

АЛЕКСЕЙ СКВОРЦОВ

ДЕТСКИЕ ОБИДЫ

TRAUMA
心の傷



MEMORIES
NEVER DIE
記憶は消えない

PAIN
IS A
PROGRAM
☹️

ПРАВДА, КОТОРАЯ
ЛЕЧИТ

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

ПРОШЛОЕ НЕЛЬЗЯ ИЗМЕНИТЬ.
НО МОЖНО ПЕРЕСТАТЬ ИМ ЖИТЬ.

18+

Алексей Скворцов

Детские обиды

<https://litres.ru/74337859>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — не про «внутреннего ребёнка» и слюнявые прощения. Это жёсткая инженерия сознания. Твой бро садится напротив и говорит: «Твои обиды — не раны, а наркотик. Ты на них сидишь, потому что они дают тебе право быть неудачником». Здесь нет упражнений. Только метафоры, мат, смех и пощёчины. Ты разберёшь анатомию обиды, нейронные цепи, проекции, родовые сценарии. Научишься превращать боль в топливо, злость — в драйв, прошлое — в архив. Это книга-детонатор. После неё ты либо взорвёшь старую жизнь, либо начнёшь строить новую. Без соплей, без нытья — только адреналин и правда. Для тех, кто устал быть жертвой и готов стать архитектором своей судьбы. Дерзко, цинично, честно.

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ: Привет от твоего внутреннего скептика	4
Глава 1. Анатомия мусора. Что за зверь такой эта обида?	18
Глава 2. Бэкенд детства. Кто нажал на кнопку «Записать»?	36
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Алексей Скворцов

Детские обиды

ВСТУПЛЕНИЕ: Привет от твоего внутреннего скептика

*Или почему ты сейчас закрываешь эту книгу и говоришь:
«Да пошёл ты, я и так всё знаю».*

0. Откровение в лицо

Слушай, бро. Знаю, что ты сейчас скажешь. Ты присел на край кровати, открыл эту книгу, пробежался глазами по первой странице и уже начал сканировать — а вдруг там какая-то херня? А вдруг там очередной самопомощный шлак с розовыми слониками и аффирмациями? А вдруг там нытьё про «вашего внутреннего ребёнка», которого нужно обнимать и гладить по головке, потому что он такой бедный и несчастный?

Вот тут-то я и говорю: **Стоп.**

Я не буду обнимать твоего внутреннего ребёнка. Я буду его трепать за шкуру, ставить в угол и говорить: «Слышь, мелкий, хватит ныть. Ты уже вырос, а продолжаешь вести се-

бя как убогий король драмы». Если ты ждал, что я буду подлизываться к твоим травмам и говорить «бедненький, как тебе тяжело», — закрывай книгу. Прямо сейчас. Не читай дальше. Потому что дальше — не про жалость. Дальше — про **взрыв**. Про то, как взять свои обиды за яйца и вышвырнуть их нахрен из своей жизни. Про то, как перестать быть той самой тряпкой, которую все вытирают ноги, и стать человеком, которого невозможно задеть, потому что у тебя внутри — броня из чистого цинизма и любви к себе.

Я знаю, что ты — скептик. Я знаю, что ты уже прочитал сто пятьдесят книг по психологии, ходил к трём психологам, медитировал, пел мантры, пил антидепрессанты и всё равно иногда просыпаешься в три часа ночи с чувством, что тебя предали. И ты думаешь: «Ну, ещё одна книжка... Что она мне даст?»

А я тебе скажу, что она даст. Она даст тебе по морде. Не метафорически, а буквально — но эмоционально. Она вскрыет твои старые раны, насыплет туда соли, даст тебе проораться, а потом аккуратно зашьёт их золотыми нитками. И ты выйдешь из этого процесса не зажившим, а **пересобраным**. Как Лего, из которого ты сначала построил кривой, уродливый домик, а потом взял и перестроил в космический корабль. И теперь летишь.

Но предупреждаю: этот космический корабль не для слабаков. Если ты боишься высоты — не садись.

1. Разговор с твоим внутренним скептиком

Окей, давай сразу расставим точки над ё. Я знаю, что у тебя внутри сидит этот зануда. Тот самый, который шепчет: «Всё это фигня, это не про меня, у меня слишком сложная ситуация, никто не поймёт моей боли». Я знаю, что твой внутренний скептик носит костюм, поправляет очки и смотрит на этот текст свысока. Он говорит: «Ну, давай, попробуй меня удивить. Всё равно ты просто очередной гуру из интернета, который хочет продать мне воздух».

Скептик, я слышу тебя. Ты прав. Я не знаю деталей твоей жизни. Я не знаю, как тебя звали обидчики, какие слова они говорили, как сильно тебе было больно. Я не знаю, был ли это отец, который ушёл, или мать, которая кричала, или учитель, который унизил, или первая любовь, которая разбила сердце. Я не знаю твоей уникальной боли. Но я знаю одну вещь, скептик: **ты не уникален в своей боли**. Ты думаешь, что твоя обида — особенная, что никто не испытывал такого? Ошибаешься. Миллионы людей испытывали точно такое же — и миллионы из них сдохли от этой боли, не сумев её переварить. Но те, кто выжил, те, кто расцвёл, — они сделали одну вещь: они перестали цепляться за свою обиду, как за спасательный круг. Они поняли, что этот круг — из свинца, и он тянет на дно.

И вот тут я тебя, скептик, ловлю на слове. Ты говоришь:

«Это не работает». А сам при этом продолжаешь тонуть. Может, стоит попробовать? Не потому что я такой умный, а потому что старые методы уже не работают. Ты уже перепробовал всё — алкоголь, работу до потери пульса, бесконечные сериалы, смену партнёров, десятки книг. А воз и ныне там. Может, настало время для **жесткой инженерии сознания**? Для того, чтобы разобрать свой мозг, как старый двигатель, почистить карбюратор, заменить свечи, залить новое масло и поехать?

Эта книга — не для твоего скептика. Эта книга — для того, кто устал быть скептиком. Потому что скептицизм — это просто трусость. Ты боишься поверить, боишься обмануться, боишься снова испытать боль. Но ты уже в боли, чувак. Ты в ней по уши. Так чего ты боишься? Сделать больно? Тебе уже больно. Потерять иллюзию контроля? Ты уже её потерял, просто не признался. Так давай начнём с признания.

2. Чего не будет в этой книге

Прежде чем я скажу, что здесь будет, давай скажу, чего здесь не будет. Потому что важно сразу отсеять.

Здесь не будет упражнений. Да-да, ты не ослышался. Никаких «закрой глаза и представь своего обидчика в виде розового облака». Никаких «напиши письмо, а потом сожги его». Не потому что это не работает, а потому что это для тех, у кого есть силы и желание. А у тебя, если ты это чита-

ешь, сил нет — ты выжат. Ты как старый лимон, из которого уже выжали всё, включая косточки. Тебе не нужны упражнения, тебе нужна **перезагрузка**. Ты не будешь делать ничего в этой книге. Ты просто будешь читать и чувствовать. Чувствовать, как внутри закипает злость, как слёзы подступают к глазам, как смех прорывается наружу. Это не книга для делания. Это книга для **проживания**.

