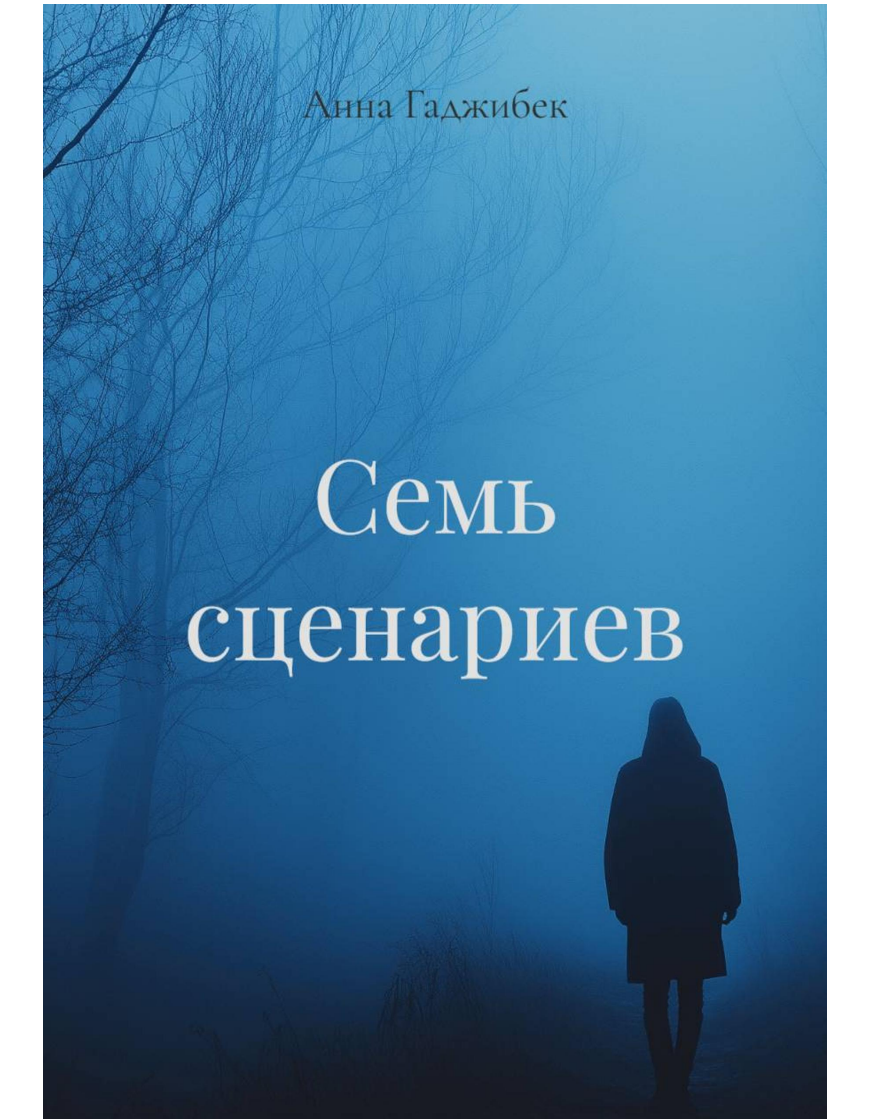


The background of the entire page is a monochromatic blue photograph. It depicts a person from behind, standing in a misty or foggy forest. The person is wearing a dark, hooded coat. Bare tree branches are visible in the upper left corner, and the ground appears to be covered in low-lying vegetation or grass. The overall mood is somber and atmospheric.

Анна Гаджибек

Семь сценариев

Анна Гаджибек

Семь сценариев

<https://litres.ru/74327622>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы уже читали сотни аннотаций. Красивых, многообещающих, умных. Они обещали вам изменить жизнь, открыть глаза, дать ответы. Иногда находили что-то ценное. Иногда нет. Чаще просто пролистывали и ставили на полку. Я просто предлагаю вам прочитать эту книгу. Внутри семь сценариев и честный взгляд на то, почему мы наступаем на одни и те же грабли.

