

ДАРΙΑ КАРР

ВСЯ ЖИЗНЬ В ГОЛОВЕ

ВЫБИРАТЬ СЕБЯ:
БЫТЬ СОБОЙ
РЯДОМ С
ДРУГИМИ

ВНУТРИ:
ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ,
КАРТА ВНУТРЕННИХ ОРИЕНТИРОВ,
ПРАКТИКИ ДЛЯ ГРАНИЦ И ВЫБОРА,
РАБОЧИЕ СТРАНИЦЫ ДЛЯ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ,
ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ,
ПЛАН НА СЛЕДУЮЩИЕ 14 ДНЕЙ..

2026

Дария Карр
Вся жизнь в голове.
Выбирать себя: быть
собой рядом с другими.

<https://litres.ru/74326062>

SelfPub; 2026

Аннотация

Мы так часто прислушиваемся к чужим мнениям, ожиданиям и советам, что постепенно перестаём понимать, чего хотим сами. Эта книга — о том, как возвращать себе право чувствовать, выбирать и оставаться собой рядом с другими людьми.

Вместе с книгой вы будете учиться замечать свои эмоции и потребности, отстаивать границы без жёсткости, говорить «нет» и «да», когда действительно хочется, учитывать чувства других, не отдавая им управление своей жизнью, и принимать решения без необходимости постоянно доказывать собственную правоту.

Это мини-книга о внутренней свободе, самоуважении и чуткости — о возможности выбирать себя, не обесценивая и не раня других.

Содержание

Введение. Что значит выбирать себя	4
Неделя 1. Я слышу себя	8
День 1. Где в этом всё я?	10
День 2. Что я чувствую	17
День 3. Чего я хочу	25
День 4. Что для меня важно	33
День 5. Моё мнение может отличаться	39
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Дария Карр

Вся жизнь в голове.

Выбирать себя: быть собой рядом с другими.

Введение. Что значит выбирать себя

Иногда мы так хорошо умеем учитывать других людей, что собственный голос становится почти неслышным. Мы знаем, чего хочет мама, что расстроит партнёра, какое решение понравится начальнику, чего ждут друзья и как будет удобнее всем вокруг, но стоит спросить себя: «А чего хочу я?», — и внутри может возникнуть пауза. Не потому, что с нами что-то не так. Просто мы не всегда привыкли обращаться к себе за ответом.

Нас с детства учат быть внимательными к другим: уступать, договариваться, помогать, не обижать, учитывать чужие чувства. И всё это действительно важно. Рядом с нами живут люди со своими желаниями, границами, страхами и уязвимостью, и бережное отношение к ним делает жизнь теплее. Но вместе с этим легко научиться чему-то совсем

другому — замечать чужое раньше собственного, соглашаться, когда внутри хочется отказаться, молчать о неприятном, менять решение под чужим давлением или долго убеждать себя, что ничего страшного не произошло.

Иногда мы даже не замечаем момента, когда перестаём выбирать. Решение уже принято, разговор уже закончен, мы уже сказали «хорошо», а потом остаёмся наедине с каким-то смутным ощущением: вроде бы всё нормально, никто не поссорился, никого не расстроили, но внутри почему-то тесно. Возможно, именно в такие моменты стоит ненадолго остановиться и спросить себя: «А мне с этим как?»

Выбирать себя начинается с очень простого движения внимания — обратно к себе. К тому, что происходит внутри, к своим чувствам, желаниям, потребностям, ценностям и тому тихому ощущению, которое иногда знает ответ раньше, чем его успевает придумать голова. Не обязательно сразу понимать себя до конца. Иногда достаточно заметить: мне сейчас неприятно; я устал; я не хочу; мне важно это сохранить; мне хочется попробовать; я согласился, хотя на самом деле хотел другого.

И здесь постепенно появляется возможность выбирать не на автомате. Не потому, что кто-то сказал, как правильно. Не потому, что так будет удобнее. Не потому, что страшно расстроить человека или услышать в свой адрес что-нибудь неприятное. А потому, что вы остановились, посмотрели на ситуацию своими глазами и спросили себя, какое решение

сейчас действительно вам подходит.

При этом рядом всегда остаются другие люди. Их чувства никуда не исчезают только потому, что мы начали лучше слышать свои. Иногда наше решение может кого-то расстроить, и с этим тоже придётся учиться быть. Иногда желания окажутся разными, границы — несовместимыми, а хорошего решения, которое устроит всех, просто не будет. В таких случаях особенно важно сохранять чуткость: видеть другого человека, уважать его «нет», не давить, не унижать, не пользоваться собственной свободой как разрешением делать всё, что хочется.

Свобода становится по-настоящему своей, когда в ней есть место и для уважения. Я могу выбрать иначе, чем выбирает другой человек. Могу не согласиться. Могу отказаться. Могу передумать. Могу защитить то, что для меня важно. И при этом могу говорить бережно, учитывать последствия своих поступков, признавать чужое право на собственные решения и оставлять человеку то же пространство, которое хочу иметь для себя.

