

АННА ПОЛАТ

НОВАЯ ВЕРСИЯ СЕБЯ

КАК ИЗМЕНИТЬ
МЫШЛЕНИЕ
И НАЧАТЬ
ЖИЗНЬ ЗАНОВО



РУКОВОДСТВО
ПО ТРАНСФОРМАЦИИ
МЫШЛЕНИЯ
И СОЗДАНИЮ
ЖИЗНИ
ВАШЕЙ МЕЧТЫ



ТЫ МОЖЕШЬ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ДУМАЕШЬ

Анна Полат

Новая версия себя

<https://litres.ru/74295817>

SelfPub; 2026

Аннотация

Ты снова топчешься на том же месте, снова выбираешь то, что делает тебя несчастным, снова обещаешь себе начать с понедельника, но чуда не случается.

Дело не в силе воли, а в старой программе, которую ты носишь с детства и которая продолжает управлять твоими решениями, даже когда ты искренне хочешь другого.

Эта книга не про мотивацию за один вечер и не про магическое мышление. Это практическое руководство, опирающееся на психологию убеждений, нейропластичность мозга и работу с идентичностью, которое проведёт тебя через понятный четырёхшаговый метод: увидеть свою программу, переписать убеждения, которые её удерживают, отпустить груз прошлого и закрепить новую версию себя маленькими ежедневными действиями.

Твоя жизнь меняется тогда, когда меняешься ты и начать можно не с понедельника, а с сегодняшнего дня.

Анна Полат

Новая версия себя

Новая версия себя

Как изменить мышление и начать новую жизнь

Оглавление

Введение

Глава 1. Дело не в тебе, дело в старой программе

Глава 2. Образ себя: кем ты себя считаешь, тем ты и становишься

Глава 3. Почему мы боимся перемен

Глава 4. Перепиши свои убеждения

Глава 5. Создание новой версии себя

Глава 6. Маленькие действия, которые меняют личность

Глава 7. Отпусти прошлое, которое держит тебя

Глава 8. Создай жизнь, которая соответствует тебе

Заключение

Введение

Несколько лет назад я поймала себя на одной мысли, стоя на кухне поздно вечером, с немытой посудой в раковине и списком дел на завтра, который выглядел точь-в-точь как список на сегодня, вчера и месяц назад.

Мысль была простой и от этого особенно неприятной: «Я снова здесь».

Снова та же усталость, которую не лечит отпуск. Снова тот же разговор с собой о том, что «вот с понедельника всё будет иначе». Снова решения, которые я объективно знала, как принять правильно и всё равно принимала по-старому. Со стороны у меня было всё, что принято считать признаками порядка в жизни, но внутри сидело упрямое чувство, что я живу не своей жизнью, а её вполне приличной копией. Я перепробовала многое из того, что обычно советуют в такие моменты: списки целей, новые привычки, книги с обещаниями «измени мышление за 21 день». Что-то давало временный подъём, но не меняло главного. И только когда я перестала спрашивать «что мне сделать иначе» и начала спрашивать «кем мне нужно стать,

чтобы делать иначе», настоящее сдвинулось с места. Эта книга выросла из того сдвига. Я рассказываю это не для того, чтобы понравиться с первой страницы, а чтобы ты, мой друг, знал: всё, что будет дальше не является теорией, придуманной сторонним наблюдателем. Это путь, который я прошла сама, и который уже прошли многие люди, и о них ты прочитаешь в этой книге.

А теперь о тебе. Есть один момент, и ты наверняка узнаешь его.

Вечер, обычный день позади: работа, дела, разговоры, список задач, который никогда не заканчивается. Ты сидишь

одна или один, в тишине, и вдруг ловишь мысль, от которой становится беспокойно: «Я же могу больше».

И звучит она не громко, не как лозунг с постера, а тихо, где-то внутри, будто эта мысль давно ждала момента, когда шум дня стихнет и её наконец услышат. За ней приходит вторая: «Почему я стою на месте?». А следом третья, самая болезненная: «Почему я снова выбираю то, что делает меня несчастным человеком?». Знакомая работа, которая выматывает, но кажется «безопасной». Отношения, в которых ты давно не чувствуешь себя собой, но привычка сильнее. Разговор с собой, в котором ты уже сто раз обещаешь себе начать с понедельника, с нового года, с «подходящего момента», а момент так и не наступает.