Содержание

Предисловие	4
Сценарий 1 «Ищущий»	7
Сценарий 2 «Адвокат»	10
Сценарий 3 «Хранитель»	13
Сценарий 4 «Золушка»	16
Сценарий 5 «Бунтарь»	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Семь сценариев

*Каждый носит свою матрицу, даже
если не верит в цифры.*

Анна Гаджибек

Предисловие

За годы консультаций я заметила одну странную вещь. Жизни у людей совершенно разные, но вопросы одни и те же. С пугающей точностью. Он не пишет. Я не знаю, куда идти. Устала до смерти. Почему у всех лучше, чем у меня? Как понять, правильно ли я живу?

Вы когда-нибудь замечали, что вокруг все говорят одно: «Начни себя уважать», «Возьми себя в руки»? Но когда ты сидишь на кухне и не понимаешь, с чего начать, эти слова звучат как издевательство. Вы говорите себе: «Я понимаю, но не могу». И это честно. Потому что проблемы есть, и часто мы их себе не навязывали.

Но взрослый человек это та часть жизни, когда понимаешь: только ты решаешь, быть хорошему или плохому. Другого нет. Тяжело, да? Поэтому люди любят ходить годами и задавать вопросы эзотерикам, брать этот костыль и чувствовать облегчение. Но самое страшное, что сегодня вы это увидите.

Я хочу сказать вам правду. Мир несправедлив, и вы не уникальны. Звучит жестко, но в этой простоте свобода. Мы слишком часто не видим реальных проблем вокруг. Сравниваем свои страдания с чужими, замыкаемся в себе. А можно просто остановиться и спросить: что я могу изменить прямо сейчас?

Эта книга про механику. Про то, как устроена наша психика. Почему мы выбираем одних и тех же партнёров. Почему наступаем на одни и те же грабли десятилетиями. Почему чувствуем, что топчемся на месте, даже когда меняем работу, город, мужа, цвет волос.

Моя цель не заставить вас поверить мне, а чтобы вы увидели свой сценарий. И перестали жить по нему, если он не ваш. Или перестали винить себя за то, что не можете вырваться. Потому что это не вы, это просто сценарий. А сценарий можно переписать.

Книга написана просто. Глава — пять минут чтения. Структура одинакова, чтобы не провалиться в долгие размышления. Можно начать с любого места, открыть на той странице, где вы узнали себя. Я призываю вас не просто прочитать эту книгу, а вникнуть в неё. Возможно, не с первого раза. Просто сядьте и попытайтесь понять. Не оценивая, не осуждая, не защищаясь. Просто услышать.

Я использую язык Матрицы судьбы. Внутри только мои наблюдения. Только то, что вы уже знаете, но боитесь себе признаться. Есть определённое соответствие между аркана-

ми и сценариями. Например, арканы 1, 8 и 10 чаще всего указывают на «Ищущего», арканы 5, 6 и 18 на «Адвоката», арканы 11, 13 и 15 на «Хранителя», арканы 2, 3, 4 и 12 на «Золушку», арканы 7, 9, 16 и 19 на «Бунтаря», арканы 17 и 20 на «Философа», а арканы 14, 21 и 22 на «Судью». Но это не диагноз и не приговор, это просто статистика.

И да, вы не одиноки. Все эти вопросы уже звучали сотни раз. И на них есть ответы. Я не буду говорить вам, что жизнь станет лёгкой. Но я покажу, где у вас болит и что с этим делать. А дальше выбор за вами.

Сценарий 1 «Ищущий»

«Меня не видят». «Я никто». «Кто я? Зачем я здесь?»

Эти вопросы звучат по-разному. Кто-то говорит их вслух. Кто-то носит внутри. Кто-то маскирует их под другие вопросы: «Куда мне идти работать?» «Почему меня не уважают?» «Как понять, моё ли это?» «Какое имя дать ребёнку, чтобы он был счастлив?»