Наверное, поэтому выбирать себя — это не одно большое решение, которое однажды меняет всю жизнь. Скорее, это множество маленьких моментов, в которых мы снова и снова возвращаем себе право присутствовать в собственной жизни. Замечать, что чувствуем. Спрашивать, чего хотим. Разрешать себе не соглашаться. Слышать другого, не переставая слышать себя. Оставаться рядом, когда хочется остаться, и

уходить, когда понимаем, что дальше нам не подходит.

И постепенно может появиться очень спокойное ощущение: мне не нужно постоянно искать снаружи инструкцию, как правильно прожить свою жизнь. Я могу слушать себя, думать, ошибаться, менять решение, советоваться, сомневаться и всё равно оставаться человеком, который имеет право выбирать.

Эта книга — о таком внутреннем месте, где можно оставаться собой рядом с другими: не становиться громче всех, не занимать больше пространства, не доказывать свою правоту, а просто чувствовать себя достаточно свободным, чтобы честно спросить: «Что сейчас будет хорошо для меня — и как я могу сделать это бережно к другим?»

Неделя 1. Я слышу себя

Иногда кажется, что понять себя должно быть совсем несложно: если мне что-то нравится, я это чувствую, если не нравится — тоже. Но в реальной жизни между собственным желанием и тем, что мы в итоге делаем, часто оказывается целая вереница чужих голосов: «так правильно», «так принято», «неудобно отказывать», «не стоит расстраивать человека», «потерпи, ничего страшного». Со временем к ним добавляется и наш собственный внутренний голос, который научился заранее угадывать, что от нас хотят, и подсказывать, как лучше поступить, чтобы никого не задеть и не вызвать недовольства.

Поэтому возвращение к себе начинается не с больших решений, а с внимания к самым обычным вещам. Что я сейчас чувствую? Мне действительно хочется продолжать этот разговор или я уже устал? Мне подходит то, что происходит, или я просто привык соглашаться? Я выбираю это потому, что хочу, или потому, что так от меня ожидают? Такие вопросы могут показаться простыми, но именно в них постепенно появляется возможность снова услышать себя.

На этой неделе мы будем присматриваться к собственным чувствам, желаниям и потребностям без требования немедленно что-то менять. Нам важно сначала научиться замечать. Даже если ответ окажется неудобным, противоречивым

или совсем не таким, каким мы привыкли его считать правильным.

Потому что собственные чувства не становятся менее настоящими оттого, что кому-то рядом они могут не понравиться. А желание не обязано превращаться в действие только потому, что оно возникло. Между «я это чувствую» и «я так поступлю» всегда остаётся пространство для выбора.

И, возможно, именно с этого пространства начнётся более спокойное отношение к себе: я могу услышать, что происходит внутри, не торопясь ругать себя, переубеждать или подстраивать собственную реакцию под кого-то другого. Сначала просто услышать. А потом уже решить, что с этим делать.

День 1. Где в этом всё я?

Иногда мы настолько хорошо привыкаем учитывать других людей, что собственное мнение становится почти незаметным даже для нас самих. Мы быстро понимаем, что нужно сделать, чтобы никого не расстроить, какое решение будет удобнее, что сейчас важнее для семьи, что ожидает от нас начальник, чего хочет близкий человек и как лучше ответить, чтобы разговор не превратился в спор. Мы можем выслушать несколько советов, взвесить чужой опыт, представить возможные последствия и принять вполне разумное решение. А потом остаться с каким-то тихим ощущением, которое трудно сразу объяснить: вроде бы всё хорошо, никто не обижен, всё сделано правильно, но внутри почему-то нет согласия с собой.

Иногда это ощущение приходит сразу. Например, вы соглашаетесь куда-то пойти, хотя мечтали провести вечер дома, берёте на себя ещё одну задачу, хотя сил уже почти не осталось, или соглашаетесь на предложение, которое вам не особенно подходит, потому что неудобно отказать. Иногда оно появляется гораздо позже, когда ситуация уже закончилась и можно наконец расслабиться. И тогда вдруг становится понятно, что всё это время вы думали о ком угодно, только не о себе.

Так бывает не потому, что с нами что-то не так и не пото-

му, что мы недостаточно самостоятельны. Иногда мы, наоборот, слишком хорошо научились быть внимательными к тому, что происходит вокруг. Если в детстве было важно замечать настроение взрослых, заранее понимать, что может их расстроить, уступать ради спокойствия или подбирать правильные слова, такая внимательность со временем становится почти автоматической. Мы можем входить в комнату и первым делом чувствовать, кто устал, кто раздражён, кто чем-то недоволен. Можем ещё до разговора придумать, как лучше попросить, чтобы человеку было удобнее согласиться. Можем отказаться от собственной идеи ещё до того, как кто-то действительно попросил нас от неё отказаться.

А собственный голос в этой системе постепенно оказывается где-то дальше. Не исчезает совсем, но звучит тише.

Особенно легко потерять его там, где есть сильное мнение другого человека. Кто-то говорит уверенно и убедительно: «Тебе точно не стоит этого делать», «Я бы на твоём месте...», «Ты потом пожалеешь», «Это глупая идея», «Нормальные люди так не поступают». И если внутри нет привычки сначала сверяться с собой, чужая уверенность может быстро превратиться в собственную. Мы начинаем сомневаться не только в решении, но и в самом праве его принимать.