Здесь не будет нытья. Я не буду говорить: «Ой, какие мы бедные, как нас обижали, нам так тяжело». Забери это в другой отдел. Да, тебя обижали. Да, это было подло. Но это было. А ты — сейчас. И ты можешь либо ныть об этом до гробовой доски, либо использовать это как топливо для ракеты. Я выбираю второе. И я надеюсь, ты тоже.

Здесь не будет ванильной любви. Никакого «прими своего внутреннего ребёнка и расцелуй его». Твой внутренний ребёнок — это маленький манипулятор, который привык получать внимание через боль. И мы будем с ним разбираться, но без сюсюканья. Мы будем с ним говорить как взрослые с паршивым подчинённым. «Слышь, малыш, ты хороший, но твои методы уже не работают. Увольняйся, мы берём на работу взрослого мужика».

Здесь не будет гарантий. Я не обещаю, что после этой книги ты станешь миллионером, найдёшь любовь всей жизни и будешь просыпаться с улыбкой. Я не могу это обещать. Но я обещаю, что ты перестанешь просыпаться с комком в горле от старых обид. Ты перестанешь вздрагивать от неосто-

рожных слов. Ты перестанешь видеть в каждом человеке потенциального предателя. Это не гарантия счастья, это гарантия свободы. А свобода — это то, с чего начинается настоящее счастье.

3. Эмоциональный коктейль — или что ты почувствуешь, читая эту книгу

Я хочу, чтобы ты знал: это чтение не будет скучным. Это не учебник по психологии, который ты будешь пролистывать в метро, зевая. Это будет **поездка на американских горках**. Ты будешь смеяться до слёз, а через минуту рыдать навзрыд. Ты будешь злиться на меня, на себя, на весь мир. Ты будешь хотеть швырнуть эту книгу в стену. А через секунду ты прижмёшь её к груди, потому что она скажет тебе то, что ты хотел услышать всю свою жизнь.

Удовольствие. Ты почувствуешь его, когда я скажу тебе: «Ты не виноват». Ты почувствуешь его, когда я разрушу очередную иллюзию, которая тебя мучила. Ты почувствуешь его, когда наконец поймёшь механику своих реакций и увидишь, как просто на самом деле всё работает. Это как щелчок замка, который долго не открывался. Щелчок — и внутри становится легко.

Страх. Ты испугаешься. Испугаешься, когда я скажу, что твои обиды — это твой выбор. Что ты сам решил их носить. Что ты сам дал им власть над собой. Это страшно — брать

ответственность. Гораздо проще винить маму, папу, бывшего, начальника, правительство. Но когда я сниму с тебя эти внешние причины, ты останешься наедине с собой. И это самое страшное. Ты боишься встретиться с собой настоящим, без масок, без обид, без оправданий. И ты будешь бояться — но это нормально. Это первый шаг к смелости.

Романтика. Да, я сказал романтика. Потому что в освобождении от обид есть что-то глубоко красивое. Это как история любви, только с самим собой. Ты начинаешь ухаживать за своей душой, ты даришь ей цветы, ты говоришь ей комплименты, ты защищаешь её от негодяев. Это романтика принятия себя. Романтика, когда ты смотришь на свою прошлую боль и говоришь: «Спасибо, я вынес урок. А теперь — прощай». И ты чувствуешь, как внутри расцветает что-то новое.

Страсть. О, это будет. Когда ты поймёшь, что твоя обида — это не слабость, а топливо, ты захочешь её использовать. Ты почувствуешь такое желание изменить свою жизнь, что оно будет жечь внутри, как огонь. Ты захочешь бежать, прыгать, кричать, строить, любить. Это страсть к свободе. Это страсть к себе. И она будет гореть в тебе даже после того, как ты закроешь книгу.

Азарт. Эта книга — игра. Игра с твоим собственным разумом. Ты будешь как детектив, который расследует дело своих обид. Ты будешь находить улики, разгадывать шифры, ловить преступников. И каждый раз, когда ты поймёшь оче-

редной механизм, ты будешь чувствовать азарт победителя. Это круче любого компьютерного шутера, потому что здесь ставка — твоя реальная жизнь.

Эффект присутствия. Я хочу, чтобы ты чувствовал, что я сижу напротив тебя. Что мы пьём кофе (или что-то покрепче) в прокуренной кухне. Что я смотрю тебе в глаза и говорю эти вещи не с экрана, а в лицо. Я не гуру на облаке. Я такой же, как ты, — просто я уже прошёл этот путь и могу показать тебе карту. Ты будешь видеть мою улыбку, мою злость, мои слёзы, мой смех. И ты поймёшь: я не вру. Я говорю это, потому что пережил это сам. И ты — переживёшь.

4. О чём эта книга на самом деле — срываем покровы

Давай без дураков. Эта книга не про то, как «простить и забыть». Потому что забыть не получится. Твой мозг не умеет забывать, он умеет только перезаписывать. И мы будем перезаписывать. Мы не будем стирать твои обиды — мы будем их архивировать и ставить на верхнюю полку, куда ты не будешь доставать их каждую минуту. Мы превратим их из активных файлов, которые жрут твою оперативку, в старые архивы, которые лежат в пыльном шкафу и не мешают тебе жить.

Эта книга про то, как **перестать быть жертвой**. Как перестать ждать, что кто-то придёт, извинится и сделает тебя

счастливым. Как перестать использовать свои обиды как индульгенцию для собственной лени. Как перестать быть удобным для всех и стать удобным для себя.

Эта книга про то, как **превратить ад в топливо**. Ты удивишься, но твоя самая большая боль — это твой самый мощный двигатель. Ты просто не знал, как его запустить. Мы запустим. И ты поедешь.

Эта книга про то, как **снять родовые проклятия**. Да-да, я серьёзно. Твои обиды — не только твои. Это обиды твоих предков, которые передались тебе по наследству. Ты носишь груз, который тебе не принадлежит. И мы его снимем.

Эта книга про то, как **стать архитектором своей жизни**. Перестать жить в доме, который построили другие, и начать строить свой собственный. По своим чертежам. Со своими комнатами. Своим светом.

Если ты это читаешь — значит, ты готов. Если ты не закрыл книгу после первого абзаца — значит, внутри тебя есть жажда. Жажда не просто жить, а жить по-настоящему. Жажда не просто существовать, а чувствовать. Жажда не просто дышать, а кричать от радости. И я дам тебе эту жажду. А ты уже сам решишь, что с ней делать.

5. Для кого эта книга — и для кого она НЕ для

Давай сразу — я не для всех. Я не для тех, кто любит страдать. Я не для тех, кто находит в своей боли извращённое

удовольствие. Я не для тех, кто собирает обиды, как марки, и хвастается ими перед друзьями. Если ты — профессиональная жертва, которая получает от этого кайф, — извини, мы не по пути. Ты не готов.

