

18+

ТИМУР ИОСЕЛИАНИ

КАК ПЕРЕСТАТЬ ЖИТЬ НА АВТОПИЛОТЕ И НАЙТИ СЕБЯ

Точка перезагрузки

Опять
эта жизнь...

Рутина

Надо

Позже

Как у всех?

А чего
я на самом деле
хочу?



Книга о том,
как вернуть себе
главное —
свою жизнь

Новый
маршрут —
ты



ДЛЯ ТЕХ, КТО УСТАЛ ЖИТЬ НА АВТОПИЛОТЕ.
ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ПЕРЕМЕН, НО НЕ ЗНАЕТ, С ЧЕГО НАЧАТЬ.

ПОДУМАЙТЕ. ОСТАНОВИТЕСЬ. И, МОЖЕТ БЫТЬ, НАЧНЕТЕ ЖИТЬ.

Тимур Иоселиани
Как перестать жить
на автопилоте и найти себя.
Точка перезагрузки

<https://litres.ru/74544307>

ISBN 9785007136419

Аннотация

«Господи, опять...» Опять утро. Опять дела. Опять жизнь, которая вроде бы ваша — но почему-то ощущается чужой.

Эта книга не обещает счастья за десять шагов. Это честный разговор — с юмором, болью и неудобными вопросами. О том, почему мы застреваем, как понять, чего хотим на самом деле, и решиться что-то изменить.

Если вам нужна другая жизнь — начните с этой книги.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Симптомы кризиса, которые вы игнорируете	11
Глава 2. Почему именно 30—35 лет?	22
Глава 3. Тест: на какой стадии кризиса вы находитесь?	31
Глава 4. Синдром самозванца и страх перемен	47
Глава 5. Социальные ожидания: родители, друзья, соцсети	63
Глава 6. Прокрастинация и «завтра начну»	75
Конец ознакомительного фрагмента.	77

Как перестать жить на автопилоте и найти себя Точка перезагрузки

Тимур Иоселиани

Благодарности:

Тимур Иоселиани

© Тимур Иоселиани, 2026

ISBN 978-5-0071-3641-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Или почему я написал эту книгу (и почему вы её сейчас читаете)

Мне когда-то было тридцать четыре. И я, как порядочный человек, должен был бы сидеть в офисе, пить третью чашку кофе и делать вид, что мне интересно обсуждать квартальный отчёт. Вместо этого я писал введение к книге о том, как перестать жить чужой жизнью.

Ирония в том, что ещё некоторое время назад я бы сам с удовольствием прочитал такую книгу. Только мне было бы лень. Потому что когда ты в кризисе, тебе кажется, что всё, что тебе нужно — это чтобы тебя оставили в покое. И желательно — с пиццей и сериалом.

Но давайте по порядку.

Как я оказался в этой точке

Однажды утром я проснулся, посмотрел в потолок и понял, что не хочу вставать. Не потому что устал. Не потому что болею. А потому что знал, что меня ждёт ровно тот же день, что и вчера. И позавчера. И, что самое страшное, — завтра.

У меня была «нормальная» жизнь. Работа. Ипотека. Машина. Отношения, которые скорее существовали, чем были.

Родители, которые говорили: «Ну слава богу, у тебя всё как у людей». Друзья, которые завидовали моей «стабильности».

И вот эта стабильность меня чуть не убила.

Не физически, конечно. Хотя... Если посчитать, сколько я выкурил за те полгода, пока пытался понять, что со мной не так, — минус пара лет жизни точно.

Я начал гуглить. Потому что все нормальные люди в кризисе гуглят. Знаете, что я нашёл? Тысячи статей на тему «Кризис среднего возраста — это нормально». И ни одной, которая объяснила бы, что делать, когда тебе тридцать четыре, а ты чувствуешь себя старым, уставшим и абсолютно, безнадёжно чужим в собственной жизни.

Психологи говорили: «Примите себя». Отлично. Я принял. Легче не стало.

Коучи говорили: «Поставьте цели». Я поставил. Через неделю забыл, где записал.

Книги по саморазвитию говорили: «Всё в ваших руках». Я смотрел на свои руки. Они держали телефон, в котором я листал соцсети людей, у которых «всё получилось». И мне хотелось эти руки опустить. Желательно — вместе с телефоном в унитаз.

Момент истины (который на самом деле был очень глупым)

Однажды я сидел на кухне, пил чай и смотрел в стену. Напротив сидела моя жена (сейчас уже бывшая — но об этом

потом, если захотите, я расскажу отдельно, за бокалом вина).

Она спросила:

— Ты чего?

— Ничего, — ответил я. — Просто думаю.

— О чём?

— О том, что я не знаю, чего хочу.

Она посмотрела на меня как на человека, который только что признался, что не знает, как завязать шнурки. И сказала:

— Ну так узнай.

Гениально, да? Вот так просто.

Я обиделся. Потому что когда ты в кризисе, любое рациональное предложение кажется насмешкой. Но потом, часа через три, когда обида прошла (а я, как порядочный грузин наполовину, умею обижаться красиво и с достоинством), я подумал: а ведь она права. Дурацки, банально, но права.

Если ты не знаешь, чего хочешь, — это не трагедия. Это точка старта.

Почему я пишу эту книгу

Потому что я прошёл этот путь. Не до конца, нет. Я не стою сейчас на вершине горы с флагом «Я нашёл себя». Я до сих пор в процессе. Но я уже не тот человек, который просыпался с мыслью «зачем».

Эта книга — не учебник по психологии. Не сборник волшебных таблеток. И уж точно не история успеха миллионера, который в тридцать лет бросил всё и стал счастливым, а

теперь учит вас, как надо.

Эта книга — разговор. Со мной. С человеком, который сидел на той же кухне, смотрел в ту же стену и чувствовал то же самое.

Здесь будет много:

- **Историй из жизни.** Моих. Моих знакомых. Людей, которые согласились рассказать, как они вылезали из этого болота. С именами изменёнными, но с правдой, которую не изменить.

- **Юмора.** Потому что если не смеяться над своим кризисом, можно сойти с ума. А сходить с ума — это долго и дорого. Смеяться — дешевле.

- **Упражнений.** Не тех, где надо «визуализировать успех». А тех, где надо сесть, взять листок и честно ответить на неудобные вопросы. Таких, от которых хочется закрыть книгу и пойти поесть. Но вы не закроете. Потому что вы уже здесь.

Что вас ждёт (и чего не ждёт)

Вы не найдёте здесь:

- «Секретных техник миллионеров». У меня нет секретов. У меня есть опыт.

- «Формулы счастья за 30 дней». Через тридцать дней вы, скорее всего, просто закроете книгу и скажете: «Ну, вроде неплохо». Я хочу, чтобы вы сказали другое: «Блин, я это сде-

лал».

- «Мотивации». Мотивация — это как понедельник. Она приходит раз в неделю и уходит к обеду.

Вы найдёте здесь:

- Честность. Иногда неприятную. Например, о том, что перемены — это страшно. И что не все ваши близкие будут в восторге. И что, возможно, кто-то уйдёт. Это нормально.

- Практику. Каждая глава заканчивается чем-то конкретным. Не «подумайте об этом», а «сделайте это». Прямо сейчас. Пока книга открыта.

- Разрешение. Разрешение не знать. Разрешение бояться. Разрешение быть не «как у людей». Это, пожалуй, главное.

Последнее, перед тем как начать

Я не знаю, почему вы открыли эту книгу. Может, вам тридцать, и вы чувствуете, что жизнь проносится мимо. Может, сорок, и вы думаете, что поздно. Может, вам двадцать пять, и вы просто боитесь, что однажды тоже окажетесь на этой кухне, с этим чаем и этой стеной.

Неважно.

Важно то, что вы здесь. Вы читаете эти строки. Значит, что-то в вас уже сдвинулось. Что-то уже не хочет жить на автопилоте.

И это, если честно, уже половина дела.

Остальное — работа. Но об этом мы поговорим в следующих главах.

А пока — сварите себе чай. Или налейте вина. Я не знаю, какое у вас сейчас настроение. Но что-то налейте. Мы начинаем.

P.S. Если вам покажется, что я слишком много шучу о серьёзных вещах, — не переживайте. Я шучу, потому что мне тоже страшно. Это мой способ не сойти с ума. У вас, наверное, свой. Главное, чтобы он работал.

Глава 1. Симптомы кризиса, которые вы игнорируете

Или почему вам так хочется послать всех к чёрту, но вы этого не делаете

Вы когда-нибудь просыпались утром и думали: «Господи, опять»?

Не «опять на работу». Не «опять к начальнику». Не «опять эти пробки». А — опять. Опять этот день. Опять этот свет из окна. Опять этот будильник. Опять эта жизнь. Которая должна быть твоей. Но почему-то не твоя. Совсем не твоя.

Если да — вы не сумасшедший. Вы не слабый. Вы не «с жиру беситесь». Вы просто человек. Который дошёл до точки. И который пока не знает, что с этим делать. И эта книга для вас.

История Антона

Я хочу рассказать вам про Антона. Не про себя. Про Антона. Хотя, если честно, это одно и то же. Просто «Антон» звучит менее лично. И мне так проще.

Антону тридцать пять. Москва. Квартира в ипотеку. Ма-

шина в кредит. Жена. Двое детей. Работа в крупной компании. Должность — руководитель отдела. Зарплата выше средней. Отпуск два раза в год. Всё как у людей. Всё как надо. Всё как мечтали его родители.

И каждое утро Антон просыпается и думает: «Опять».

Он не жалуется. Он молодец. У него «всё хорошо». Он так и говорит, когда спрашивают. «Всё хорошо». Улыбается. Кивает. Идёт дальше. Потому что жаловаться стыдно. Потому что «у тебя же всё есть». Потому что «другие вон как живут». Потому что «не выдумывай».

И Антон молчит. И Антон терпит. И Антон живёт. Как все. Как надо. Как нормально.

А потом что-то ломается. Не сразу. Не вдруг. Постепенно. Как трещина в стене. Сначала тоненькая. Потом больше. Потом через всю стену. И однажды Антон сидит на кухне. Ночью. С чаем. Смотрит в стену. И понимает. Что не хочет. Ничего. Совсем. Ничего.

Вот с этого момента и начинается кризис.

Симптом первый: усталость, которая не проходит после отпуска

Антон поехал в отпуск. В Турцию. Всё включено. Море. Солнце. Шезлонг. Коктейли.