Постепенно может появиться привычка спрашивать: «А как правильно?», когда на самом деле хотелось бы спросить себя: «А как правильно для меня?» Это разные вопросы.

В первом случае мы ищем готовый ответ снаружи, во втором пытаемся понять собственные обстоятельства, ценности, чувства и возможности.

Конечно, советоваться с другими — совершенно нормально. Нам не нужно становиться людьми, которые никогда никого не слушают и считают любое чужое мнение вмешательством в свою жизнь. Иногда другой человек действительно видит то, чего мы не замечаем, знает больше, имеет опыт, который нам пригодится, или просто помогает посмотреть на ситуацию под другим углом. Чужое мнение может быть ценным и при этом не становиться распоряжением.

Можно услышать совет и не последовать ему. Можно принять чужую точку зрения частично. Можно передумать после разговора. Можно обнаружить, что другой человек действительно был прав. А можно спокойно понять, что его опыт не подходит именно вам. В каждом из этих случаев решение остаётся вашим.

И ещё одна важная вещь: выбор себя не всегда означает выбрать то, чего хочется прямо сейчас. Иногда я хочу остаться дома, но понимаю, что дал обещание человеку, который действительно рассчитывает на меня. Иногда мне хочется ответить резко, но я знаю, что потом пожалею о своих словах. Иногда я хочу отказаться, но понимаю, что добровольно беру на себя определённую ответственность. Слышать себя — не значит автоматически выполнять каждое желание. Сначала важно услышать, а затем уже решить, что с этим де-

лать.

Поэтому сегодня мы не будем искать ответ на вопрос «как всегда выбирать себя». Нам гораздо важнее заметить, **есть ли я вообще в своих ежедневных выборах**.

Где я действительно согласился, потому что хотел? Где уступил, потому что мне было важно сделать приятно? Где согласился, потому что испугался чужой реакции? Где принял решение самостоятельно, а где просто пошёл за самым громким мнением? И где я настолько привык считать желания других людей важными, что собственные даже не успел рассмотреть?

Попробуйте вспомнить несколько последних дней. Не обязательно брать какие-то серьёзные события. Иногда гораздо больше рассказывают самые обычные вещи: куда пойти вечером, что купить, соглашаться ли на встречу, брать ли дополнительную работу, отвечать ли на сообщение сразу, продолжать ли разговор, который уже утомляет, говорить ли о своём недовольстве, соглашаться ли на просьбу.

Посмотрите на эти ситуации с небольшим любопытством, без попытки оценить себя. Нам не нужно находить виноватого внутри себя и объявлять все прошлые решения ошибками. Возможно, вы действительно выбрали бы то же самое ещё раз. Возможно, вам было важно сделать что-то для другого человека, и это был ваш искренний выбор. А возможно, в некоторых ситуациях вы обнаружите то, что раньше было трудно заметить: **«Я вообще-то хотел(а) другого, но по-**

чему-то даже не рассмотрел(а) этот вариант».

Вот это место нам особенно интересно.

Практика

Вспомните **3–5 недавних ситуаций**, в которых вам пришлось что-то выбрать, решить, принять или на что-то согласиться.

Для каждой ситуации ответьте:

Что произошло?

Чего хотел(а) я, если честно посмотреть на ситуацию?

Чего хотели от меня другие люди?

Что я в итоге выбрал(а)?

Что повлияло на мой выбор?

Совет другого человека? Его настроение? Страх обидеть? Чувство долга? Желание помочь? Собственные ценности? Усталость? Желание избежать конфликта? Или что-то другое?

Что я чувствовал(а) до принятия решения?

Что я чувствовал(а) после?

Если бы мне не нужно было никого успокаивать, впечатлять, убеждать или не расстраивать, что бы я выбрал(а)?

А если бы я учитывал(а) не только себя, но и другого человека, какой вариант казался бы мне наиболее честным и бережным?

Последний вопрос здесь особенно важен. Он помогает не перепутать выбор себя с привычкой действовать только в собственных интересах. Иногда самое подходящее для нас решение действительно будет означать отказ. Иногда — компромисс. Иногда — согласие. Иногда — разговор, которого сначала хотелось избежать. А иногда мы поймём, что можем сделать по-своему и при этом никого не задеть.

Не нужно заранее знать, какой ответ будет «правильным». Попробуйте просто увидеть себя в этих ситуациях чуть яс-

нее.

Возможно, окажется, что вы гораздо чаще учитываете себя, чем думали. Возможно, обнаружите несколько мест, где автоматически отдаёте право выбора другому человеку. Может быть, заметите, что собственное желание появляется, но почти сразу перекрывается мыслью: «Ну а что поделаешь», «Наверное, так будет лучше», «Не хочу никого расстраивать».

Не торопитесь ничего исправлять.

Сегодня достаточно впервые остановиться в этом месте и спросить себя:

«А где здесь я?»

Не для того, чтобы поставить себя выше других. Просто для того, чтобы наконец включить себя в список людей, чьи чувства, желания и обстоятельства тоже имеют значение.