Я для тех, кто **устал**. Устал от бесконечной внутренней войны. Устал от того, что старые раны открываются снова и снова. Устал от того, что ты тащишь этот груз, а он тебя сгибает. Устал от того, что ты просыпаешься с мыслью «опять этот день», а не «какой классный день».

Я для тех, кто **зол**. Зол на себя за слабость, зол на обидчиков за подлость, зол на мир за несправедливость. Я тебя слышу. Твоя злость — это твой друг. Мы подружим её с тобой.

Я для тех, кто **боится**. Боится признаться, что на самом деле хочет быть счастливым. Боится, что если он отпустит обиды, то станет пустым. Боится, что без боли он потеряет себя. Я скажу тебе: ты не потеряешь себя, ты найдёшь себя. Настоящего.

Я для тех, кто **любит**. Даже если он не говорит об этом. Даже если он прячет свою любовь под слоем цинизма и сарказма. Я знаю, что она там. И мы её вытащим.

А если ты — тот, кто уже всё знает, кто уже перепробовал всё, и у тебя ничего не вышло, — ты тоже мой клиент. Потому что я знаю, что ты не всё попробовал. Ты не пробовал быть по-настоящему дерзким со своим прошлым. Ты не пробовал послать свою обиду нахрен и жить дальше. Попро-

бует сейчас.

6. Моё обещание тебе

Я не обещаю тебе быстрых результатов. Это не таблетка, не волшебная палочка. Это процесс. И он займёт время. Но я обещаю, что после каждой главы ты будешь чувствовать себя легче. Как после хорошей тренировки — сначала больно, потом кайф.

Я обещаю, что ты начнёшь замечать свои триггеры. Ты будешь ловить себя на том, что обижаешься, и останавливаться. Ты будешь видеть механизмы, которые раньше были невидимы. Ты станешь наблюдателем за своей жизнью, а не её жертвой.

Я обещаю, что ты научишься превращать боль в силу. Ты не будешь больше бояться своих эмоций — ты будешь их использовать. Ты станешь как тот парень из «Матрицы», который видит код. Ты будешь видеть код своих обид и взламывать их.

Я обещаю, что ты встретишься со своим настоящим «я». Тем, который не боится, не прячется, не оправдывается. Тот, кто смеётся громко, любит безумно, живёт на полную. Он ждал тебя всё это время.

И я обещаю, что ты будешь смеяться. Даже когда больно. Потому что смех — это наша главная суперспособность. Когда ты смеёшься над своей обидой, она перестаёт быть мон-

стром. Она становится просто смешным недоразумением. А с недоразумениями легко справляться.

7. Эффект присутствия — сейчас, перед тем, как начать

Остановись на секунду. Просто закрой глаза и почувствуй. Ты держишь в руках эту книгу. Её страницы пахнут типографской краской или бумагой. Ты сидишь в кресле, на диване, в метро — неважно. Ты чувствуешь своё тело. Может, оно напряжено? Может, где-то зажат живот? Может, сжаты челюсти? Это твоя обида. Она живёт в твоём теле.

А теперь представь, что я сижу напротив тебя. Я не какой-то абстрактный автор. Я — это твой друг, который говорит тебе правду в глаза. Тот самый, который не будет жалеть, а будет говорить: «Вставай, хватит ныть, у тебя есть всё, чтобы стать крутым». И ты веришь мне? Хотя бы на 10%? Если да — продолжай. Если нет — продолжай всё равно. Потому что твой скептицизм — это просто защита. А за защитой — твой страх. А за страхом — твоя сила.

Ты готов? Это был последний вопрос, на который я жду ответа. Если твоё сердце сказалось «ДА» — мы начинаем.

8. Огонь в конце туннеля — или почему это стоит прочитать

Я не буду врать: это будет непросто. Будут моменты, когда ты захочешь бросить книгу, потому что она будет бить по больному. Будут моменты, когда ты будешь плакать, потому что я скажу то, что ты боялся услышать. Будут моменты, когда ты будешь ржать, потому что я надену на твою обиду клоунский нос.

Но это стоит того. Потому что в конце туннеля — не просто свет. В конце туннеля — ты. Тот, кто сбросил старую кожу. Тот, кто больше не является заложником прошлого. Тот, кто свободен.

Ты — не твои обиды. Ты — не твои родители. Ты — не твои неудачи. Ты — не твой внутренний критик. Ты — это твой выбор. Каждую минуту, каждый день. И эта книга — о том, чтобы научиться делать этот выбор в свою пользу. Не в пользу прошлого, а в пользу будущего. Не в пользу боли, а в пользу радости. Не в пользу жертвы, а в пользу воина.

Итак, первая глава уже ждёт тебя. Там мы будем смотреть в лицо твоему главному врагу — твоей обиде. И мы узнаем её анатомию, её запах, её вкус, её голос. Без соплей. Без «бедненький». Только факты, метафоры и адреналин.

Ты готов? Тогда поехали. Только, ради всего свя-

того, не закрывай книгу, когда станет больно. Потому что за болью — твоя свобода.

Погнали, братан. Мы справимся.

*Небольшой стих-пролог, чтобы ты окончательно прони-
кся:*

Ты стоишь у двери, но боишься войти, Слышишь голос скептика: «Это не для тебя». Но я вижу, как ты сжимаешь страницы в руке, Я вижу, как ты хочешь проснуться, любя. Эта книга — не сказка, не сладкий обман, Она — как удар, как пощёчина от друга. Она скажет: «Очнись, ты давно уже пьян От обид, что таскаешь с собой, как выюга». Но когда ты прочтёшь последнюю строчку, Ты почувствуешь: что-то внутри изменилось. Ты разбил своё прошлое, как пустую бутылку, И в груди у тебя что-то новое родилось. Это — ты. Настоящий. Без масок и поз. Это — ты. Свободный. Без цепей и оков. Входи, не бойся. Я рядом. Я — твой. И мы вместе пройдём этот путь до конца. Погнали.

Глава 1. Анатомия мусора.

Что за зверь такой эта обида?

Посвящается тому вечеру, когда ты в зеркале увидел не себя, а свою пятилетнюю копию, которая до сих пор сжимает кулаки из-за того, что папа не пришёл на утренник.

0. Вступление на разрыв аорты

Слушай сюда, братан. Садись напротив. Нет, ближе. Чтобы я видел твои зрачки. Сейчас мы будем препарировать ту херню, которая называется «детская обида». Но предупреждаю сразу: я не буду тебя гладить по головке и шептать «всё будет хорошо». Потому что это **НЕ** будет хорошо, пока ты сам не возьмёшь в руки кувалду и не раздолбаешь эту бетонную стену, которую ты же сам и выстроил, кирпичик за кирпичиком, с пяти лет.

Ты думаешь, обида – это такая милая грустинка, которая делает тебя глубоким и ранимым? Романтичный герой с повязкой на глазу? Нет, блядь. Это **наркота**. Самый коварный и легальный допинг, который продаётся в каждом детском саду, школе и семейной кухне. Ты на нём сидишь десятилетиями, потому что он даёт тебе суперспособность: право быть неудачником. Право не пахать, не рисковать, не любить

по-настоящему – потому что «меня же обидели, я травмирован, я не могу».