Но если убрать имена, достижения, образование, местоположение, остаётся одно: человек потерял точку опоры внутри себя. Внешние ориентиры рухнули. А новых он не создал.

Этот сценарий я называю «Ищущий» или «Золотой Ключик». Потому что он всегда ищет что-то главное. Ту самую работу. Того самого человека. То самое призвание. Ту самую истину. Он меняет профессии, курсы, партнёров, города. Он пробует, ошибается, снова пробует.

Со стороны это может выглядеть как амбициозность. Или как творческий поиск. Или как «сложный характер». Но внутри страх. Главный страх «Ищущего»: **«Меня не существует без достижений».**

Он привык, что его ценят за результат. За пятёрку. За проект. За должность. За то, что он «молодец». В детстве, скорее всего, любовь родителей была условной. «Ты хороший, пока ты приносишь пятёрки». «Ты молодец, пока ты помогаешь». «Ты нас радуешь, пока ты не мешаешь». И ребёнок усвоил:

Моя ценность = мои достижения.

Он вырос. А схема осталась. Теперь он не может просто жить. Он должен доказывать. Каждый день. Каждому. Себе в первую очередь. Он выбирает профессию не по душе, а по статусу. Партнёра не по любви, а по тому, «как это выглядит». Город не по комфорту, а по возможностям. И каждый раз, когда результат не соответствует ожиданиям, он чувствует себя никем. Провалившимся. Пустым местом.

Вот как это выглядит в жизни. Человек отучился на юриста, проработал два года, ушёл в дизайн, проучился год, ушёл в маркетинг, проработал полгода и снова думает, не пойти ли в психологию. Он называет это «поиском себя». На самом деле это страх ошибиться и страх оказаться не тем, кого будут хвалить.

Или женщина, которая меняет мужчин. Каждый новый «вот тот самый». Но через полгода она видит недостатки, скуку, отсутствие огня. Она уходит. И ждёт следующего.

Или предприниматель, который открывает стартап, работает как одержимый, доводит себя до выгорания, бросает и через два месяца открывает новый. Потому что без этого драйва он не чувствует себя живым.

И знаете, что самое страшное для «Ищущего»? Тишина. Когда не надо никуда бежать. Когда всё стабильно. Когда работа есть, партнёр есть, здоровье есть и вдруг оказывается, что внутри пусто. Потому что он привык заполнять себя внешним. А внутри нет опоры.

«Ищущий» часто приходит с вопросом: «Как понять, моё ли это?» «Моё ли призвание». «Мой ли человек». «Мой ли путь».

И он ждёт, что ему скажут: «Тебе нужно уйти / остаться / попробовать вот это». Но дело не в этом. Дело в том, что вопрос «моё ли это» это ловушка. Потому что он не про выбор. Он про страх ошибиться.

«Ищущий» не хочет ошибиться. Он хочет гарантий. А гарантий не даёт никто. В астрологию или Матрицу судьбы «Ищущий» приходит с одним запросом: «Скажите, какая у меня миссия?»

Он хочет услышать: «Тебе суждено быть великим учителем» или «Ты рождён, чтобы открыть клинику». Ему нужен готовый сценарий, чтобы снова начать бежать. Но правда в том, что миссии не существует. Есть только жизнь. Которая случается здесь и сейчас. Что делать, если вы узнали себя?

Шаг первый. Перестать искать «своё». Просто взять любую работу, любого партнёра, любой город и прожить в этом год. Не думая, правильно ли. А просто делая.

Шаг второй. Перестать спрашивать себя: «А достаточно ли я хорош?». Заменить на: «А нравится ли мне это делать?».

Шаг третий. Начать замечать, что вы ценны не потому что вы что-то сделали, а потому что вы есть. Это сложно. Это не привычно. Но именно здесь свобода.

Вы можете не бежать. Вы можете просто быть.

Сценарий 2 «Адвокат»

«Он точно обманет». «Это слишком хорошо, чтобы быть правдой». «Я никому не верю».