Может быть, это случается с тобой в самый неподходящий момент, когда листаешь ленту перед сном и видишь, как кто-то из твоего выпуска открыл своё дело, кто-то переехал в город мечты, кто-то отлично выглядит на фотографиях и на долю секунды в груди что-то сжимается, а следом приходит привычный, отработанный годами способ справиться с этим уколom: «ну, у каждого своя дорога». А может, это случается глубокой ночью, в тот самый час, когда сон почему-то не идёт, а мысли, которым днём некогда было прозвучать, вдруг становятся оглушительно громкими: «а что, если это и есть вся моя жизнь? Что, если так будет теперь всегда?». Ты гонишь эту мысль прочь, находишь для неё разумное объяснение, переворачиваешь подушку и пытаешься уснуть, унося

вопрос с собой до следующей такой же ночи. А может, дело даже не в делах и не в отношениях, а в этой выматывающей необходимости постоянно казаться человеком, у которого всё под контролем. Улыбаться на созвоне, когда внутри пустота. Отвечать «отлично, а у тебя?» на автомате. Держать лицо перед коллегами, друзьями, даже перед собственными детьми, потому что признаться вслух, что тебе тяжело, кажется почему-то более рискованным, чем продолжать нести эту тяжесть молча. Если это про тебя, ты не одна и не один. Это состояние настолько распространено, что у него есть почти знакомый сценарий: человек внешне живёт обычную, вполне благополучную жизнь. У него есть работа, дом, круг общения, какие-то достижения. Но внутри находится постоянное ощущение несовпадения, будто он donaшивает чужую одежду, которая когда-то была впору, а теперь жмёт и тянет.

Есть ещё одна мысль, которая часто сопровождает это состояние, почти стыдливая, в которой редко признаются даже самым близким: «а не поздно ли мне уже?». Поздно менять профессию. Поздно начинать сначала. Поздно мечтать о чём-то большем, чем то, что уже есть. Эта мысль умеет очень убедительно рядиться в мудрость, в трезвую взрослую рассудительность — «пора уже быть реалистом», — хотя на самом деле она почти всегда родом из страха, а не из здравого расчёта. Забегая вперёд скажу, что в этой книге мы ещё вернёмся к этой мысли не один раз, и у тебя будет возмож-

ность честно проверить, действительно ли время упущено или это просто самая старая, самая привычная фраза из всех, что твоя программа умеет произносить.

Возможно, ты уже читал книги о переменах и пробовал что-то менять и через месяц-два всё вернулось на круги своя. Если так, у тебя есть полное право на скепсис. Скажу сразу, что дело было не в отсутствии у тебя силы воли или упорства. Почти наверняка дело было в том, что менялись действия, а не тот, кто их совершает. Дальше я объясню, что это значит на практике и почему в этот раз может получиться иначе. Но прежде хочу назвать вслух ещё одну вещь, о которой обычно молчат. Едва ли не самое тяжёлое в этом состоянии не сама усталость и не само чувство застревания, а его невидимость для всех вокруг. Ты можешь быть тем самым человеком, которому звонят за советом, потому что «у тебя всегда всё разложено по полочкам». Тем, на кого равняются младшие, кем гордятся родители, кому завидуют, как ни странно это звучит, те, кто видит только внешнюю сторону твоей жизни. И в этой роли крепкого, устроенного, справляющегося человека совершенно негде признать, что внутри давно живёт растерянный, уставший человек, который и сам не знает, что делать дальше. Эта книга как раз то место, где можно наконец перестать держать лицо.

