

12+

ЯНА АЛЕКСЕЕВА

Я всё время
ищу одобрения...

Я беспокоюсь
о том, что подумают другие...

Мне трудно
сказать «нет»...

Я боюсь ошибиться...

Я живу ради других...

Я недостаточно хороша...

Мне трудно
выбрать себя...

А вдруг
меня не примут...

Я всё время
подстраиваюсь...

Я должна
всем угодить...

31

ПОСЛАНИЕ

Я боюсь
быть собой...

УВЕРЕННОСТИ И РАДОСТИ
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Я устала
быть удобной...

Я не доверяю себе...

Почему у других
получается,
а у меня нет...

Я постоянно
сомневаюсь в себе...

Со мной что-то не так...

Мне сложно
принять решение...

Я сравниваю себя с другими...

Я жду, что кто-то
меня спасёт...

Я ишу любовь и поддержку
не там...

Когда же станет легче...

Я прячусь за масками...

ОТ ХАОСА СОМНЕНИЙ –
К ВНУТРЕННЕЙ СИЛЕ.

Яна Алексеева

**31 послание уверенности
и радости на каждый день.
От хаоса сомнений —
к внутренней силе**

*<https://litres.ru/74375097>
ISBN 9785007105903*

Аннотация

Автор книги — практикующий психолог, ведущая терапевтических групп. Книга содержит 31 позитивную установку в форме посланий на каждый день месяца, каждое из которых включает личную историю, психологический разбор и практическое задание. Главы сгруппированы в семь смысловых блоков, охватывающих основные сферы жизни — от отношения к миру и чувства вины до близких отношений и тем смысла. Издание адресовано читателям, интересующимся практической психологией и личностным развитием.

Содержание

Введение	5
Реакции на мир	10
1. У кого сердце весело, у того всегда пир	10
2. Я беру на себя ответственность, чтобы не раниться о других людей	15
3. Я управляю своими мыслями и останавливаю их. Я больше, чем мои мысли	20
4. Мир доброжелателен ко мне	24
Вина и прощение себя	29
5. Нет мне больше никакого осуждения. Я на своей стороне	29
6. Никто не может сделать тебя виноватой, пока ты сама в это не согласишься	34
7. Как сделала, так и правильно	40
8. То, что я выбираю сейчас, — самое правильное из возможного	44
Конец ознакомительного фрагмента.	45

**31 послание уверенности
и радости на каждый день
От хаоса сомнений
— к внутренней силе**

Яна Алексеева

© Яна Алексеева, 2026

ISBN 978-5-0071-0590-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Посвящается моим сыновьям.

Учитесь любить и будьте счастливы.

Яна Алексеева

Введение

— Он сможет сказать тебе твое предназначение, представляешь! — с жаром выпалила подруга.

— Не очень я себе это представляю, но посмотрим, — ответила я с легким предвкушением, не зная еще, что этот день запомнится мне на всю жизнь.

Мы шли на встречу с пророком, который приехал в Санкт-Петербург, и в свои двадцать лет нам было безумно интересно узнать про себя хоть что-то важное, какую-то подсказку о будущем. Он оказался седовласым пожилым мужчиной с очень добрыми глазами, из которых, казалось, лилась настоящая, теплая любовь.

— Ты будешь учить, — сказал он мне, когда я вышла к нему.

Учить? Только не это, пронеслось у меня в голове. Я тут же вспомнила свою школу, ряды парт, несносных одноклассников, скуку на уроках. Нет, нет, нет, что-то здесь не сходится, подумала я тогда. Я молча отошла в сторону, внутренне совершенно не согласившись с этими словами, но почему-то их запомнила.

И вот спустя двадцать пять лет я поступаю в магистратуру на педагогику, веду терапевтические группы, передаю знания и опыт другим людям, пишу книги. Получается, что все так и сложилось, слово в слово, хотя тогда я была абсолютно

уверена в обратном.

Представляя себе слово «учить», я мыслила очень узко, только через свою недавно законченную школу, ведь другого опыта у меня попросту не было. Мир оказался куда шире моего девичьего воображения о нем. Спустя годы я поняла, чему мне предстояло научиться учить, не математике и не географии, а той самой легкости, счастью, уверенности и радости, которые я по крупицам собирала в себе самой долгие годы, через сомнения, ошибки и множество честных разговоров с собой. Оказалось, это и есть моя миссия, передавать дальше то, чему я сама научилась. И эта книга про путь познания себя, про дорогу домой, к собственным чувствам, желаниям и внутреннему голосу, ту самую дорогу, которую я сама искала долгие годы и которой хочу поделиться теперь с тобой.

Возможно, тебе знакомо чувство, когда ты всё время ищешь чужого одобрения, прежде чем разрешить себе что-то захотеть. Постоянно сомневаясь в себе, даже когда внутри уже есть ясный ответ. Тебе трудно выбрать себя, когда рядом есть чьи-то другие ожидания. Ты боишься быть настоящей, боишься, что настоящую тебя не примут. Не доверяешь собственным чувствам и решениям, будто внутренний голос давно разучился говорить достаточно громко, чтобы его услышать.

Я не понаслышке знаю, каково это, не иметь внутри той самой опоры, на которую можно опереться в трудную мину-

ту. Эта книга выросла из моего собственного долгого пути от растерянности и постоянных сомнений к спокойной уверенности в себе и к способности снова, по-настоящему радоваться собственной жизни, а не только выживать в ней. Мне хочется, чтобы и тобой, читая эти страницы, шаг за шагом были найдены та же внутренняя сила и тот же самый вкус к жизни, которые когда-то нашла я сама.

Эта книга про счастье, которую я хотела написать, сколько себя помню. Я считаю себя очень счастливым и легким человеком, и мне хотелось бы передать эти навыки как минимум своим детям, а через эту книгу, возможно, и тебе тоже. После долгих лет размышлений родилась концепция этой книги, как посланий на каждый день, тридцать одна глава на тридцать один календарный день месяца.

