

18+

Ирина Долгих  
психолог-профориентолог



# ЗАЖИГАТЬ МАЯКИ

18 мудростей  
на пороге взрослой жизни

*Письма сыну*



Честный разговор  
о главном.  
Опыт. Вера.  
Поддержка.  
Твой путь.

Ирина Долгих

**Зажигать Маяки. 18 мудростей  
на пороге взрослой  
жизни. Письма сыну**

«Издательские решения»

**Долгих И.**

Зажигать Маяки. 18 мудростей на пороге взрослой жизни.

Письма сыну / И. Долгих — «Издательские решения»,

Эта книга — письмо матери сыну. Она отвечает на вопросы, которые стыдно задать вслух: можно ли мужчине плакать, как перестать быть «удобным», как отличить настоящие чувства от зависимости, что делать, если внутри пустота. В книге разбираются темы взросления: от мудрости и чувств до денег, здоровья, выбора спутника и поиска смысла. В основе — Притчи Соломона, идеи современной психологии и реальные советы мужчин, которые уже прошли этот путь. Книга не дает готовых ответов, но помогает их найти.

© Долгих И.

© Издательские решения

## Содержание

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Вступление                                          | 6  |
| Глава 1. Мудрость и начало пути                     | 8  |
| Глава 2. О чувствах                                 | 13 |
| Глава 3. Труд, лень и деньги                        | 16 |
| Глава 4. Выбор окружения (мужская дружба и женщины) | 20 |
| Глава 5. Язык (сила слова)                          | 24 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                   | 26 |

# **Зажигать Маяки. 18 мудростей на пороге взрослой жизни. Письма сыну**

**Ирина Долгих**

© Ирина Долгих, 2026

ISBN 978-5-0070-8980-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Зажигать Маяки. 18 мудростей на пороге взрослой жизни. Письма сыну

## Вступление

Соломон когда-то писал: «Наставь юношу при начале пути его: он не уклонится от него, когда и состарится». Много веков эти слова вдохновляют родителей. Но я прочла их по-своему: важно не только наставить, но и вовремя замолчать. Дать дорогу. Позволить тебе идти своим путём, даже если он не совпадает с тем, который я для тебя рисовала.

Я села писать эту книгу за четыре месяца до того, как тебе исполнится восемнадцать. Не знаю, только ли у меня это бывает или это частое явление, но я постоянно прокручиваю в голове различные сценарии: что и кому сказать в тех или иных ситуациях. Почему-то особенно часто я придумывала речь на твою свадьбу. Но потом я поймала себя на мысли: до свадьбы ещё много чего предстоит пройти — и тебе, и мне. А вот момент, когда ребёнок становится взрослым, наступает прямо сейчас.

И тогда меня накрыло главным вопросом: всё ли я достаточно сделала? Всё ли сказала? Всё ли успела передать, научить, показать?

Этот вопрос, наверное, преследует каждого родителя. Особенно в тишине, когда дети уже спят или разъехались по своим делам, и ты остаёшься наедине с ощущением, что время ускорилося. Ещё вчера я учила тебя завязывать шнурки, а сегодня ты стоишь на пороге собственной жизни, и мои руки уже не нужны тебе так, как раньше.

Недавно я смотрела сериал «Американская история любви» — историю стремительного романа и брака Джона Ф. Кеннеди-младшего и Кэролин Бессетт-Кеннеди. Там есть момент, который меня глубоко задел. Джон читает письмо матери, написанное ему уже после её смерти. И вот что меня поразило: на тот момент ему было уже за сорок. Взрослый мужчина, прошедший через многое, и всё равно это письмо стало для него опорой. Значит, письмо — это не только для восемнадцати лет. Оно работает всегда. У него нет срока годности.

Когда я начала писать, я быстро поняла, в чём главная сложность. Каждая тема перетекает в другую. Мне хочется вместить вообще всё. Знаешь это чувство — «причинить добро»? Сказать так много, чтобы уж точно ничего не упустить, чтобы ты был вооружён всеми знаниями, всеми ответами на все возможные вопросы.

Но потом я остановилась и честно спросила себя: какой подросток будет читать талмуд? Даже если этот талмуд написала его мать. Да и запомнит ли он всё? И вообще, как он будет применять это в своей жизни? Слова без пространства для собственного опыта становятся просто красивым текстом, а не живым ориентиром.

С другой стороны, я прекрасно понимаю: ты уже самостоятельная личность. Со своими страхами и тревогами. Со своими успехами и победами. С правом на собственные ошибки и собственную дорогу. И ты готов нести ответственность за свой выбор — я это вижу.

Так зачем же тогда эта книга?

Я нашла для себя ответ. Эта книга — не инструкция. Не свод правил, не «руководство по эксплуатации сына». И уж точно не попытка прожить твою жизнь за тебя.

Эта книга — маяк. Который не говорит, куда плыть, но напоминает: «Я здесь. Я вижу тебя. И я всегда буду здесь, куда бы ты ни поплыл».

Это моё письмо тебе, сын. Не на свадьбу (хотя, возможно, ты перечитаешь его и тогда). Не на случай кризиса. А просто так. Чтобы ты знал: всё, что я хотела тебе сказать, я сказала. Всё, что я чувствую, ты можешь прочесть в любое время, когда тебе это будет нужно.

Эта книга — не монолог. Это диалог.

Поэтому в конце каждой главы я оставила вопросы для самоисследования. Они не для того, чтобы проверить твои знания или заставить тебя чувствовать что-то «правильно». Они для того, чтобы ты мог остановиться, заглянуть внутрь себя и услышать свой собственный

голос. А ещё — пустые страницы. Место для твоих записей, твоих мыслей, твоих ответов. Ты можешь писать их сейчас. Или через год. Или никогда. Это не экзамен. Это приглашение.