День 2. Что я чувствую

Есть вещи, которые мы понимаем не сразу. Иногда сначала приходит напряжение в плечах, тяжесть в груди, желание замолчать или, наоборот, резко ответить, а уже потом мы начинаем соображать, что именно нас задело. Иногда появляется усталость, хотя вроде бы день был обычным. Иногда после разговора остаётся неприятный осадок, хотя формально ничего особенного не произошло. А бывает и наоборот: рядом с человеком становится спокойно, появляется интерес, хочется говорить, смеяться, что-то придумывать и оставаться в этом моменте подольше.

Тело и эмоции часто замечают происходящее раньше, чем мы успеваем всё объяснить словами. Собственная реакция может стать одним из первых сигналов о том, что с нами происходит и как мы чувствуем себя в конкретной ситуации. Это не означает, что любое неприятное чувство автоматически говорит нам, что человек или обстоятельства плохие и нужно немедленно уходить. Мы можем тревожиться перед важным разговором, злиться на близкого человека, уставать от любимой работы, обижаться, когда другой вовсе не хотел нас задеть. Наши чувства не выносят окончательный приговор ситуации. Они сообщают нам о нашем внутреннем состоянии.

И чтобы услышать это сообщение, иногда достаточно

немного замедлиться.

Мы привыкли спрашивать себя, что произошло, кто прав, что теперь делать, как лучше ответить и что подумают другие. Намного реже возникает простой вопрос: **«А что я сейчас чувствую?»**

Хотя именно он может многое вернуть на свои места.

Представьте обычный разговор, после которого вы вдруг начинаете раздражаться. Можно сразу решить, что другой человек ведёт себя невыносимо, и мысленно продолжить спор уже после того, как разговор закончился. Можно, наоборот, сказать себе: «Глупости, чего я злюсь, ничего такого не случилось» — и постараться как можно скорее перестать это чувствовать. А можно ненадолго остановиться и посмотреть внимательнее: я действительно злюсь. Возможно, мне не понравилось, как со мной разговаривали. Возможно, я устал и сейчас у меня просто меньше сил на общение. Возможно, я почувствовал себя неслышанным. Возможно, мне хотелось другого ответа.

Ни один из этих вариантов не делает нас плохими.

Раздражение не означает, что мы злые люди. Тревога не доказывает, что ситуация опасная. Обида не делает нас капризными. Усталость не означает, что мы слабые. Зависть не превращает нас в плохого человека. Радость не требует разрешения. Интерес не обязан быть полезным. Спокойствие не нужно заслуживать.

Эмоция — это переживание, которое происходит с нами.

Она может быть приятной или неприятной, сильной или почти незаметной, понятной или пока совершенно необъяснимой. Иногда она быстро проходит. Иногда остаётся надолго. Иногда одновременно можно чувствовать несколько вещей, которые будто бы противоречат друг другу: любить человека и злиться на него, хотеть встречи и одновременно нуждаться в одиночестве, радоваться переменам и бояться их, быть благодарным и всё равно чувствовать обиду.

В этом нет ошибки.

Мы не обязаны выбирать одну «правильную» эмоцию и отменять остальные. Чувства вообще редко бывают такими аккуратными. Они могут существовать рядом, наслаиваться друг на друга и меняться в течение одного дня.

Особенно важно заметить, что **почувствовать — не значит сделать**.

Можно злиться и не кричать. Можно раздражаться и не унижать другого человека. Можно испытывать сильную обиду и не мстить. Можно хотеть уйти и сначала понять, действительно ли нужно уходить. Можно тревожиться и всё равно сделать то, что считаешь важным. Можно почувствовать симпатию и не принимать решение о человеке только на основании первого впечатления.

Между эмоцией и действием есть пространство. И чем лучше мы замечаем свою реакцию, тем больше у нас возможностей выбрать, что делать дальше.

В этом смысле внимательное отношение к собственным

чувствам — не способ превратить жизнь в бесконечное прислушивание к себе. Это скорее возможность не обнаружить себя только тогда, когда терпеть уже невозможно.

Потому что у эмоций часто есть ранние сигналы. Сначала может появиться лёгкое раздражение, потом желание отвечать односложно, потом усталость, потом ощущение, что «меня опять никто не слышит», а потом уже сильная вспышка. Если замечать себя раньше, иногда можно поговорить, сделать паузу, попросить о чём-то, отказаться от лишнего, выйти из разговора на несколько минут или просто признать: сегодня у меня мало сил.

То же самое относится и к приятным чувствам. Мы привыкли обращать внимание на себя, когда что-то болит, но гораздо реже замечаем то, что нас оживляет. Интерес, любопытство, удовольствие, спокойствие, лёгкость, желание продолжать, ощущение «мне здесь хорошо» — тоже информация о нас. Через них можно постепенно узнавать, что нам подходит, какие люди и занятия дают ощущение жизни, какие решения вызывают внутреннее согласие.

Поэтому сегодня мы не будем пытаться определить, какие чувства нужно оставлять, а какие — убирать. Нам важно сделать другое: **научиться замечать себя до того, как чувство станет слишком громким.**

Практика. «Что я сейчас чувствую?»