Каждая глава начинается с истории из моей собственной жизни, за ней следуют психологические выводы и универсальные принципы, применимые уже к твоей собственной жизни. В конце главы тебя ждет практическое задание — небольшой, конкретный шаг, чтобы позитивная установка не осталась просто красивыми словами на бумаге, а сразу же начала работать в твоей реальной жизни. Мысль без действия быстро выветривается, а подкрепленная маленьким практическим шагом, способна укорениться и изменить настоящее.

Как читать эту книгу? Я предлагаю два способа. Можно прочитать ее целиком, чтобы увидеть общую картину, главы объединены в семь смысловых блоков, каждый из кото-

рых охватывает важную сферу жизни: наши реакции на мир вокруг, отношения с чувством вины и умение прощать себя, бережное отношение к собственному телу и своей ценности, близость и связь с другими людьми, веру в себя и внутреннюю опору, конкретную стратегию движения к своим целям, и, наконец, тему смысла, покоя и благодарности. Такая структура выстроена намеренно, чтобы книга затронула действительно всю полноту жизни.

А после прочтения книги полностью, я предлагаю возвращаться к ней уже по отдельным дням. Например, сегодня третье августа, значит, открываем главу под номером три и укореняем именно эту позитивную установку в своей жизни на сегодняшний день, перечитываем ее заново, будто получаем послание, адресованное именно этому конкретному дню.

Я искренне верю и знаю по собственному опыту и по опыту множества клиентов, с которыми мне посчастливилось работать, то, как мы думаем о себе и о мире, во многом определяет, как мы эту жизнь проживаем. Эта книга набор проверенных, собранных мною лично позитивных убеждений, приглашение вместе исследовать, как сделать свою собственную жизнь чуточку светлее, день за днем, послание за посланием.

Возможно, среди этих историй найдется то самое семя, которое однажды прорастет, даже если сегодня оно кажется тебе неожиданным и неподходящим.

Пусть каждое послание станет для тебя маленьким шагом к той полноте счастья, которая, я уверена, доступна абсолютно каждому.

Реакции на мир

1. У кого сердце весело, у того всегда пир

— Добрый день, меня зовут Яна, как вас зовут?

— Мария.

— Очень приятно, Мария. Мы открываем здесь женский фитнес-клуб, и я хочу подарить вам приглашение на бесплатную встречу, где мы расскажем обо всем подробнее. Давайте я запишу ваш номер телефона, чтобы позвонить и подобрать удобное время.

— Нет, спасибо, мне это не интересно, — ответила Мария и пошла дальше, даже не сбавив шаг.

Вау, подумала я, глядя ей вслед, Мария знает, чего хочет, она не боится отказать и спокойно идет дальше своей дорогой. Круто. Во мне в этот момент рождалось настоящее уважение к человеку, который мне только что отказал, вместо привычной обиды или разочарования, которое охватывало моих коллег и мешало им работать. Приглашая женщин на улице, я никогда не воспринимала отказ на свой личный счет, будто со мной что-то не так и именно поэтому мне отказали. Я разрешала людям иметь свое мнение и отказывать

мне, ведь никто никому не обязан соглашаться просто потому, что ему что-то предложили. Благодаря такому легкому, позитивному восприятию происходящего, мне удавалось стабильно выполнять планы по приглашениям, день за днем, без выгорания.

Мое сердце не наполнялось грустью от того, что не получилось, что мне отказали и будто бы отвергли, нет. Мне было весело, потому что я воспринимала все происходящее как своеобразную игру, с правилами, ставками и разными исходами. Я находила объяснения, которые не ранили меня, и двигалась дальше, к следующему человеку, с той же легкостью и открытостью.

За этой историей стоит куда более широкий и важный принцип. Не так важно, что именно происходит в твоей жизни, как реагируют на тебя другие люди, важно твое собственное отношение к происходящему. Важно, как ты будешь интерпретировать события, будешь ли ты оберегать свое сердце или, наоборот, устраивать себе лишнюю боль там, где ее вполне можно было бы избежать. Этот выбор, каким бы неочевидным он ни казался в моменте острой эмоции, на самом деле всегда находится в твоей власти.

Ты наверняка знаешь, что на одно и то же событие разные люди могут реагировать совершенно по-разному, порой даже прямо противоположно. Кто-то воспримет безоценочную фразу вроде «у тебя такие губы» как критику, а кто-то как искренний комплимент. Все зависит от твоего внутреннего

настрою, и я предлагаю, где это возможно, сознательно выбирать смотреть на вещи с позитивной стороны, не потому что реальность обязана быть только хорошей, а потому что сам выбор интерпретации в твоих руках, так почему бы не выбирать тот, что бережет сердце.

У нас есть три зоны осознания. Внутренняя, где ты чувствуешь, что тебе холодно, голодно, тревожно и так далее, это твои собственные телесные и эмоциональные ощущения. Внешняя, где ты видишь мою улыбку или видишь, как я хмурю лоб, это просто наблюдаемые факты, доступные любому стороннему наблюдателю. И третья зона осознания, зона фантазий, где происходит все самое важное и самое рискованное. Именно там ты решаешь, как именно фантазировать про мою улыбку. Подумаешь ли ты, что я улыбаюсь, потому что смеюсь надо тобой, или потому что ты мне нравишься. Хмурю лоб из-за злости на тебя или потому что у меня просто болит голова.

Мы часто проецируем на других людей собственные ожидания, свое мировоззрение, свои давние травмы, и на основании этой проекции делаем ошибочные предположения о том, что на самом деле происходит. Именно из-за этого чаще всего и возникают проблемы в отношениях. Когда в паре один партнер фантазирует за другого и говорит, например, «ты злишься на меня», и его еще и обвиняют за это, хотя по факту первый вовсе не злился, а испытывал, скажем, грусть, из-за неверной интерпретации возникает недопонимание, а

следом за ним эмоциональный разрыв и постепенное отчуждение друг от друга. Чтобы этого избежать, стоит регулярно сверяться с реальностью, то есть просто задавать прямые вопросы, например: я вижу, что ты хмуришься, это про что? И действительно ожидать честного ответа о том, что на самом деле происходит у другого человека внутри, вместо того чтобы додумывать за него.

