

КНИГА ЗА ВЕЧЕР

---



# КАК НАЙТИ СЕБЯ?

- БЕЗ ЧУЖИХ ОЖИДАНИЙ.  
К СВОЕМУ ПУТИ.



**АЛЕКС ВЕЛЬС**  
АВТОР СЕРИИ

**Алекс Вельс**

# **Как найти себя? Кто вы без чужих ожиданий и куда двигаться дальше**

*<https://litres.ru/74403083>*

*SelfPub; 2026*

## **Аннотация**

Как найти себя, если чужие ожидания, привычные роли и постоянное сравнение заглушают собственные желания? Эта практическая книга поможет восстановить контакт с собой без побега от реальности и поисков единственного «предназначения». Вы научитесь отличать свои ценности от унаследованных правил, замечать условия, в которых появляется интерес, проверять новые направления безопасными экспериментами и обсуждать перемены с близкими. В финале — понятный маршрут на 24 часа, 7 и 30 дней. Для тех, кто переживает внутреннюю неопределённость, ищет своё дело или хочет выбирать дальнейший путь осознаннее.

# Содержание

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Глава 1. Почему вы потеряли не себя, а контакт с собой   | 5  |
| Глава 2. Роли, которые помогают жить и мешают быть живым | 11 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                        | 15 |

**Алекс Вельс**

**Как найти себя? Кто вы  
без чужих ожиданий и  
куда двигаться дальше**

**Как найти себя?**

**Кто вы без чужих ожиданий и куда двигаться дальше**

**Алекс Вельс**

# Глава 1. Почему вы потеряли не себя, а контакт с собой

Однажды человек замечает, что умеет отвечать почти на все вопросы, кроме самого простого. Чем вы занимаетесь? Можно назвать профессию. Где живёте? Назвать город. Чего от вас ждут завтра? Перечислить десяток дел. Но вопрос «чего хочу я?» вызывает тишину, раздражение или желание немедленно открыть телефон. Кажется, будто внутри должна существовать готовая личность с ясными желаниями, а вы почему-то потеряли к ней пароль.

Эта тишина часто появляется не потому, что внутри ничего нет. Наоборот, там слишком много голосов. Один напоминает, что пора быть серьёзнее. Другой требует не разочаровывать близких. Третий сравнивает вас с ровесниками. Четвёртый повторяет советы из книг и роликов. Каждый голос предлагает убедительную версию правильной жизни. Собственный сигнал не исчезает, но становится слабее на фоне постоянного совещания.

Поиск себя принято представлять как большое открытие: уехать, сменить работу, встретить особенного человека, найти призвание и наконец почувствовать абсолютную уверенность. Такая картинка красива, но создаёт ловушку. Если настоящее «я» должно явиться целиком, сегодняшние неяс-

ные чувства кажутся недостаточными. Человек ждёт озарения и тем временем продолжает жить по инерции. Чем дольше ждёт, тем меньше получает реальных данных о себе.

Попробуем заменить задачу. Вам не нужно за один вечер окончательно установить, кто вы. Нужно восстановить контакт с тем, как вы реагируете, что выбираете, от чего оживаете и где регулярно предаёте важное. Личность — не спрятанный предмет, который можно однажды найти под правильным камнем. Это меняющаяся система предпочтений, отношений, опыта, ценностей и поступков. Её можно узнавать только в движении.

Представьте человека, который годами считает себя ленивым. Он с трудом выполняет отчёты на работе, откладывает домашние дела и не доводит до конца онлайн-курсы. Но может часами помогать другу чинить велосипед, внимательно разбираться в маршрутах путешествий и быстро организовать помощь соседям. Ярлык «ленивый» плохо объясняет эту картину. Возможно, ему трудно действовать там, где нет смысла, автономии или видимого результата. Это не оправдание каждому отказу, а более точный вопрос для исследования.

Ярлыки вообще мешают поиску. «Я интроверт», «я человек искусства», «я не создан для отношений», «я всегда всё бросаю», «я обязан быть сильным» выглядят как знание о себе. Иногда они помогают назвать устойчивую черту. Но очень быстро описание превращается в инструкцию: раз

я такой, другие действия мне не положены. Полезное самоопределение открывает варианты и помогает выбирать условия. Вредное требует снова и снова доказывать собственную характеристику.

