

12+

ВЕЧНАЯ ДЕВОЧКА

Кризис, который не закончился в 12

Павел Жданов



Павел Жданов
Вечная девочка. Кризис,
который не закончился в 12

<https://litres.ru/74320149>

ISBN 9785007092364

Аннотация

Ты можешь виртуозно организовать чужую жизнь — детей, коллектив, праздник на пятьдесят человек — и годами не доходить до элементарной вещи по отношению к себе. Почему одна и та же женщина способна за день провести жёсткие переговоры и разрулить чужой кризис — и при этом три недели не может открыть письмо из банка?

Содержание

ВЕЧНАЯ ДЕВОЧКА	5
Глава 1. Конверт на столе	6
Глава 2. Почему дисциплина не помогает	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Вечная девочка Кризис, который не закончился в 12

Павел Викторович Жданов

© Павел Викторович Жданов, 2026

ISBN 978-5-0070-9236-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВЕЧНАЯ ДЕВОЧКА

Кризис, который не закончился в 12

*Почему тело выросло, а психика — нет, и как наконец
повзрослеть*

Павел Жданов

Глава 1. Конверт на столе

Конверт лежит на столе третий день.

Ты знаешь, что внутри. Это не сюрприз и не тайна — скорее всего, счёт, или письмо из банка, или что-то из тех бумаг, которые нужно «разобрать». Ты проходишь мимо него, когда идёшь на кухню. Проходишь мимо, когда возвращаешься с работы. Иногда берёшь его в руки, взвешиваешь, как будто вес бумаги может подсказать, насколько там всё плохо, — и кладёшь обратно.

При этом ты — не человек, который не справляется с жизнью. Совсем наоборот. Ты в тот же день провела сложные переговоры на работе. Забрала ребёнка из сада, узнав по одному взгляду, что у него плохое настроение, и за десять минут вернула ему улыбку. Помогла подруге разобраться с её собственным кризисом, дала дельный совет, была той самой опорой, к которой обращаются. Ты явно умеешь быть взрослой. Ты доказываешь это каждый день, во множестве сфер, десятками способов.

А конверт лежит на столе третий день.

И где-то внутри, в теле, а не в голове — потому что голова прекрасно понимает, что письмо нужно открыть, что откладывать глупо, что это займёт пять минут, — там, ниже разумных доводов, живёт совсем другое чувство. Оно узнаваемо, если позволить себе его на секунду назвать: это па-

ника. Не взрослая тревога по поводу возможных проблем, а именно паника — тот самый холодок, который был у тебя в тринадцать лет перед вызовом к завучу, перед контрольной, к которой не готова, перед разговором, в котором точно окажешься неправа.

Если это узнаваемо — эта книга про тебя. Не в переносном смысле, не как красивая метафора для настроения. Часть твоей психики в этот момент реагирует на белый бумажный прямоугольник так, как реагировал бы подросток, а не взрослая женщина, какой ты бываешь во всём остальном.

Список, в котором ты узнаёшь себя

Дело не только в конвертах. Это может быть где угодно — там, где от тебя требуется не забота о ком-то другом, а взрослое, самостоятельное решение по поводу себя самой.

Ты откладываешь звонок в поликлинику неделями, хотя симптом тебя тревожит, — и в глубине знаешь, что откладываешь именно потому, что боишься услышать что-то плохое, а не потому, что «правда некогда». Ты записываешь ребёнка к врачу день в день, а себе — «как-нибудь потом».

Ты не открываешь приложение банка, потому что там, скорее всего, «не очень», а не открывать — значит на какое-то время оставаться в состоянии, где всё как будто ещё не решено, а значит, не так уж и плохо. Тебе комфортнее не знать точную сумму, чем знать её и разбираться.

Ты ловишь себя на мысли, что ждёшь, когда партнёр, начальник, родитель, старшая подруга — кто угодно старше

или увереннее — «разрулит» неприятную ситуацию за тебя. Не потому что не способна разобраться сама, а потому что где-то на очень раннем, довербальном уровне сидит ощущение: взрослые решения принимают взрослые, а не я.

В конфликте с тобой происходит одно из двух — либо ты застываешь и не можешь сказать ни слова в свою защиту, хотя пятью минутами раньше могла блестяще аргументировать рабочую позицию перед десятью людьми; либо ты срываешься в слёзы, причём слёзы приходят раньше, чем ты успеваешь понять, что злишься, а не расстроена. И в обоих случаях после конфликта накрывает чувство: «Я вела себя как ребёнок». Не «была неправа» — а именно «как ребёнок».

Ты можешь виртуозно организовать чужую жизнь — детей, родителей, коллектив, мероприятие на пятьдесят человек — и одновременно годами не доходить до элементарной вещи по отношению к себе: провериться у стоматолога, разобраться с накопительным счётом, оформить документы, которые «просто нужно оформить».