Мы привыкли объяснять себе застревание именно так: «я недостаточно

дисциплинирован», «я слабый человек», «другие могут, а

я нет». Это удобное

объяснение, потому что оно не требует ничего менять настоящему, достаточно в очередной раз поругать себя и попробовать «постараться быть сильнее». Но у него есть серьёзная проблема: оно неверное. Дело не в силе воли. Дело в программе. У каждого из нас есть внутренняя операционная система, набор убеждений, привычных реакций, представлений о себе и о том, что нам «положено» в жизни. Она сформировалась не вчера. Она собиралась годами, из детского опыта, из слов, которые нам говорили важные люди, из решений, которые мы когда-то приняли, чтобы выжить и адаптироваться, из историй, которые мы бесконечно повторяли себе,

пока не поверили в них как в факт. Эта программа была написана не для того, чтобы разрушить твою жизнь. Она писалась, чтобы защитить тебя тогда, в тех обстоятельствах, в том возрасте, с теми ресурсами, которые у тебя были. Проблема в том, что программа, полезная в семь

или пятнадцать лет, редко остаётся полезной в тридцать пять. Она продолжает запускаться на автомате, потому что мозг не любит менять то, что однажды сработало. И вот в чём главный парадокс, вокруг которого построена эта книга: ты можешь сколько угодно менять внешние обстоятельства: увольняться, переезжать, начинать новые отношения, садиться на диету, открывать новый ежедневник с идеальными

планами на понедельник, но если внутри всё это делает та же версия тебя, с теми же убеждениями и той же программой, результат почти неизбежно повторится. Новая работа станет похожа на старую. Новые отношения — на прежние. Новый список целей будет заброшен так же, как предыдущий.

Не потому что ты обречён, а потому что жизнь всегда строится изнутри наружу, а не наоборот. Твоя жизнь меняется тогда, когда меняешься ты.

Это не метафора и не красивая фраза для обложки. Это рабочий психологический принцип, за которым стоят десятилетия исследований, то, как формируются убеждения, как работает нейропластичность мозга, как выстраивается идентичность и почему поведение человека почти всегда следует за тем образом себя, который он носит внутри, даже если этот образ давно устарел.

Хорошая новость заключается в том, что программу можно переписать. Не за одну ночь, не по щелчку пальцев и не с помощью какой-то волшебной техники, которая обещает мгновенное превращение. А через ежедневные, осознанные, небольшие решения, те самые, которые незаметны в моменте, но за месяцы и годы буквально меняют структуру личности.

Эта книга не про мотивацию на один вечер. Мотивация греет, но быстро остывает, потому что она приходит извне: от чужого выступления, красивой цитаты, чужого успеха.

Эта книга про внутреннюю трансформацию, которая начинается с честного взгляда на себя и продолжается через конкретные, выполнимые шаги. Всё, что мы будем делать дальше, опирается на простую последовательность, я называю её методом четырёх слоёв, и мы будем возвращаться к ней в каждой главе:

1. Увидеть программу, по которой ты сейчас живёшь, и не путать её с собой настоящим.
2. Переписать убеждения и образ себя, которые эту программу поддерживают.
3. Отпустить груз прошлого, который не даёт новому образу закрепиться.
4. Закрепить новую версию себя через маленькие ежедневные действия, пока она не станет твоей настоящей идентичностью, а не усилием.

Мы пройдем вместе восемь глав, и каждая будет работать на один из этих четырёх слоёв. Мы разберёмся, почему ты повторяешь старые сценарии, откуда берётся образ себя и как он управляет твоей жизнью незаметно для тебя самого. Поговорим про страх перемен, про то, что мозг цепляется за знакомое, даже если это знакомое причиняет боль. Научимся замечать и переписывать ограничивающие убеждения. Построим не фантазийный, а достижимый образ новой версии себя. Разберёмся, как маленькие ежедневные действия меняют личность сильнее, чем один грандиозный ры-

вок. Отпустим то, что давно пора отпустить. И в конце соберём всё

это в жизнь, которая на самом деле соответствует тебе.

Эта книга работает не тогда, когда её быстро прочитывают за один вечер, а тогда, когда с ней живут по одной главе в несколько дней, с блокнотом под рукой. В конце каждой главы тебя ждёт практика, которая является рабочим инструментом. Пропуская практики, ты получишь неплохую теорию, но мало реальных перемен, выполняя же их — совсем другой результат. Если можешь, заведи отдельный блокнот для этой книги, он станет черновиком твоей новой версии себя.