Наша боль и разочарование чаще всего приходят не из самой реальности, а из зазора между реальностью и той внутренней картинкой, которую мы заранее для себя нарисовали. Мы ожидаем одобрения и получаем отказ, ожидаем понимания и сталкиваемся с недопониманием, и именно этот разрыв между ожиданием и фактом причиняет боль сильнее, чем сам по себе факт. Страдание рождается не от событий как таковых, а от расстояния между тем, что есть, и тем, что, как нам казалось, должно было быть.

Именно поэтому я стараюсь всегда задавать вопросы, а не строить догадки, и стараюсь по возможности жить в реальности, а не в удобной или, наоборот, пугающей версии происходящего, которую сама же и сочинила. Чем меньше разрыв между реальностью и нашим внутренним представлением о ней, тем спокойнее и устойчивее мы себя чувствуем, тем меньше поводов для беспричинных обид и придуманных проблем. В этом смысле счастье можно понимать как своего рода совпадение нашего ожидания и реальной картины мира, не потому что мир обязан подстраиваться под наши же-

лания, а потому что мы учимся видеть его таким, какой он есть, и находить в этом свою легкость, свое веселье сердца, даже когда что-то идет не по плану.

Практическое задание. Вспомни ситуацию за последнюю неделю, где ты почувствовала обиду, разочарование или напряжение из-за чьих-то слов или поступка. Раздели ее на три зоны осознания. Что ты почувствовала внутри себя, это первая зона. Что ты реально видела и слышала, только голые факты, без трактовок, это вторая зона. И какую историю ты себе рассказала о причинах поведения другого человека, это третья зона, зона фантазии. Затем, если есть возможность, задай этому человеку прямой уточняющий вопрос и сравни его настоящий ответ со своей первоначальной фантазией. Замечай, как часто реальность оказывается мягче или просто другой, чем та история, которую мы сами себе придумали.

2. Я беру на себя ответственность, чтобы не раниться о других людей

Теплым майским вечером выхожу из магазина, и через пять секунд мои мышцы уже передают мне привет: тяжеленные пакеты тянут руки к земле словно гири. Сколько раз я себе говорила, что нужно заказывать доставку продуктов на дом и не таскать тяжести самой, но все никак не привыкну. Воздух пахнет весной, где-то рядом кто-то жарит шашлык, город готовится к празднику, и я вместе с ним. Еле-еле тащусь, перекладывая пакеты из руки в руку. Все ли я купила? Апельсины, яблоки, мой любимый сыр пармезан.

Бабах. Какой неожиданный удар. Пакет вырван из рук, апельсины катятся по асфальту в разные стороны. Передо мной мужчина средних лет, который налетел на меня со всей дури.

— Ты что, слепой?! Ты что, не видишь, куда идешь?! — мое негодование разворачивалось во все нарастающий гневный крик.

— Как можно в меня врезаться было?! Вокруг достаточно места, чтобы обойти! — Люди, проходя мимо, оборачивались на нас.

Мужчина молчал. И когда я наконец выдохлась, излив все свое возмущение, он ответил тихим, извиняющимся тоном:

— Извините. Я действительно слепой. Сегодня умерла

моя собака-поводырь. Я первый раз вышел один. Я правда не вижу. Простите меня.

И всё.

Слова, которые я только что кричала, зависли в воздухе и теперь вылились обжигающей неловкостью обратно на меня. Гнев куда-то испарился в одно мгновение, а на его месте появились растерянность, сочувствие, что-то похожее на стыд. Я стояла посреди тротуара, а мимо куда-то катилась моя правота.

Что изменилось?

Человек? Нет, он тот же самый. Он так же налетел, так же рассыпал апельсины. Изменилась только информация, причина, и вслед за ней изменились чувства. Мгновенно, без всяких усилий, без паузы на раздумье.

На этом примере хорошо видно: наши чувства зависят не от того, что происходит на самом деле, а от того, как мы интерпретируем происходящее.

Пока мы фантазируем, что кто-то специально делает нам больно, не замечает нас или осуждает, мы будем расстраиваться, негодовать, злиться, обижаться. А человек может по факту даже не думать о нас. Конечно, встречаются и те, кто действительно получает удовольствие, причиняя боль другим, но это скорее исключение из правил. В большинстве своем люди думают о себе, своих проблемах, о том, какое впечатление они производят, о собственной усталости и тревогах.

Вернемся к истории. Что будет, когда я в следующий раз увижу этого слепого мужчину на улице? Я обойду его стороной. У меня уже есть знание о том, что человек ограничен, что он не видит. Поэтому он может ранить других из-за своей ограниченности, может врезаться случайно и причинить боль. И я возьму ответственность на себя, чтобы впредь не раниться об таких ограниченных людей. Обойду аккуратно, спокойно. Потому что я знаю, что он не видит. Он ограничен.

Так же и с людьми, которые задевают нас каждый день. Многие из них тоже слепые. Только по-другому. Они не видят боль другого. Не чувствуют, как их слова ранят собеседника. Потому что у них своя темнота, свои ограничения, своя история и рана, о которой никто даже не подозревает.

Если ты живо представляешь себя в этой истории со слепым мужчиной, то негодование в момент удара и то, как резко поменялись чувства, когда открылась реальность, значит, ты уже чувствуешь на себе, как быстро меняются эмоции от поступающей информации. Одна фраза, один факт, и внутри у тебя все переворачивается.

В жизни происходит то же самое. Как только мы фантазируем про плохое, нас накрывают обида, разочарование, злость. А если мы будем интерпретировать события с позиции доброго отношения мира к нам, трактовать в свою пользу, то и чувства придут другие, более светлые.

Чувства приходят в ответ на наши мысли, на ту информацию, которая к нам поступает. И здесь кроется самое важ-

ное, что мы сами можем решать, как толковать ситуацию, и в итоге что мы будем чувствовать. Это не значит закрывать глаза на реальность или оправдывать любого, кто причиняет боль. Это значит помнить, что интерпретация, которую мы выбираем, во многом создается нами самими, а значит, ее можно менять.