Хочешь знать правду? Ты можешь. Ты просто не хочешь отпускать свой любимый персональный ад. Потому что в нём уютно, как в старой, драной, но проверенной толстовке. В нём ты – главный герой трагедии, а трагедия, знаешь ли, всегда круче комедии в глазах толпы. Ты собираешь лайки за свои страдания, ты кормишь своё эго этим кислым пюре.

Но я пришёл, чтобы разбить эту игрушечную тарелку вдребезги. Мы не будем лечить твою «внутреннюю девочку» или «мальчика» ванильными аффирмациями. Мы найдём с чёрного хода, вскроем эту гнилую проводку и перепаяем тебе мозги так, что ты забудешь, где находится кнопка «обидеться».

Готов? Конечно, не готов. Никто не готов смотреть правде в глаза. Но именно поэтому ты здесь. Потому что надоело быть тряпкой. Потому что внутри, где-то под слоем жира и комплексов, живёт зверь. И этот зверь хочет не сопلي пускать, а рвать пространство. Мы его разбудим.

1. Что за зверь такой? Определение через боль

Давай сначала договоримся о терминах, но без зауми. Забудь про Фрейда с его задницей и Юнга с его коллективным бессознательным. Обида – это **энергетический сгусток**, который ты зачем-то решил носить в своём желудке вместо

еды. Это не эмоция, это – **реакция на несовпадение реальности с твоей картинкой.**

Ты нарисовал в голове, что мама должна тебя целовать каждое утро, а она плюнула в сторону и ушла на работу. БАМ! Реальность не совпала. Ты не принял это, ты зажал эту разницу в своей груди, и она там начала бродить, как прокисший компот. Вот это и есть обида. Это не чья-то вина. Это твоя личная неспособность переварить факт, что мир не пляшет под твою дудку.

И сейчас ты скажешь: «Но как же, он/она сделали мне больно! Это факт!». Окей, факт. Но, бро, мир вообще полон боли. Ты когда-нибудь наступал на конструктор «Лего» босой ногой? Вот это боль. А обида – это та же боль, но ты её не отпускаешь, а начинаешь мусолить, как жвачку, смакуя каждый оттенок горечи. Ты становишься гурманом собственного страдания. Круто, да? Только вот гурманы обычно толстые и больные.

Вот тебе первый стих, чтоб проникся:

Обида – это кот, который спит внутри, Когтями рвёт желудок по ночам. Ты думаешь, что он тебя хранит, А он готовит язву по часам. Ты гладишь его шерсть, он тихо мурлычет, Но впивается в сердце, когда ты привык. И кажется: он тебя любит, он кличет, На самом же деле – он просто твой триггер. Оставь его, выкинь за дверь, чемодан, Пока он не сожрал твой последний талант.

2. Химия дерьма: что творится внутри, когда тебя «задели»

Теперь перейдём к физике. Да, да, я сейчас буду тебя грузить биохимией, но без этого ты не поймёшь, почему ты торчишь на обиде, как на игле. Когда случается то самое событие – тебя обозвали, проигнорировали, предали, – твой организм не знает, что это просто слова или действия. Он считает угрозу. И вбрасывает в кровь первую волну – **адреналин**. Ты горишь, ты краснееешь, кулаки сжимаются, дыхание сбивается. Это крутой замес, это топливо для драки или бегства. Но ты не дерёшься и не бежишь. Ты застываешь. И адреналин, не найдя выхода, начинает жрать тебя изнутри.

А следом приходит его старший товарищ – **кортизол**. Гормон стресса. Тот самый, который превращает мышцы в жир, убивает нейроны в гиппокампе и заставляет тебя заливать тоску пивасом. Кортизол – это такое химическое дерьмо, которое говорит твоему мозгу: «Стой, это опасно, запоминай, мы будем это пережёвывать ещё тысячу раз, чтобы больше никогда не попасть в такую ситуацию». И мозг, как верный пёс, начинает прокручивать ту сцену снова и снова.

И вот тут начинается магия. Ты не просто вспоминаешь – ты **переживаешь** это каждый раз заново. Каждый раз, когда ты вспоминаешь ту обиду, твой организм выстреливает свежей порцией кортизола. Ты становишься зависимым от этого

цикла, потому что без него ты чувствуешь пустоту. Это как раздражать старый шрам – сначала больно, потом щекотно, потом привыкаешь, что шрам – часть тебя.

А теперь представь: ты сидишь на совещании, начальник тебя не похвалил, а похвалил какого-то Петю. И вдруг в твоей голове всплывает воспоминание: как в третьем классе училка поставила тебе двойку, а Пете – пятёрку. Ты не осознаёшь этой связи, но твоя рука уже сжалась в кулак, челюсть напряглась, и ты злишься на начальника, хотя на самом деле ты всё ещё злишься на ту училку двадцать лет назад.

Вот она, **временная петля**, братан. Ты живёшь не в 2026 году – ты живёшь в 1998-м, в 2003-м, в том дне, когда тебя унизили. Твои сегодняшние проблемы – это всего лишь эхо тех древних выстрелов. И ты бегаешь по кругу, как загнанный конь, потому что у тебя нет карты местности, а есть только тот старый проклятый маршрут, где на каждом повороте сидит обида с острым копьём.

Чувствуешь страх? Правильно. Потому что осознавать, что ты не хозяин своей реакции – это страшно. Это значит, что тобой управляют фантомы из прошлого. Но внутри этого страха есть и другой запах – азарт. Азарт охотника, который наконец-то увидел след зверя. Теперь ты знаешь, с кем имеешь дело.

3. Метафора «Ржавого гвоздя» или почему ты хромаешь

Я обожаю эту метафору. Она грубая, как жизнь. Представь: ты идёшь босиком по красивой дороге. Внезапно ты наступаешь на ржавый гвоздь. Боль резкая, ты вскрикиваешь, кровь. Что делает нормальный человек? Он садится, вытаскивает гвоздь, обрабатывает рану, перевязывает и, может, хромает пару дней, но потом забывает. А что делаешь **ТЫ?**

Ты смотришь на этот гвоздь, узнаёшь в нём папину сигарету или мамин крик, и вместо того, чтобы вытащить, ты **заколачиваешь его глубже**. Своим кулаком. Потому что тебе кажется, что если ты оставишь его внутри, то у тебя будет оправдание – «я хромой, я не могу бежать». И ты идёшь по жизни, прихрамывая. Все вокруг видят твою хромоту, жалеют тебя, подносят костыли. И тебе это нравится.

Но гвоздь-то ржавеет! Он начинает гнить внутри тебя, мышцы воспаляются, сустав разрушается. Ты превращаешься в инвалида эмоций. И когда кто-то предлагает тебе вытащить этот гвоздь, ты кричишь: «Ты что, не видишь, как мне больно? Без него я упаду!». А на самом деле ты просто боишься, что если вытащишь гвоздь, то останешься с дыркой, которая закроется новой, здоровой плотью, но это будет уже не «ты». Это будет кто-то чужой, сильный и целый. А ты хо-

чешь быть старым, знакомым, обиженным.