Прежде чем мы начнём, хочу, чтобы ты запомнил одну мысль, которая станет

фундаментом для всего, что произойдет дальше. Тебе не нужно ждать подходящего момента, его не существует. Не будет дня, когда все звёзды сойдутся, страх исчезнет, а уверенность появится сама собой. Новая версия тебя не ждёт где-то за горизонтом, в какой-то будущей точке, к которой нужно долго идти. Она создаётся прямо сейчас, через то, как ты думаешь сегодня, через то, что ты выбираешь делать сегодня, через то, как ты сегодня относишься к себе. Единственное, что от тебя требуется на старте — решение больше не предавать себя. Переверни страницу, твоя новая версия уже готова начать.

Глава 1

Дело не в тебе, дело в старой программе

Прежде чем читать дальше, задай себе один вопрос: что в твоей жизни повторяется третий, пятый, десятый раз подряд несмотря на то, что каждый раз ты обещаешь себе, что в этот раз будет иначе? Держи этот ответ в голове, скоро он пригодится.

А пока познакомься с Мариной. Она в очередной раз уходит из отношений, в которых её не ценили. Умная, самостоятельная, у неё есть всё, чтобы выбирать партнёров более осмотрительно. Но проходит время и она снова оказывается рядом с человеком, который обесценивает её так же, как в прошлый раз и в позапрошлый. Подруги качают головой: «Ну как так, ты же видишь, что происходит». А она сама себе задаёт тот же вопрос, лёжа без сна: «Почему я снова здесь?»

Или познакомься с Дмитрием. Он каждый раз, подходя к моменту, когда карьера могла бы совершить рывок: новая должность, свой проект, серьёзные переговоры, находит способ отступить, потому что в решающий момент внутри срабатывает что-то, что сильнее его: «Лучше не высовываться».

Мы ещё вернёмся к Марине и Дмитрию на страницах этой книги, их истории

пригодятся, чтобы увидеть механику перемен не в теории, а в живых ситуациях. Возможно, твой повторяющийся сценарий выглядит совсем иначе. Может быть, это не отношения и не карьера, а деньги: сумма на счету, которая почти всегда возвращается к одному и тому же уровню, сколько бы

ты ни зарабатывал в отдельные удачные месяцы. Знакомая картина, когда человек получает неожиданную премию или удачный проект, и буквально за несколько недель деньги расходятся; то незапланированный ремонт, то долг, о котором давно забыли, то щедрый подарок, который на самом деле не по карману. Со стороны это выглядит как невезение, на деле же как попытка вернуть привычный, знакомый баланс на счету, потому что именно он ощущается «нормальным», а непривычно большая сумма вызывает смутное беспокойство. Или ситуация с телом: цикл срывов и строгих ограничений, который повторяется годами, несмотря на любые новые диеты и тренировки. Неделя дисциплины, а потом срыв, чувство вины, новый план с понедельника, снова дисциплина. Не потому что не хватает силы воли, а потому что сама пара «жёсткое ограничение — срыв» уже давно стала знакомым, предсказуемым рисунком, который психика воспроизводит снова и снова, даже когда сознательно человек хочет стабильности и спокойных отношений с едой. Программа редко ограничивается одной сферой жизни, она просто выбирает ту область, где легче всего воспроизвести знакомое чувство.

Со стороны это выглядит как повторяющаяся ошибка, как будто человек не учится на своём опыте. Но психология знает, что это не ошибка, а программа. Мозг ребёнка — это невероятно эффективная система для одной главной задачи: выжить и адаптироваться к той среде, в которой он оказал-

ся. У ребёнка нет способа проверить объективна ли реальность, которую ему показывают родители, школа, культура вокруг. Он просто впитывает её и делает быстрые выводы без критики, потому что критическое мышление созревает гораздо позже. Если ребёнку говорили: «Не радуйся так громко, не позорь нас», он делает вывод не «взрослые сегодня устали», а куда более глобальный: «моя радость — это что-то неправильное, лучше её сдерживать». Если внимание родителей нужно было заслуживать хорошим поведением, отличными оценками, удобством, ребёнок делает вывод: «меня любят не просто так, любовь нужно зарабатывать». Если в семье не говорили о деньгах, кроме как в тревоге и нехватке, формируется убеждение: «денег всегда мало, а желать больше стыдно».