Первый признак утраты контакта с собой — жизнь из одного только «надо». Не само слово опасно: взрослому человеку необходимо выполнять обязательства. Проблема начинается, когда рядом с обязанностями не остаётся ни одного осознанного «выбираю». Даже отдых становится заданием, а удовольствие — способом восстановиться для следующей нагрузки. В календаре много движения, но трудно обнаружить автора этого расписания.

Второй признак — решения принимаются главным образом через предполагаемую реакцию окружающих. Вы ещё не спросили себя, подходит ли предложение, зато уже представляете, как объясните отказ. Покупаете вещь с мыслью о впечатлении. Выбираете отпуск, который будет хорошо выглядеть. Сохраняете отношения, потому что разрыв придётся комментировать. Чужая оценка важна всем, но при потерянном контакте она становится основным навигатором.

Третий признак — фантазия о другой жизни богаче, чем участие в нынешней. Вы регулярно воображаете переезд, новое дело или внезапную свободу, но не проверяете ни одной детали. Фантазия даёт краткое облегчение и защищена от реальности: в ней не нужно учиться, договариваться, ошибаться и платить цену. Она может указывать направление, одна-

ко без эксперимента остаётся обезболивающим.

Четвёртый признак — вы знаете о себе преимущественно через отрицание. Не хочу эту работу. Не хочу быть похожим на родителей. Не хочу снова зависеть. Не хочу жить в этом городе. Отрицание важно: оно сообщает о границе. Но оно не отвечает, что строить вместо отвергнутого. Если долго идти только от нежелательного, следующий выбор легко сделать из страха, а не из интереса.

Начните не с биографии и не с списка качеств, а с последних семи дней. Вспомните три момента, когда вы чувствовали хотя бы небольшую включённость: стало интересно, спокойно, ясно или захотелось продолжить. События могут быть скромными — разговор, точная рабочая задача, дорога пешком, приготовление ужина, чтение статьи. Затем вспомните три момента, после которых вы ощущали не обычную усталость, а уменьшение себя: пришлось изображать согласие, спешить без причины, выдерживать унижение или делать работу, смысла которой не понимали.

Не интерпретируйте записи сразу. Не пишите «значит, моё предназначение — готовить» или «мне нельзя работать с людьми». Соберите факты. Что именно происходило? Были ли вы один или с кем-то? Приходилось ли соревноваться? Был ли виден результат? Могли ли вы выбирать способ? Как тело реагировало до, во время и после? Точность наблюдения полезнее быстрого вывода.

Затем разделите лист на три колонки: «делаю потому, что

выбрал», «делаю, потому что обязан», «делаю, потому что боюсь реакции». Некоторые дела окажутся сразу в двух колонках. Работа может одновременно поддерживать семью и пугать возможностью осуждения. Забота о родителе может быть выражением любви и привычкой не замечать свой предел. Не добивайтесь идеальной классификации. Важно увидеть, где страх маскируется под долг, а выбор — под случайность.

Уже на этом этапе может возникнуть неприятное чувство: если признать собственные желания, придётся что-то менять. Поэтому психика иногда предпочитает неопределённость. Пока вы «не знаете себя», можно не отказывать, не просить, не пробовать и не признавать цену старых решений. Неясность бывает не недостатком информации, а способом избежать конфликта. Отнеситесь к этому без обвинения. Защита появилась не случайно, но теперь можно решить, всё ли ещё она вам нужна.

Вам не требуется немедленно переворачивать жизнь. Первый результат поиска — не громкое решение, а более честная формулировка. Например: «Я не потерял интерес к профессии целиком; меня истощает отсутствие самостоятельности». Или: «Я не против отношений; я боюсь снова раствориться в них». Или: «Я хочу не переехать куда угодно, а жить в месте, где есть природа и меньше времени уходит на дорогу». Точная фраза превращает туман в задачу, которую можно проверить.

Сегодня выберите один момент, когда автоматически говорите «мне всё равно». Остановитесь и назовите хотя бы слабое предпочтение. Чай или кофе. Пойти пешком или ехать. Встретиться вечером или утром. Это не упражнение в капризности. Вы тренируете способность замечать сигнал до того, как он исчезнет под привычным удобством для других. Поиск себя начинается с права иметь небольшое различие.