Сегодня несколько раз в течение дня делайте небольшую остановку. Не обязательно специально ставить для это-

го много напоминаний — можно использовать естественные моменты: когда проснулись, открыли телефон, закончили разговор, сели работать, вышли на улицу, поели, вернулись домой.

Остановитесь буквально на минуту и спросите себя:

Что я сейчас чувствую?

Не «что я должен чувствовать», не «почему я опять такой», не «имею ли я право на это чувство», а просто — **что происходит во мне прямо сейчас?**

Если сложно сразу подобрать слово, можно начать с самого простого:

Мне спокойно.

Мне тревожно.

Я устал(а).

Я раздражён(а).

Мне интересно.

Мне скучно.

Мне приятно.

Мне одиноко.

Мне обидно.

Я растерян(а).

Я рад(а).

Я напряжён(а).

Мне хорошо.

Мне некомфортно.

А потом, если захочется, можно посмотреть чуть глубже.

Что произошло перед этим?

На что я так реагирую?

Чего мне сейчас хочется?

Мне что-то нужно?

Я хочу что-то сделать с этим чувством прямо сей-

час или мне достаточно его заметить?

Последний вопрос особенно важен. Не каждую эмоцию нужно срочно исправлять. Иногда нам достаточно несколько минут побыть с ней, назвать её и понять: «Да, я сейчас расстроен. И мне не нужно немедленно становиться весёлым». Иногда после этого чувство само немного меняется.

Можно вести короткие записи в течение дня:

Ситуация → что я почувствовал(а) → что мне хотелось сделать → что мне было нужно.

Например:

Коллега перенёс нашу встречу → я почувствовал(а) раздражение и разочарование → захотелось резко ответить → на самом деле мне хотелось, чтобы моё время тоже учитывали.

Или:

Друг написал поздно вечером → сначала я почувствовал(а) радость → потом усталость → мне хотелось ответить, но не было сил на долгий разговор → мне было нужно немного тишины.

Здесь нет задачи каждый раз находить глубокую причину. Иногда причина действительно простая: вы голодны, устали, замёрзли, слишком долго находились среди людей или просто сегодня не хочется разговаривать. И это тоже имеет значение.

Постепенно такие маленькие остановки начинают складываться в более ясную картину. Вы можете обнаружить, что определённые разговоры почти всегда оставляют после себя напряжение, что в каких-то компаниях вам легко дышится, а в других вы постоянно следите за собой, что после некоторых просьб появляется раздражение, потому что вы снова согласились вопреки себе, или что вам особенно хорошо там, где не нужно всё время контролировать свои слова.

Так появляется важная привычка — **сначала замечать себя, а уже потом решать, что делать.**

И если сегодня вы несколько раз остановитесь посреди обычного дня и спросите себя: «Что я сейчас чувствую?», этого уже будет достаточно. Не нужно делать из этого ещё одну обязанность, которую необходимо выполнить идеально. Пусть это будет маленьким возвращением к себе — на минуту, на несколько спокойных вдохов, на честное признание того, что с вами происходит именно сейчас.

День 3. Чего я хочу

Вопрос «чего я хочу?» кажется очень простым, пока однажды не замечаешь, как трудно на него ответить. Особенно если долгое время приходилось хорошо понимать, чего хотят другие. Мы довольно быстро учимся ориентироваться в чужих ожиданиях: что будет удобно родителям, чего ждёт партнёр, какое решение понравится начальнику, как принято поступать в нашем кругу, что сейчас разумнее, практичнее и правильнее. Со временем всё это может настолько плотно переплестись с собственными желаниями, что уже не всегда получается различить, где действительно хочется чего-то нам, а где мы просто привыкли считать это хорошим вариантом.

Иногда человек говорит: «Я хочу эту работу», а если немного остановиться и посмотреть внимательнее, оказывается, что ему важнее не сама работа, а ощущение стабильности, одобрение близких или возможность наконец доказать себе, что он чего-то стоит. Кто-то говорит: «Я хочу отношения», но за этим может стоять страх одиночества, желание почувствовать себя нужным или представление о том, что в определённом возрасте уже пора иметь семью. Кто-то говорит: «Я хочу переехать», потому что действительно мечтает о другом городе, а кто-то — потому что устал от своей нынешней жизни и надеется, что смена места решит всё сразу.

Ни один из этих мотивов не делает желание неправильным. Нам просто важно начать различать их.

Потому что собственное желание иногда оказывается совсем тихим. Оно не всегда звучит убедительно и не всегда сопровождается длинным списком аргументов. Иногда это простое: «Мне хочется остаться дома». «Я хочу попробовать». «Мне интересно». «Я не хочу больше этого». «Мне нравится этот человек». «Я хочу учиться именно этому». «Мне хочется, чтобы у меня было больше свободного времени».

А рядом может тут же появиться другой голос: «Но это несерьёзно», «сейчас не время», «люди так не делают», «тебе это не нужно», «что скажут другие», «лучше выбери что-нибудь стабильное», «ты должен думать о будущем».