Эти выводы не формулируются словами. Они оседают глубже, на уровне ощущения «так устроен мир» и «такой я». А дальше, уже во взрослой жизни, мозг продолжает искать этому подтверждения, потому что так работает избирательное восприятие: мы замечаем то, что совпадает с уже существующей картиной и пропускаем мимо то, что ей противоречит. Психолог Питер Уэйсон, впервые описавший этот эффект ещё в

1960-х, называл его склонностью к подтверждению и она объясняет, почему

разубедить человека в давнем убеждении фактами почти невозможно: мозг просто не регистрирует факты, которые

ему противоречат.

Здесь важно сразу снять одно частое возражение: «но у меня было вполне

благополучное детство, при чём тут программа?». Программа формируется не только через явную травму. Гораздо чаще через мелкие, повторяющиеся, почти незаметные послания: то, как реагировали на твои слёзы, что говорили, когда ты хотел большего, чем было принято хотеть, кого в семье хвалили, а кого мягко поправляли. Такие послания не оставляют шрамов, которые легко вспомнить, но оставляют привычки мышления, которые кажутся просто «характером».

Важно понимать, как именно вывод превращается в убеждение, а не остаётся разовой мыслью. Для этого нужны два условия сразу: повторение и эмоциональная заряженность момента. Один эпизод, даже болезненный, редко формирует программу, психика способна пережить единичное событие и двигаться дальше. Но если похожий опыт повторяется снова и снова, да ещё и в моменты, когда эмоции особенно сильны: страх, стыд, острая радость от одобрения, мозг связывает это в устойчивую цепочку гораздо быстрее и прочнее, чем нейтральную информацию. Именно поэтому программы редко формируются одним разговором, обычно это сотни похожих микромоментов, каждый из которых сам по себе кажется незначительным. Отсюда следует практический вопрос, который стоит держать в голове весь оставшийся текст

этой главы: как отличить настоящую программу от единичной неудачи, которая просто случайно повторилась дважды? Ответ — в частоте и в контексте. Одна неудачная попытка начать бизнес — это опыт. Три попытки подряд, каждая из которых обрывается ровно в тот момент, когда дело начинает получаться, это уже, вероятно, узнаваемый рисунок. Один сложный партнёр — это невезение. Серия партнёров, воспроизводящих одну и ту же динамику пренебрежения, это программа, которая выбирает знакомое снова и снова, маскируясь под случайность. Здесь важно понять один принцип, который переворачивает привычный взгляд на себя. Мозг не стремится сделать нас счастливыми. Его главная задача держать нас в безопасности, а безопасность он определяет очень просто, через знакомые ситуации. Знакомое не означает хорошее, оно означает предсказуемое. Если ты вырос в атмосфере, где любовь была нестабильной, то есть сегодня тепло, а завтра холодно и отстранённо, то, как ни странно, именно нестабильные отношения во взрослой жизни могут ощущаться «настоящими», «страстными», «живыми». А стабильный, спокойный партнёр, который последователен в своей заботе, может казаться скучным или даже подозрительным: «здесь что-то не так, слишком хорошо, чтобы быть правдой». Это не значит, что человек сознательно выбирает страдание. Это значит, что нервная система тянется к тому рисунку отношений, который она распознаёт как «дом», даже если этот дом был беспокойным. То же самое происходит

с работой, с деньгами, с тем, как мы позволяем себе или не позволяем занимать пространство в жизни. Женщина, которая привыкла быть «удобной» и незаметной, чтобы не создавать проблем, будет неосознанно выбирать роли, где от неё снова требуется быть удобной, даже если внешне она мечтает о признании. Возможно, именно так закладывался сценарий Марины: когда-то давно быть удобной было безопаснее, чем быть настоящей. Мужчина, которому в детстве нужно было быть «сильным» и никогда не показывать уязвимость, во взрослой жизни будет саботировать близость, потому что близость требует именно уязвимости, того, что программа определяет как опасное. Похожая программа стоит и за отступлениями Дмитрия: не высовываться безопаснее, чем рискнуть и обнаружить, что сила не бесконечна.

У каждого из нас в какой-то момент жизни, часто очень рано, случился

внутренний вывод-решение. Не осознанное, не сформулированное вслух, но

действующее как закон. «Я должен быть идеальным, чтобы меня приняли». «Мои желания менее важны, чем желания других». «Если я буду успешным, я потеряю близких людей». «Мир небезопасен, поэтому лучше не рисковать».