Этот человек всегда ждёт подвоха. Ему кажется, что мир это поле боя, а все вокруг либо дураки, либо враги. Он проверяет, тестирует, перепроверяет. Он ищет «красные флаги» там, где их нет. Он не доверяет никому. Ни партнёру. Ни друзьям. Ни начальнику. Иногда даже себе.

Внешне это может выглядеть как осторожность. Или как проницательность. Или как жизненный опыт. Но если приглядеться за этим стоит одна простая вещь: **человек боится, что его предадут.**

Он привык, что близкие люди обманывают. Что любовь это условность. Что слова ничего не значат. В детстве, скорее всего, кто-то из значимых взрослых его подвёл. Не сдержал обещание. Предал. Исчез. Или был рядом, но холодно. И ребёнок усвоил: Мир опасен. Никому нельзя верить.

Он вырос. А схема осталась. Теперь он не может расслабиться. Он должен сканировать. Каждый день. Каждого человека. Он ждёт, что партнёр изменит. Что друг предаст. Что начальник обманет. И когда этого не происходит — он не радуется. Он думает: «Я просто ещё не нашёл подвох».

Как выглядит этот сценарий в жизни? Вот женщина, которая боится серьёзных отношений. Каждый раз, когда муж-

чина проявляет заботу, она думает: «Он что-то хочет». Когда он говорит о любви — она думает: «Он манипулирует». И в итоге она или уходит первой, или разрушает отношения своей недоверчивостью.

Или мужчина, который не может найти работу. Ему кажется, что все вакансии «лохотрон». Что начальник его «кинет». Что коллеги «подставят». Он ищет идеальную компанию, где не будет риска. И не находит.

Или человек, который проверяет партнёра. Телефон. Соцсети. Переписки. Он называет это «контролем». На самом деле это страх, что его снова обманут.

И знаете, что самое страшное для «Адвоката»? Доверие. Потому что доверие это риск. А риск это возможность снова оказаться обманутым. И он не готов пережить это снова. Поэтому он выбирает одиночество. Или контроль. Или цинизм. Он говорит себе: «Я просто реалист». Но на самом деле он — человек, который не может позволить себе быть счастливым, потому что слишком боится потерять.

«Адвокат» часто приходит на консультацию с вопросом: «Как мне понять, что он не врёт?» «Как проверить, что она искренна?» «Можно ли вообще кому-то верить?»

И он ждёт, что я скажу: «Есть способ. Вот тест. Вот алгоритм». Но дело не в этом. Дело в том, что вопрос «верить или не верить» это ловушка. Потому что он не про другого человека. Он про самого себя. «Адвокат дьявола» не ищет правду. Он ищет гарантии, что его не обманут. А гарантий

не даёт никто.

В Матрицу судьбы «Адвокат» приходит с запросом: «Можно ли ему верить?», «Он мне врёт или нет?». Он хочет услышать: «Он честен» или «Он обманывает». Ему нужна внешняя проверка, чтобы перестать сканировать и немного выдохнуть. Но правда в том, что никакая матрица не даст стопроцентной гарантии. Проверка это иллюзия безопасности. Настоящая безопасность внутри вас. Это ваша способность пережить обман, если он случится, и не разрушиться. Что делать, если вы узнали себя?

Шаг первый. Начать с малого. Довериться в мелочи. Купить продукты в незнакомом магазине, не проверяя срок годности. Сказать другу что-то сокровенное и не ждать удара.

Шаг второй. Перестать проверять. Хотя бы один день не проверять телефон партнёра. Не искать подвох в словах коллеги. Просто принять, что они говорят то, что думают.

Шаг третий. Признать, что сверхбдительность — это не защита. Это страх. И право на страх есть. Но вы не тот ребёнок, которого когда-то обманули. Вы взрослый. И вы можете выбрать доверие.

Мир не обязан быть безопасным, чтобы вы могли быть счастливым.

Сценарий 3 «Хранитель»

«Если я не проконтролирую, всё развалится». «Я должна всё делать сама». «Без меня они пропадут».