Ответственность за чувства живет только в одном месте. Внутри тебя.

Это не говорит о том, что люди вокруг всегда правы. Не значит, что грубить или предавать это нормально. Люди действительно бывают жестокими, невнимательными, эгоистичными. Это факт жизни, который не стоит романтизировать. Но между тем, что делает другой человек, и тем, как ты себя чувствуешь, всегда есть маленький промежуток. Именно в этом промежутке живет твоя свобода.

И чем больше ты учишься замечать этот промежуток, тем меньше власти над тобой имеют чужие слова, чужая грубость, чужая слепота. Ты начинаешь видеть, где сам факт, а где твоя фантазия про этот факт. И только вторую часть ты можешь переписать. Это огромная сила, но пользоваться ею нужно учиться, как учатся ходить или плавать, маленькими шагами, снова и снова возвращаясь к этому выбору.

Вопрос не в том, что произошло. Вопрос в том, что ты решаешь с этим делать.

Практическое задание. В течение дня отслеживай моменты, когда внутри тебя вспыхивает раздражение, обида или

злость. Останавливайся на секунду и задавай себе три вопроса. Что именно произошло, только факты, без оценок? Какую историю я себе про это рассказала? Есть ли другое объяснение происходящему, при котором мне не нужно было бы злиться? Запиши вечером хотя бы один такой случай и попробуй увидеть его глазами другого человека, у которого, возможно, тоже был свой трудный день, своя невидимая рана, своя темнота, о которой ты ничего не знаешь.

Попробуй взять на себя ответственность, чтобы не раниться о других людей.

3. Я управляю своими мыслями и останавливаю их. Я больше, чем мои мысли

Питерским слякотно морозным утром я возвращалась из супермаркета на Выборгском шоссе домой. Светлая дубленка грела хорошо, ветра не было, а редкие проблески солнца так и норовили попасть прямо в глаз. Настроение приподнятое, шаг легкий, в голове уже крутится список дел на день. И вдруг машина влетает в лужу прямо у моих ног. Брызги взлетели вверх и, будто сговорившись, как последние подлечцы, устремились прямо на меня.

Мгновение, и вот я стою посреди двора, с головы до ног в грязных каплях, дубленка потемнела местами, а машина уже скрылась за поворотом. В этот момент я оказалась в точке выбора.

Можно было мысленно кричать вслед этому водителю. Кипеть, злиться, прокручивать свое негодование снова и снова, обзывать этого нерадивого человека и тратить свою энергию на того, кто уже завернул за угол и понятия не имеет о моем существовании. Мысли уже сами рвались в эту сторону, привычным маршрутом, как вода по проторенному руслу.

А можно было придумать другую историю. Он не заметил

лужу, задумался о своем. Возможно, он спешил, у него что-то случилось, а может, жена вот-вот родит, может, он сам едва держится и мечтает поскорее добраться до туалета. Получилось случайно. Такое бывает, жизнь порой подкидывает нам неприятные мелочи безо всякого злого умысла.

Я выбрала второй вариант. Мысленно я была почти уверена, что человек просто не заметил глубину лужи и не собирался никого обрызгивать. Поэтому я его сразу простила, а про себя решила, что грязь на дубленке высохнет и я почищу ее щеткой, а вот если выбрать вариант злобы, то испорченное настроение так легко не отчистить, тем более если дать ему укорениться.

Мой осознанный выбор, куда направить свои мысли и свою энергию. Мы самостоятельно решаем, какую историю себе рассказывать. Про злого, безответственного водителя или про растерянного, торопящегося человека, у которого просто так вышло. Один и тот же факт. Две разные истории. Два разных состояния после.

Если в истории про слепого мужчину в главе выше мы говорили о том, что чувства рождаются из интерпретации событий, то здесь я хочу заглянуть чуть глубже, туда, откуда сама эта интерпретация берет начало, в наши мысли. Потому что мысль и есть тот самый первый кирпичик, из которого потом строится история, а из истории уже вырастает чувство.

У большинства людей есть иллюзия, что мысли это и есть они сами. Что если в голове зазвучал голос, обвиняющий,

тревожный, злой, значит, ему нужно подчиниться, довериться, прожить до конца. Но мысль совсем не приказ. Это просто мысль. Она может возникнуть сама по себе, будто ветер принес, а мы уже решаем, что с ней делать дальше, стоит ли раздуть целый пожар или дать спокойно пролететь мимо.

Наш мозг за день генерирует тысячи мыслей, и далеко не все они разумны, полезны или вообще имеют отношение к реальности. Часть из них это просто шум, обрывки тревог, старые установки, реакции на усталость или голод. Если мы будем считать каждую мысль истиной в последней инстанции и действовать исходя из нее, мы быстро окажемся заложниками собственных дум.

Управлять мыслями значит замечать мысль, узнавать ее, и решать, стоит ли идти у нее на поводу. Мы больше, чем наши мысли. Мысли приходят и уходят, меняются в зависимости от настроения, погоды, гормонов, усталости, а наше подлинное я остается на месте, тем, кто эти мысли наблюдает. Когда мы это понимаем на глубоком уровне, у нас появляется опора, которая не зависит ни от брызг из лужи, ни от чужой грубости, ни от собственного внутреннего критика.

Практическое задание. В течение дня, как только заметишь навязчивую или неприятную мысль, не спорь с ней и не подавляй ее. Просто мысленно назови ее вслух, будто со стороны, например, сейчас я думаю, что я плохая мать, или сейчас я думаю, что этот человек специально меня подставил. Затем сделай глубокий вдох и спроси себя, что это факт или

толкование? Хочу ли я, чтобы эта мысль управляла следующие пять минут моей жизни? Запиши вечером три момента, когда тебе удалось заметить мысль и осознанно выбрать, продолжать ли за ней следовать или отбросить ее. Со временем этот навык станет твоей внутренней опорой, тем местом, откуда ты сможешь наблюдать за бурей мыслей, оставаясь в тишине и покое.