Вот, держи стих про этот гвоздь, проникнись, мать твою:

Ржавый гвоздь в моей пятке, Я его ношу с собой. Он напоминает сладко, Как отец был не со мной. Как учительница злая Ставила мне "неуд" в дневник, Как девчонка, убегая, Сердце превратила в блик. Я хромаю очень гордо, Я хочу, чтоб все видели – Вот она, моя аккорда, Песня боли, фуга ида. Но внутри уже ржавеет, Кости точат, гной течёт. Этот гвоздь меня лелеет, Этот гвоздь меня убьёт. И когда я упаду, Кто-то скажет: «Он устал». Но никто, бля, не поймёт, Что я сам его забил – и сам страдал.

Теперь на секунду представь, что ты его вытащил. Представил? Больно? Да, будет выходить с мясом. Но это боль исцеления, а не боль гниения. Разницу чувствуешь? В первой – ты жертва обстоятельств, во второй – ты хирург. Кто ты? Выбирай сейчас, пока я не ушёл.

4. Статус «Жертвы»: грандиозная выгода твоей слабости

Окей, теперь самый жирный кусок дерьма. Зачем тебе вообще нужна обида? Ведь это же неудобно, больно, тоскливо. А вот хрен там. В твоей голове сидит мелкий, но очень хитрый счетовод, который просчитал, что статус жертвы даёт тебе ништяки. Какие?

Пункт А. Полное снятие ответственности. «Я не сдал

экзамен, потому что в школе меня всё время унижали». «Я не могу построить отношения, потому что меня предали в детстве». «Я толстый, потому что меня кормили насильно». Звучит знакомо? Это же алиби! Ты можешь ничего не менять, потому что **ВИНОВАТЫ ДРУГИЕ**. Ты как бы не при делах. Мир должен извиниться перед тобой. Но мир, сука, не извинится. Ему на тебя насрать. Ты стоишь на месте, а он летит вперёд, и ты постепенно превращаешься в музейный экспонат под названием «Тот самый обидчивый чувак».

Пункт Б. Социальный бонус и внимание. Признайся честно: когда ты начинаешь рассказывать свою душераздирающую историю, в глазах собеседника ты видишь интерес. Тебя слушают, тебя жалеют, тебя гладят по плечу. Это наркотик. Это как лайки в соцсетях – только за страдания. Ты становишься интересным, глубоким, трагическим. Ты – герой драмы, а драма всегда привлекает больше зрителей, чем комедия. Ты собираешь толпу сочувствующих, и тебе кажется, что ты значим.

Но есть нюанс. Сочувствующие – это же такие же инфантилы, как и ты. Они не помогут тебе встать, они только подложат подушку, чтобы падать было мягче. Через год ты станешь тем занудой, который на каждой вечеринке вливает уши про свою бывшую или про папу-алкоголика. Все будут отворачиваться, но ты не заметишь, потому что ты в своём коконе.

Пункт В. Инструмент манипуляции. Ах, это мой люби-

мый пункт. Обида – это козырь, который ты прячешь в рукаве. Ты молчишь, надуваешь губы, и люди вокруг тебя начинают плясать: «Что случилось? Чем мы тебя обидели? Скажи!». Ты держишь их на коротком поводке. Ты – кукловод, а обида – ниточка. Ты можешь заставить мать чувствовать вину, жену – оправдываться, друга – таскать тебя на своих плечах. Мощное оружие. Но знаешь, что происходит с оружием, которое не используют по назначению? Оно стреляет в хозяина.

Ты становишься заложником своей же игры. Ты не можешь перестать обижаться, потому что тогда потеряешь власть. А без власти ты голый. Так ты и живёшь, в позе обиженного короля на троне из шипов. Ты правишь миром, но мир тебя ненавидит, потому что ты отравляешь всё вокруг. И когда ты останешься один, ты скажешь: «Никто меня не понял». А ты просто никого не подпустил.

5. Романтика обиды: почему мы любим эту грусть

А теперь давай поговорим о сладком. О том, что ты называешь «душевностью». Есть в обиде какой-то особый шарм. Когда за окном дождь, ты сидишь с кружкой кофе, грустишь под меланхолический плейлист, вспоминаешь, как тебя предали, и чувствуешь себя... почти красивым. Это же целая эстетика. Писатели, поэты, художники – все они творили из

боли. И ты думаешь: «Без этой обиды я потеряю вдохновение, я стану серым».

Но это иллюзия, бро. Ты путаешь глубину с ямой. Глубина – это когда ты видишь дно, а яма – это когда ты в ней сидишь и смотришь на кусочек неба. Ты можешь творить и на радости, и на любви, и на злости. Ты просто боишься, что без привычной тоски ты станешь пустым. Но пустота – это не отсутствие чувств, это свобода их заполнить чем угодно. А ты предпочитаешь старый, проверенный яд, потому что он создаёт привкус.

Есть в обиде и романтика страдания – как в старых французских фильмах. Ты носишь её, как шарф, который тебе подарила первая любовь. Он уже драный, воняет потом, но ты его не выбрасываешь, потому что «память». Но, боже, сколько классных шарфов ты мог бы купить за эти годы, если бы перестал ходить в этом вонючем тряпье. И сколько женщин/мужчин прошли мимо, потому что ты выглядел как чучело прошлого.

Вот тебе стих про эту «романтику», чтобы ты улыбнулся и заплакал одновременно:

Дождь стучит по крыше, я сижу в окне, Вспоминаю детство, как я плакал в тишине. Мама не пришла на мой концерт, папа не поздравил, И теперь я маюсь, как же я себя прославил. Эта грусть – мой ангел, она шлёт мне поцелуй, Я ношу обиду, словно кружевную вуаль. Мне твердят: «Оставь её, ты только не рискуй», А я боюсь, что без неё я просто

сталь. Но сталь бывает острой, сталь бывает яркой, А я – ржавый гвоздь, обмотанный тряпкой. Надоело быть красивым в боли и слезах, Хочу я быть просто живым – на нервах и в мечтах.

6. Страх: когда обида превращается в монстра

Мы подошли к самому тёмному. Тому, о чём ты боишься думать. Обида имеет свойство разрастаться. Сначала это искра, потом уголёк, потом – пожар, который выжигает все твои чувства, кроме горечи. Но самое страшное не это. Самое страшное – она меняет твою реальность.

Когда ты живёшь с обидой, твой мозг начинает искать подтверждения своей правоты. Он искажает факты, он видит в каждом случайном взгляде угрозу, в каждой неосторожной фразе – подкол. Ты превращаешься в параноика. Ты начинаешь притягивать в свою жизнь людей, которые будут тебя обижать, потому что подсознательно ты ждёшь знакомого сценария. Это называется «**проекция**», но я скажу проще: ты носишь очки с красными стёклами и искренне считаешь, что мир кровавый. А он, между прочим, радужный – просто ты не снимаешь свои очки, потому что боишься ослепнуть от света.