Этот человек всегда в напряжении. Он знает, где у кого документы, что в холодильнике, когда у кого визит к врачу. Он тащит дом, работу, детей, бывших, родителей и чужих собак. Он не может делегировать. **Ему кажется, что никто не сделает так же хорошо.**

Внешне это может выглядеть как забота. Или как ответственность. Или как надёжность. Но если присмотреться за этим стоит одна простая вещь: человек боится хаоса. Он боится, что если он отпустит контроль, всё рухнет. И он окажется виноватым.

Он привык, что порядок это безопасность. Что если всё под контролем, ничего плохого не случится. В детстве, скорее всего, в семье был хаос. Скандалы. Пьянство. Нищета. Или просто нестабильность. Ребёнок взял контроль на себя. Потому что кто-то должен был держать всё в руках. И он усвоил: Без меня всё рухнет.

Он вырос. А схема осталась. Теперь он не может расслабиться. Он должен проверять. Каждый день. Каждую мелочь. Он проверяет, съел ли ребёнок суп. Сдал ли муж документы. Выключен ли утюг. И когда всё в порядке он не радуется. Он думает: «Хорошо, что я проверил».

Как выглядит этот сценарий в жизни? Вот женщина, которая работает на двух работах, ведёт дом, проверяет уроки, следит за здоровьем родителей и ещё успевает решать проблемы коллег. Она говорит: «Я просто ответственная». Но на самом деле она боится, что если остановится всё рухнет.

Или мужчина, который контролирует бюджет до копейки. Он знает, сколько потрачено на хлеб, на бензин, на подарки. Он не может позволить себе купить лишнего. Потому что если он потеряет контроль над деньгами — наступит катастрофа.

Или человек, который на работе берёт на себя чужие задачи. Потому что «они не сделают так хорошо». Он тонет в работе, не спит, выгорает. Но продолжает. Потому что без него «всё рухнет».

И знаете, что самое страшное для «Хранителя»? Отдых. Когда не надо ничего контролировать. Когда можно просто сидеть и ничего не делать. Потому что в этот момент он не знает, кто он. Он привык быть функцией. А без функции пустота.

«Хранитель» часто приходит на консультацию с вопросом: «Как мне расслабиться?» «Как перестать всё контролировать?» «Почему я не могу делегировать?»

И он ждёт, что я скажу: «Вот техника. Вот медитация. Вот практика». Но дело не в этом. Дело в том, что вопрос «как перестать контролировать» это ловушка. Потому что он не про расслабление. Он про страх. «Хранитель» не хочет рас-

слабляться. Он хочет, чтобы мир стал безопасным. А гарантий не даёт никто.

В Матрицу судьбы «Хранитель» приходит с запросом: «Когда всё наладится?» «Когда я смогу выдохнуть?» «Когда наступит мир?» Он хочет услышать: «Вот здесь будет покой» или «После этого года станет легче». Ему нужна внешняя дата, чтобы разрешить себе остановиться. Но правда в том, что покой не приходит извне. Он приходит только тогда, когда вы сами разрешаете себе отпустить контроль и соглашаетесь жить в неидеальном мире. Что делать, если вы узнали себя?

Шаг первый. Разрушить один ритуал. Не заправить постель. Не проверить уроки. Не вымыть посуду сразу после ужина. И пережить тот факт, что мир не рухнул.

Шаг второй. Делегировать одно дело в день. И не перекладывать. Просто принять, что кто-то сделал «не так» и это нормально.

Шаг третий. Уехать на выходные без инструкций. Оставить дом, работу, детей на других. И пережить тот факт, что они выжили. Без вас. И это не катастрофа. Это освобождение.

Мир может существовать без вашего контроля. И вы можете просто дышать.

Сценарий 4 «Золушка»

«Меня не любят просто так». «Я должна быть полезной». «Если я откажусь, меня выгонят».