Такие решения принимаются иногда за секунды, в момент сильной боли, стыда, страха или, наоборот, острого облегчения. И дальше эта строчка кода запускается снова и снова, каждый раз, когда обстоятельства хотя бы отдалённо напо-

минают исходную ситуацию. Взрослый человек, принимающий важное решение о карьере, вдруг чувствует необъяснимую тревогу, но на самом деле это шестилетний внутри него боится повторить давний опыт отвержения. Представь, что ребёнок однажды с гордостью показал родителям рисунок, а в ответ услышал холодное «сейчас не время, я занят». Один раз это могло быть просто усталостью взрослого в конкретный день. Но если похожая сцена повторялась достаточно часто, ребёнок мог сделать вывод не «папа устал», а «то, что я делаю, не имеет значения» или «мои радости мешают другим». Спустя тридцать лет тот же человек может замечать, что ему трудно делиться успехами вслух, что он преуменьшает собственные достижения, а похвала вызывает неловкость вместо удовольствия, и корень этого лежит именно в той детской сцене, давно забытой сознательно, но не забытой психикой.

Почему хотеть новое и действовать по-старому является нормой, а не провалом? Вот важный момент, который снимает много лишней вины: вполне нормально искренне хотеть изменений и при этом продолжать действовать из старой версии себя. Это не лицемерие и не слабость, это является механикой того, как устроена психика: сознательное желание живёт в одной части мозга, а автоматические реакции, привычки и убеждения в другой, куда более древней и быстрой. Когда они конфликтуют, чаще побеждает привычное, потому что оно требует меньше энергии и воспринимается

как более безопасное. Это отчасти похоже на разницу между водителем и навигатором старой модели, который проложил маршрут много лет назад и с тех пор не обновлялся. Сознательная часть, водитель, прекрасно видит новую дорогу и хочет по ней поехать. Но старая программа продолжает настойчиво подсказывать давно проложенный маршрут, и в момент усталости, стресса или спешки водитель нередко машинально следует именно ей, а не новому, осознанному желанию. Именно поэтому одной мотивации никогда не бывает достаточно. Мотивация обращается к сознательной части, а менять нужно ту, более глубокую программу, и это требует не силы воли, а последовательной, бережной работы с убеждениями, привычками и образом себя. Именно этому посвящена вся эта книга.

Первый шаг к переменам — не борьба с собой, а отслеживание своей программы, для того, чтобы наконец увидеть и получить возможность выбирать иначе. Это и есть первый слой метода, о котором шла речь в введении: «Увидеть». Марине и Дмитрию, как и тебе, только предстоит узнать, что увидеть программу уже наполовину значит перестать быть у неё в подчинении. Прежде чем перейти к практике, вот несколько признаков того, что ты, возможно, сейчас действуешь из старой программы, а не из сегодняшнего себя:

— Ты злишься на ситуацию, но всё равно выбираешь её снова, будто по инерции. Раздражение уже сигнализирует о несоответствии, но действие по-прежнему следует за старым

сценарием, а не за этим раздражением.

— Тебе говорят, что ты заслуживаешь большего, а внутри что-то не

соглашается. Разрыв между тем, что говорят другие, и тем, во что веришь сам является верным признаком старого убеждения о себе.

— Ты знаешь, что нужно сделать, но в решающий момент откладываешь или

отступаешь. Если меняются люди, места и поводы, а итог остаётся прежним, совпадением это уже не назвать. Результат раз за разом один и тот же, хотя обстоятельства каждый раз были разными.

Частые вопросы к этой главе

«А что, если я почти не помню своё детство, как тогда искать программу?»

Не обязательно помнить конкретные события, чтобы увидеть их след. Программа проявляется не в воспоминаниях, а в сегодняшних реакциях, а именно в том, что вызывает непропорционально сильную тревогу, в фразах, которые ты говоришь себе на автомате, в ситуациях, где реакция явно сильнее, чем того требует момент. Работать можно с этим следом, даже если исходное событие стёрлось из памяти. Точная причина интересна с точки зрения любопытства, но для перемен важнее не «откуда», а «что именно повторяется сейчас» с этого и стоит начинать.