Ты можешь управлять своими мыслями и останавливать их. Ты больше, чем твои мысли.

4. Мир доброжелателен ко мне

У меня есть хобби, я периодически езжу судить спортивные интеллектуальные настольные игры. Однажды коллега позвала меня в соседний город, провести игры там. По пути она рассказывала, как ее там всегда угощают пирожным «Наполеон» и какие там замечательные, гостеприимные ребята. Приехав на место, я находилась в полной, почти детской уверенности, что мне непременно предложат «Наполеон» с чаем и мы проведем чудесный вечер в теплой компании.

Ее игроки уже собрались в соседнем зале и начали играть, а я ждала, пока соберется мой стол, разглядывая современный уютный интерьер кафе. Мимо проходил хозяин заведения и спросил, не угостить ли меня чем-нибудь.

— «Наполеон», пожалуйста, говорят, он у вас здесь очень вкусный, — ответила я так легко и уверенно, словно так и должно было быть.

Мне принесли торт и чай, и вечер действительно прошел чудесно, за неспешными разговорами и азартом игр. Игры закончились, мы собрались и поехали обратно. Разговаривая в машине по дороге домой, я вдруг выясняю у коллеги, что торт мне вовсе не полагался как угощение для судьи, а ей его постоянно покупал один из игроков, из собственного кармана, в знак личной симпатии.

Вот это да, подумала я. Как же так вышло, что я просто получила свой кусок торта от хозяина заведения по вере? Потому что я была абсолютно уверена, что мне это положено, ни секунды не сомневаясь? Я рассмеялась, до чего же здорово все сложилось, и еще раз убедилась, что порой вера, как осуществление ожидаемого и уверенность в невидимом, работает почти безотказно, будто мир подстраивается под нашу внутреннюю картину происходящего.

Когда мы ожидаем от мира какого-то подвоха, наша вера в плохое, наш страх начинает работать против нас же самих. Мы начинаем фокусировать внимание именно на негативных моментах, подмечать грубых продавцов, опоздавшие автобусы, хмурые лица в метро, тем самым подкрепляя убеждение, что мир недоброжелателен, а жизнь состоит из сплошных препятствий. Мозг устроен так, что он замечает то, что мы настроены искать, и тем самым сам создает доказательства для собственной гипотезы.

Мы можем, напротив, ожидать от мира благоволения к нам и замечать те моменты, где нам повезло. Где нашлось свободное место на парковке в самом центре города в час пик, где случайный прохожий улыбнулся именно тогда, когда день не задался, где нужный человек оказался на нужном месте в нужное время. Такие моменты происходят с каждым из нас регулярно, вопрос лишь в том, привыкли ли мы их замечать и присваивать себе как подтверждение доброжелательности мира, или пропускаем мимо, считая случайно-

стью, не стоящей внимания.

Есть и третий путь, можно относиться к миру нейтрально, считать, что он в принципе безразличен к нашим ожиданиям, и просто фиксировать и хорошие, и плохие моменты без особой эмоциональной окраски, как исследователь фиксирует данные. Это тоже честная и по-своему устойчивая позиция.

При этом котором мы закрываем глаза на реальные трудности и опасности. Мир действительно бывает несправедливым, в нем случаются потери, обманы, разочарования, и делать вид, что этого не существует, было бы наивно и даже небезопасно. Но между наивностью и хронической подозрительностью есть широкое пространство осознанного, гибкого доверия. Это доверие не отменяет здравого смысла, оно просто не позволяет тревоге и предчувствию беды становиться постоянным фоном жизни, через который мы смотрим абсолютно на все происходящее.

Есть психологическое понятие базового доверия к миру, которое формируется еще в самом раннем детстве, в тот период, когда младенец кричит от голода или дискомфорта и либо получает отклик, либо нет. Если отклик приходил достаточно часто и достаточно вовремя, у человека закладывается ощущение, что мир в целом отзывчив, что можно заявить о своей потребности и получить поддержку. Если отклика не было или он был непредсказуемым, вырастает тревожное ожидание подвоха, недоверие, готовность к худше-

му сценарию заранее. Хорошая новость в том, что даже если в детстве это базовое доверие не сформировалось в достаточной мере, во взрослом возрасте его можно постепенно восстанавливать, сознательно тренируя внимание замечать доброжелательность мира там, где она действительно присутствует.

Ожидание хорошего работает как настройка внимания и, что немаловажно, как внутреннее разрешение действовать смелее. Когда я была уверена, что торт мне полагается, я не постеснялась попросить его вслух, легко, без сомнений и оправданий. Если бы я ожидала отказа, скорее всего, я бы промолчала и вовсе ничего не попросила. Наша готовность просить, пробовать, обращаться к людям напрямую зависит именно от того, какого ответа мы заранее ожидаем, и это ожидание часто становится самосбывающимся пророчеством, ведь уверенный, доброжелательный тон в голосе действительно располагает собеседника куда сильнее, чем настороженное, извиняющееся бормотание.

Практическое задание. В течение следующей недели каждый вечер записывай три момента за день, когда мир проявил к тебе доброжелательность, любую мелочь. Приятный незнакомец придержал дверь, нашлось свободное такси, кто-то ответил на просьбу быстрее, чем ожидалось. В течение этой же недели попробуй хотя бы один раз обратиться к миру с легкой, спокойной уверенностью, что тебе не откажут и попроси о небольшой услуге, задай вопрос без страха услы-

шать «нет». Понаблюдай, что из этого получится, и как меняется твое внутреннее состояние от самой попытки, независимо от результата.

Наблюдай как мир доброжелателен к тебе.

Вина и прощение себя

5. Нет мне больше никакого осуждения. Я на своей стороне

— Каким предметом вы можете представить вину? Выберите один предмет, который бы для вас ее олицетворял, — прозвучало задание на групповом семинаре про вину и стыд.