Этот голос тоже может звучать очень убедительно. Иногда он действительно помогает учитывать последствия и принимать взрослые решения. Нам всем приходится думать о деньгах, обязательствах, здоровье, других людях и реальных обстоятельствах. Свобода выбора не отменяет реальность. Но между **«я понимаю, почему это сейчас невозможно»** и **«мне вообще нельзя этого хотеть»** есть большая разница.

Можно хотеть чего-то и понимать, что пока не время. Можно мечтать о переменах и пока оставаться на прежнем месте. Можно хотеть отказаться от чего-то и всё равно выполнить обязательство, потому что когда-то добровольно его

взял. Можно хотеть другого и при этом выбрать нынешний вариант, потому что он сейчас лучше соответствует вашим ценностям и возможностям.

Само желание не требует немедленного исполнения.

Это очень важное место, потому что иногда мы боимся честно спрашивать себя, чего хотим, именно из-за страха, что после ответа придётся всё бросить и срочно менять жизнь. Но узнать своё желание — ещё не значит подписать с ним договор. Можно просто его услышать.

«Я хочу больше отдыха».

Хорошо. Теперь мы знаем об этом.

«Мне не нравится моя работа».

Это тоже информация.

«Я хочу больше времени проводить один».

Важно это заметить.

«Мне хочется попробовать что-то новое».

Можно пока просто записать.

Когда мы разрешаем себе замечать желания без немедленного требования что-то с ними сделать, внутри становится гораздо больше пространства. Мы перестаём бояться собственного ответа и постепенно начинаем лучше понимать себя.

Иногда оказывается, что желания совсем небольшие. Хочется не идти сегодня на встречу. Хочется съесть именно то, что нравится. Хочется надеть другую одежду. Хочется провести вечер без телефона. Хочется поговорить. Хочется

побыть одному. Хочется не отвечать сразу. Хочется купить книгу. Хочется учиться. Хочется переставить мебель. Хочется выйти погулять.

Может показаться, что всё это слишком мелко для серьёзного разговора о выборе себя. Но именно из таких мелочей складывается ощущение собственной жизни. Если мы регулярно не замечаем маленькие желания, постепенно становится сложнее услышать большие.

Есть ещё одна тонкость: **желание не обязано быть рациональным, чтобы иметь право на существование**.

Мы можем хотеть красивую чашку, хотя дома уже есть чашки. Хотеть встретиться с человеком, который нам дорог, хотя это не принесёт никакой практической пользы. Хотеть провести день без продуктивности. Хотеть сменить привычный маршрут. Хотеть заниматься чем-то просто потому, что это интересно.

Не каждое желание должно приносить результат, деньги, пользу или развитие. Иногда нам хочется чего-то просто потому, что нам от этого хорошо. И способность это замечать тоже часть контакта с собой.

При этом желания могут противоречить друг другу. Сегодня я хочу общаться, а завтра — тишины. Я хочу перемен и одновременно боюсь их. Я хочу близости и хочу больше личного пространства. Я хочу работать над проектом и хочу неделю ничего не делать. Это не обязательно означает, что мы не знаем себя. Человек меняется вместе с обстоя-

тельствами, и то, что подходит нам сегодня, может оказаться неактуальным через месяц.

Поэтому здесь нет задачи найти какое-то одно настоящее желание и наконец определить себя раз и навсегда. Нам гораздо важнее научиться регулярно обращаться к себе и замечать, что происходит сейчас.

Практика. Мои желания, которым я редко даю место

Сегодня попробуйте собрать список желаний, которые обычно остаются где-то на заднем плане.

Не ищите только большие мечты. Начните с самого простого.

Мне хочется...

Я давно хочу...

Мне было бы приятно...

Я бы попробовал(а)...

Мне хотелось бы перестать...

Мне хочется чаще...

Мне хочется реже...

Теперь посмотрите на написанное и выберите несколько желаний, которые вы обычно отодвигаете.

Для каждого попробуйте спросить себя:

Почему я редко обращаю внимание на это желание?

Может быть, оно кажется вам несерьёзным. Может быть, его не одобряют близкие. Может быть, оно требует времени или денег. Может быть, вы привыкли считать чужие желания более важными. Может быть, вы боитесь, что если признаетесь себе в этом, придётся что-то менять.

Кто сказал мне, что мне этого не нужно?

Это действительно моё мнение или я когда-то его перенял(а)?

Если бы никто не оценивал мой выбор, чего бы мне хотелось?

И ещё один вопрос, который можно оставить себе на весь день:

«Если сейчас убрать слово “надо”, чего бы мне хотелось?»

Не обязательно сразу следовать этому желанию. Не обязательно доказывать себе или кому-то, что оно разумное. Просто попробуйте услышать ответ.

Иногда он будет очень простым.

И, возможно, впервые за долгое время вам не придётся спорить с ним.

День 4. Что для меня важно

Иногда мы хорошо знаем, чего хотим прямо сейчас, но совсем не понимаем, подходит ли нам это желание в более долгой перспективе. Хочется отменить встречу, потому что сегодня нет сил. Хочется резко ответить человеку, потому что он задел. Хочется согласиться на что-то приятное и отказаться от того, что требует усилий. Хочется всё бросить, потому что стало трудно. В каждом из этих желаний есть что-то настоящее, и к нему важно прислушиваться. Но вместе с этим у нас есть ещё одна внутренняя опора — то, что для нас действительно имеет значение.