Этот человек всегда готов прийти на помощь. Даже когда его не просят. Даже когда у самого нет сил. Он говорит «да», когда хочет сказать «нет». Он подстраивается, угождает, сглаживает углы. Он боится быть обузой.

Внешне это может выглядеть как доброта. Или как бескорыстие. Или как жертвенность. Но если присмотреться за этим стоит одна простая вещь: человек боится, что его перестанут любить, если он не будет полезным.

Он привык, что любовь надо заслуживать. Что его терпят, а не ценят. Что он обуза, которую надо оправдывать. В детстве, скорее всего, родители транслировали: «Ты нам мешаешь», «Мы из-за тебя устали», «Ты слишком много просишь». Или просто не замечали. И ребёнок понял: Чтобы меня любили, я должен быть удобным. Не доставлять проблем. Помогать. Быть хорошим.

Он вырос. А схема осталась. Теперь он не может отказать. Он боится обидеть. Боится, что его сочтут эгоистом. Боится, что от него отвернутся. Он живёт для других. А про себя забывает.

Как выглядит этот сценарий в жизни? Вот женщина, которая работает на нелюбимой работе, потому что «начальник

рассчитывает на меня». Она не увольняется, хотя внутри всё кипит. Потому что «неудобно бросать коллектив».

Или человек, который всегда выслушивает чужие проблемы. Друзья звонят в 2 часа ночи, он берёт трубку. Коллега просит помощи — он помогает. Он считает себя «душой компании». На самом деле он бесплатный психолог, который забыл, что у самого есть жизнь.

Или мать, которая всю жизнь вложила в детей. Отказалась от карьеры, от хобби, от отдыха. А когда дети выросли и ушли — она осталась с пустотой. Потому что она не знает, кто она без своих «долгов».

И знаете, что самое страшное для «Золушки»? Быть ненужной. Когда никто не просит помощи. Когда можно просто сидеть и ничего не делать. Потому что в этот момент она не чувствует себя живой. Она привыкла существовать через других. А без других она не знает, зачем она.

«Золушка» часто приходит с вопросом: «Почему я такая уставшая?» «Почему меня используют?» «Как перестать быть удобной для всех?»

И она ждёт, что я скажу: «Просто скажи „нет“». Но дело не в этом. Дело в том, что сказать „нет“ — это не про слова. Это про внутреннее разрешение быть неудобной. А „Золушка“ не разрешает себе быть неудобной, потому что тогда по её ощущениям её перестанут любить.

В Матрицу судьбы «Золушка» приходит с запросом: «Когда меня начнут ценить?» «Почему я всё тяну, а благодар-

ности нет?» «Как мне перестать быть жертвой?» Она хочет услышать: «Вот тут появится человек, который вас оценит» или «В этом году вас заметят». Ей нужна внешняя надежда, что её усилия будут вознаграждены. Но правда в том, что ждать оценки от других — это путь в никуда. «Золушка» уже ценна. И ценность её не в том, что она кому-то помогла. А в том, что она есть. Что делать, если вы узнали себя?

Шаг первый. Научиться говорить «нет». Начинать с малого. Отказать в мелочи. Не дать соль соседке. Не взять чужую смену. И пережить тот факт, что мир не рухнул, а вас не перестали любить.

Шаг второй. Спросить себя перед тем, как помочь: «Я хочу это делать или я боюсь отказать?» Если второе — не делать.

Шаг третий. Перестать искать благодарность. Делать добро анонимно. Или вообще не делать, если не просят. Потому что ваша ценность — не в том, сколько вы сделали для других. А в том, что вы просто есть.

Вы не обязаны быть полезной, чтобы быть любимой.

Сценарий 5 «Бунтарь»

«Жизнь проходит мимо». «Мне душно». «Хочу всё бросить и начать с нуля».

Этот человек всегда на взводе. Он не выносит рутину. Ему кажется, что он задыхается в стабильности. Он мечтает о резких переменах — разводе, переезде, смене работы, новой жизни. Он срывается с места, когда становится слишком спокойно.

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.