Я не знаю, прочтёшь ли ты эту книгу сейчас или отложишь на потом. Я не знаю, согласишься ли ты с тем, что я здесь написала, или будешь спорить. Я не знаю, каким ветром занесёт тебя жизнь через пять, десять, двадцать лет.

Но я точно знаю одно: эти слова — твои. И они никуда не денутся.

Меня всегда восхищала твоя самостоятельность и спокойствие. Кто-то, возможно, сказал бы: «Какой удобный ребёнок». Но я, как психолог, в этой «удобности» всегда видела и то, что меня настораживало, особенно в твоём подростковом возрасте. Потому что настоящий живой человек — он не всегда удобный. А ты умел быть и тем, и другим. Для многих ты был неудобным и непонятым. И это тоже правда.

Но есть вещи, которые я всегда в тебе чувствовала и которыми восхищалась по-настоящему. Твоя суперспособность — чувствовать людей. Твоя целеустремленность.

Я помню, как перед первым классом мы пошли знакомиться с классным руководителем. Она сказала: «Он не будет успешным». Знаешь, почему? Потому что ты отказался с ней общаться. Ты просто не пошёл на контакт с человеком, которому не доверял. И знаешь, что я поняла в тот момент? Что с ней ты действительно не станешь успешным. Не потому, что ты «трудный», а потому что она не захотела увидеть тебя настоящего. Так мы выбрали семейное обучение.

Сомневалась ли я? Миллион раз. Хотелось ли сдать? Миллион и один раз.

Но ты умеешь удивлять. Твой выбор сдавать на экзаменах литературу приводил меня в панику. Я не понимала, как это совместить с тем, что мы не ходили в обычную школу, как это оценивают, как это вообще работает. Но всё, что я могла сделать, — это принять твою самостоятельность и довериться.

В тот момент это уже мне пришлось научиться доверять тебе.

Я часто думаю: может быть, воспитание — это не про то, чтобы научить ребёнка слушаться. А про то, чтобы в какой-то момент суметь переключиться с роли «наставляющей» на роль «доверяющей». И этот переключатель даётся мне сложнее всего. Но ты — мой главный учитель в этом. Потому что ты всегда был собой. И я училась (и до сих пор учусь) принимать это.

## Глава 1. Мудрость и начало пути

С чего начинается взрослая жизнь?

Многие думают, что с восемнадцатилетия. Или с первой зарплаты. Или с момента, когда ты съезжаешь от родителей. Но я почему-то уверена, что всё это — внешние декорации. А настоящее взросление начинается с другого.

С мудрости.

Соломон писал: *«Начало мудрости — страх Господень. Глупцы только презирают мудрость и наставление»* (Притчи 1:7).

Когда я впервые прочитала эту фразу, меня смутило слово «страх». Зачем бояться? Разве любящий Бог хочет, чтобы Его боялись? Но потом я поняла, что речь не об ужасе. Не о том, что ты должен трястись от страха перед высшей силой.

Речь о благоговении. О внутреннем преклонении перед тем, что больше тебя. О понимании: ты — не центр вселенной.

Это очень важное открытие, и многие мужчины не приходят к нему даже в сорок лет. Они живут так, будто мир вращается вокруг них. Будто их желания — закон. Будто они — главные герои, а все остальные — массовка.

Знаешь, в чём ловушка? Человек, который считает себя центром вселенной, на самом деле очень одинок. Потому что центр вселенной — это самая одинокая точка. Ты несёшь ответственность за всё, но не можешь контролировать ничего. Рано или поздно мир доказывает тебе, что ты не главный. И тогда наступает кризис.

Мудрость начинается с того, чтобы принять: ты — часть чего-то большего. Ты не управляешь ветром, не останавливаешь время, не знаешь, что будет завтра. И это не слабость. Это освобождение.

Многие психологи говорят об этом же. И я присоединяюсь к их словам. Это называется «быть себе точкой опоры». Знаешь, что это значит? Это значит, что ты не ищешь вовне того, кто скажет, как тебе жить. Не ждёшь, что мир изменится, чтобы тебе стало удобно. Ты сам становишься тем местом, от которого отталкиваешься.

Я много думала о том, что такое мудрость. И знаешь, к какому выводу пришла? Она начинается не с умных книг и не с житейского опыта. Она начинается с честности перед самим собой. А честность — это умение ответить на несколько очень неудобных вопросов.

Я их сейчас напишу. Не спеши пробежать глазами. Остановись. Вчитайся. Если захочешь ответить — в конце каждой главы есть место для записей. Возьми карандаш или ручку и запиши свои мысли. Не для меня. Не для оценки. Для себя.

Потому что если ты не ответишь на них сейчас — они будут догонять тебя всю жизнь.

### **Вопрос первый: что для меня действительно ценно?**

Кажется, простой вопрос. Но только кажется.

Потому что вокруг тебя — целая индустрия, которая пытается ответить на него за тебя. Соцсети кричат: «Ценно быть успешным! Ценно иметь много денег! Ценно выглядеть определённым образом! Ценно путешествовать, покупать, потреблять!»

Блогеры, реклама, друзья, даже иногда родственники — все они транслируют тебе свои версии «ценного». И очень легко подхватить эти чужие ценности, как вирус. И начать бежать за ними. И потратить годы.

А потом однажды остановиться и понять: «Зачем я это делал? Мне это вообще не нужно. Я гнался за чужой мечтой».

### **Как понять, что ценно именно для тебя?**

Есть один старый, но работающий способ. Представь, что ты остался один на один с собой. В комнате тихо. Нет интернета. Нет друзей. Нет зрителей. Никто тебя не оценивает, не хвалит, не критикует. Никто не смотрит.

О чём ты думаешь? Чего тебе на самом деле хочется?

Может быть, тебе ценно, чтобы тебя уважали близкие. Не за деньги — за поступки.

Может быть, тебе ценно делать что-то своими руками и видеть результат.

Может быть, тебе ценно чувствовать, что ты нужен кому-то. Не полезен — а именно нужен.