Это могут быть очень разные вещи. Для одного человека важна свобода, для другого — надёжность и ощущение дома. Кому-то важно развиваться и узнавать новое, кому-то — иметь время на семью, близких или себя. Кто-то особенно ценит честность, кто-то — спокойствие, уважение, творчество, самостоятельность, заботу, справедливость, красоту, любопытство или возможность делать что-то полезное. И нет правильного списка ценностей, который подошёл бы всем.

Мы часто узнаём о своих ценностях не тогда, когда специально садимся их перечислять, а в моменты, когда что-то происходит не так. Нас может особенно сильно задеть ложь, потому что честность для нас важна. Может раздражать контроль, потому что свобода имеет большое значение. Может

быть трудно отказаться от помощи близкому человеку, потому что забота — одна из наших ценностей. А может быть, наоборот, мы внезапно понимаем, что больше не готовы постоянно жертвовать своим временем ради других, потому что в нашей жизни стало важным сохранять пространство для себя.

Ценности помогают понять, **почему** нам хочется того или иного.

Например, желание уйти с работы может быть связано не только с усталостью. Возможно, вам важно иметь больше свободы и возможности самостоятельно распоряжаться своим временем. Желание чаще видеться с друзьями может быть связано не просто с тем, что вы соскучились, а с ценностью близости. Стремление научиться чему-то новому может быть связано с любопытством и развитием. Желание перестать терпеть грубость — с уважением к себе.

Когда мы понимаем это, решения становятся немного яснее. Нам уже не нужно каждый раз спрашивать: «А как правильно?» Можно спросить иначе: **«Какой выбор сейчас больше соответствует тому, что для меня важно?»**

При этом ценности не являются строгими правилами. Они не говорят нам, что мы обязаны поступать определённым образом в любой ситуации. Если мне важна семья, это не означает, что я должен быть доступен для близких двадцать четыре часа в сутки. Если для меня важна свобода, это не означает, что я могу игнорировать договорённости. Если

я ценю заботу о других, мне всё равно можно иногда не помогать. Если мне важна честность, мне не обязательно сообщать человеку каждую мысль, которая пришла мне в голову.

Ценность задаёт направление, а не прокладывает единственную дорогу.

И здесь снова появляется тема выбора. Можно быть честным и при этом бережным. Можно ценить свободу и соблюдать чужие границы. Можно заботиться о близких и помнить о собственных силах. Можно стремиться к успеху и не превращать всю жизнь в бесконечную гонку. Можно любить людей и не соглашаться с ними.

Иногда наши ценности даже вступают друг с другом в противоречие. Мне важно быть рядом с близким человеком, но мне также важно побыть одному. Мне хочется помочь, но я устал. Мне важна честность, но я понимаю, что сейчас человек слишком уязвим для разговора в той форме, в которой мне хочется его провести. Мне важна свобода, но я дал обещание и хочу его выполнить.

В таких ситуациях невозможно просто открыть список ценностей и получить готовый ответ. Приходится смотреть на конкретную жизнь, конкретный день, конкретного человека и спрашивать себя: **«Что сейчас действительно важно? И как я могу поступить так, чтобы не предать главное для себя и при этом остаться внимательным к другим?»**

Это и есть взрослая часть выбора — не всегда находить

идеальное решение, которое устроит всех, а учиться принимать достаточно хорошее решение в тех обстоятельствах, которые есть.

Иногда мы ошибаемся. Иногда выбираем то, что позже перестает нам подходить. Иногда понимаем собственные ценности только после того, как поступили им вопреки. В этом тоже нет ничего страшного. Мы не обязаны уже сегодня знать о себе всё.

Можно постепенно знакомиться с собой.

Посмотреть, что вызывает у вас уважение к другим людям. Что заставляет восхищаться. Что особенно больно нарушается. На что вы готовы тратить время. О чём жалеете, когда поступаете против себя. Что хочется сохранить в своей жизни даже тогда, когда обстоятельства меняются.

Иногда именно там и находятся ваши ценности.

Практика. Мои пять опор

Выберите пять вещей, которые особенно важны для вас.

Это могут быть:

свобода, близость, семья, спокойствие, честность, уважение, безопасность, развитие, творчество, любовь, самостоятельность, здоровье, дружба, интерес, красота, стабильность, забота, справедливость, профессиональная реализация — или что-то совершенно другое.

Запишите свои пять:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Теперь попробуйте немного задержаться возле каждого пункта.

Почему это важно для меня?

Когда я особенно чувствую, что живу в соответствии с этой ценностью?

Что происходит, когда я поступаю ей вопреки?

А теперь посмотрите на последние несколько дней.

Было ли в моих решениях место для того, что я называл(а) важным?

Где я поступил(а) в соответствии со своими ценностями?

Где выбрал(а) что-то другое? Почему?

Есть ли сейчас что-то, что я хочу изменить не потому, что «так правильно», а потому, что это больше соответствует тому, как я хочу жить?

Не нужно превращать этот список в новый план по самосовершенствованию. Ваши ценности не требуют отчёта о выполнении.