Я представила себе веревку, которой перевязаны руки и ноги, так что невозможно ни двигаться. Моя соседка оказалась, видимо, более опытной в этой теме и обозначила вину как банковскую карточку. Тогда я не совсем поняла ее образ, но уже после обучения, разобравшись в природе вины, оценила это сравнение как по-настоящему гениальное. Ведь обычную, рациональную вину можно искупить, приложить карточку, купить новую чашку взамен разбитой, и вина тут же пропадает, будто списывается со счета вместе с деньгами.

Как-то раз я случайно перепутала день записи на свою психотерапевтическую встречу, и когда психолог позвонила узнать, где я, меня будто окатило горячей волной, я провалилась в чувство вины, подставив человека, который выделил мне время в своем графике. Я спросила, как могу искупить свою оплошность, и психолог предложила мне оплатить по-

ловину стоимости встречи. Я перевела деньги и почувствовала мгновенное облегчение, вина испарилась так же быстро, как и накрыла меня.

Именно так и работает рациональная вина. Она возникает в ответ на конкретное действие, у нее есть понятная причина и понятный способ загладить причиненный вред. Извиниться, компенсировать, исправить, если возможно. После этого чувство вины выполнило свою функцию, как сигнальная лампочка, которая загорелась, чтобы вернуть нас на правильный путь в отношениях с другими людьми, и погасла, когда сигнал был услышан.

Но куда чаще случается, что мы застреваем совсем в другой вине, иррациональной, невротической, у которой нет четкой причины, ее невозможно искупить, и именно на ней построены почти все манипуляции в обществе. Сюда относятся все заявки на всемогущество, например, я же могла это предотвратить, могла что-то сделать по-другому, и он бы остался. Я могла бы подумать об этом заранее, предвидеть ситуацию. Могла бы оказаться в каком-то другом месте, в другое время, сказать другие слова.

Однажды женщина на консультации рассказала мне, что винит себя в том, что помыла полы в комнате после того, как муж уехал в командировку, а по суеверию делать это было нельзя. В тот день муж попал в аварию, и с тех пор она носит в себе эту вину, будто мокрая тряпка в ее руках стала причиной трагедии, которая на самом деле никак не была с ней

связана. Другая моя клиентка винила себя за то, что, ухаживая долгое время за тяжело больным родственником, однажды вышла в магазин купить продукты, а родственник в это время умер. Еще одна женщина не купила взрослому сыну, который поехал отмечать день рождения за город, торт, поэтому ему пришлось заехать в магазин по дороге, и именно из-за этой остановки он попал в аварию. Похожих историй в моей практике очень много, у каждой свой сюжет, но общая конструкция одна и та же.

Суть в том, что подобное обвинение строится на магическом мышлении и бесконечном фантазировании «если бы». Если бы я не помыла полы. Если бы я не отлучилась в магазин. Если бы я купила торт заранее. Психика будто пытается задним числом взять под контроль то, что контролю не поддавалось, ведь предсказать аварию, внезапную смерть или стечение обстоятельств было объективно невозможно. Парадоксально, но иногда легче чувствовать себя виноватой, чем признать полную беспомощность перед случайностью.

Эту невротическую вину невозможно по-настоящему искупить, потому что она построена не на реальном действии, а на домыслах, на альтернативной версии реальности, которая никогда не существовала. Сколько бы женщина ни казнила себя за помытые полы, это никак не отменяет того факта, что авария случилась бы или не случилась совершенно независимо от состояния пола в квартире. Сколько бы моя клиентка ни корила себя за поход в магазин, невозможно было

находиться рядом с близким человеком двадцать четыре часа в сутки без единого перерыва, и ее уход в магазин был не предательством, а элементарной потребностью живого человека.

Важно научиться отличать эти два вида вины друг от друга, потому что стратегия работы с ними принципиально разная. Рациональную вину важно услышать, признать свою ошибку, по возможности исправить или компенсировать, и отпустить, не превращая разовую оплошность в постоянное самобичевание. А вот иррациональную вину нужно не искупать бесконечными жертвами и самонаказанием, а разоблачать, показывать себе самой, из какого магического допущения она выросла, и мягко, но настойчиво возвращать себе реальность. Я не всемогуща, я не могла предвидеть будущее, я не несу ответственности за то, что было объективно вне моего контроля.

Осуждение себя за то, чего мы не могли предотвратить, не делает нас лучше, заботливее или ответственнее, оно лишь истощает нас, отнимает силы. Быть на своей стороне значит перестать судить себя судом, в котором нет ни справедливого разбирательства, ни презумпции невиновности, только бесконечное обвинение на основании фантазий о том, что могло бы быть, если бы.

Практическое задание. Вспомни ситуацию, за которую ты давно и упорно винишь себя. Выпиши ее на бумагу максимально подробно. Затем задай себе честный вопрос, что это

рациональная вина, у которой есть конкретное действие, которое можно было исправить или компенсировать, или это иррациональная вина, построенная на «если бы» и предположении о собственном всемогуществе? Если вина рациональная, подумай, можно ли еще что-то сделать, чтобы ее закрыть, извиниться, компенсировать, исправить, а после этого разреши себе отпустить ситуацию. Если вина иррациональная, выпиши рядом все объективные факты, которые были вне твоего контроля в тот момент. Возвращайся к ним всякий раз, когда старое чувство вины снова попытается затянуть тебя в узел.

Освободись от всякого осуждения. Будь на своей стороне.

6. Никто не может сделать тебя виноватой, пока ты сама в это не согласишься

Сегодня я в это поверила. Получилось это как-то незаметно, когда самый близкий человек эмоционально высказывает тебе, что ты должна была поступить по-другому, хотя ты абсолютно не умеешь читать мысли и предугадывать чужие желания наперед. Да, у нас есть рот и слова, чтобы выражать свои желания, но не всегда получается произнести их именно в тот момент, когда это было бы нужно.

Когда чувство вины просачивается внутрь, это ощущается физически, как подавленность в груди, зажим в горле, напряжение в теле. Горло зажимает, потому что внутри бушуют эмоции и того гляди случится скандал, а этого совсем не хочется. Слезы обиды наворачиваются сами собой, а мысли крутятся в голове по замкнутому кругу. Меня не оценили, меня не поняли, я абсолютно незначима для этого человека.