Может быть, тебе ценно просто быть в мире, где нет войны, где все живы и здоровы.

Эти тихие желания — они и есть твои настоящие ценности. Не те, которые кричат с экрана телефона. А те, которые шепчут, когда ты остаёшься один.

Научись их слышать. Это и есть мудрость.

Как понять, что ценно именно для тебя?

Есть одно простое, но очень точное упражнение. Оно помогает увидеть, что для тебя действительно важно прямо сейчас.

Возьми лист бумаги. И запиши минимум 20 своих ролей. Можно больше.

Всё, что приходит в голову. Сын. Ученик. Студент. Брат. Внук. Друг. Музыкант. Спортсмен. Работник. Сосед. Волонтёр. Лидер. Помощник. Мечтатель. Учёный. Путешественник. Наблюдатель. Учитель. Игрок. Слушатель. Хранитель традиций. Кто угодно.

Не оценивай. Не думай, «правильная» это роль или нет. Просто запиши.

Теперь представь, что Бог, или жизнь, или сама вселенная — как тебе ближе — просит тебя отказаться от большинства этих ролей. Ты можешь оставить только те, которые действительно твои. Которые составляют твой центр.

Начни вычёркивать.

Убирай те роли, от которых ты готов отказаться. Без сожаления. Без страха. Просто убери.

Вычёркивай до тех пор, пока не останется пять.

Посмотри на них внимательно. Это уже что-то важное. А теперь вычеркни ещё две.

Осталось три.

Вот они. Три роли, которые остались, — это твои ценности на данный момент. Не на всю жизнь. А на этот период. На это время. На этот этап.

Они могут поменяться через год, через пять лет. Это нормально. Но сейчас — это твой центр. Сосредоточься на них. Живи так, чтобы эти три роли были наполнены. Не распыляйся на всё подряд. Твоя энергия — там, где твои ценности.

### **Вопрос второй: где мои границы?**

Это вопрос о том, что ты готов терпеть, а что — нет.

Мужчин этому редко учит. Наоборот, часто говорят: «Будь терпимее», «Не будь таким чувствительным», «Надо уметь прощать», «Мужчина должен быть сильным — терпит».

Я хочу, чтобы ты запомнил одну простую вещь: сила — это не умение терпеть унижение. Сила — это умение сказать «стоп» вовремя.

Границы нужны везде.

В дружбе: ты готов слушать друга, но не готов терпеть, когда тебя используют как жилетку, а потом забывают о тебе.

В любви: ты готов заботиться, но не готов терпеть неуважение, ложь или манипуляции.

В работе: ты готов стараться, но не готов работать бесплатно или терпеть хамство начальника.

В семье: ты готов взаимодействовать, но не готов, чтобы тобой помыкали или решали за тебя, как тебе жить.

Границы — это не про жёсткость. Это про уважение к себе.

Знаешь, с чем это можно сравнить? У твоего дома есть дверь. Она не для того, чтобы замуровать себя внутри. Она для того, чтобы ты сам решал: кого впустить, а кого — нет. И у тебя есть ключ. Ты его никому не отдаёшь.

Так же и с личными границами. Ты имеешь право сказать:

«Мне это неприятно. Пожалуйста, прекрати».

«Я не готов это обсуждать».

«Мне нужно время побыть одному».

«Нет — это полное предложение, его не нужно обосновывать».

И самое трудное: ты имеешь право сказать это даже самым близким людям. Родителям. Девушке. Лучшему другу.

Потому что, если ты не умеешь защищать свои границы, ты очень быстро перестанешь чувствовать, где заканчиваешься ты и начинаются другие. А это путь к выгоранию, к потере себя, к тихой ненависти к тем, кого ты, по идее, любишь.

Что ты готов терпеть, а что — нет? Ответ себе честно. И когда почувствуешь, что границу перешли — не молчи.

### **Вопрос третий: кто я, когда никто не смотрит?**

Это самый страшный вопрос. И самый важный.

Потому что маски мы носим в основном для других. На работе — маска профессионала. В компании друзей — маска весёлого или наоборот, серьёзного парня. Рядом с девушкой — маска уверенного рыцаря. Рядом с родителями — маска послушного сына (или наоборот — бунтаря, это тоже маска).

Маски помогают нам выживать в обществе. В этом нет ничего плохого, пока ты помнишь, что это — маски. И что у тебя есть лицо без них.

Вопрос «кто я, когда никто не смотрит» — это вопрос о том, что остаётся, когда маски сброшены.

Когда ты вечером один в комнате. Когда никто тебя не видит, не оценивает, не ждёт от тебя определённого поведения.

Что ты тогда чувствуешь?

О чём думаешь?

Что ты делаешь, когда за тобой не наблюдают?

Ты уважаешь этого человека, которым ты являешься в пустой комнате? Или тебе стыдно за него?

Существует один важный секрет. Его не часто говорят вслух, но я скажу: счастье возможно, только если ты нравишься сам себе в пустой комнате.

Потому что от других можно спрятаться. От себя — нельзя. Ты всегда с собой. Навсегда. Это единственный человек, от которого ты не уйдёшь.

Поэтому так важно:

— Быть честным с собой (даже по мелочам).

— Не оправдываться перед собой за то, что тебе стыдно.

— Выполнять свои обещания — особенно те, которые дал самому себе.

— Не делать то, за что потом будешь себя презирать.

Ты спросишь: «А как понять, какой я настоящий?»

Вот тебе простой способ. Поживи один день так, будто за тобой никто не смотрит. Вообще никто. И будешь ли ты делать то, что делаешь обычно? Или ты поймёшь, что половина твоих действий — это спектакль для зрителей?

А потом попробуй прожить день как человек, которым ты хотел бы быть. Не для галочки. Не для похвалы. А просто потому, что это — ты. И почувствуй разницу.

### **Твои ответы — это и есть твоя мудрость**

Я не жду, что ты сейчас, в восемнадцать, ответишь на эти вопросы окончательно и бесповоротно.