И, возможно, самое узнаваемое — тайный стыд. Не тот стыд, которым делятся с подругами за бокалом вина в духе «ну я и растяпа». Другой — тихий, спрятанный даже от самых близких людей, потому что признаться в нём страшнее, чем в чём угодно другом: «Внутри я как будто не выросла. Все вокруг, кажется, справляются с этим взрослением лучше меня — а я просто хорошо притворяюсь».

Если хотя бы три пункта из этого списка отзывались — не

как теоретическая возможность, а как узнавание в теле, — читай дальше. Дальше будет объяснение, откуда это взялось. И, что важнее, — что с этим реально можно сделать.

Три женщины, один и тот же нерв

Марина — операционный директор в компании из двухсот человек. Ведёт переговоры с поставщиками так, что те потом присылают ей комплименты в мессенджере. Дома у неё — идеальный порядок, дети накормлены, отпуск спланирован на полгода вперёд. Раз в несколько месяцев ей приходит письмо из налоговой по поводу её собственного, личного, давно забытого ИП, которое она когда-то открыла и не закрыла. Письмо лежит нераспечатанным по три-четыре недели. Марина рассказывает об этом с нервным смехом — «ну вот это я такая безалаберная в личных делах» — и тут же добавляет, что на работе подобной безалаберности у неё нет и никогда не было.

Оля — мама двоих детей, много лет не работает, полностью на муже. Она искренне и глубоко заботится о детях — знает наизусть расписание кружков, режим, любимые книги каждого. Но когда речь заходит о семейном бюджете, о том, сколько денег реально приходит и уходит, — Оля на глазах будто становится ниже ростом и говорит: «Это к мужу, я в этом не разбираюсь». Способность считать и анализировать у неё есть — она блестяще ведёт бюджет благотворительного фонда, в котором волонтерит, так что дело не в арифметике. Дело в том, что тема «мои личные деньги, моя личная

ответственность за них» вызывает ту самую детскую растерянность: «пусть взрослый разберётся».

Настя — тридцать четыре года, руководит небольшой командой дизайнеров, уверенно даёт обратную связь клиентам, отстаивает свою позицию перед крупными заказчиками. Но стоит близкому человеку сказать ей что-то критическое в личных отношениях — она не спорит и не защищается. Она замолкает, у неё темнеет в глазах, и через несколько минут она уже плачет в ванной, не в силах вспомнить, что вообще хотела ответить. После — несколько часов чувства, что она «опять вела себя как маленькая».

У этих трёх женщин разные профессии, разный доход, разный семейный статус. Но нерв, который задевает, — один и тот же: есть конкретная зона, в которой взрослый, компетентный человек внезапно теряет доступ к своей взрослости. И зона эта у всех троих узнаваемо похожая — то, что требует самостоятельного решения о себе: деньги, здоровье, конфликт, ответственность за собственную жизнь, а не за чужую.

Это не лень и не характер

Скажем это прямо, хотя обычно так не говорят: дело не в лени, не в безответственности и не в «таком уж характере».

Это первое, что хочется сказать себе в такие моменты — потому что объяснение «характер» хотя бы понятное, знакомое, с ним можно жить. Гораздо страшнее признать, что объяснение сложнее. Но именно в этой сложности — надежда:

характер не переделать, а вот незавершённый процесс можно завершить.

Подумай вот о чём: если бы дело было в лени или безответственности, оно проявлялось бы везде, равномерно. Но Марина не ленива — она феноменально трудоспособна на работе. У Оли нет и намёка на безответственность: она годами держит в голове расписание всей семьи без единого сбоя. А слабохарактерной Настю точно не назовёшь — она способна на жёсткие профессиональные решения. Дело не в общем дефиците взрослости. Дело в одной, локализованной зоне, где взрослость почему-то недоступна, — при том что рядом, в соседней комнате той же самой жизни, взрослость работает прекрасно.

Это наблюдение прямо противоречит бытовому объяснению через характер. Характер — это что-то общее, разлитое по всей личности. А то, что происходит здесь, — точечное. Оно всегда об одном и том же типе ситуаций: там, где нужно самой, без разрешения и подтверждения извне, принять решение, которое касается именно тебя, — и особенно там, где придётся выдержать неприятное чувство, которое это решение с собой принесёт.

Комната, которую никто не достроил

Вот образ, который дальше будет сопровождать всю книгу, потому что он точнее всего описывает то, что происходит.

Представь свою психику как квартиру, которая строилась и достраивалась всю твою жизнь. В ней много комнат: ком-

ната профессиональных навыков — просторная, светлая, обжитая, ты годами вкладывалась в неё, и это видно. Комната заботы о других — огромная, местами даже слишком, ты умеешь в ней почти всё. Комната социальных навыков, комната бытовых умений, комната юмора, комната стойкости — всё достроено, обставлено, используется каждый день.