По факту чаще всего сама ситуация, из-за которой случаются такие мелкие недопонимания, не стоит и выведенного яйца. Если посмотреть на нее с точки зрения вечности, с высоты прожитых лет, то все это оказывается сущей ерундой, мимолетной рябью на воде. Стоит лишь разобраться, что именно случилось, как произошло это недопонимание и

как лучше поступить в следующий раз, чтобы не наступать на те же грабли снова.

Можно попробовать поставить себя на место другого человека и предположить, почему он сказал именно эти слова, какие чувства он, скорее всего, испытывал в тот момент, была ли это усталость, тревога, собственная незакрытая потребность, о которой он и сам, возможно, не подозревал.

Провалиться в вину очень легко, буквально одно слово, один взгляд, поэтому важно развивать навык как можно быстрее оттуда выбираться, не задерживаясь в этом состоянии.

Когда я поверила, что я виновата, что не прочитала мысли и не сделала как-то иначе, я тем самым присвоила себе ответственность за это убеждение. А если я сама в него поверила, значит, я же и могу разобраться с собой, оправдать себя перед собой же, чтобы успокоиться и вернуться в нормальное состояние. Мы не отвечаем за слова и действия других людей, но мы можем отвечать за собственное восприятие и внутреннее состояние.

Иногда бывает действительно сложно успокоить своего внутреннего ребенка, который почувствовал отверженность. Особенно если в моменте не хватает ресурса, если ты устала, голодна или плохо себя чувствуешь. Не стоит в такие моменты себя ругать, скорее нужно поддержать себя, дать возможность поплакать и посочувствовать самой себе. Эмоции довольно быстро сменяются, если не заикливаться на

них мыслями и не подпитывать бесконечное самосожаление. Разрешать себе злиться, негодовать, плакать и разочаровываться, но при этом уметь чуть отстраниться и посмотреть на ситуацию со стороны. Что же на самом деле произошло? Чаще всего это просто недоразумение, недоговоренность, в которой один почувствовал себя раненным и от боли неосторожно ранил другого. Поэтому стоит выдохнуть и спокойно обсудить, в чем же заключалась суть дела.

Бывают случаи, когда муж прямо говорит мне, что я в чем-то виновата, а я абсолютно уверена, что это не так, и нахожусь при этом в полной осознанности и ресурсе, поэтому спокойно могу объяснить свою позицию, задать ему правильные вопросы и выслушать его взгляд на ситуацию и его чувства.

Бывают случаи, когда я чувствую на уровне тела подавленность в груди, хотя вроде бы ничего не происходит, и я вообще нахожусь одна, без свидетелей и поводов. Но это давление в груди свидетельствует, что где-то внутри я чувствую вину. Тогда я начинаю прокручивать время назад, вспоминать, что случилось до этого, с кем я разговаривала, о чем думала. И вспоминаю, что незадолго до этого мы разговаривали с мужем, и, видимо, там я словила эту вину, и она бессознательно проникла внутрь меня. Тогда я начинаю объяснять себе, что я не виновата, привожу аргументы в свою защиту, и после этого ощущение подавленности уходит, будто отпускает невидимая рука.

Вина рождается изнутри. Она приводит нас в угнетенное состояние, при этом мы далеко не всегда можем это отследить вовремя, поэтому у нас есть прекрасная возможность тренироваться в наблюдении за собой, в чувствовании себя и в практике внутренней самозащиты.

В прошлой главе мы разбирались, как отличить реальную вину от вымышленной, а здесь хочется добавить, что даже реальная, обоснованная претензия другого человека не обязана автоматически превращаться в твою вину. Между чужим недовольством и твоим чувством вины есть пространство выбора, о котором мало кто задумывается в моменте. Кто-то может быть искренне расстроен твоими действиями и при этом иметь полное право на эти чувства, но это вовсе не значит, что ты обязана взваливать на себя вину целиком, особенно если ты действовала из лучших побуждений с той информацией, которая у тебя была на тот момент.

Вина часто используется как способ манипулятивного управления в отношениях, не всегда осознанно. Фраза «ты должна была догадаться» или «ты должна была почувствовать» на самом деле перекладывает на другого человека ответственность за то, чтобы озвучить собственные потребности вслух. Взрослые, здоровые отношения строятся не на телепатии и не на угадывании чужих желаний, а на прямом разговоре. Если ты замечаешь, что чувство вины возникает у тебя систематически в общении с одним и тем же человеком, стоит присмотреться, не является ли это устойчивым

паттерном в отношениях, где твои чувства регулярно оказываются на втором плане.

Важно также помнить, что чувство вины и объективная ответственность далеко не всегда совпадают по размеру. Иногда мы чувствуем себя виноватыми на все сто процентов в ситуации, где наша реальная роль составляет от силы двадцать. Умение честно распределить эту ответственность, не обнуляя ее полностью и не беря на себя чужую долю, это отдельный, очень ценный навык взрослого человека, который стоит нарабатывать сознательно, ситуация за ситуацией.

Практическое задание. В следующий раз, когда почувствуешь укол вины в разговоре с близким человеком, не спеши сразу извиняться или защищаться. Сделай паузу и мысленно раздели ситуацию на два вопроса. Что из сказанного или сделанного мной действительно требует извинения или исправления? Что из этого на самом деле является ожиданием другого человека, о котором нельзя было знать заранее, и, значит, не является моей виной? Проговори вслух или запиши свою честную процентную оценку ответственности в этой ситуации, например, тридцать процентов моя вина, семьдесят процентов недосказанность с обеих сторон. Возвращаясь к этой практике каждый раз, когда чувство вины будет накрывать тебя целиком, без остатка, это верный признак, что стоит остановиться и разобраться, где заканчивается реальность и начинается фантазия о собственной виновности.

Никто не может сделать тебя виноватой, пока ты сама в это не согласишься.