И вот этот страх – самый мерзкий. Он липкий, он как паутина на лице. Ты боишься простить, потому что прощение – это риск. Вдруг обидчик снова ударит? Вдруг ты станешь

уязвимым? Но позволь мне сказать тебе страшную вещь: ты уже уязвим. Твоя броня из обид – это гнилой картон, который рассыплется от первого дуновения. А настоящая броня – это спокойствие. Когда тебе пофиг, тебя невозможно задеть. Но чтобы стать таким, нужно перестать обижаться. Нужно прыгнуть в пропасть доверия к себе.

Страх – это только сигнал, что ты на правильном пути. Если тебе страшно отпустить обиду, значит ты рядом с выходом. Трусливые остаются в пещере, а смелые выходят на свет. И снова: ты хочешь быть трусом? Нет, ты же не для этого сюда пришёл.

7. Страсть: как обида становится топливом

А теперь, держись, мы переходим к самому сладкому – к тому, как превратить этот яд в эликсир. Я не буду тебя убеждать, что обида – это зло. Это просто энергия, которая застряла в неправильном русле. Ты можешь направить её в другую сторону – и тогда она станет твоим реактивным двигателем.

Вспомни момент, когда ты злишься. Какая сила в этом кипит! Кулаки сжимаются, кровь стучит в висках, ты готов перевернуть мир. Но ты обычно зажимаешь это в себе, и оно превращается в депрессию. А что если выплеснуть? Нет, я не говорю бить морды (хотя иногда полезно). Я говорю – вложить эту ярость в дело. В спорт, в бизнес, в творчество.

Самые крутые рок-хиты написаны на обидах. Самые сильные компании построены на желании доказать бывшему/отцу/училке, что ты чего-то стоишь.

У тебя есть выбор: или ты всю жизнь будешь ныть, что тебя не оценили, или ты создашь такое, что их оценки станут смешными. Обида – это как порох. Можно сделать петарду и пустить её в сортир, а можно – ракету, которая выведет тебя на орбиту. Только не говори мне, что ты не хочешь на орбиту. Ты хочешь, просто боишься перегреться.

Вот тебе ещё стих, уже боевой, чтобы ты почувствовал запах гари:

Обида – это кремень, она даёт искру, На ней не пиши стихи, а разжигай костры. Сожги в нём все свои «зачем» и «почему», И из пепла сотвори себе звезду. Ты думал, что страдать – это искусство, А это просто способ гнить на месте тускло. Возьми свой гнев, сожми его в кулак, И преврати в прыжок, а не в хныканье в мрак. Удары прошлого – они лишь тренировка, Чтоб ты сейчас забил победный гол под кроссовку. И не ной, что мама не дала тебе любви, Ты сам теперь – вселенная, лети и жги, лови!

Видишь, какая страсть? Это и есть та самая энергия. Просто переключи рычаг. Сейчас ты сидишь на нейтралке, двигатель ревёт, но колёса не крутятся. Я предлагаю тебе врубить первую передачу и дать газу. Пусть обида будет не грузом, а ускорителем.

8. Эффект присутствия: давай посмотрим правде в глаза

А теперь закрой глаза. Нет, открой. Просто представь, что ты сейчас не в своей комнате, не на работе, не в этой скучной реальности. Ты в маленькой комнате, где по углам лежат твои старые обиды. У них есть цвет: у папиной – синий, тяжёлый, как свинец; у маминой – зелёный, едкий, как кислота; у учительской – жёлтый, липкий; у первой любви – красный, но уже почерневший от времени. Они висят на стенах, как картины.

Ты смотришь на них каждый день, ты привык к их запаху. А теперь представь, что тыходишь к ближайшей и срываешь её. Обои под ней оказываются свежими, чистыми. Но ты не веришь своим глазам. Ты боишься, что за ней – пустота. И вот ты стоишь, держа эту картину в руках. Она тяжёлая, она пахнет пылью. И ты понимаешь, что ты сам её нарисовал и повесил. Никто другой.

Ты можешь оставить её себе, можешь швырнуть на пол и разбить стекло, а можешь просто вынести в коридор и оставить там. Это всё – твой выбор. И никакой психотерапевт не сделает это за тебя. Только ты.

Ощути это. Как твои пальцы сжимают край рамки. Как сердце начинает биться чаще – а вдруг я действительно откажусь от этой боли? Ведь она была со мной так долго. Но внут-

ри, глубоко, рождается странное чувство – облегчение. Как будто ты скинул рюкзак, который тащил тридцать лет. Ты не сразу его заметишь, потому что мышцы привыкли к тяжести. Но через час ты почувствуешь лёгкость. А через день – удивишься, как много лишнего ты таскал.

В этом суть эффекта присутствия. Я не даю тебе упражнений, я просто кладу перед тобой эту картину и говорю: «Смотри. Это твоя обида. Она – не ты. Ты – тот, кто смотрит». Почувствуй разницу между объектом и наблюдателем. Ты – наблюдатель, а обида – всего лишь объект. Ты можешь его игнорировать, закрыть на него глаза, навести на него фокус. Ты – оператор своей реальности.

9. Эмоциональный шторм: как не сойти с ума в этом процессе

Сейчас ты, наверное, чувствуешь смесь всего: гнев, страх, азарт, нежность к самому себе, отвращение к прошлому. Это нормально. Мы вскрыли старую рану, и оттуда повалил не только гной, но и свежая кровь – твоя настоящая боль, которую ты так долго прятал. Не бойся её. Она – не враг. Она – вестник, что ты живой.

Ты можешь захотеть заплакать. Плачь, если хочешь. Но только не заливай тоску алкоголем или едой – это тупик. Просто позволь себе почувствовать эту гамму. Страх того, что если ты отпустишь обиду, ты потеряешь свои якоря. Но

якоря нужны кораблю, чтобы стоять в порту. А ты – корабль, который рвётся в море. И эти якоря тебе только мешают. Романтика обиды – это иллюзия уюта, но уют в болоте – это не настоящий уют. Настоящий уют – это когда ты чист и свободен.

Когда я пишу эти строки, я чувствую твой пульс через экран. Ты сжимаешь телефон или книгу сильнее. Ты злишься на меня за то, что я говорю такие вещи. Ты хочешь возразить: «Ты не знаешь моей истории!». И ты прав. Я не знаю деталей. Но я знаю структуру. Я знаю, что обида – это всегда треугольник: ты, другой человек и несовпадение. И ты всегда можешь выйти из этого треугольника, просто перестав в нём находиться.

10. Завершение главы: первый шаг сделан

Мы с тобой только разобрали анатомию мусора. Мы не лечили, не перепрограммировали, не заклинания читали. Мы просто посмотрели на эту тварь в глаза. Узнали её в лицо. И это – половина победы. Больше половины. Потому что пока ты не знал, что это за зверь, он управлял тобой из тени. Теперь ты знаешь его клички: «Гвоздь», «Кортизол», «Жертва», «Выгода». Он больше не анонимен.