Он вернулся через две недели. Загорелый. Отдохнувший. Счастливый. На фотографиях.

В реальности через три дня он почувствовал то же самое.

Усталость. Тяжесть. Ощущение, что он тащит на себе мешок с картошкой. Который ему не нужен. Который он не просил. Который просто есть. И давит. И не даёт. И не отпускает.

Он пошёл к врачу. Потому что нормальный человек идёт к врачу, когда устал. Сдал анализы. Кровь. Гормоны. Щитовидку. Витамины. Всё.

Врач посмотрел на результаты. Потом на Антона. И сказал:

«Молодой человек, вы здоровы. Как космонавт. Просто устали».

«Я только что из отпуска», — сказал Антон.

«Ну, значит, отпуск был не тот», — ответил врач и выписал витамин D.

Витамин D Антон купил. Пропил. Не помогло. Потому что проблема была не в витамине. Проблема была в том, что Антон не хотел вставать по утрам не потому, что у него дефицит солнечного света. А потому что ему было неинтересно то, что его ждало. Ничего. Совсем. Ничего.

Ни одна встреча. Ни одна задача. Ни один день. Ни один «здравствуйте, Антон Сергеевич». Ни один «как дела?». Ни один «нормально».

Это первый симптом. Усталость, которая не проходит после отдыха. Она не физическая. Она как будто вы едете на машине с ручником. И удивляетесь, почему она не разгоняется. Вы жмёте на газ. Вы стараетесь. Вы делаете всё правильно. А она не едет. Потому что что-то держит. Что-то

внутри. Что-то, чего вы не видите.

Симптом второй: апатия, или «Мне всё равно, но не совсем»

Антон всегда любил рыбалку. С детства. Отец водил. На озеро. В пять утра. С палаткой. С удочками. С термосом. С «сынок, смотри, клюёт».

И Антон смотрел. И ловил. И радовался. Как ребёнок. Как по-настоящему. Как живой.

А потом перестал. Не сразу. Сначала «да ну, холодно». Потом «да ну, пробки». Потом «да ну, дела». Потом просто замолчал. Про рыбалку. Про отца. Про детство. Про живой.

Жена спросила:

«Ты чего? Ты же рыбак от бога».

Антон посмотрел на неё. И сказал:

«А смысл?»

Вот это «а смысл?» очень показательно. Это не лень. Это не «не хочу». Это хуже. Это «не вижу». Не вижу смысла. Не вижу радости. Не вижу зачем. Зачем вставать в пять. Зачем ехать. Зачем сидеть. Зачем ждать. Зачем ловить. Зачем отпускать. Зачем всё. Если всё равно. Если пусто. Если никак. Если «а смысл?».

Это второй симптом. Апатия. Но не та, когда вам просто лень. Это другое. Это когда вы смотрите на вещи, которые раньше приносили радость, и не чувствуете ничего. Ничего. Ноль.

Как будто ваш внутренний моторчик, который раньше заводился от предвкушения, теперь крутится вхолостую. Вы знаете, что должны хотеть, но не хотите. И самое неприятное — вы помните, как это было. Раньше. В детстве. С отцом. На озере. В пять утра. С «сынوك, смотри, клюёт».

И от этого ещё тоскливее. Потому что было. И прошло. И не вернёшь. Никогда. Потому что отец умер. Три года назад. И озеро зарастает. И удочки в гараже пылятся. И Антон сидит на кухне. С чаем. И «а смысл?».

Симптом третий: раздражительность на ровном месте

Антон стал срываться. На всех. На жене. На детях. На коллегах. На кассирше в «Пятёрочке». На водителе, который не пропустил. На соседе, который сверлит. На всех. На каждом. На «достали».

Это не «характер испортился». Это не «стресс на работе». Это симптом. Как температура. Как кашель. Как «что-то не так».

Жена спросила:

«Как дела?»

Антон ответил:

«Нормально».

«А на работе?»

«Нормально».

«А что-то новое?»

«Слушай, отстань, а?»

И замолчал. И ушёл. В комнату. К телевизору. К телефону. К «ничего». Потому что не хотел. Говорить. Смотреть. Отвечать. Быть.

Потому что устал. Не от жены. Не от вопросов. А от всего. От жизни. От «как дела?». От «нормально». От «а что-то новое?». От «ничего нового». От «ничего». Совсем. Ничего.

А потом сорвался. На кассирше. Из-за пакета. Кассирша спросила: «Пакет нужен?» Антон ответил: «Нет». Кассирша переспросила: «Точно?» И Антон взорвался. Прямо там. На кассе. С криком: «Я что, похож на человека, которому нужен пакет?!»

Потом он плакал. В машине. Не из-за пакета. Из-за того, что понял: он срывается на людях, которые ни в чём не виноваты. И это его пугало. Не злило. Не раздражало. А пугало. Потому что это не он. Это кто-то другой. Кто-то, кого он не знал. Кто-то, кто в нём. Кто-то, кто кричит. И не может остановиться.

Это третий симптом. Раздражительность, которая не соответствует поводу. Вы злитесь не на кассиршу. Вы злитесь на то, что ваша жизнь идёт не туда, а вы не знаете, как это исправить.

Симптом четвёртый: день сурка, или «Я это уже видел»

Антон перестал различать дни. Серьёзно. Он смотрел в

календарь и не понимал, какой сегодня день. Вторник? Среда? Четверг? Какая разница. Всё одинаково. Всё как вчера. Всё как завтра. Всё как всегда. Всё как надо.

Утро. Будильник. Душ. Кофе. Рубашка. Дети. Школа. Пробки. Офис. Совещание. Отчёт. Обед. Совещание. Отчёт. Пробки. Дом. Ужин. Телевизор. Телефон. Сон. И снова. И снова. И снова.

Как вагонетка в метро. Ты едешь. А вокруг всё те же станции. И ты уже не помнишь. Зачем сел в этот поезд. И куда едешь. И зачем. И надо ли. И есть ли выход. Где-то. Когда-то. Как-то. Но не сейчас. Не здесь. Не ты. Не твой.

Это четвёртый симптом. День сурка. Не в философском смысле. А в самом буквальном. Вы просыпаетесь, идёте на работу, делаете одни и те же дела, возвращаетесь, едите, смотрите сериал, ложитесь спать. И на следующий день то же самое. Как в фильме «День сурка», только без Билли Мюррея и без надежды, что это когда-нибудь закончится.

Это не значит, что у вас скучная жизнь. Это значит, что вы перестали быть в ней главным героем. Вы просто пассажир. А пассажиру всё равно, куда едет поезд. Главное чтобы не выходить.

Симптом пятый: сравнение себя с другими

Антон открыл соцсети. Просто так. От скуки. И увидел. Одноклассник купил дом. Не квартиру. Дом. С участком. С баней. С «живу, как хочу».

Друг детства запустил стартап. И попал в Forbes. Не в «какой-то там». А в Forbes. С «успешный, молодой, перспективный».

Бывшая однокурсница вышла замуж за миллионера. И теперь Бали. Мальдивы. Дубай. Всё, что «можно». Что «мечта». Что «жизнь».

А Антон сидит. На кухне. С чаем. И макароны. Вчерашние. С «ничего». С «нормально». С «как у всех».

И завидовал. Не по-хорошему. Не белой завистью. А почёрному. По-настоящему. По «почему не я?». По «а чем я хуже?». По «а что я сделал не так?». По «а почему у них да. А у меня нет. А у меня ничего. А у меня никак. А у меня ноль. Без палочки. Без всего. Без жизни. Без себя».

Это пятый симптом. Сравнение. И проигрыш. По всем пунктам. И ответа нет. Потому что не в них дело. Не в однокласснике. Не в друге. Не в однокурснице. А в нём. В Антоне. В том, что он себя обесценил. Себя забыл. Себя потерял.

Где-то. Когда-то. В «надо». В «как все». В «нормально». В «а смысл?». И не заметил. Как. Когда. Почему. Просто потерял. И всё. И нет. И не вернёшь. Никогда.

Что делать со всем этим

Первое, что нужно понять: это не «просто усталость». Это не «просто лень». Это не «просто плохое настроение». Это кризис. И у него есть симптомы. Как у любой болезни. Только болезнь эта не в теле. Она в голове и в душе.

Второе: не надо себя за это ругать. Вы не сломались. Вы не слабый. Вы не неудачник. Вы просто человек, который дошёл до точки, когда старая жизнь перестала работать. И это нормально. Это случается со многими. Просто не все об этом говорят.

Третье: с этим можно работать. Можно разобраться. Можно вылезти. Но для этого нужно сначала честно признать, что вы в этом находитесь. А для этого нужно измерить. Как температуру.

Упражнение: «Карта неудовлетворённости»

Возьмите листок. Или откройте заметки. Нарисуйте круг. Разделите его на восемь секторов. Подпишите каждый:

1. Работа и карьера
2. Финансы
3. Отношения с партнёром
4. Семья
5. Друзья и окружение
6. Здоровье и энергия
7. Личностный рост и хобби
8. Внутреннее состояние

Теперь возьмите карандаш и оцените каждый сектор по шкале от 1 до 10. Где 1 — «всё ужасно», 10 — «идеально».

Не думайте долго. Первое, что приходит в голову, самое честное.

Когда закончите, посмотрите на рисунок. Скорее всего, вы увидите, что какие-то сектора более-менее ничего, а какие-то на дне. Это нормально. Не бывает идеальных кругов. Но этот рисунок ваша отправная точка.

Теперь ответьте на три вопроса. Письменно. Не в голове.

Первый: какой сектор болит сильнее всего? Не обязательно тот, где самая низкая оценка. Тот, о котором вы думаете чаще всего. Тот, который не даёт спать.

Второй: что я чувствую, когда смотрю на эту карту? Грусть? Злость? Пустоту? Облегчение? Назовите это. Не «плохо». А конкретно. «Мне страшно». «Мне обидно». «Мне пусто». «Я устал».

Третий: что бы я изменил в первую очередь, если бы знал, что всё получится? Один пункт. Самый важный. Самый горячий. Самый ваш.

Запишите ответы. Не в голове. На бумаге. В заметках. Где угодно. Главное не оставляйте это только в мыслях.

Потому что мысли это как облака. Они проплывают. А записанное остаётся. И с ним можно работать.

А если я не знаю, какой сектор болит сильнее?

Тогда закройте глаза. Сделайте вдох. И спросите себя: «Если бы я мог изменить одну вещь в своей жизни прямо сейчас, без последствий, без страха, без „а что люди скажут“ — что бы это было?» Первое, что приходит, то и есть. Не анализируйте. Не «а может, это». Не «а может, то». Первое.