И есть одна дверь, которая осталась запертой ровно там, где стройка внезапно остановилась — где-то в районе одиннадцати-тринадцати лет. За этой дверью — комната, в которой всё выглядит так же, как выглядело тогда: те же обои, те же настроения, тот же голос, который решает, что можно, а что нельзя, и это не твой голос, а голос кого-то другого, кто когда-то отвечал за решения вместо тебя.

Все остальные комнаты в квартире достроены взрослой женщиной. А эта — нет. И когда жизнь стучится именно в эту дверь — просит принять решение о деньгах, о здоровье, о себе, о трудном разговоре, — отвечает не взрослая хозяйка всей остальной квартиры. Отвечает тот, кто всё ещё живёт за этой единственной незаконченной дверью. Двенадцатилетняя. Растерянная, испуганная, ждущая, чтобы кто-то другой, старше и увереннее, вошёл и сказал, что делать.

Так странно и мучительно совмещаются в одном человеке уверенный операционный директор и женщина, которая три недели не может открыть письмо из налоговой. Это не два разных человека и не «две стороны характера». Это одна квартира, где почти всё достроено, — и одна дверь, за кото-

рой стройка остановилась много лет назад и с тех пор так и не возобновлялась.

Дальше в этой книге разговор пойдёт про эту дверь: почему стройка остановилась именно тогда, что происходит в психике женщины в районе одиннадцати-тринадцати лет, почему это не находка твоей личной биографии, а известный, изученный, предсказуемый процесс — и, самое главное, почему его можно, будучи взрослой, всё-таки завершить.

Здесь появляется вопрос, к которому эта книга ещё вернётся: а что, если остальные комнаты в этой квартире не просто соседствуют с запертой дверью, а отчасти отстроены так роскошно именно для того, чтобы её никто не заметил, — и безупречность во всём остальном не только твоя заслуга, но и укрытие?

Одна мысль перед тем, как читать дальше

Если ты узнала себя в этой главе — в конверте на столе, в письме из налоговой, в замирании перед конфликтом, в тихом стыде за собственную «недовзрослость», — важно, чтобы прямо сейчас, до всякого объяснения механики, в тебе осела одна простая мысль.

Ты не сломана. Ты не единственная. И то, что с тобой происходит, — не приговор навсегда, а процесс, который в какой-то момент остановился и который умеет продолжаться дальше, если понять, где именно он застрял.

Глава 2. Почему дисциплина не помогает

Настя купила свой первый ежедневник в двадцать два года. С тех пор она купила их, наверное, штук пятнадцать — разных систем, разных обложек, разных философий тайм-менеджмента. Bullet journal, метод Помодоро, приложение с геймификацией привычек, коуч по продуктивности, который стоил как небольшой отпуск. Каждый раз — с настоящим воодушевлением, с ощущением «вот теперь точно получится». И каждый раз одно и то же: рабочие задачи в ежедневнике выполняются исправно, неделя за неделей, без сбоев. А строчка «разобраться с ИИС», «записаться на МРТ», «поговорить с мамой про её слова на дне рождения» — переезжает из недели в неделю месяцами, иногда годами, пока Настя не начинает её просто вычёркивать без выполнения, чтобы не смотреть на неё лишний раз.

Если ты хоть раз проходила этот же круг — новая система, новая решимость, тот же результат в тех же самых пунктах, — эта глава для тебя. Потому что дело не в том, что ты плохо выбирала систему, а в том, что пыталась решить не ту задачу.

Миф первый: «просто возьми себя в руки»

Это самый расхожий совет, и он же — самый бесполезный, потому что он основан на неверном диагнозе. «Возь-

ми себя в руки» работает там, где проблема действительно в недостатке усилия: не хватило мотивации, отвлеклась, не расставила приоритеты. Это управленческая задача, и для неё дисциплина — правильный инструмент.

Но вспомни, как именно выглядит твой затык. Это не «забыла» и не «не было времени». Это ясное физическое ощущение — сжатие в груди, холодок, желание оказаться где угодно, только не перед этой задачей, — которое возникает за секунду до того, как ты вообще успеваешь подумать о содержании дела. Тело реагирует раньше разума. Это не дефицит организованности. Это тревога определённого, узнаваемого сорта — та самая, детская, — которая срабатывает быстрее любого разумного намерения.

Дисциплина работает с волей взрослого человека. А в этой самой точке за руль садится не взрослый человек — там, если вспомнить образ из первой главы, отвечает голос из комнаты в двенадцать. Ключевая механическая причина, почему все системы дисциплины буксуют именно тут: система адресована взрослой части психики, которая и так уже способна и организована, — а рулит в этой зоне не она.

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.