Твои ответы будут меняться. В двадцать пять ты увидишь мир иначе. В тридцать — иначе. В сорок — совсем иначе. Это нормально. Это называется «расти».

Но начать отвечать на них стоит именно сейчас.

Потому что, если ты будешь откладывать честность с собой «на потом» — есть риск, что «потом» не наступит. И ты проживёшь чужую жизнь. Чужими ценностями. С чужими границами. В чужой маске.

А я хочу, чтобы ты прожил свою.

Знание своих границ и своих ценностей — это и есть начало мудрости. Не знание того, как устроен мир, не количество прочитанных книг, не диплом. А умение честно сказать себе: «Это — моё. А это — нет. Это я готов защищать. А от этого я отказываюсь».

Я видела столько мужчин, которые в восемнадцать, в двадцать, в тридцать лет пытались казаться теми, кем они не были.

Они надевали маски.

Один — маску «крутого парня», который никогда не плачет и на всех плевать. А внутри — тоска и одиночество.

Другой — маску «успешного успеха», с дорогими вещами и громкими проектами. А по ночам его накрывало паникой, потому что он жил не свою жизнь.

Третий — маску «удобного сына», который оправдывал ожидания родителей. А потом в сорок лет ломался и уходил в запой, потому что больше не мог притворяться.

И знаешь, что их всех объединяло? Энергия, потраченная на маску, никогда не возвращалась к ним успехом. Она уходила в пустоту. Потому что маска — это дырявый сосуд. Сколько сил ни влей — всё вытечет.

Я не хочу, чтобы ты шёл по этому пути.

Не пытайся казаться тем, кем ты не являешься.

Если тебе грустно — не надо улыбаться и делать вид, что всё в порядке.

Если тебе страшно — не надо храбриться только потому, что «мужчины не боятся».

Если тебе что-то не нравится — не надо соглашаться, чтобы быть «своим».

Если ты чего-то не знаешь — не надо строить из себя эксперта.

Мир и так полон фальши. Не прибавляй к ней ещё одну маску.

Мудрость — это не про то, чтобы знать все ответы. Это про то, чтобы честно признавать: «Я этого не знаю. Я боюсь. Я сомневаюсь. Я живой человек. И это нормально».

Когда ты перестаёшь тратить энергию на поддержание образа — эта энергия высвобождается. И уходит на то, что действительно важно. На рост. На отношения. На смелость быть настоящим.

Помнишь, как в детстве ты строил из конструктора? Иногда деталь не подходила, и ты откладывал её в сторону. Ты не пытался силой втиснуть неподходящую деталь в конструкцию — ты просто брал другую.

В жизни так же. Не надо втискивать себя в чужие ожидания, не надо ломать себя, чтобы казаться удобным или правильным. Ты имеешь право быть собой. Сложным. Непонятым. Неудобным. Но настоящим.

Вот с этого начинается путь. С мудрости признать: я не центр вселенной. С мудрости узнать свои границы и ценности. С мудрости отказаться от маски, даже если страшно.

И поверь мне, когда ты снимешь маску, ты не потеряешь себя. Ты — впервые — найдёшь.

### Место для твоих ответов

This image shows a single page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical margin lines, and the page is completely blank except for the lines themselves.

## Глава 2. О чувствах

*«Больше всего хранимого храни сердце твое, потому что из него источники жизни»* (Притчи 4:23).

Эти слова написаны тысячелетия назад, но они точнее многих современных учебников. Сердце — не про анатомию. Это про центр твоей жизни. Там, где рождаются желания, страхи, радости, сомнения. И если этот источник засорить или заморозить — вся жизнь пойдёт трещинами.

Мы живём в удивительное время. Время, когда сталкиваются две правды.

Одна правда — старая, мозолистая, переходящая от дедов к отцам, от отцов к сыновьям: «Мужчина не плачет. Будь крепким. Ничего не чувствуй. Слёзы — для слабаков». Её передают не со зла. Её передают, потому что она когда-то помогала выживать. Войны, стройки, заводы — там чувствительным было не место.

Другая правда — новая, которую пытаются привить мамы-миллениалы и продвинутые папы: «Разреши себе чувствовать. Стыд, страх, печаль — это нормально. Ты имеешь право плакать». Они читают психологов, ходят к терапевтам, стараются быть «осознанными».

И вот ты растёшь в этом пограничье.

Мама говорит: «Ты можешь поплакать, я рядом». А бабушка через час ворчит: «Ну что ты его разбаловала, мальчик должен быть стойким». В школе — одно. Во дворе — другое. В соцсетях — третье. Тренеры в спортзале, учителя, друзья, чужие дяди в маршрутке — все транслируют своё. Даже те, кто сам живёт в раздразе.

Так что же делать? Плакать или не плакать? Смеяться в голос или сдержаться? Говорить о страхе или давить его в себе?

Ответа «правильного» нет. Потому что универсальной инструкции не существует.

Но есть одно важное различие.

Чувства — это не кнопки, которые надо нажимать или выключать. Чувства — это сигналы. Как лампочки на приборной панели. Они не говорят тебе, что делать. Они говорят: «Обрати внимание».

Страх говорит: «Здесь что-то небезопасно. Подготовься или уходи».

Гнев говорит: «Твои границы нарушены. Защити себя».

Печаль говорит: «Ты что-то потерял. Нужно время и горевание».

Радость говорит: «Здесь хорошо».

Стыд говорит: «Ты отклонился от своих ценностей. Остановись».

Заглушать эти сигналы — как вырывать лампочки из приборной панели. Машина поедет. Но однажды заглохнет посреди трассы. Или загорится без предупреждения.

Но и подчиняться каждому чувству как приказу — тоже глупо. Ярость не значит, что надо кидаться с кулаками. Страх не значит, что надо всё бросить и бежать. Твоя задача — услышать сигнал, а решать — тебе.