Оно самое честное.

А если я ничего не чувствую?

Тогда это тоже ответ. Это апатия. Тот самый симптом. И он тоже информация. Он говорит: «Ты так долго прятал чувства, что они перестали приходить». Это не приговор. Это диагноз. А диагноз это уже шаг. К лечению. К себе. К живому.

Глава 2. Почему именно 30—35 лет? *Или кто виноват в том, что вы вдруг начали задавать неудобные вопросы*

Когда мне было двадцать, я думал, что к тридцати у меня будет всё. Ну, как в кино. Квартира. Машина. Жена. Дети. И главное — уверенность. Такая, знаете, спокойная уверенность взрослого человека, который знает, куда идёт и зачем.

К тридцати у меня было всё из списка. Кроме уверенности. Квартира была. Машина была. А вот с «знаю, куда иду» — не сложилось.

И самое обидное: я не понимал, почему. Ведь я всё сделал правильно. Я следовал инструкции. А инструкция, как выяснилось, была неполной.

Миф о «нормальной жизни»

Всё детство нам рассказывали одну и ту же историю. Она звучит примерно так.

Родись. Ходи в садик. Иди в школу. Сделай уроки. Поступи в институт. Получи диплом. Найди работу. Купи квартиру. Женись. Роди детей. Расти их. Выйди на пенсию. Умри.

Всё. Конец истории. Спасибо за участие.

И вот в этой истории есть один маленький изъян. Она вообще не про вас. Она про функцию. Про винтик. Про человека, который делает то, что надо, и не задаёт лишних вопросов.

И до тридцати эта инструкция работает. Потому что у вас всегда есть следующая галочка. Школа — галочка. Институт — галочка. Работа — галочка. Ипотека — галочка. Женитьба — галочка. Вы как бегун на дорожке: бежите, потеете, но не думаете, зачем. Потому что дорожка крутится, и надо успевать.

А потом вы пробегаете очередную галочку, оглядываетесь — и понимаете, что бежать больше некуда. Или, точнее, бежать-то можно, но куда? К пенсии? К старости? К следующей галочке, которая называется «вырастить детей»?

И вот тут начинается самое интересное.

Тридцать — это когда ломается сценарий

Я называю это «эффектом пустого списка». До тридцати у вас есть список. Он написан не вами. Но он есть. В голове. В голове родителей. В голове общества. В голове вашей тёти, которая на каждом застолье спрашивает: «Ну когда уже?»

После тридцати список заканчивается. Ну, почти. И вы вдруг остаётесь один на один с вопросом, который раньше не задавали: а что дальше? Что я хочу? Не мама. Не начальник. Не сосед, который купил вторую квартиру. А я.

И этот вопрос, скажу честно, страшнее любого кризиса. Потому что на него нет ответа в интернете. Нет готовой инструкции. Нет шаблона.

Мой знакомый, назовём его Игорь, тридцать четыре года, финансовый директор. У него всё по учебнику: дом, жена, двое детей, машина, отпуск два раза в год. Идеальная жизнь. Он мне как-то сказал:

— Я сижу в своём кабинете, смотрю в окно и думаю: а что дальше? Я вырасту ещё на две ступеньки. Получу ещё одну премию. Куплю ещё одну машину. И что? Мне сорок? Пятьдесят? И всё это ради чего?

Я спросил:

— Ты жене говорил?

Он посмотрел на меня как на сумасшедшего.

— Ты что? Она скажет, что я с жиру бешусь.

И вот это «с жиру бешусь» — это главный барьер. Потому что у вас всё хорошо. Ну, по бумажке. И вы не имеете права жаловаться. Вроде как. А то, что внутри пусто и хочется выть, — это не считается.

Почему именно тридцать?

Есть пять причин. Все они сходятся в одной точке. Давайте разберём их по очереди. Без воды. По делу.

Причина первая: биологические часы тикают.

Не в смысле «пора рожать», хотя и это тоже. А в смысле

«жизнь конечна». В двадцать вам кажется, что у вас вагон времени. В тридцать пять вы вдруг понимаете, что вагон — это уже, скорее, электричка. И она может не дойти до нужной станции. Мысль о том, что время не бесконечно, начинает давить. И под этим давлением вы начинаете оценивать: а туда ли я еду?

Причина вторая: первые результаты видны.

К тридцати пяти вы уже накопили достаточно жизни, чтобы увидеть, куда она идёт. И если вам не нравится направление — это катастрофа. Потому что изменить ещё можно, но уже страшно. В двадцать пять уйти с работы и начать заново — это романтика. В тридцать пять — это риск. У вас ипотека. У вас, возможно, дети. У вас репутация в профессии. Вы уже не «молодой специалист», который может ошибаться. Вы взрослый человек. И надо соответствовать.

Причина третья: мозг наконец созрел.

Серьёзно. Есть такая штука — префронтальная кора. Она отвечает за планирование, самоконтроль, оценку последствий. И она полностью формируется только к двадцати пяти годам. То есть всю молодость вы принимали решения «на ощупь». А теперь у вас есть инструмент, чтобы осознать: то, что я делал, было не совсем моё. И это осознание — как холодный душ.

Причина четвёртая: общество начинает давить.

В двадцать пять никто не спрашивает, почему у вас нет детей. В тридцать пять — спрашивают все. Почему не повысили? Почему не купили квартиру в центре? Почему не то, почему не это? И вы начинаете сверяться с чужими ожиданиями. А чужие ожидания — это как примерка чужих ботинок. Вроде и по размеру, а всё равно неудобно.

Причина пятая: усталость.

Вы просто устали от гонки. От бесконечного «надо». От того, что надо быть лучше, сильнее, богаче, успешнее. Вы устали от роли. И когда устаёшь от роли — начинаешь спрашивать: а я вообще кто? Я актёр в этом спектакле или я сам?

А что происходит с теми, кто не задаёт эти вопросы?

Скажу честно. Есть люди, которые живут и не задают. Работают, растят детей, выходят на пенсию, растят внуков, умирают. И, может быть, они счастливы. Может быть. Я не знаю. Я не в их голове.

Но заметьте: если человек не задаёт вопросов — это не значит, что он счастлив. Это значит, что он либо нашёл ответ, либо научился заглушать вопрос.

Заглушать можно по-разному. Алкоголем. Работой до ночи. Сериалами. Шопингом. Новыми гаджетами. Ремонтom. Чем угодно. Главное — чтобы не было тишины. Потому что

в тишине вопрос возвращается.

И вот что интересно: те, кто заглушает, часто выглядят успешнее всех. Они лучше всех улыбаются на корпоративах. Они лучше всех рассказывают, как у них всё замечательно. Они первые, кто скажет: «Да не выдумывай ты себе проблем».

Потому что если у них получится вас убедить — они, может, и себя убедят.

А что происходит с теми, кто задаёт?

Они попадают в кризис. И это, как ни странно, хорошая новость. Потому что кризис — это не болезнь. Это сигнал. Как боль. Больно — значит, что-то не так. Если бы вы не чувствовали боли, вы бы ходили с переломом и не замечали. А так — замечаете. И идёте к врачу.

Только в нашем случае врач — это вы сами. И лечение — это не таблетки. Это честность. С собой. И, что самое сложное, — с другими.

Мой знакомый Игорь через полгода уволился. Не ушёл в никуда, а перешёл в компанию поменьше, но на позицию, которая ему была интересна. Зарплата упала на треть. Жена сначала была в ужасе. Потом, когда увидела, что он стал меньше пить и чаще улыбаться, — смирилась. А ещё через год сказала:

— Слушай, а ты знаешь, ты стал похож на того парня, за которого я выходила замуж.

Он сказал, что это была лучшая похвала в его жизни.

Кризис — это не конец. Это переход

Вот главная мысль этой главы. Кризис среднего возраста — это не «сломался». Это «перерос». Как змея, которая сбрасывает кожу. Как дерево, которое сбрасывает листья, чтобы пережить зиму и вырасти заново.

Вы не потеряли себя. Вы просто выросли из старой версии себя. А новая версия ещё не сформировалась. Вот в этом промежутке вы и находитесь. И это самое неудобное место на свете. Потому что старое уже не работает, а новое ещё не работает.

И тут есть один подвох. Общество не любит таких людей. Оно любит определённую. Оно хочет, чтобы вы были или «успешным», или «неудачником». Чтобы вы либо шли по проторенной дороге, либо сидели дома и не высывались. А вы — посередине. Вы в процессе. И вас пытаются вернуть. «Да брось ты, зачем тебе это? У тебя же всё есть». «Не выдумывай, все так живут». «Пойди лучше отдохни, может, устал».

И тут важно не сдаться. Потому что если сдаться — вы вернётесь в ту же точку. И через пять лет придёте к тому же вопросу. Только будет позже. И больнее. И вопрос будет звучать жёстче: «Ну и зачем я не решился тогда?»

Упражнение: «Мои чужие цели»

Возьмите листок. Или заметки. Разделите на две колонки.

Колонка первая: «Что я делаю, потому что считаю, что должен».

Например:

- Работаю на этой работе (потому что престижно / потому что так надо / потому что мама мечтала).
- Живу с этим человеком (потому что удобно / потому что возраст / потому что страшно одному).
- Хожу в спортзал (потому что все ходят / потому что надо).
- Покупаю вещи, которые мне не нужны (потому что так принято / чтобы выглядеть определённым образом).

Колонка вторая: «Что я делаю, потому что я так хочу».

Честно. Даже если это что-то «глупое». Даже если это «не престижно». Даже если «мама не одобрит».

Например:

- Иногда рисую.
- Иногда пою в машине.
- Хочу уехать на полгода в другую страну и просто пожить.
- Хочу работать руками, а не головой.
- Хочу тишины.

Пишите не меньше десяти пунктов в каждой колонке. Да,

это сложно. Да, будет «пусто». Пишите пустое место тоже. Пустое место — это тоже информация.

А теперь посмотрите на две колонки и ответьте на три вопроса. Письменно. Не в голове.

Глава 3. Тест: на какой стадии кризиса вы находитесь?

Или почему «просто возьми себя в руки» — это худший совет на свете

Когда я впервые понял, что со мной что-то не так, я сделал то, что делает любой нормальный человек в эпоху интернета. Я загуглил. И знаете, что я нашёл? Кучу статей с заголовками вроде «Кризис среднего возраста: 5 способов пережить». И ни одной, которая объяснила бы, что со мной происходит прямо сейчас.