Попробуйте просто посмотреть на них как на внутреннюю карту. Когда вокруг много чужих мнений, ожиданий и советов, она может напомнить: **у меня тоже есть свои ориентиры.**

И иногда этого достаточно, чтобы принять решение немного спокойнее. Не потому, что кто-то наконец объяснил, как правильно, а потому, что вы сами понимаете, что для вас имеет значение.

День 5. Моё мнение может отличаться

Есть люди, рядом с которыми очень легко начать сомневаться в себе. Они говорят уверенно, быстро находят аргументы, знают, как «правильно», и иногда даже не замечают, что уже начали объяснять вам, как лучше поступить. Особенно трудно бывает, если человек действительно много знает, имеет больше опыта или просто привык занимать в разговоре уверенную позицию. В такие моменты можно незаметно для себя перейти от «я думаю иначе» к «наверное, я чего-то не понимаю».

А потом согласиться.

Не потому, что вас убедили. Не потому, что вы пересмотрели свою позицию и действительно увидели ситуацию по-другому. Просто рядом оказался человек, который звучал увереннее.

Иногда мы даже не успеваем понять, что произошло. В разговоре возникает несогласие, другой человек приводит несколько аргументов, вы начинаете сомневаться, потом говорите: «Ну хорошо, возможно, ты прав». И только позже, когда уже не нужно поддерживать разговор, приходит мысль: «Но вообще-то я так не думаю».

Это довольно важный момент для наблюдения за собой.

Потому что чужая уверенность и правота — не одно и то же.

Человек может говорить спокойно, убедительно и очень подробно, но это всё равно остаётся его взглядом на ситуацию. Он может опираться на свой опыт, свои ценности, свои обстоятельства и свои представления о том, как должно быть. И всё это может быть совершенно искренним. Но ваш опыт при этом никуда не исчезает.

У другого человека может быть больше знаний в какой-то области, и тогда действительно стоит его послушать. Можно узнать новое, изменить своё мнение, признать ошибку. В этом нет ничего унижительного. Наоборот, способность пересматривать собственные взгляды — признак живого мышления.

Но изменить мнение потому, что вы действительно передумали, — совсем не то же самое, что отказаться от него только потому, что рядом кто-то оказался громче, увереннее или настойчивее.

Иногда за привычкой соглашаться стоит не только сомнение в собственной правоте, но и желание сохранить спокойствие. Нам хочется быстрее закончить спор. Не хочется выглядеть глупо. Не хочется слышать раздражение. Не хочется, чтобы человек подумал, будто мы упрямые или неблагодарные. Не хочется объяснять себя ещё десять минут.

И тогда согласие становится способом выйти из неприятного разговора.

В какой-то момент можно даже обнаружить, что собственное мнение появляется только наедине с собой. Пока вы разговариваете с человеком — «да, наверное». Когда остаётесь одни — «нет, всё-таки я думаю иначе». Это не обязательно означает, что вы всегда должны отстаивать свою позицию. Иногда спор действительно не стоит ваших сил. Можно не продолжать разговор. Можно сказать: «Я тебя услышал(а), но пока остаюсь при своём». Можно признать, что вам нужно время подумать.

Сохранять своё мнение — не значит обязательно произносить последнее слово.

Это важное различие. Внутренняя свобода не требует превращать каждый разговор в соревнование, где один должен победить, а второй — уступить. Иногда два человека могут посмотреть на одну ситуацию совершенно по-разному и при этом продолжить хорошо относиться друг к другу.

Можно сказать:

«Я понимаю, почему ты так думаешь. У меня другой взгляд».

И действительно это иметь в виду.

Можно выслушать совет и поблагодарить за него, не обещая воспользоваться им. Можно сказать: «Я подумаю». Можно не соглашаться сразу. Можно вернуться к разговору позже, когда появятся собственные мысли.

И особенно важно помнить, что вам не всегда нужно уметь идеально объяснить своё мнение, чтобы иметь право

его иметь. Иногда вы пока не знаете, почему именно думаете так. Вам просто нужно немного времени, чтобы разобраться. Это не делает вашу позицию менее значимой.

Есть решения, в которых нам действительно нужна дополнительная информация. Тогда можно её поискать. Есть вопросы, где важны специалисты и объективные данные. Тогда разумно обратиться к ним. Есть ситуации, где полезно услышать человека с большим опытом. Но даже тогда можно оставить за собой право подумать и принять окончательное решение самостоятельно.

И ещё кое-что.

Иногда мы сами оказываемся теми людьми, которые слишком уверенно знают, как другим будет лучше. Нам кажется, что мы помогаем, потому что действительно видим решение. Но другой человек может не хотеть этого решения. Может быть, его обстоятельства отличаются от наших. Может быть, ему нужно не руководство, а возможность самому разобраться.

Поэтому сегодняшний день — не только о том, чтобы защищать собственное мнение. Он ещё и о том, чтобы оставить такое же пространство другим людям.

Мне можно думать иначе.

И другому человеку тоже можно.

Мне не обязательно убеждать его, чтобы сохранить собственную позицию. Ему не обязательно соглашаться со мной, чтобы наши отношения оставались уважительными.

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.