7. Как сделала, так и правильно

Как же я боюсь опоздать на поезд или самолет. Не знаю, откуда во мне этот страх, но я всегда приезжаю на вокзал минимум за полчаса, а лучше за час, с запасом, чтобы спокойно посидеть и подождать посадки, чем потом нестись сломя голову с колотящимся сердцем. Но однажды все-таки пришлось побегать.

Сыну было двенадцать лет, и он захотел поехать к бабушке на юг пораньше нас, в конце мая, как только закончился учебный аврал. Кто-то из знакомых сказал мне, что ребенка в двенадцать лет можно отправить на поезде одного. У меня были сомнения, но я подумала, что если в кассе мне продадут билет и ничего не спросят про сопровождающего, значит, действительно можно. Я купила на кассе билет на двенадцатилетнего ребенка, и кассир даже не поинтересовалась, с кем он поедет. Из этого я сделала вывод, что все в порядке, действительно можно.

Собрали ребенку рюкзак и в день отправления поехали на вокзал. Муж долго искал парковку, минуты тянулись, я нервничала все сильнее, поглядывая на часы, потому что мы уже откровенно опаздывали. Наконец мы с сыном выбежали к поезду, а муж с его рюкзаком остался парковать машину и обещал нас догнать. Мы прибежали буквально за пять минут до отправления, вскочили в вагон, запыхавшиеся, и

тут проводница начала мне объяснять, что ребенка одного отправить нельзя.

Я с уверенностью сто тысяч процентов ответила ей, что можно, и что в кассе мне продали билет на ребенка одного без каких-либо возражений. Проводница начала меня обвинять, что мы специально пришли под самую отправку, чтобы избежать разговора с начальником поезда, и вообще, где вещи ребенка. Вещи сейчас муж принесет, ответила я ей, стараясь звучать спокойнее, чем чувствовала себя внутри. В этот момент в вагон заскочил муж, кинул рюкзак на верхнюю полку, и провожающих попросили выйти. Я торопливо дала сыну последние напутствия не выходить на промежуточных станциях и попросила взрослых соседей по купе присмотреть за ним. Мы вышли, поезд тронулся.

Сын доехал благополучно, все сложилось хорошо. Я так до конца и не прояснила для себя, кто из нас с проводницей формально был прав в этом споре о правилах, но то, что мы так удачно, впритык, опоздали именно ровно настолько, чтобы успеть, оказалось на тот момент идеальным решением, каким бы парадоксальным это ни звучало.

Обвинять себя за опоздание, за парковку, за то, что не пообщалась заранее с начальником поезда, как меня в этом упрекала проводница, я тоже не стала. Потому что как сделала, так и правильно. И даже если бы в чем-то я оказалась не права, это уже осталось в прошлом, а какой смысл ругать и винить себя за то, что уже нельзя исправить задним числом?

Прошлое прошло, и вернуться туда мы не можем, даже если сегодня, с высоты уже накопленного опыта, кажется, что что-то можно было бы сделать иначе. На тот момент у нас была только та информация и тот опыт, которые были доступны именно тогда, и, опираясь на них, мы приняли лучшее решение, какое вообще могли принять в тех условиях. Сейчас, когда время прошло, мы получили новую информацию, новый опыт, и уже из новых данных оцениваем собственные прошлые поступки иначе, порой куда строже, чем следовало бы. Но на момент того самого прошлого решения у нас еще попросту не было сегодняшнего знания, поэтому совершенно нелогично винить себя за ошибки прошлого исходя из данных, которых тогда физически не существовало в нашем распоряжении. Лучшее, что мы можем сделать с новыми знаниями, это применить их к следующему выбору, а не превращать их в оружие против собственного прошлого «я».

Этот принцип особенно важен, потому что человеческая память имеет коварное свойство, мы склонны додумывать задним числом, будто заранее знали, чем все закончится, и потому виним себя за то, что не учли очевидного. Это называется ошибкой ретроспективного искажения: то, что сейчас кажется очевидным исходом, в момент принятия решения таковым вовсе не было.

Точно так же в жизни мы часто оглядываемся на решения о работе, отношениях, переезде и корим себя, зачем я тогда так поступила, ведь теперь-то понятно, что было бы

лучше. Но «теперь понятно» появилось только благодаря тому, что мы прожили этот путь и накопили опыт, который в момент выбора у нас просто отсутствовал. Судить прошлую себя мерками сегодняшнего дня так же несправедливо, как судить пятиклассника за то, что он не решает задачи по высшей математике.

Освобождение от подобного самобичевания не означает отказ от анализа ошибок вообще. Анализировать полезно и важно, но с целью извлечь урок на будущее, а не с целью наказать себя за прошлое. Разница тонкая, но принципиальная. Один подход развивает и укрепляет, а второй только истощает и удерживает нас в прошлом, которое и так уже не изменить никакими сожалениями.

Практическое задание. Вспомни решение из прошлого, за которое ты до сих пор себя иногда коришь, задним числом с уверенностью, что можно было поступить умнее. Выпиши честно, какая информация и какой опыт реально был, до того, как пришло знание, чем все закончилось. Сравни этот список с тем, что ты знаешь сейчас, и заметь разницу. Затем произнеси вслух или запиши, что был сделан лучший выбор из возможного на тот момент. В следующий раз, когда поймашь себя на самообвинении за старое решение, возвращайся к этой фразе как к напоминанию, что как сделано, так и правильно.

8. То, что я выбираю сейчас, — самое правильное из возможного

Если мне позже не понравится мой собственный выбор, я просто сделаю следующий, более осознанный. Потому что в каждый конкретный момент времени мы обладаем ограниченным опытом и ограниченным знанием, ровно тем, что у нас есть здесь и сейчас, не больше. Никто не делает плохих выборов специально, из злого умысла по отношению к самому себе. Плохим выбор начинает казаться только спустя время, когда мы уже с новыми знаниями и накопленным опытом оцениваем все прежние варианты задним числом. В момент самого выбора у нас попросту не было той информации и того опыта, которые появились уже потом, в будущем. Поэтому судить и ругать себя за прошлые решения по меньшей мере нелогично, ведь мы применяем к прошлой себе мерки, которых у нее еще не было.

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.