Я читал эти статьи и не понимал: то ли у меня кризис, то ли я просто ленивая скотина, которая не умеет радоваться жизни. Потому что все симптомы подходили. И ни один не подходил до конца.

А потом я узнал одну вещь, которая всё изменила. Кризис — это не состояние. Это процесс. У него есть стадии. Как у болезни. И на каждой стадии — свои симптомы, свои ошибки и свои задачи. И если вы пытаетесь решить проблему одной стадии методами другой — вы просто топчетесь на месте и злитесь на себя.

Вот об этом мы сегодня и поговорим.

Откуда взялись стадии (и почему это не очередная эзотерика)

В 1969 году психиатр Элизабет Кюблер-Росс описала пять стадий, которые проходит человек, узнав о смертельной болезни. Отрицание. Гнев. Торг. Депрессия. Принятие.

Потом оказалось, что эти же стадии работают вообще для любого большого перелома. Развод. Потеря работы. Переезд. Утрата. И — внимание — кризис среднего возраста.

Почему? Потому что во всех этих случаях вы теряете что-то важное. Неважно, что именно. Старую жизнь. Старую идентичность. Старое представление о себе. И психика проходит один и тот же путь: от «этого не может быть» до «ладно, это так, и я могу с этим жить».

Важно понимать: стадии — не линейные. Вы не проходите их по порядку, как уровни в игре. Вы можете вернуться в отрицание через год после того, как «уже всё приняли». Можете застрять в гневе на пять лет. Можете проскочить торг и упасть в яму. Это нормально. Это не значит, что вы делаете что-то не так. Это значит, что вы живой человек.

И ещё одна важная вещь. Нельзя перепрыгнуть стадию. Можно только пройти её. Если вы попытаетесь сделать вид, что уже «приняли» — вы не приняли. Вы просто надели маску и пошли дальше. И вернётесь к этому позже. Гарантированно.

А теперь — тест

Я не люблю тесты. Особенно те, где надо выбрать «да» или «нет» и получить в ответ «вы — сангвиник». Но этот тест — не про ярлыки. Он про то, чтобы вы поняли, где вы сейчас. И что вам нужно делать именно сегодня.

Отвечайте честно. Не «как правильно». А как есть.

Инструкция: Прочитайте каждый вопрос. Выберите один вариант ответа — тот, который описывает вас чаще всего за последние полгода. Не самый красивый. Самый честный.

Вопрос 1. Как вы обычно отвечаете на вопрос «как дела?»

А) «Всё отлично!» — и перевожу тему, потому что не хочу об этом думать.

Б) «Как у всех» — и внутри закипаю, потому что как у всех — это как раз и бесит.

В) «Нормально» — а потом весь день думаю, что надо было сказать что-то другое.

Г) «По-разному» — и правда по-разному.

Вопрос 2. Что вы чувствуете, когда видите в соцсетях чужой успех?

А) Ничего. Я вообще не захожу в соцсети. Ну, почти не захожу. Ну, ладно, захожу, но это неважно.

Б) Злость. Не на них, а на себя. Или на них. Зависит от

дня.

В) Считаю: если я сейчас начну делать X, то через год тоже буду так выглядеть.

Г) Иногда завидую. Иногда радуюсь. По-разному.

Вопрос 3. Как вы принимаете большие решения?

А) Не принимаю. Откладываю до лучших времён.

Б) Резко. Сгоряча. Потом жалею.

В) Долго торгуюсь сам с собой. Считаю плюсы и минусы.

Ищу знаки.

Г) Обычно могу объяснить, зачем я это делаю. Хотя не всегда получается.

Вопрос 4. Что вы чаще всего говорите себе, когда что-то не получается?

А) «Ничего, это случайность, всё нормально».

Б) «Почему всегда я?!»

В) «Если бы я сделал иначе, всё было бы по-другому».

Г) «Ладно. Что я могу сделать с этим сейчас?»

Вопрос 5. Как вы относитесь к переменам?

А) Стараюсь не думать о них. Мне и так нормально.

Б) Меня бесит, что перемены нужны, но я не знаю, какие именно.

В) Постоянно планирую. Составляю списки. Но не начинаю.

Г) Иногда страшно. Но я делаю.

Вопрос 6. Что вы чувствуете, когда остаётесь один?

А) Стараюсь чем-то занять себя. Любим. Лишь бы не оставаться в тишине.

Б) Раздражение. На себя, на жизнь, на всех.

В) Прокручиваю в голове разговоры, которые надо было провести. Или проведу. Когда-нибудь.

Г) Иногда грусть. Иногда покой. Это нормально.

Вопрос 7. Как вы говорите о своём прошлом?

А) «У меня всё было нормально. Как у всех».

Б) «Я столько всего упустил. Столько всего сделал не так».

В) «Если бы я тогда поступил иначе, сейчас всё было бы по-другому».

Г) «Я сделал то, что сделал. Это мой опыт».

Вопрос 8. Что вы делаете, когда чувствуете пустоту?

А) Ем. Смотрю сериал. Работаю. Что угодно, чтобы не чувствовать.

Б) Злюсь. На себя. На других. На весь мир.

В) Ищу способ. Читаю книги. Слушаю подкасты. Ищу ответ.

Г) Позволяю себе её чувствовать. Иногда. Не всегда получается.

Вопрос 9. Как вы относитесь к своему возрасту?

А) Не думаю об этом. Возраст — это просто цифра.

Б) Меня это бесит. Я не там, где должен быть.

В) Постоянно считаю: если я начну сейчас, у меня ещё есть время.

Г) Принимаю. Хотя иногда грущу.

Вопрос 10. Что для вас значит «жить хорошо»?

А) Когда всё спокойно и стабильно.

Б) Когда у меня всё как у людей.

В) Когда я наконец сделаю правильный выбор.

Г) Когда я понимаю, зачем живу.

Подсчёт:

Посчитайте, каких букв больше. Если получилось примерно поровну — это тоже результат. Это значит, вы в переходе. И это нормально.

Больше А — вы в отрицании.

Больше Б — вы в гневе.

Больше В — вы в торге.

Больше Г — вы в принятии.

А теперь разберём каждую стадию. Что она значит. Чем опасна. И что с ней делать.

Стадия 1. Отрицание: «У меня всё нормально»

Это самая первая стадия. И самая коварная. Потому что внешне она выглядит как «успешный человек, у которого всё хорошо».

Человек в отрицании не просто не замечает проблемы. Он активно её не замечает. Он занят. Он эффективен. Он улыбается. Он говорит: «Да что ты выдумываешь, у меня всё отлично». И он почти верит в это сам.

Как это выглядит в жизни.

Мой знакомый, назовём его Дима, тридцать шесть лет, руководитель отдела. Каждое утро — зал. Каждый день — работа до восьми. Каждые выходные — ремонт или дача. Отпуск — два раза в год, обязательно за границей, обязательно с фотографиями. Он не пьёт. Не жалуется. Не срывается.

Однажды мы сидели у него на кухне. Жена с детьми уехала к теще. Он налил себе чай. Посмотрел в окно. И сказал:

— Знаешь, я иногда думаю, что если бы у меня не было всего этого — работы, семьи, ипотеки — я бы, наверное, просто уехал куда-нибудь. В никуда.

Я спросил:

— А почему не уедешь?

Он посмотрел на меня, как будто я предложил ему прыгнуть с моста.

— Ты что, серьёзно? У меня же всё есть. Я не могу просто взять и всё бросить. Это же... неправильно.

Вот это «неправильно» — ключевое слово отрицания. Че-

ловек не говорит: «Я боюсь». Он говорит: «Так нельзя». Он не признаёт, что хочет другого. Он говорит: «У меня всё есть».

Почему это опасно.

Отрицание — это как обезболивающее. Пока действует — ничего не болит. Но проблема никуда не делась. И через пять лет она станет больше. И больнее. И тогда обезболивающего может не хватить.

Что делать.

Первое — перестать себя обманывать. Звучит просто. На деле — самое сложное. Потому что признать, что «у меня не всё нормально», — это уже больно. И страшно. И стыдно.

Второе — начать замечать. Не менять. Не решать. Просто замечать. Когда вы раздражаетесь? Когда чувствуете пустоту? Когда говорите себе «надо»? Просто фиксируйте. В заметках. В голове. Как угодно.

Третье — разрешить себе не знать. Не иметь ответа. Не быть уверенным. Это не слабость. Это честность.

Упражнение для стадии отрицания: «Три честных вопроса перед сном»

Каждый вечер, перед тем как лечь спать, ответьте себе — не письменно, а честно — на три вопроса.

Первый: что сегодня я делал, потому что хотел? Хотя бы

одну вещь. Даже если это «выпил кофе в тишине». Даже если это «посмотрел в окно». Даже если это «ничего не делал пять минут».

Второй: что сегодня я делал, потому что «надо»? И при этом злился или уставал. Не «работал» — это не ответ. А конкретно. «Совещание, на котором я молчал». «Разговор, который не хотел». «Дело, которое делал через силу».

Третий: если бы завтра я мог не делать одну вещь — какую? Одну. Самую ненавистную. Самую тяжёлую. Самую — «достало».

Записывать не надо. Просто отвечать. Честно. Это начнёт расшатывать стену отрицания. Медленно. Но начнёт.

Стадия 2. Гнев: «Кто в этом виноват?»

Это самая шумная стадия. И самая разрушительная. Потому что гнев — это энергия. И если её не направить — она либо разрушает вас, либо всех вокруг.

Человек в гневе ищет виноватого. И обычно находит. Родители, которые не дали правильного образования. Начальник, который не оценил. Партнёр, который не поддержал. Страна, которая не создала условий. Бог, который не помог. И — самое частое — себя. «Почему я такой дурак? Почему я не сделал этого раньше? Почему я позволил себе так жить?»

Как это выглядит в жизни.

Моя знакомая, назовём её Наташа, тридцать два года. Она

работала в крупной компании. Хорошая должность. Хорошие деньги. И каждый вечер — истерика. Не на людях. Дома. Подушку в стену. Потому что «все эти люди — идиоты, а я сижу здесь и трачу свою жизнь на их отчёты».

Она приходила на работу и делала всё идеально. А внутри — кипела. И однажды на совещании она сказала начальнику то, что думала. Прямо. Без фильтра. Её уволили. Через месяц она нашла работу лучше. Но это не потому, что гнев помог. А потому, что она наконец сдвинулась с места. Гнев — просто дал пинка.