И вот здесь начинается взрослость: не в том, чтобы не чувствовать. А в том, чтобы уметь обращаться со своими чувствами.

### **Практика, которая работает**

Не надо становиться «чувствительным нюней» или «каменным истуканом». Достаточно одной простой привычки.

Несколько раз в день задавай себе вопрос: «Что я сейчас чувствую?»

Не оценивай («правильно» / «неправильно», «стыдно» / «не стыдно»). Просто назови словом. Раздражение. Скука. Тревога. Усталость. Облегчение. Любопытство.

Это похоже на то, как учитель перекличку делает: «Здесь? Здесь». Ты просто подтверждаешь, что эти сигналы есть. И всё.

Зачем это нужно? Чтобы через год-два-пять ты не превратился в человека, который на вопрос «как дела?» отвечает «нормально», а внутри — пустота или рвущийся гнев. Чтобы ты мог отличить: «я устал, а не ленив», «мне страшно, а не безразлично», «мне обидно, а не всё равно».

### **Слёзы**

И отдельно про слёзы. Они не работают по половому признаку. Плачут и мужчины, и женщины. Физиология устроена так: при сильном эмоциональном напряжении через слёзы выходят гормоны стресса. Это научный факт. Слёзы — это разгрузка. Как выдох после долгого бега.

Тот, кто запрещает себе плакать, не становится сильнее. Он накапливает напряжение внутри. И однажды это напряжение найдёт выход — в ударе, в крике, в бутылке, в язве желудка. Или в полном онемении — когда перестаёшь чувствовать вообще.

Онемение хуже боли. Потому что когда тебе больно — ты живой. А когда тебе ни больно, ни радостно, ни грустно — ты просто функционируешь. Как робот.

Стыдно не плакать. Стыдно быть равнодушным к собственной жизни.

И ещё одно, очень важное.

Чувства и эмоции — это твои ориентиры. Но не хозяева твоей жизни.

Никогда ничего не делай, когда тебя переполняют эмоции. В состоянии бурного всплеска — ярости, отчаяния, восторга, паники — твой мозг работает иначе. Ты не видишь всю картину. Ты реагируешь, а не выбираешь.

Поэтому правило простое: остановись. Пережди. Не отвечай на сообщение. Не принимай решение. Не пиши заявление. Не рви отношения. Не подписывай договор. Просто сделай паузу. Час, день, ночь — сколько нужно, чтобы волна спала.

И только после этого — решай, что делать с тем, что ты почувствовал.

Почему это так важно? Потому что одно необдуманное действие тянет за собой другие. Слово, сказанное в гневе, за ним — чувство вины. Потом — желание оправдаться или напасть первым. Потом — недоверие к себе: «Я опять сорвался». Потом — страх перед собой. Это снежный ком. И остановить его потом очень трудно.

Лучше научиться предотвращать, чем разгребать последствия.

Но если всё же до этого дошло — если ты уже накосячил, уже наговорил, уже сделал — найди в себе силы исправлять. Насколько это возможно. Извинись без «но». Сделай шаг назад. Покажи делом, а не только словами. Не отмахивайся, не прячься за «так получилось». Исправление ошибки — это не стирание прошлого, а создание нового будущего.

### **Главное**

Тебе не нужна инструкция «можно» или «нельзя». Нужен компас. Компас — это честность с собой: «Сейчас я чувствую это. Не делаю вид. Не прячусь. Не стыжусь».

Социум не перевоспитать. Бабушку не переубедить. Но можно внутри себя принять: у меня есть право на весь спектр чувств — от ярости до нежности. А как их проявлять, где, когда и кому — это уже вопрос безопасности и контекста. Не стыда.

### **Остановись и спроси себя**

— Какие чувства у тебя чаще всего под запретом? Почему?

— Когда ты в последний раз плакал? Помнишь ли ты это? Что ты тогда себе сказал?

— А прямо сейчас — что ты чувствуешь? Попробуй назвать одним словом.

— Что ты думаешь о мужчинах, которые не скрывают грусть или страх?

## This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## Глава 3. Труд, лень и деньги

*«Немного поспишь, немного подремлешь, немного, сложив руки, полежишь; и придёт, как прохожий, бедность твоя, и нужда твоя, как разбойник»* (Притчи 6:10—11).

С детства внушают: надо трудиться, не лениться, зарабатывать. И это правда. Без труда не выловишь и рыбку из пруда. Но есть ловушки, в которые попадают многие мужчины. И все они — от непонимания, что такое труд на самом деле.

### **Первая ловушка: трудоголизм как побег**

Человек работает с утра до ночи, семь дней в неделю, в отпуск не ходит, дома вечно на связи. Гордится тем, что «выгорает на работе». Но это не про усердие. Это про побег от себя. Потому что там, на работе, всё понятно: задачи, дедлайны, результаты. А дома — тишина, скандалы или непонятно, что делать с собой. Работа становится наркотиком. А когда наркотик забирают — начинается ломка.

Почему человек убегает в работу? Потому что там он нужный, незаменимый, успешный. А наедине с собой — пустота. Такой человек не умеет отдыхать, не знает, чем заняться в выходной, не помнит, когда в последний раз просто сидел и смотрел в окно. Как белка в колесе. Колесо крутится, а жизнь проходит мимо.

В Притчах сказано: *«Благословение Господне — оно обогащает, и печали с собою не приносит»*. Если твой заработок приносит только деньги, но забирает здоровье, семью, радость — это не благословение. Это сделка, в которой ты теряешь себя.

### **Вторая ловушка: лень под маской «я добытчик»**

Мужчина работает ровно столько, чтобы потом иметь право сказать: «Я устал», «Я обеспечиваю семью», «Пусть жена занимается домом». Это удобная позиция: вроде и не лежишь на диване, но и ответственность за быт и детей с себя снимаешь. Лень, прикрытая зарплатой.