## **Глава 2. Роли, которые помогают жить и мешают быть живым**

Вы — не одна роль. В течение дня можете быть сотрудником, руководителем, родителем, ребёнком своих родителей, партнёром, другом, клиентом и человеком, который молча смотрит в окно. Каждая роль задаёт ожидания и язык. На совещании требуется собранность, рядом с ребёнком — внимание, в кризисе — ответственность. Проблема не в ролях. Без них совместная жизнь стала бы хаотичной. Проблема возникает, когда одна роль захватывает всё пространство и выдаёт себя за целого человека.

Часто главной становится роль, за которую нас раньше всего хвалили. «Надёжный» ребёнок не доставлял хлопот. «Умная» девочка приносила хорошие оценки. «Сильный» мальчик не плакал. «Весёлый» друг разряжал напряжение. Признание было настоящим и важным, но вместе с ним появилось условие принадлежности: меня любят, когда я соответствую. Взрослый продолжает играть роль даже там, где она давно стала тесной.

Надёжный берёт лишние задачи и злится, что никто не замечает его перегрузки. Умная избегает занятий, в которых сначала будет новичком. Сильный поздно просит помощь. Весёлый шутит в момент, когда хочет сказать о боли. Роль

не лжива: эти качества действительно существуют. Ловушка в том, что всё остальное объявляется опасным. Человек защищает не только репутацию, но и старый способ получать связь.

Составьте список своих устойчивых ролей. Не ограничивайтесь официальными: «тот, кто мирит всех», «та, которой звонят ночью», «человек без проблем», «бунтарь семьи», «вечный новичок», «главный скептик». Рядом напишите, что роль вам даёт. Возможно, уважение, чувство нужности, предсказуемость, защиту от критики или право не принимать сложные решения. Пока выгода не названа, роль кажется чужой клеткой, хотя вы сами продолжаете закрывать дверь ради безопасности.

В третьей колонке укажите цену. Надёжность может стоить отдыха. Независимость — способности принимать заботу. Миротворчество — права на собственный конфликт. Компетентность — любопытства. Роль жертвы — ощущения влияния; роль спасателя — равных отношений. Цена не означает, что роль нужно уничтожить. Задача — вернуть ей подходящий масштаб.

Полезный вопрос звучит не «какой я на самом деле?», а «какую часть себя я не позволяю рядом с этой ролью?». Сильному, возможно, недоступна растерянность. Заботливой — раздражение. Успешному — обычность. Свободному — привязанность. Когда вытесненная часть возвращается, вы не становитесь противоположностью. Надёжный человек

не превращается в безответственного, если один раз честно скажет, что не успевает. Он становится точнее.

Иногда кажется, что снять роль означает обмануть окружающих. «Все привыкли, что на меня можно рассчитывать». Но настоящая близость выдерживает обновление информации. Если связь существует только пока вы молчите о своих пределах, она поддерживает не вас, а функцию. Это болезненное различие, и его не нужно проверять резким исчезновением. Начинать с малых несоответствий старому сценарию.

Выберите безопасную ситуацию и сделайте на десять процентов иначе. Не спасайте разговор шуткой, а выдержите паузу. Не давайте мгновенный совет, а скажите: «Я не знаю». Не соглашайтесь сразу, а попросите время подумать. Не скрывайте усталость за бодрым голосом. Малое изменение позволяет увидеть, какие отношения допускают живого человека, а какие требуют привычного обслуживания.

Обратите внимание на чувство вины. Оно часто появляется не после вредного поступка, а после нарушения ожидания. Вы не сделали ничего жестокого, только отказались приехать, не взяли дополнительную работу или признались, что тема вам неинтересна. Вина сообщает: вы вышли из роли. Проверяйте её вопросами. Я действительно нарушил договор? Причинил предотвратимый вред? Или другой человек просто столкнулся с тем, что у меня есть граница?

Роль может быть связана и с социальным статусом. Про-

фессия, родительство, брак, доход или публичный образ становятся ответом на вопрос «кто я». Потеря работы, развод или взросление детей тогда переживаются не только как перемена, но как исчезновение личности. Чем больше источников самоопределения вы развиваете, тем устойчивее переходы. Не обязательно заводить пять хобби. Важно помнить, что ваша ценность и способность действовать не исчерпываются одним контрактом.

# 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.