Почему это опасно.

Гнев даёт ощущение движения. Кажется, что ты что-то делаешь. Борешься. Но на самом деле ты просто сжигаешь энергию. Ничего не меняется. Все виноваты — а жизнь стоит.

И ещё. Гнев — это часто маска. За ним прячется боль. «Я злюсь на маму, потому что она хотела, чтобы я стала врачом» — это на самом деле «мне больно, что я не жила своей жизнью». «Я злюсь на начальника, потому что он не оценил» — это «мне страшно, что я ничего не стою».

Что делать.

Первое — признать, что вы злитесь. Не «я расстроен». Не «я устал». А «я в ярости». Это нормально. Это честно. Это по-человечески.

Второе — направить гнев в действие. Не в людей. Не в себя. В конкретный шаг. Злитесь на работу — обновите резюме. Злитесь на отношения — начните честный разговор. Злитесь на себя — сделайте одно маленькое дело, которое давно откладывали.

Третье — разрешить себе грустить. Потому что под гневом — всегда грусть. И если вы её не признаете, гнев будет возвращаться снова и снова.

Упражнение для стадии гнева: «Письмо, которое вы не отправите»

Напишите письмо человеку, на которого вы злитесь. Или на себя. Или на жизнь. Прямо. Без цензуры. С матом. Слезами. Как угодно.

Пишите всё, что чувствуете. Не останавливайтесь. Пусть будет некрасиво. Пусть будет несправедливо. Это черновик.

Потом — не отправляйте. Перечитайте. И ответьте на один вопрос: что из этого письма — правда обо мне, а не о них?

Потому что гнев часто говорит не о другом человеке. А о вас. О том, чего вы себе не разрешаете. О том, что вы терпели слишком долго.

Стадия 3. Торг: «Если я сделаю X, то всё будет хорошо»

Это самая незаметная стадия. Потому что внешне человек

выглядит очень активным. Он читает книги. Ходит к психологу. Проходит курсы. Планирует. Ставит цели. Составляет списки.

Он делает вид, что решает проблему. А на самом деле — торгуется. С собой. С жизнью. С богом. «Если я похудею, то найду работу мечты». «Если я буду медитировать каждый день, то перестану злиться». «Если я сделаю ремонт, то в доме станет хорошо». «Если я прочитаю сто книг по саморазвитию, то всё пойму».

Как это выглядит в жизни.

Я сам был в этой стадии. Долго. Я читал всё, что попадало в руки. Книги. Подкасты. Статьи. Видео. Я знал все методики. Мог объяснить, как работает дофамин. Мог рассказать про кризисы. Мог процитировать любого психолога.

И я ничего не делал.

Я ждал. Когда найду ответ. Когда пойму. Когда наступит момент. Когда я буду готов.

Моя жена в тот период говорила:

— Ты столько знаешь. Почему ты не делаешь?

И я отвечал:

— Я ещё не готов. Мне нужно понять.

Я не понимал главного. Понимание — это не готовность. Можно понять всё. И не сделать ни шага. Потому что понимание — это безопасно. А действие — нет.

Почему это опасно.

Торг — это способ остаться в зоне комфорта. Он даёт ощущение, что ты движешься. Ты не бездельничаешь. Ты работаешь над собой. Ты молодец. Только результат — ноль. Потому что ты не действуешь. Ты готовишься действовать. Вечно.

И самое неприятное: торг может длиться годами. Десятилетиями. Люди уходят в торг и не выходят. Так и живут — с вечной надеждой, что однажды найдут правильный метод. А потом умирают. С методом в руках. И с нерешённой проблемой.

Что делать.

Первое — остановиться. Перестать читать. Перестать искать. Хотя бы на неделю. Дайте себе тишину. Без новой информации.

Второе — сделать. Одно маленькое действие. Сегодня. Не идеальное. Не продуманное. Просто — сделать. Написать одно сообщение. Купить один билет. Поговорить с одним человеком. Уволиться? Нет. Не уволиться. А, например, отправить резюме. Или записаться на курс. Или провести один вечер по-другому.

Третье — разрешить себе сделать плохо. Первый шаг всегда несовершенен. И это нормально.

Упражнение для стадии торга: «Один шаг без под-

ГОТОВКИ»

Выберите одну вещь, которую вы «собираетесь» сделать. Давно. И которая требует подготовки. Теперь придумайте минимальную версию этого шага — такую маленькую, что подготовка не нужна.

Хотите сменить работу? Не «найти новую». А — обновить одну строчку в резюме. Сегодня.

Хотите уехать? Не «спланировать путешествие». А — посмотреть один билет. Сегодня.

Хотите разобраться в отношениях? Не «провести серьёзный разговор». А — задать один честный вопрос. Сегодня.

Сделайте. Без подготовки. И заметьте: ничего страшного не произошло. Может быть, станет хуже. Но вы хотя бы сдвинулись.

Стадия 4. Принятие: «Это так, и я могу с этим жить»

Это не «всё стало хорошо». Это не «я нашёл себя». Это не «я стал счастливым и больше никогда не грущу».

Принятие — это когда вы перестаёте воевать с реальностью. Когда вы признаёте: да, я не там, где хотел. Да, у меня есть страхи. Да, я не знаю, что будет дальше. И это — нормально.

Принятие — это не точка. Это процесс. Вы можете утром чувствовать принятие, а вечером — гнев. И это тоже нормально.

Как это выглядит в жизни.

Человек в принятии не ждёт понедельника. Он начинает в четверг. Он не ищет идеального решения. Он принимает достаточно хорошее. Он не боится ошибиться. Потому что ошибка — это не приговор. Это информация.

Он всё ещё может грустить. Может сомневаться. Может уставать. Но у него появляется одно важное качество: он знает, зачем встаёт утром. Не всегда. Но чаще, чем раньше.

Что делать.

Ничего. Жить. Действовать. Ошибаться. Возвращаться. Снова действовать.

И — помогать другим. Потому что, когда вы прошли этот путь, вы можете стать тем человеком, который скажет другому: «Я знаю, как это. Я был там. И это проходимо».

Упражнение для стадии принятия: «Дневник движения»

Каждую неделю записывайте три вещи.

Первое: что я сделал из того, что раньше боялся или откладывал. Даже если это «позвонил и записался на приём к стоматологу». Даже если это «сказал нет, когда хотел сказать нет». Даже если это «просто отдохнул и не чувствовал вины».

Второе: что я почувствовал после этого. Не «нормально».

А конкретно. «Страх, потом облегчение». «Злость, потом пустоту». «Гордость, потом — «а что, так можно было?». Назовите.

Третье: что я понял о себе. Одну вещь. «Я сильнее, чем думал». «Я слишком долго терпел». «Я не хочу так больше». «Я могу». Что угодно. Но конкретно.

Это не дневник успехов. Это дневник движения. Даже если движение было назад — это тоже движение. И это тоже важно.

А если я не знаю, на какой я стадии?

Значит, вы, скорее всего, между стадиями. Или сразу на нескольких. Это нормально. Стадии — не коробки. Это оттенки.

Главное — не пытаться прыгнуть сразу в принятие. И не застревать в торге. И не прятаться в отрицании. И не сжигать себя в гневе.

А ещё — разрешить себе быть там, где вы есть. Прямо сейчас.

Потому что кризис не решается за один день. И не решается за один год. Он проживается. Как зима. Как болезнь. Как расставание. Как всё, что делает нас людьми.

Глава 4. Синдром самозванца и страх перемен

*Или почему вы считаете, что
недостойны лучшей жизни,
хотя это, мягко говоря, неправда*

Есть одна вещь, которая бесит меня больше всего в кризисе. Это не усталость. Не апатия. Не день сурка. Это голос.

Тот самый голос в голове, который включается ровно в тот момент, когда вы решаете что-то изменить. Он не кричит. Он говорит тихо. Спокойно. Уверенно. Как прокурор на суде. Как бухгалтер, который нашёл ошибку в отчёте. Как тёща, которая «просто спросила».

— Кто ты такой?

— Ты серьёзно думаешь, что у тебя получится?

— А если провалишься? Что тогда?

— Посмотри на других. Вот у них — да. А ты?

— В твоём возрасте уже поздно.

— Ты просто устал. Отдохни. Всё нормально.

И самое страшное: этот голос звучит разумно. Он не говорит: «Ты ничтожество». Он говорит: «Будь реалистом». И вы слушаете. И остаётесь. И через год, два, пять — сидите на той же кухне, смотрите в ту же стену и думаете: «А ведь

я хотел. Но не решился».

Вот об этом голосе мы сегодня и поговорим. И о том, как отличить его от здравого смысла.

Как я познакомился со своим внутренним прокурором

Я долго не понимал, что со мной происходит. Я думал, что я просто осторожный. Разумный. Взвешенный. Я гордился этим. «Я не принимаю импульсивных решений». «Я сначала думаю, потом делаю». «Я реалист».

А потом я понял: я не реалист. Я трус. Просто хорошо замаскированный.

Я сидел на своей «нормальной» работе. Делал «нормальные» дела. Получал «нормальные» деньги. И каждый день говорил себе: «Ну, это же не навсегда. Я просто пока здесь. Я найду что-то лучше. Потом. Когда буду готов».

Я не был готов. Никогда.

Потому что готовность — это не про навыки. Это не про знания. Это не про дипломы. Это про разрешение. Разрешение себе сделать шаг, даже если ты не уверен. Даже если страшно. Даже если можешь провалиться.

А разрешения у меня не было. Потому что внутри сидел прокурор. И он говорил: «Кто ты такой, чтобы хотеть большего?»

Что такое синдром самозванца (и почему он есть

почти у всех)

Термин придумали в 1978 году психологи Полин Клэнс и Сюзанн Аймс. Они изучали успешных женщин, которые считали, что их успех — случайность. Что они просто оказались в нужное время в нужном месте. Что на самом деле они не такие умные, как все думают. И что рано или поздно все поймут, что они — обманщицы.

С тех пор термин разошёлся по миру. И выяснилось, что синдром самозванца — это не про женщин. Не про неудачников. Не про людей с низкой самооценкой. Это про всех. Про миллионеров. Про лауреатов Нобелевской премии. Про людей, которые сделали себя с нуля.

Майя Энджелоу, поэтесса, писательница, активистка, однажды сказала: «Я написала одиннадцать книг, но каждый раз думаю: а вдруг я больше не смогу? Вдруг это была случайность?»