Есть одна хитрость, которую мужчины иногда используют, чтобы оставаться ленивыми, не чувствуя себя при этом плохо. Они говорят: «Я работаю, обеспечиваю, а по дому — это пусть она, я помогаю, когда могу».

В здоровой семье нет понятия «помощь по дому». Есть понятие «ведение общего хозяйства». Помощник — это тот, кто приходит со стороны. А ты — не помощник. Ты хозяин, соратник, равный участник.

И начинать учиться этому стоит сейчас, пока ты ещё живёшь в родительском доме. Не потому, что ты «должен помогать родителям», а потому, что это тренировка ответственности. Привычка мыть за собой посуду, убирать вещи, загружать стиральную машину, готовить себе простую еду — это дисциплина, которая потом, в своей семье, превратится в естественное поведение. Если ты не научишься этому до переезда, после будет в разы сложнее. Тебе придётся не просто делать дела, а ещё и ломать собственную привычку «я добытчик, остальное не моё». Лучше тренироваться сейчас, на лёгком уровне.

Если ты считаешь, что твой труд на работе освобождает тебя от участия в быте — ты ставишь себя выше своей женщины. Уважение начинается в мелочах. В умении помыть посуду, не дожидаясь просьбы. В понимании, что ребёнок проснулся ночью — и ты встаёшь, потому что это и твой ребёнок тоже. В готовности взять на себя часть рутины, потому что это ваша общая жизнь, а не ты «приходишь на помощь» в чужой проект.

### **Третья ловушка: «я ищу себя» как форма бездействия**

Человек ничего не пробует, нигде не работает, не учится всерьёз, но много говорит о самоопределении, о том, что «не нашёл ещё своё дело», что «обычная работа не для него».

Он ждёт, что призвание свалится с неба или откроется в озарении. А сам сидит на месте. Или перебирает десятки курсов, не заканчивая ни одного. Поиск себя становится ширмой для страха начать и боязни неудачи.

Эта ловушка самая коварная, потому что выглядит благородно. Человек не лежит на диване — он думает, читает умные статьи, ходит на тренинги, обсуждает с друзьями своё призвание. Но годы идут, а конкретных действий нет. Страх ошибиться парализует. Кажется, что если выбрать «не то» — то всё пропало. И легче не выбирать ничего.

Правда в том, что настоящее «я» не открывается в тишине медитации. Оно проявляется в действии. Ты начинаешь что-то делать — и в процессе понимаешь: это моё или не моё. Нравится или нет. Получается или надо учиться. Нельзя найти себя, сидя на месте. Себя можно только создать — через попытки, ошибки, новый опыт.

Соломон советовал учиться у муравья: *«Пойди к муравью, ленивец, посмотри на действия его, и будь мудрым»*. Муравей не ищет призвания. Он просто работает. Тащит. Ошибается, перетаскивает заново. И в этом движении — его мудрость.

### **Ресурсное состояние: баланс, а не гонка**

Истина посередине. Не в трудоголизме, не в лени под маской добытчика, не в бесконечном поиске себя. А в умении быть в ресурсном состоянии. Это когда у тебя есть силы и на работу, и на дом, и на себя. Когда ты не выжатый лимон вечером, а человек, у которого ещё осталось тепло на разговор, на прогулку, на хобби.

Как этого достичь? Отслеживать, когда ты перерабатываешь — и зачем? Деньги правда нужны или просто страшно остановиться? Когда ленишься — это реальная усталость или нежелание браться за неприятное? Когда «ищешь себя» — это действительно поиск или откладывание жизни на потом?

Спойлер для одной из следующих глав (о развитии и обучении): есть простая, но работающая концепция пяти хобби. Идеальный баланс предполагает, что у человека есть пять занятий: одно приносит доход, второе поддерживает физическую форму, третье развивает творческий потенциал, четвёртое прокачивает интеллект, а пятое помогает расслабляться и расширять кругозор. Разносторонние увлечения не дают выгореть и делают жизнь намного полнее. К этой теме мы ещё вернёмся.

### **Про деньги: энергия, а не цель**

Деньги — это энергия. Не зло и не благо. Инструмент. Как топливо в машине. Если нет топлива — никуда не поедешь. Если топливо стало смыслом жизни — ты превратился в заправщика на собственной трассе.

Сейчас время, когда можно менять профессии, пробовать разное, совмещать, переучиваться. Это не слабость, а гибкость. Но даже когда ты решаешь уйти в новое дело, не обесценивай пройденный путь. Каждое твоё дело, каждая учёба, каждый опыт — это вклад в твоё развитие. В следующую профессию ты берёшь с собой не пустые руки, а навыки, которые уже стали твоими.

В любом деле, за которое ты берёшься, важно не обесценивать свой труд. Устанавливай цену, которая отражает твои усилия. Не соглашайся на «потом заплатим», «зато опыт», «для портфолио». И помни: даже дружеские договорённости лучше фиксировать на бумаге. Это не недоверие, это уважение и к себе, и к другой стороне. Умение говорить «нет» дешёвым предложениям и требовать ясности — это уважение к себе.

И главное: деньги не должны стоить тебе здоровья, отношений, сна, совести. Если платишь за купюры своим спокойствием — цена слишком высока.

### **Главное**

Труд не должен быть ни побегом, ни маской, ни бесконечным поиском. Настоящее отношение к работе — это когда у тебя есть силы и на неё, и на дом, и на себя. Когда ты знаешь, что деньги — это не цель, а энергия. Когда ты не боишься домашних дел и не прячешься за «я добытчик». И когда ты не ждёшь, что призвание свалится с неба, а начинаешь действовать — даже маленькими шагами.

И ещё одно умение, которое отличает взрослого человека, — делегировать. Как в работе, так и в бытовых вопросах. Это не про то, чтобы переложить всё на жену или близких в надежде, что они сделают бесплатно. Это про способность нанимать людей, которым нужно платить, чтобы они освобождали для тебя время. Время, которое ты можешь потратить на то, что действительно важно. Делегирование — это не слабость. Это инвестиция в себя и в своё развитие.