Обида – это не твоя сущность. Это просто привычка твоего мозга, которую ты натренировал за долгие годы. Привычку можно сломать, но только если ты перестанешь её кор-

мать. Ты перестанешь прокручивать старые диалоги, перестанешь додумывать чужие мотивы, перестанешь искать виноватых. Это не значит, что ты станешь бездушным роботом. Это значит, ты станешь взрослым.

Взрослый человек не обижается. Он принимает, анализирует и идёт дальше. Он не тратит энергию на то, чтобы держать камень в кармане – он использует этот камень, чтобы построить дом. Или просто выбрасывает его, потому что камней вокруг – миллион.

Так что, бро, вот ты и прочитал первую главу. Ты всё ещё в том же кресле, но внутри уже что-то сдвинулось. Ты чувствуешь этот зуд? Это растёт новое тело – без гвоздя в пятке. Не торопись его вытаскивать сейчас, если не готов. Мы ещё много раз вернёмся к этому. Но одно обещаю: к концу книги ты либо вытащишь его нахрен, либо научишься танцевать с ним так, что ржавчина не будет мешать.

А сейчас – отдышись. Выпей воды. Посмотри в окно на небо. Оно не стало другим? Нет, оно такое же. Но ты стал чуточку ближе к тому, чтобы увидеть его настоящий цвет. И поверь: он голубой, а не серый.

Пока – до следующей главы. Там мы начнём копать в бэкенде твоего детства. И будет весело. Или не очень. Но точно – будет по-настоящему.

Закончим этот разговор стихом на прощание: Я не буду говорить тебе «держись», Я скажу: «Срывай бинты и живи». Обида – это прошлое, а ты – сейчас, И каждый миг

— свобода, каждый миг — экстаз. Не бойся быть счастливым без причины злой, Ведь мир не ждал, пока ты станешь сам собой. Он просто есть. И ты есть. Этого достаточно, Чтобы перестать быть тенью и стать частью света.

Глава 2. Бэкенд детства. Кто нажал на кнопку «Записать»?

Посвящается тем дням, когда ты ещё не умел говорить, но уже всё слышал, всё впитывал и подписывал молчаливый контракт на всю оставшуюся жизнь.

0. Пролог: твой первый компьютер

Слушай, давай представим, что ты – не просто человек, а сложнейшая цифровая система. Ты – это не тело, не душа, не набор привычек. Ты – это **операционная система**, которая была установлена на голое железо где-то между нулём и пятью годами. Без антивируса, без нормальной документации, с кучей багов и дыр, через которые сейчас утекает твоя энергия.

И есть у этой системы **бэкенд** – та самая скрытая часть кода, которую ты никогда не видишь, но которая управляет всеми твоими реакциями. Когда ты внезапно взрываешься на ровном месте – это сработал скрипт из бэкенда. Когда ты пасуешь перед начальником, хотя он слабее тебя – это бэкенд выдал команду «подчинись». Когда ты выбираешь в партнёры человека, который тебя снова и снова предаёт – это бэкенд запустил цикл «повторить сценарий 1987 года».

Ты думал, что ты свободен? Ха. Ты – просто исполнительный файл, который был скомпилирован твоими предками, родителями, воспитателями и даже соседской бабкой, которая при тебе ругалась на свою кошку. Они все оставили свои комментарии в твоём коде. И сейчас этот код работает. Криво, глючно, но работает.

И сегодня мы залезем в этот **бэкенд**. Не как хакеры-любители, а как профессиональные сапёры. Без перчаток, но с фонариком и матом. Потому что только через мат и смех можно принять ту правду, которая там лежит.

1. Пустое ведро: или почему твои родители не могли дать тебе любовь

Давай сразу разберем главный миф, который тебе вдалбливали с пелёнок: «Родители тебя любят, они просто не умели выражать». Это как сказать, что у тебя есть машина, она просто не заводится, потому что у неё нет двигателя. Нет, бро. У многих родителей **не было любви** в том количестве и качестве, чтобы передать её тебе. Они не злодеи, они – жертвы собственного пустого ведра.

Представь себе ведро. Большое, оцинкованное, как в старых колодцах. В идеале оно должно быть наполнено до краёв чистой водой – любовью, принятием, вниманием. Твои родители тоже когда-то были детьми. Их ведро наполнили ровно настолько, насколько могли их собственные родители. Если

бабушка была холодной, то папино ведро на треть пустое. Если дедушка пил, то мамино ведро вообще с дырявым дном. И вот они встретились, два полупустых ведра, и решили создать тебя.

Они попытались налить тебе из своего ведра. Но откуда там вода, если там только ржавчина и песок? Они дали тебе то, что у них было – крики, игнор, манипуляции, иногда ремень, иногда молчание. И это не потому что они звери. Это потому что они – **заложники своей пустоты**. Они не могли дать тебе то, чего у них самих никогда не было. Это физика, а не мораль.

Но твой детский мозг, который тогда был как губка, не мог понять физику. Он думал: «Я плохой, раз мама не улыбается. Я мешаю, раз папа уходит». Ты принял их пустоту как свою вину. И вот это – самый страшный вирус. Ты начал жить с ощущением, что ты – причина их нелюбви. Хотя на самом деле ты был просто ребёнком, которому недолили.

В этом есть и **романтика**, если посмотреть с другой стороны. Романтика трагедии маленького человека, который пытался заполнить пустоту взрослых своей улыбкой, а в ответ получал только холод. Эти воспоминания потом будут мучить тебя по ночам, но знаешь что? В них нет твоей вины. Там есть только их ограниченность.

Вот стих про это пустое ведро – смейся или плачь, но прочти:

Бабка не любила деда, дед не пил, а просто спал, Мама в

детстве недополучила конфет из-под подвала. Папа бегал от войны, хотя войны уже не было, Их ведро текло, как решето – они не справились с делом. А потом родился ты – такой чистый и наивный, Ты тянул свои ладошки, хотел любви, как пирога. Но оттуда полилась лишь кислая жижка, И ты решил, что это ты – виновный и чудака. Нет, чувак, ты не виновен – просто им нечем было крыть, Они сами плакали ночами, но боялись это плыть. Ты – ребёнок, не спасатель, ты не должен их лечить, Просто прими как факт: их ведро не могло любить.

Теперь посмотри на своих родителей взрослыми глазами. Видишь их усталость, их страхи? Они тоже были детьми, которых кто-то недолюбил. Ты можешь злиться на них, это нормально. Но главное – перестать считать себя причиной. Ты – просто следствие. И хорошая новость: ты можешь наполнить своё ведро сам. Из других источников. Но об этом позже.

2. Иллюзия «Если бы...» – твой личный бесконечный сериал

А теперь давай поговорим о той херне, которая сжирает твою жизнь каждый день. Это киноплёнка под названием «Если бы...». Ты прокручиваешь её в голове, когда не можешь уснуть, когда застреваешь в пробке, когда видишь счастливую семью в торговом центре.

«Если бы мама не кричала на меня за двойки, я бы стал отличником». «Если бы папа не ушёл, я бы не боялся отношений». «Если бы они купили мне тот велосипед, я бы не был таким неуверенным». «Если бы учительница не унизила меня перед классом, я бы сейчас был директором».

