фыркнул:

— Ага, «волшебная тропа». Знаю я эти сказки. Вот статистика: 92% «волшебных» указателей ведут в болото. Остальные — к мошенникам.

Эмма потрогала дупло — внутри лежали засохшие мышьи хвосты и сломанный компас.

— Вы... собираете доказательства?

— Не доказательства, — Кот отшвырнул компас поглубже. — Мусор. Все эти «волшебные» штуковины ломаются

через три дня.

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.