«А может, это просто мой характер, а не какая-то про-

грамма?»

Разница в том, ощущается ли черта как выбор или как принуждение. Черта характера обычно не причиняет боли и не идёт вразрез с тем, чего ты искренне хочешь. А программа — это именно то, что заставляет выбирать вопреки собственным желаниям снова и снова, с ощущением «я знаю, что делаю не так, и всё равно делаю». Спокойствие в одиночестве — это черта характера. Раз за разом выбирать одиночество, хотя внутри мучительно хочется близости — это программа.

«А что, если я увижу свою программу, но всё равно не смогу ничего изменить?»

Виденье программы не является гарантией мгновенных перемен, но это единственная точка, с которой переменные вообще становятся возможны. Пока программа невидима, она управляет автоматически, без твоего участия. Как только ты её замечаешь, у тебя впервые появляется выбор, пусть и небольшой, реагировать иначе. Остальные главы этой книги как раз про то, как этот выбор постепенно расширять.

Практика: «Какие сценарии я повторяю в своей жизни?»

Найди время, спокойное место, где тебя не потревожат и лист бумаги. Ответь честно, без самоосуждения, на следующие вопросы:

1. Вспомни три ситуации из разных периодов жизни (отношения, работа, дружба, деньги), где ты чувствовал: «это

уже было». Что в них повторяется?

Например: В школе, на первой работе и сейчас я оказывался тем, кто берёт на себя чужие задачи, потому что боялся показаться бесполезным.

2. Какую фразу о себе или о мире ты, возможно, услышал в детстве, которая до сих пор звучит внутри в похожих ситуациях?

Например: «Не жди, что тебе помогут, справляйся сам», или «Деньги достаются только тяжёлым трудом».

3. Закончи предложение пять раз, не раздумывая долго: «Если бы я был до конца честен с собой, я бы признал, что снова и снова выбираю...»

Например: ...партнёров, рядом с которыми я чувствую себя недостаточно хорошим.

4. Какую пользу, даже неочевидную, тебе давал этот сценарий раньше? От чего он когда-то защищал?

Например: «Если я всегда беру ответственность на себя, никто не сможет сказать, что я подвёл».

Не нужно сразу ничего менять, достаточно увидеть. Осознание — это уже начало новой программы.

Что важно запомнить из этой главы

Повторяющиеся сценарии в жизни не являются слабостью характера, это работа старой внутренней программы. Мозг выбирает знакомое, а не то, что делает нас счастливыми, поэтому иногда мы возвращаемся к тому, что причиняет боль. Хотеть перемен и при этом действовать по-старому — нор-

мальная механика психики, а не лицемерие. Первый шаг — не борьба с собой, а узнавание своей программы.

Что происходит с Мариной и Дмитрием? Пока они не изменили ни одного своего решения: Марина ещё не знает, что скажет в следующий раз новому человеку, а Дмитрий по-прежнему находит поводы промолчать на встрече. Но кое-что уже сдвинулось: оба впервые задумались не «что со мной не так», а «какую программу я повторяю», а это, как мы увидим дальше, совсем другая, куда более рабочая точка отсчёта.

Дело не в тебе, у тебя просто долго работала программа, написанная не тобой взрослым, а тобой маленьким, тем, кто делал всё возможное, чтобы выжить и быть в безопасности в тех условиях, которые были. Эта программа выполнила свою работу, и теперь у тебя есть право написать новую.

Глава 2

Образ себя: кем ты себя считаешь, тем ты и становишься

Что бы изменилось в твоей жизни, если бы ты не боролся за цель, а просто стал человеком, для которого эта цель является естественной частью жизни? Держи этот вопрос в голове, эта глава именно про него.

Есть история, которую часто рассказывают на тренингах, но за банальностью формы в ней скрыт очень точный психологический механизм. Человек, выигравший в лотерею крупную сумму, спустя несколько лет снова оказывается в

долгах с той же суммой, с которой он начинал. А человек, который построил состояние с нуля и потерял всё в кризис, спустя несколько лет снова богат. Дело не в везении и не в обстоятельствах.