Стоп. Слушай сюда, кинокритик хренов. Ты снимаешь фильм, который никогда не выйдет в прокат, потому что у него нет сценария, только твои фантазии. Ты тратишь свою ментальную энергию на переписывание прошлого, которого не было и не будет. Это как пытаться переиграть прошедший футбольный матч, сидя на диване с пивом. Ты можешь орать «Гол!» в пустоту, но счёт уже есть. И он не изменится.

Самое смешное – эта иллюзия даёт тебе ложное утешение. Ты чувствуешь себя контролирующим ситуацию, потому что в своём воображении ты можешь быть идеальным, сильным, любимым. Но каждый раз, когда ты возвращаешься в реальность, ты снова разбиваешься о бетонную стену. И это вызывает **страх**. Страх, что реальность никогда не будет соответствовать твоим фантазиям. И ты застреваешь между двумя мирами, ни в одном из которых не живёшь по-настоящему.

Но есть в этом и **азарт**. Азарт осознать, что «если бы» – это просто игра, которую ты ведёшь с самим собой. И ты можешь в любой момент выключить проектор и выйти из кинозала. Никто не держит тебя за руку. Ты сам решил сесть в этот зал и смотреть одну и ту же драму на повторе. Хочешь смотреть комедию? Переключи канал. Хочешь выйти

на улицу и жить? Встань с кресла.

Представь, сколько книг ты мог бы прочитать за это время? Сколько проектов запустить? Сколько раз влюбиться? А ты сидишь и пережевываешь «а что, если бы...». Это как мастурбация мозга – приятно, но бесплодно.

Вот тебе стих-памятка, повесь на стенку:

«Если бы да кабы» – девиз твоих разочарований, Ты строишь замки в воздухе из детских ожиданий. Там мама не ругается, там папа не уходит, Там все твои обиды, как снег весной, уходят. Но это – лишь фантом, иллюзия, миражи, Ты голову ломаешь о прошлые рубежи. А время-то идёт, часы стучат в висках, И вместо «если б» – жизнь проходит в пустых словах. Забудь про то, что было бы, прими, что есть сейчас, Ведь только в настоящем ты можешь быть у нас.

Попробуй сейчас, прямо на секунду, остановить эту плёнку. Сделай усилие. Чувствуешь, как мозг сопротивляется? Он привык к этому наркотику. Но ты сильнее. Просто скажи: «Стоп. Я здесь. Я живу сейчас». Это займёт секунду, но через неё ты почувствуешь такую лёгкость, будто с тебя сняли гирию. И ты сможешь вдохнуть полной грудью.

3. Контракт с предками – та самая магия, которая тебя держит

Теперь переходим к метафизике, бро. Я знаю, ты думал,

что мы будем только про психологию, но нет. Мы заходим глубже – в энергетику рода. Слышал выражение «семейное проклятие»? Не надо смеяться, это не про вурдалаков. Это про **контракт**, который ты подписал в детстве, даже не читая договор.

Когда ты родился, ты не просто влился в семейную систему – ты стал частью коллективного бессознательного своей династии. И все невыплаканные слёзы твоей прабабки, все обиды деда, все предательства тёти – они висят в воздухе, как невидимые сети. И ты, как маленький паучок, вплетаешься в эту паутину. Ты начинаешь неосознанно повторять судьбы предков.

Почему сын алкоголика часто сам становится алкоголиком? Не из-за генетики, а из-за **контракта** – он должен «продолжить дело отца» на энергетическом уровне. Почему дочь одинокой матери тоже остаётся одна? Потому что она подписала контракт «быть как мама, иначе я её предаю». Это не шутки. Это реальная механика.

Ты можешь думать, что ты живёшь своей жизнью. Но присмотришься внимательнее: твои финансовые проблемы – это повторение проблем отца; твои любовные неудачи – точь-в-точь как у матери; твоя злость на мир – это злость деда, который не дожил до пенсии. Ты просто артист в их пьесе, играешь роль, которая была написана задолго до твоего появления. И если ты не нарушишь сценарий, твои дети будут играть эту же роль.

Но есть и хорошая новость: контракт можно аннулировать. Он не скреплён кровью, он скреплён только твоим неведением. Когда ты осознаёшь, что ты – не копия, не продолжение, не искупление чужих грехов, ты можешь разорвать эту цепь. Мысленно, без ритуалов – просто фактом принятия. «Я уважаю свой род, но я не буду тащить его багаж. Я иду другим путём». И всё. Это действует, как снятие оков.

Юмор тут такой: ты думал, что ты уникальный, а ты просто фаза нового патча той же старой версии. Но у тебя есть право сделать полный ребрендинг. Сменить логотип, изменить код, переписать интерфейс. И тогда твои дети получают уже не контракт, а подарок – свободу.

4. Родительские установки – вирусы в твоём мозгу

Давай теперь пошерстим конкретные фразы, которые твой «разработчик» (читай – мама с папой) вшил в твою прошивку. Это как маленькие демоны, которые сидят в закладках браузера и выскакивают в самый неподходящий момент.

Фраза 1: **«Не высовывайся, будь как все»**. Результат: ты боишься быть ярким, успешным, даже просто заметным. Ты пытаешься слиться с толпой, хотя внутри ты – фейерверк. Ты боишься, что тебя накажут за уникальность. И твоя зарплата, и твой образ жизни – всё подогнано под «как все»,

чтобы не вызвать подозрений. Скука смертная.

Фраза 2: **«От тебя одни проблемы»**. Результат: ты ве-
ришь, что ты – обуза для мира. Ты избегаешь просить по-
мощи, ты извиняешься за то, что занимаешь место, ты недо-
оцениваешь себя. Ты живёшь с чувством вины за своё суще-
ствование. Каждый раз, когда ты просишь повышения, внут-
ри звучит этот голос: «Ты доставляешь проблемы, молчи».
И ты молчишь.

Фраза 3: **«Деньги не падают с неба, их надо зара-
батывать потом и кровью»**. Результат: ты блокируешь
любые лёгкие деньги. Если тебе предлагают выгодный кон-
тракт, ты ищешь подвох, потому что «так не бывает». Ты сам
саботируешь своё богатство, потому что быть бедным – это
же честно и трудно. А быть богатым – это как-то подозри-
тельно.

Фраза 4: **«Ты никому не нужен, кроме нас»**. Резуль-
тат: ты боишься внешнего мира. Ты держишься за токсич-
ные отношения, потому что «кроме них никто не полюбит».
Ты сжимаешься в комочек при виде нового человека. И ты
удивляешься, почему ты одинок? Ты сам построил вокруг
себя стену из этих слов.

И такие фразы – тысячи. Они как спам в твоей почте,
который ты не отписываешь, а читаешь каждое утро. Они
определяют твои реакции, твои мечты, твои страхи. И это не
смешно. Это страшно. Потому что, когда ты их осознаёшь,
ты чувствуешь, как пол уходит из-под ног. А вдруг я не тот,

кем себя считал? А вдруг мои желания – это не мои желания? Это пугает до дрожи.

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.