### **Остановись и спроси себя**

— В какой из трёх ловушек я узнаю себя чаще всего? Трудоголизм? Лень под маской «я добытчик»? Или «поиск себя» как способ ничего не делать?

— Что я сейчас делаю, чтобы найти своё дело? (Перечисли реальные действия.) Если действий нет — что меня останавливает?

— Как я отношусь к домашним делам? Считаю ли я их «не своей» работой? Или понимаю, что это наша общая территория?

— Есть ли у меня занятия, которые меня восстанавливают? Или я только трачу силы, но не восполняю?

— Если бы я не боялся ошибиться — какой первый маленький шаг я бы сделал уже завтра?

Место для твоих ответов

This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## Глава 4. Выбор окружения (мужская дружба и женщины)

*«Кто ходит с мудрыми, будет мудр, а кто дружит с глупыми, развратится»* (Притчи 13:21).

Есть старая поговорка: «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты». В ней больше правды, чем кажется. Окружение не просто влияет — оно лепит. Каждый день, каждый разговор, каждая шутка, каждый совет — всё это кирпичики, из которых строится характер.

Но работает это не только в негативном ключе. Не только «с кем поведёшься, от того и наберёшься плохого». Окружение может и умножать лучшее в тебе. А может красть энергию, заражать тревогой, подталкивать к тому, что ты сам не выбрал.

### **Друзья, которые тянут вверх, и те, кто тянут вниз**

Есть друзья, после которых чувствуешь прилив сил. С ними можно говорить о важном, спорить, мечтать, признаваться в слабостях — и не бояться осуждения. Они радуются твоим успехам без зависти. Если у тебя что-то получилось — они искренне за тебя рады. Если у тебя трудности — они не исчезают, не говорят «я же говорил», а предлагают плечо.

А есть те, кто тянет вниз. С ними ты словно становишься мельче. Они обесценивают твои планы, высмеивают попытки измениться, подкалывают, когда ты серьёзен. Они не выносят, если ты вдруг становишься лучше, успешнее, счастливее. Потому что их собственная неуверенность не выносит чужого роста.

Как отличить? Простой тест: после встречи с человеком ты чувствуешь подъём или опустошение? Тебе хочется жить, действовать, пробовать — или забиться в угол и никуда не высываться?

Окружение не бывает нейтральным. Каждый человек, с которым ты проводишь время, либо добавляет тебе энергии, либо забирает. Учись это замечать.

### **Дружба с женщинами: существует ли она?**

Вопрос, который многие задают, но редко честно на него отвечают: бывает ли дружба между мужчиной и женщиной?

Антон Павлович Чехов однажды сказал: «Женщина может быть другом мужчины лишь в такой последовательности: сначала приятель, потом любовница, а затем уж друг». В этой фразе есть доля истины, но не стоит воспринимать её как инструкцию. Она про то, что близкая дружба между мужчиной и женщиной возможна, но часто требует прозрачности в чувствах и границах.

Это не значит, что нужно обязательно переспать с подругой, чтобы понять, дружить вам дальше или нет. Но важно помнить: чувства могут перерасти из дружеских в романтические. А иногда — в зависимость, которая не имеет ничего общего ни с дружбой, ни с любовью.

Главное правило здесь — честность. Если ты испытываешь к подруге нечто большее, чем дружбу, а она не готова и не разделяет твоих чувств, дай ей право не выбирать тебя. Возможно, даже не продолжать общение. Это больно, но честно. И это уважение к её свободе.

И ещё одно: не путай хорошее отношение с флиртом. Женщина может быть с тобой тепла, заботлива, открыта — и при этом не хотеть романтики. Не приписывай ей того, чего нет. Учись различать дружескую симпатию и заинтересованность.

В остальном же дружба мужчины и женщины держится на тех же принципах, что и дружба между мужчинами: уважение, честность, умение радоваться за другого, готовность

прийти на помощь. Просто формат немного другой — с чуть большей деликатностью в границах.

Про выбор спутника жизни мы поговорим подробнее чуть позже, в главе 9.

### **Границы и безопасность окружения**

Понятие «безопасное окружение» не про то, чтобы все тебя хвалили и никогда не критиковали. А про то, чтобы тебя уважали. Не унижали, не использовали, не манипулировали.

Это значит:

- Ты можешь сказать «нет» и не оправдываться.
- Ты можешь не соглашаться с мнением толпы.
- Ты можешь уйти из компании, где тебе плохо.
- Ты можешь не поддерживать разговоры, которые тебе противны.

И это не слабость. Это зрелость.

Если твоё окружение говорит: «Что ты, как баба, переживаешь?», «Ты че, слабак?», «Нормальные мужики так не делают» — это не друзья. Это контролёры. Они пытаются загнать тебя в узкую клетку «настоящего мужчины», потому что твоя свобода их пугает.

Настоящие друзья скажут: «Я не уверен, что это правильный выбор, но я уважаю твоё решение». Или: «Мне кажется, ты ошибаешься, давай обсудим». Они не будут давить, унижать и ультиматумами заставлять поступать по-своему.

### **Окружение без выбора**

Есть люди, от которых ты не можешь уйти физически. Родственники, одноклассники, коллеги по работе. Ты их не выбирал. И иногда они бывают токсичными: унижают, провоцируют, нарушают границы, обесценивают.

Что делать, если нет возможности разорвать контакт?

Ответ простой, но непростой в исполнении: держать эмоционально-психологическую дистанцию. Делать только то, что ты должен сделать по обязанности. Не вступать в споры, не оправдываться, не пытаться переубедить. Не впускать их внутрь себя.

Это не вопрос «заслуживают ли они твоего уважения». Это вопрос твоего достоинства. Ты ведёшь себя с ними тактично и ровно не потому, что они это заслужили, а потому что ты — взрослый человек, который помнит про свои границы и не позволяет другим их нарушать.