Тина Фей, одна из самых успешных сценаристов и актрис Америки, говорила: «Я всегда думаю, что меня вот-вот разоблачат».

Альберт Эйнштейн называл себя «случайным открывателем» и говорил, что его работа не заслуживает такого внимания.

Вот вам и «недостойные». Вот вам и «неудачники».

Синдром самозванца — это не про реальные достижения. Это про ощущение. Ощущение, что ты не на своём месте.

Что ты не заслужил. Что ты — самозванец в собственной жизни.

И когда вы в кризисе, этот синдром становится громче. Потому что кризис — это время, когда вы пересматриваете всё. И первое, что вы ставите под сомнение, — себя.

Как это выглядит в жизни (три истории)

История первая: Ирина, тридцать три года, маркетолог

Ирина работала в крупной компании. Хорошая должность. Хорошая зарплата. Хороший коллектив. И каждый день — ощущение, что она «попала сюда случайно».

— Я не понимаю, за что мне платят, — говорила она. — Я просто делаю то, что делаю. Ничего особенного.

Ирина хотела уйти во фриланс. У неё были клиенты, которые просили её работать с ними напрямую. У неё были навыки. У неё было желание. Но она не уходила.

— А если не получится? — говорила она. — А если через полгода я останусь без денег? А если я не смогу сама себя организовать? А если я не так хороша, как думаю?

Ирина не уходила. Год. Два. Три.

А потом случилось то, что случается со всеми, кто долго не решается. Компанию сократили. Её отдел расформировали. Ирина осталась без работы. И — о чудо — через месяц она уже работала на фрилансе. С теми самыми клиентами,

которые ждали её годами.

— Знаешь, что самое смешное? — сказала она мне потом. — Я боялась этого три года. А когда это случилось, я поняла, что боялась зря. Всё получилось. И даже лучше, чем я думала.

История вторая: Максим, тридцать восемь лет, инженер

Максим работал на заводе. Пятнадцать лет. С восемнадцати. Он знал там всё. Каждый станок. Каждый процесс. Каждого человека.

И он ненавидел это место.

— Я не могу уйти, — говорил он. — Кто меня возьмёт в тридцать восемь? Я же ничего не умею, кроме этого.

Максим не видел своих навыков. Он видел только то, что «не умеет». Он не замечал, что за пятнадцать лет он стал экспертом. Что он может управлять процессами. Что он знает, как решать проблемы. Что он умеет работать с людьми.

Он хотел уйти в IT. Давно. Ещё лет пять назад. Он даже начал учиться. Но бросил.

— Слишком поздно, — сказал он. — В двадцать пять надо было начинать. А сейчас уже нет смысла.

Через год его завод закрыли. Максим остался без работы. И — вот ирония — он пошёл работать в IT. Не программистом, конечно. Менеджером проектов. Потому что его навыки — управление процессами, работа с людьми, решение

проблем — оказались нужны. И через год он получал больше, чем на заводе.

— Я думал, что я никто, — сказал он. — А оказалось, что я просто не смотрел на себя со стороны.

История третья: Света, тридцать один год, врач

Света работала в больнице. Хороший врач. Пациенты её любили. Коллеги уважали. И каждый день — ощущение, что она «недостаточно хороша».

— Я не могу уйти в частную практику, — говорила она. — Там же конкуренция. Там же надо быть лучшей. А я — обычная. Я не лучшая. Я просто... нормальная.

Света боялась. Не неудачи. А успеха. Потому что успех — это ответственность. Это ожидания. Это «а вдруг я не справлюсь?» Это «а вдруг они поймут, что я не такая?»

Она оставалась в больнице. Терпела. Уставала. Злилась. И говорила себе: «Ну, это же благородная профессия. Я помогаю людям. Разве этого мало?»

Мало. Для неё — мало. Потому что она хотела большего. Не денег. Не статуса. А реализации. А свободы. А возможности делать то, что она умеет, — без потолка.

Через два года Света всё-таки ушла. В частную практику. И — да — было страшно. И — да — были сложные месяцы. И — да — она до сих пор иногда думает, что её «разоблачат». Но она больше не сидит на кухне и не смотрит в стену.

— Я поняла одну вещь, — сказала она. — Никто не при-

дёт и не скажет: «Ты достаточно хороша. Можешь начинать». Это разрешение надо дать себе самому.

Российская специфика: почему у нас это особенно больно

На Западе про синдром самозванца говорят открыто. Там это — «нормальная проблема». Там об этом пишут книги. Там ходят к терапевту. Там говорят: «Я чувствую себя обманщиком» — и это не стыдно.

У нас — по-другому.

У нас сказать «я боюсь» — это слабость. У нас сказать «я не уверен» — это «ты что, не мужик?». У нас сказать «я не знаю, чего хочу» — это «с жиру бесишься». У нас сказать «мне страшно» — это «соберись, тряпка».

У нас не «синдром самозванца». У нас — «синдром выжившего». Который должен. Который обязан. Который не имеет права. На страх. На сомнение. На «я не могу». Потому что — девяностые. Потому что — родители выживали. Потому что — «мы в твоём возрасте». Потому что — «а как же ипотека». Потому что — «а как же дети». Потому что — «а как же мама». Потому что — «а что люди скажут». Потому что — «а вдруг». Потому что — «а если». Потому что — «а как же». И — молчишь. И — терпишь. И — «всё нормально». И — «я справлюсь». И — «я сильный». И — «я могу». А внутри — страх. И — боль. И — «кто я такой». И — «а имею ли я право». И — «а заслужил ли я». И — «а можно ли

мне». Хотеть. Большого. Жить. Лучше. Быть. Счастливым. Просто. Без — «а как же». Без — «а что люди». Без — «а вдруг». Просто — быть. Собой. Настоящим. Живым. Свободным. Счастливым. Своим. Навсегда.

И это — не «психология». Это — история. Наша. Российская. Которая — в генах. Которая — в крови. Которая — в голове. У каждого. У меня. У вас. У всех. И — с этим. Надо. Что-то. Делать. Потому что — иначе. Никак. Никогда.

Почему мы боимся перемен (и почему это нормально)

Страх перемен — это не слабость. Это эволюция. Наши предки выживали, потому что боялись. Боялись уйти с насиженного места. Боялись незнакомых людей. Боялись новых территорий. Те, кто не боялся, — умирали. Те, кто боялся, — выживали и передавали свои гены нам.

Так что, когда вы боитесь что-то менять, — вы не трус. Вы нормальный человек с нормальной психикой. Ваш мозг делает свою работу: защищает вас от опасности. Проблема в том, что он не различает реальную опасность и воображаемую.

Для мозга «уйти с работы» и «встретить саблезубого тигра» — это примерно одно и то же. Опасность. Неизвестность. Смерть.

Но у нас есть кое-что, чего не было у наших предков. Способность думать. Анализировать. Различать. И — главное —

действовать, несмотря на страх.

Здоровый страх vs паника: как отличить

Это, пожалуй, самое важное в этой главе. Потому что многие путают. И из-за этого либо не двигаются, либо делают глупости.

Здоровый страх — это когда вы боитесь, но понимаете, чего именно. Он конкретный. Он говорит: «Это может быть опасно, потому что...» И вы можете проверить, так это или нет.

Пример: «Я боюсь уходить с работы, потому что не уверен, что найду новую с такой же зарплатой».

Это здоровый страх. Он конкретный. Его можно проверить. Можно посмотреть вакансии. Поговорить с людьми. Понять, реальна ли угроза.

Паника — это когда вы боитесь, но не понимаете, чего. Она размытая. Она говорит: «Всё будет плохо. Просто потому что». И вы не можете это проверить. Потому что нет фактов. Есть только чувства.

Пример: «Я боюсь уходить с работы, потому что... ну, а вдруг? А если? А как?»

Это паника. Она не про реальность. Она про ваши фантазии. И обычно эти фантазии гораздо страшнее, чем то, что происходит на самом деле.

Как отличить одно от другого.

Спросите себя: «Что конкретно я боюсь потерять?» Если можете ответить — это здоровый страх. С ним можно работать. Если не можете — это паника. С ней надо не работать, а успокаиваться.

Второй вопрос: «Что самое худшее может случиться?» Если можете описать конкретно — это здоровый страх. Если ответ «всё будет ужасно» — это паника.

Третий вопрос: «Что я могу сделать, чтобы это предотвратить или смягчить?» Если есть ответ — это здоровый страх. Если нет — паника.

Упражнение: «Худший сценарий»

Это, пожалуй, самое мощное упражнение в этой книге. Я делал его сам. И оно меня, честно говоря, отрезвило.

Шаг первый: определите, чего вы боитесь.

Не вообще. А конкретно. Что вы боитесь потерять, если решитесь на перемены?

Например: «Я боюсь уйти с работы, потому что потеряю стабильный доход».

Шаг второй: опишите худший сценарий.

Не «всё будет плохо». А конкретно. Что именно случится, если худшее произойдёт?

Например: «Я уйду с работы. Не найду новую. Деньги закончатся через три месяца. Я не смогу платить за ипотеку.

Меня выселят. Я останусь на улице. Я умру под мостом».

Шаг третий: оцените вероятность.

По шкале от 1 до 100. Насколько вероятно, что это случится?

Например: «Умереть под мостом — 1%. Остаться без работы на три месяца — 30%. Найти работу с меньшей зарплатой — 50%. Найти работу с такой же зарплатой — 40%. Найти работу лучше — 20%».

Шаг четвёртый: что вы будете делать, если худшее случится?

Это самый важный шаг. Потому что он превращает страх в план.

Например: «Если я останусь без работы на три месяца, я буду жить на сбережения. Если сбережения закончатся, я возьму подработку. Если не найду работу по специальности, пойду на любую. Если совсем плохо — попрошу помощи у друзей. Если и это не поможет — перееду к родителям. Это не смертельно. Это неприятно. Но это не конец».

Шаг пятый: что я могу сделать, чтобы снизить вероятность худшего?

Например: «Я могу начать искать работу до увольнения. Могу создать подушку на шесть месяцев. Могу поговорить с друзьями заранее. Могу составить план на случай, если всё

пойдёт не так».

Когда вы сделаете это упражнение, вы поймёте одну вещь. Худший сценарий почти никогда не бывает смертельным. Он бывает неприятным. Неудобным. Страшным. Но не смертельным. А значит — с ним можно жить. А значит — можно рискнуть.

А что если я действительно не готов?