Дело в том, кем каждый из них себя считает. Это и есть тема этой главы, возможно, самая важная во всей книге. Потому что без неё все остальные инструменты будут работать лишь временно. Внутри каждого из нас есть нечто вроде внутреннего чертежа: представление о том, кто я, что мне доступно, чего я заслуживаю, как я обычно поступаю, на что я

способен, а на что нет. Психологи называют это по-разному: самооценка,

идентичность, я-концепция, но суть одна: это тот образ, с которым мы себя

отождествляем на автомате, не задумываясь. И вот ключевой закон, вокруг которого выстроена эта глава: человек почти никогда не действует вопреки своему образу себя надолго.

Это происходит не как одно резкое решение, а как серия маленьких, на первый взгляд не связанных между собой выборов. Дорогая покупка, которая «просто подвернулась». Долг другу, о возврате которого неловко напомнить. Инвестиция, в которую не углубились из лени проверить детали. По отдельности каждый такой шаг выглядит случайностью или невезением. Вместе они складываются в устой-

чивый узор, который снова и снова приводит к одной и той же сумме на счету, потому что психика ищет не конкретную цифру, а знакомое, привычное состояние. Если внутренний чертёж говорит «я не из тех, кто зарабатывает много», то даже неожиданно большая сумма денег будет бессознательно «слита», потрачена, вложена неудачно, отдана просто чтобы восстановить привычное состояние, которое совпадает с внутренним образом. Если чертёж говорит «я не из тех, кого выбирают», человек, даже оказавшись в здоровых отношениях, будет находить способы саботировать их или обесценивать партнёра, потому что реальность, не совпадающая с внутренней картиной, вызывает бессознательный дискомфорт, и психика стремится вернуть привычное равновесие.

Похожий механизм можно увидеть и вне денег и отношений. Человек, который внутри считает себя «тем, кого легко заменить», может получать одно повышение за другим и каждый раз находить способ обесценить успех: приписать его удаче, слабости конкурентов, стечению обстоятельств. А оказавшись в ситуации, которая требует занять твёрдую позицию перед коллегами, он вдруг начнёт соглашаться, извиняться без повода, уступать в спорах, где объективно прав, потому что образ «легко заменимого» не предусматривает такой уверенности, и любое поведение, которое ему противоречит, ощущается фальшивым, будто он играет чужую роль.

Это работает и в обратную сторону, что вселяет надеж-

ду: человек с устойчивым, здоровым образом себя способен пережить провал, потерю, кризис и восстановиться, потому что его внутренний чертёж не меняется от одного внешнего события. Он падает и поднимается тем же человеком, который знает, кто он.

Психолог Уильям Свонн описал этот механизм в теории самоверификации: люди неосознанно стремятся подтвердить уже существующий образ себя, даже если этот образ негативный, потому что предсказуемость образа психика ценит выше, чем его позитивность. Это объясняет, почему одного успеха, одной удачи, одного комплимента почти никогда не бывает достаточно, чтобы изменить то, как человек видит себя, разовое событие слишком слабо против годами подтверждаемого чертежа.

Твоя жизнь никогда не перерастёт твой образ себя надолго. Вот почему так много людей ставят цели, честно к ним стремятся и всё равно возвращаются на исходную точку. Они пытаются изменить результат, не изменив источник. Это похоже на попытку получить другой урожай с тех же семян, просто

поливая их сильнее. Женщина, которая внутри считает себя «той, кто заботится обо всех, но не о себе», может пройти десять курсов по личным границам и всё равно снова окажется в роли, где её потребности последние в списке. Не потому что курсы плохие, а потому что информация не меняет идентичность. Меняет идентичность практика нового об-

раза действия, повторённая достаточно раз, чтобы мозг признал: «так теперь и есть».

Вспомни Марину и Дмитрия из первой главы. За сценарием Марины стоит именно такой чертёж: «я не из тех, кого выбирают всерьёз» и тогда становится понятно, почему даже бережный партнёр рано или поздно начинает казаться ей подозрительным исключением, а не новой нормой. А за отступлениями Дмитрия стоит чертёж «я не из тех, кому положено высываться»: не столько страх перед конкретными переговорами, сколько верность старому образу себя, который не предусматривает такой смелости.

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.