Поверь, это работает. Даже если сначала твоё спокойное «нет» и невозможность вытянуть тебя на эмоции будет раздражать таких людей. Они привыкли питаться чужой энергией. А ты перекрываешь кран. И рано или поздно они отвалятся сами — найдут другую жертву, будут меньше с тобой контактировать. Потому что ты перестал быть удобным донором.

### **Главное**

Выбирай друзей, которые умеют радоваться твоим успехам без зависти. Зависть — верный признак того, что человек не на своём месте и не уверен в себе. Такие люди будут незаметно тормозить тебя, обесценивать твои достижения, чтобы самим не чувствовать себя хуже.

В отношениях с женщинами будь честен. Не играй в «просто дружбу», если внутри уже всё иначе. Не приписывай хорошему отношению романтический подтекст. И уважай выбор другого человека — даже если этот выбор не в твою пользу.

А с теми, кого не выбирал, выстраивай безопасную дистанцию. Не давай энергии на их токсичность. Делай, что должен, и не впускай их в свою голову и сердце.

И помни: чтобы иметь достойное окружение, нужно самому уметь так же — радоваться чужим успехам, не завидовать, поддерживать, а не тянуть вниз. Окружение — это зеркало. Не всегда быстрое, но точное.

### **Остановись и спроси себя**

— Кто из моего окружения после общения со мной чувствует подъём? А кто — усталость и пустоту?

— Есть ли среди моих друзей те, кто радуется моим успехам без тени зависти? Если нет — почему?

— Есть ли в моей жизни люди, от которых я не могу уйти физически, но которые нарушают мои границы? Что я делаю, чтобы сохранить дистанцию?

— Как я реагирую, когда кто-то из друзей говорит мне: «Ты неправ, давай поговорим» — без агрессии? Я открыт или закрываюсь?

— Есть ли у меня подруги, с которыми я честен насчёт своих чувств? Не приписываю ли я им того, чего нет?

— Если бы завтра я решил пересобрать своё окружение — с кем бы я хотел проводить больше времени, а с кем — меньше? Что мешает это сделать уже сейчас?

Место для твоих ответов

This image shows a single page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There is no handwriting or other markings on the paper.

## Глава 5. Язык (сила слова)

*«Смерть и жизнь — во власти языка, и любящие его вкусят от плодов его»* (Притчи 18:21).

Есть вещи, которые нельзя вернуть. Пулю, выпущенную из ружья. Разбитую чашку не склеишь. Вылитую воду не соберёшь. А слово, сказанное в гневе, не забудешь.

Можно сказать «прости» сто раз. Можно купить цветы, принести подарки, упасть на колени. Но память о сказанном останется. Человек будет помнить не только твои извинения, но и то, что ты тогда выплюнул. Даже если он простил.

Потому что слова — это не просто звуки. Слова — это действие. И одно неосторожное слово может уничтожить доверие, которое строилось годами.

### **Пауза, которая спасает**

Гнев — плохой советчик. Когда эмоции зашкаливают, мозг отключается. Ты не думаешь — ты реагируешь. И в этом состоянии легко сказать то, о чём потом будешь жалеть всю жизнь.

Есть простой способ этого избежать: пауза.

Пять секунд. Всего пять. Сделать вдох, выдох. Проговорить про себя: «Я сейчас злюсь. Я не хочу наделать глупостей. Я возьму паузу».

Иногда полезно сказать вслух: «Я сейчас не готов говорить. Дай мне 10 минут подумать». Это не слабость. Это взрослость. Это значит, что ты отвечаешь за свои слова, а не позволяешь эмоциям рулить тобой.

В спорте есть правило: прежде чем выстрелить, прицелься. В жизни то же самое. Пауза — это прицел. Без неё ты стреляешь вслепую и ранишь своих же.

### **О чём молчат мужчины**

С детства внушают: «Будь крепким», «Не ной», «Терпи», «Мужчина не показывает слабость». И мальчик учится не говорить о главном. О боли — молчит. О страхе — молчит. Обиду проглатывает. Благодарность — тем более.

А потом вырастает мужчина, который вместо «мне больно, когда ты так говоришь» — взрывается или уходит в себя. Вместо «я боюсь, что у меня не получится» — пьёт или утыкается в телефон. Вместо «спасибо, ты меня очень поддержала» — кивает и отворачивается.

И женщина рядом чувствует стену. И друзья чувствуют холодок. И дети вырастают с таким же словарным запасом чувств — нулевым.

Но правда в том, что молчание не делает тебя сильнее. Оно делает тебя одиноким.

### **Если промолчал — разрешил**

Особенно опасно молчание, когда тебя ранили.

Тебя задело словом. Тебе больно, неприятно, обидно. Но ты промолчал. Проглотил. Сделал вид, что ничего не случилось.

Что ты этим сказал другому человеку? Ты сказал: «Продолжай. Я стерплю. Всё нормально».

Ты даёшь ему право ранить тебя снова. Потому что он не видит границ. Ему казалось, что раз ты молчишь — значит, всё в порядке.

А потом ты взрываешься. Из-за пустяка, но мощно. И человек искренне не понимает: «Что случилось? Всё же было нормально». Не было. Ты просто копил, а теперь прорвало.

Взрослая позиция — не молчать и не взрываться. А сказать вовремя, спокойно, без крика. Нормально — проговаривать свои чувства, даже когда неприятно. Коротко и по делу: — «Меня задело. Поговорим позже».

— «Я сейчас зол. Выйду, остыну — вернусь».

— «Так не пойдёт. Давай на чистоту, но без крика».

Это не нытьё. Это защита своих границ. Это уважение к себе.

### **Ответственность за каждое слово**

Есть старая мудрость: прежде чем сказать что-то в гневе, представь, что это слово выбито на камне. Его не сотрёшь.

## **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.