Это нормально. Не все готовы увольняться завтра. Не все готовы менять жизнь прямо сейчас. И это не значит, что вы проиграли.

Иногда «не готов» — это честно. Иногда — это отмазка. Как отличить?

Спросите себя: «Что должно произойти, чтобы я стал готов?»

Если можете ответить конкретно — например, «накопить шесть зарплат», «закончить курс», «найти первого клиента» — это честно. Это план. Работайте над этим.

Если ответ «не знаю» или «что-то» — это отмазка. Потому что готовность не придёт сама. Она не свалится с неба. Она не появится в один прекрасный день. Она не будет ощущаться как «всё, теперь я готов».

Готовность — это решение. Принятое вопреки страху. Вопреки голосу в голове. Вопреки прокурору.

Как заглушить внутреннего прокурора (хотя бы на

время)

Полностью его заглушить не получится. Он будет с вами всегда. Но можно сделать так, чтобы он говорил тише.

Способ первый: дайте ему имя.

Серьёзно. Назовите своего внутреннего критика. Например, «Борис Петрович». И когда он начнёт говорить: «Кто ты такой?», — ответьте: «Спасибо, Борис Петрович. Я тебя слышал. Но я всё равно сделаю».

Это звучит глупо. Но работает. Потому что вы отделяете себя от голоса. Это не вы. Это Борис Петрович. А вы — можете делать.

Способ второй: соберите доказательства.

Прокурор говорит: «Ты ничего не добился». А вы возьмите и выпишите всё, что вы сделали за последние пять лет. Всё. Даже мелочи. Закончили курс. Сменили работу. Вырастили ребёнка. Написали отчёт. Помогли другу. Всё.

Это не хвастовство. Это факты. И когда прокурор скажет: «Ты никто», — вы посмотрите на список и скажете: «Ну, вообще-то, вот».

Способ третий: вспомните, что все боятся.

Все. Абсолютно все. Ваш начальник. Ваш успешный одноклассник. Блогер с миллионом подписчиков. Все они боятся. Все они сомневаются. Все они думают: «А вдруг я не

справлюсь?»

Просто они делают. Несмотря на страх.

Способ четвёртый: разрешите себе ошибаться.

Ошибка — это не провал. Это информация. Вы попробовали. Не получилось. Вы узнали, что не работает. Это ценно. Это опыт. Это шаг вперёд.

Способ пятый: начните с малого.

Не увольняйтесь завтра. Не меняйте жизнь за один день. Начните с маленького шага. Одного. Сегодня. И завтра — ещё одного. И так далее. Через год вы оглянетесь и поймёте, что прошли путь.

А что если я всё равно боюсь?

Тогда я скажу вам одну вещь. Страх не проходит. Никогда.

Вы не станете смелее. Вы не перестанете бояться. Вы просто научитесь действовать, несмотря на страх.

Я до сих пор боюсь. Когда я писал эту книгу, я боялся. Когда я уходил с работы, я боялся. Когда я начинал что-то новое, я боялся. И сейчас боюсь. Потому что каждый раз — это новый шаг. И каждый раз — неизвестность.

Но я знаю одну вещь, которую не знал раньше. Страх — это не сигнал остановиться. Это сигнал, что вы идёте в правильном направлении. Потому что если вы не боитесь — значит, вы не растёте. Значит, вы стоите на месте. Значит, вы

в зоне комфорта.

А зона комфорта — это место, где ничего не происходит. Где вы не меняетесь. Где вы не живёте. Где вы просто существуете.

Я не хочу существовать. Я хочу жить. Даже если это страшно.

И вот что я понял про страх. Он не враг. Он — попутчик. Он идёт рядом. Он смотрит. Он шепчет. Он пугает. А вы — идёте. Не слушаете. Не верите. Не останавливаетесь. Просто идёте. Шаг за шагом. День за днём. Пока не дойдёте. Пока не получится. Пока не станете тем, кем хотите. Несмотря на страх. Вопреки страху. Но — с ним. Потому что он — часть вас. Часть вашей жизни. Часть вашего пути.

И это — нормально. Это — по-человечески. Это — жизнь. Настоящая. Ваша. Навсегда.

Упражнение: «Письмо от внутреннего прокурора»

Это упражнение — продолжение предыдущего. Но оно другое. Оно про то, чтобы услышать свой страх. По-настоящему.

Напишите письмо от имени своего внутреннего прокурора. Пусть он скажет всё, что думает. Всё, что он говорит вам каждый день. Все страхи. Все сомнения. Все «а вдруг». Без цензуры.

Потом — прочитайте. И ответьте на три вопроса.

Первый: что из этого — правда обо мне? Не о моих фан-

тазиях, а о реальности. Не «я неудачник», а «я не сделал вот это конкретное дело». Разница огромная.

Второй: что из этого — просто страх, который можно проверить? Не «всё будет плохо», а «я боюсь, что не найду работу». Это можно проверить. Посмотреть вакансии. Поговорить с людьми. Узнать.

Третий: что бы я сказал другу, который получил такое письмо? Потому что мы часто говорим себе то, что никогда не сказали бы другому. Мы жёстче к себе, чем к кому угодно. И это несправедливо. Особенно когда речь идёт о нашей жизни.

А если прокурор не замолкает?

Тогда — ещё один шаг. Напишите ответ. От себя. Прокурору. Не «заткнись». Не «ты не прав». А — «я тебя слышу. Я тебя понимаю. Ты боишься. Я тоже. Но я всё равно сделаю. Потому что — это моя жизнь. Не твоя. И я — решаю. Я — иду. Я — живу. Даже если страшно. Даже если больно. Даже если — „а вдруг“. Потому что — „а вдруг“ — это не факт. Это — страх. А страх — это не я. Это — ты. Борис Петрович. И я — тебя — слышу. Но — не слушаю. Потому что — я — сильнее. Не потому что — не боюсь. А потому что — делаю. Несмотря на страх. Вопреки страху. Но — с ним. И — иду. Дальше. К себе. К жизни. К — „навсегда“».

Глава 5. Социальные ожидания: родители, друзья, соцсети

Или почему ваша тётя на каждом застолье спрашивает, когда вы уже наконец станете нормальным человеком

Есть одна категория людей, которая знает о вашей жизни всё. Лучше вас. Это ваши родственники.

Они знают, что вам надо делать. Когда жениться. Сколько зарабатывать. Какая работа подходит. Какой вы человек. И они с удовольствием вам об этом расскажут. Обычно за столом. Обычно когда вы жуёте. Обычно когда вы меньше всего этого ждёте.

— Ну а когда?..

Вот это «ну а когда» самый страшный вопрос на свете. Он может быть про что угодно. Когда свадьба. Когда дети. Когда вторая квартира. Когда повышение. Когда ты уже наконец возьмёшься за ум. И вы сидите с салатом во рту и думаете: «Я же взрослый человек. Мне тридцать четыре. Почему я чувствую себя школьником, которого отчитывают за двойку?»

А потому что социальные ожидания это не просто чьи-то

слова. Это фон. Это воздух. Это то, чем мы дышим с детства. И чем старше мы становимся, тем плотнее этот воздух. Тем труднее дышать своим.

Родители

Я люблю своих родителей. Правда. Они хорошие люди. Они хотели как лучше. И именно поэтому они давили на меня всю жизнь.

— Ты должен быть лучшим.

— Ты должен быть сильным.

— Ты должен быть успешным.

— Ты должен.

— Ты должен.

Я вырос с этим «должен». Оно было в каждом разговоре. В каждом взгляде. Я приносил четвёрку — «а почему не пятёрку?» Я приносил пятёрку — «а почему не отлично по всем предметам?» Я получил работу — «а почему зарплата не как у сына тёти Люды?»

И знаете что? Я до сих пор слышу этот голос. Хотя папа уже пять лет как умер. А мама говорит: «Да я ничего не говорю! Ты сам придумываешь». Придумываю. Конечно. Как будто это я сам себе говорю: «А почему у тебя до сих пор нет второй квартиры?»

Нет, мам. Это ты. Просто ты это говоришь не словами. Ты говоришь это молчанием. Вздохом. Паузой. Тем самым «ну-у-у...». И это работает лучше любого прямого текста.

Почему родители это делают? Не потому что злые. А потому что боятся. Они боятся, что с вами случится то, что случилось с ними. Они боятся, что вы повторите их ошибки. Или что ещё страшнее — что вы не повторите их пути, а пойдёте своим. И тогда окажется, что они всю жизнь жили не так.

Это не оправдание. Это объяснение. И оно помогает не злиться. Потому что за критикой родителей почти всегда стоит страх. Их собственный страх. Не ваш.

Друзья

С друзьями сложнее. Потому что друзья это не родители. Они не обязаны вас любить. Они вас выбрали. И если они вас критикуют, то вроде как по делу. Вроде как «мы же друзья, я тебе правду говорю».

Мой друг, назовём его Сергей, однажды сказал мне:

— Ты странный.

— В смысле?

— Ну, ты мечешься. Работает не пойми кем. Не покупаешь квартиру. Не женишься второй раз. Живёшь как-то... не по-людски.

— Не по-людски это как?

— Ну, как все.

Вот это «как все» самая страшная фраза в русском языке. Потому что она означает: будь как мы. Не высывайся. Не выделяйся. Не живи свою жизнь. Живи нашу.

Сергей хороший человек. Он хотел мне добра. Но его представление о счастье это дом, жена, дети, стабильная работа. И всё, что не вписывается, это «странно».

Почему друзья это делают? Потому что если вы меняетесь, а они нет, им становится некомфортно. Если вы уходите с нелюбимой работы, а они терпят, они начинают задумываться. А задумываться больно. Проще сказать: «Ты странный». И закрыть тему.

Так что критика друзей это не про вас. Это про них. Про их выбор. Про их страх, что они выбрали не то.

Сцена в машине

Я ехал с женой. После очередного застолья. Где мама опять спросила про вторую квартиру. Где Сергей опять сказал, что я странный. Где все опять говорили, как надо.

Я молчал. Смотрел в окно. И чувствовал, как внутри всё сжимается. Как будто я не живу. А играю роль. В чужом спектакле. По чужому сценарию.

Жена спросила:

«Ты чего?»

Я сказал:

«Ничего».

Она сказала:

«Ты врёшь».

Я сказал:

«Я устал».

Она сказала:

«От чего?»

Я сказал:

«От того, что все знают, как мне жить. Кроме меня».

Она молчала. Долго. Потом сказала:

«А ты знаешь?»

Я сказал:

«Не знаю. Но хочу узнать. Сам».

Она сказала:

«Тогда перестань спрашивать».

Я спросил:

«Кого?»

Она сказала:

«Всех. Кроме себя».

И это было лучшее, что я слышал. За много лет. Потому что это была правда. Не «гуру говорит». Не «психолог советует». А жена. В машине. Ночью. Которая просто сказала то, что я боялся сказать себе сам.

Соцсети

Соцсети это отдельный вид ада. Причём добровольного.

Вы открываете ленту. И видите: одноклассница вышла замуж за миллионера. Друг детства купил дом на Бали. Бывший коллега запустил стартап. Сосед стал блогером с миллионом подписчиков. Все успешные. Все счастливые. Все на Мальдивах.

А вы в трусах. На кухне. С макаронами. И с ощущением, что вы единственный неудачник в мире, где у всех всё получилось.

Я как-то сидел в соцсети и листал ленту два часа. Два часа! Я смотрел, как живут другие люди. И чувствовал себя всё хуже. А потом закрыл приложение и понял: эти два часа я мог потратить на что угодно. На книгу. На прогулку. На разговор с женой. На сон. Но я потратил их на то, чтобы убедить себя, что я ничтожество.

Почему соцсети это делают? Потому что соцсети это не реальность. Это витрина. Лучшее из лучшего. Никто не выкладывает, как он плакал в ванной. Никто не постит ссоры с женой. Никто не показывает счета за кредиты. Соцсети это реклама. Реклама чужой жизни. И вы потребитель. Вы смотрите и думаете: «А почему у меня не так?» А потому что у них тоже не так. Просто вы этого не видите.

Почему мы оглядываемся на других

Есть одна простая причина. Мы боимся быть одни.

Это животный страх. Стадный инстинкт. Если ты не как все, тебя выгонят из племени. А если тебя выгонят из племени, ты умрёшь. Так было тысячу лет. Так есть до сих пор. Только вместо племени коллектив. Вместо изгнания офисный шёпот за спиной. Вместо смерти социальная смерть. Осуждение. Насмешки. Одиночество.

И мы подстраиваемся. Мы делаем то, что делают все. Мы

живём так, как живут все. Чтобы не высовываться. Чтобы не быть изгнанными.

И в этом есть своя логика. Но есть и цена. Цена это ваша жизнь. Ваша единственная жизнь. Которую вы тратите на то, чтобы соответствовать чужим ожиданиям. Которые, кстати, никто никогда не проверял. Вы просто думаете, что они есть. А может, их и нет. Может, всем плевать. Может, это вы сами себе придумали.

Упражнение: «Круг влияния»

Шаг первый: нарисуйте три круга.

Большой. Средний. Маленький. Внутри маленького точка. Это вы.

Шаг второй: распределите людей.

В маленький круг те, чьё мнение для вас действительно важно. Те, кто любит вас безусловно. Те, кому вы доверяете. Те, кто знает вас настоящего. Обычно это 2—3 человека. Максимум 5.

В средний круг те, с кем вы общаетесь регулярно. Коллеги. Друзья. Родственники. Но чьё мнение не является для вас определяющим.

В большой круг все остальные. Соцсети. Блогеры. Знакомые. Бывшие. Все, кто вас не знает или знает поверхностно.

Шаг третий: ответьте на вопросы.

Первый: чьё мнение вы учитываете, когда принимаете решения? Запишите. Конкретно. Имена. Не «всех». А конкретно.

Второй: сколько из этих людей в маленьком круге? Сколько в большом? Посчитайте. Честно.

Третий: почему вы слушаете людей из большого круга? Что они знают о вашей жизни? Они знают, как вы плачете? Они знают, чего вы боитесь? Если нет, почему их мнение вообще что-то значит?

Пример. Вот как это выглядит у меня.

В маленьком круге три человека. Жена. Друг детства. Психолог. Три. Не больше. Но свои. Которые всегда. Которые рядом.

В среднем круге человек десять. Коллеги. Знакомые. Родственники. Которым не всё равно. Но не близко.

В большом круге человек двадцать. Бывшие. Дальние. Случайные. Которые критикуют. Которые обесценивают. Которые тянут назад.

Шаг четвёртый: пересоберите круг.

Оставьте в маленьком круге только тех, кто действительно важен. Тех, кто поддержит вас, даже если не поймёт. Тех, кто скажет: «Ты странный, но я тебя люблю».

А всех остальных отправьте в большой круг. И перестань-

те спрашивать их мнение.

Что я сделал конкретно.

Я перестал звонить Сергею. Не потому что он плохой. А потому что после каждого разговора с ним я чувствовал себя хуже. Я перестал рассказывать маме о своих планах. Потому что каждый раз она говорила: «А может, не надо?» Я перестал читать ленту по утрам. Потому что каждое утро началось с «а почему у меня не так».

Я не рвал. Не сжигал мосты. Просто перестал. Делиться. Спрашивать. Ждать. И стало легче. Намного легче. Потому что энергия не бесконечная. И тратить её на тех, кто не ценит, не стоит.

А если маленький круг пустой?

Тогда начните его создавать. Сегодня. Напишите одному человеку. Незнакомцу. В комментариях. На форуме. В чате. Просто: «Привет. Я здесь. Я ищу. Я не один». И кто-то ответит. Кто-то откликнется. И это начало.

А если я не хочу никого слушать?

Тогда слушайте себя. Только себя. Своё «хочу». Своё «больно». Своё «хватит». Своё «буду». И идите. Своим путём. Своей дорогой. Своей жизнью.

А что если близкие не поддерживают?

Это больно. Очень. Когда вы решаете что-то изменить, а мама говорит: «Ты что, с ума сошёл?» Когда жена говорит: «А как же мы?» Когда лучший друг говорит: «Ну ты и дурак».

И тут есть два пути. Первый отказаться от изменений. Прогнуться. Остаться. Жить как все. Быть удобным. И медленно умирать внутри.

Второй идти. Несмотря ни на что. Даже если один. Даже если страшно. Даже если все против.

Я выбрал второй. И знаете что? Через год мама сказала: «Ну, может, ты и прав». Не сразу. Не вдруг. А постепенно. Когда увидела, что я не умер. Что я не спился. Что я стал — страшно сказать — счастливее.

Люди боятся перемен. Не только своих. Чужих тоже. Потому что чужие перемены это напоминание о том, что они могли бы. Но не решились. И когда вы меняетесь, вы как будто тычете их носом в их выбор. И им больно. И они сопротивляются.

Но это не значит, что вы должны остановиться. Это значит, что вы должны идти. Тихо. Спокойно. Без агрессии. Но идти.

История про меня

Я долго спрашивал. У мамы. У жены. У друзей. У всех. «Как вы думаете?» «А стоит ли?» «А может, не надо?» И каждый раз получал ответ. Не «делай, как хочешь». А «де-

лай, как надо». Как надо им. Как надо обществу. Как надо — как все.

А потом я перестал. Просто перестал. Не потому что обиделся. Не потому что «всё, хватит». А потому что понял: это моя жизнь. Не их. И решения мои. И ошибки мои. И успехи мои. И всё. И никто, кроме меня, не проживёт её. Никто. Никогда.

И знаете что? Стало легче. Не сразу. Не вдруг. Но легче. Потому что свобода. Настоящая. Не в голове. В жизни. В себе.

Что было дальше

Через год я сидел с Сергеем. В том же кафе. Он сказал: «Слушай. Я хотел спросить. Как ты это сделал?»

Я спросил:

«Что сделал?»

Он сказал:

«Ну, это. Всё. Ушёл с работы. Начал своё. Живёшь как-то... по-другому. Не как все».

Я засмеялся. И сказал:

«Ты же сам говорил, что я странный».

Он сказал:

«Говорил. А теперь завидую».

Я замолчал. Долго. Потом сказал:

«Знаешь, что я понял? Не надо никого слушать. Вообще. Ни маму. Ни друзей. Ни соцсети. Ни меня. Только себя.

Потому что если слушать всех, то ничего не останется. Ни жизни. Ни тебя. Только чужие мнения. Чужая жизнь. Чужой путь. А свой — потеряешь. И не заметишь. Как. И когда. И почему».

Он задумался. Надолго. Потом сказал:

«А как понять, где своё?»

Я сказал:

«По тишине. Когда ты один. И никто не говорит. И ничего не давит. И ты просто сидишь. И слушаешь. И слышишь. Что-то. Внутри. Что было всегда. Но что ты заглушал. Чужими голосами. Чужими мнениями. Чужими „надо“. И вот это — твоё. Только твоё. Навсегда».

Он не ответил. Просто сидел. И молчал. И я видел. Что он думает. Впервые. За много лет. Не о том, что говорят другие. А о том, что говорит он сам. Себе. В тишине.

Ваша жизнь не черновик. У вас не будет второй попытки. Есть только сейчас. И есть только вы.

И лучше услышать себя сейчас. Пока есть время. Пока есть тишина. Пока есть вы. Настоящий. Не чужой. Свой.

Глава 6. Прокрастинация и «завтра начну»

***Или почему вы читаете эту книгу
вместо того, чтобы что-то менять***

Я обожаю прокрастинацию. Это, пожалуй, моё любимое занятие после сна и еды. Причём я в ней настолько хорош, что мог бы преподавать. Вести курс. Писать методички. «Прокрастинация для профессионалов: как откладывать дела так, чтобы никто не заметил».

Вот прямо сейчас, пока я пишу эту главу, я мог бы делать миллион других вещей. Мог бы пойти в зал. Мог бы позвонить маме. Мог бы разобрать шкаф, который я не разбираю три года. Мог бы начать тот проект, о котором говорю уже полгода. Но я пишу эту главу. Потому что писать главу — это тоже способ ничего не менять. Это работа над книгой о том, как менять жизнь. А не сама жизнь.

Вот в этом весь фокус. Прокрастинация — она не про лень. Она про страх. И чем страшнее дело, тем изощрённее способы его избегать.

Мой личный рекорд по прокрастинации

Хочу похвастаться. Однажды я откладывал одно дело два

года. Два. Года. Не потому что оно было сложное. Не потому что я не знал, как его делать. А потому что оно было страшное.

Надо было позвонить одному человеку. Просто позвонить. Сказать пару слов. Уладить вопрос. Делов-то на пять минут. Я знал номер. Я знал, что сказать. Я даже репетировал. В голове. Два года.

Каждое утро я просыпался и думал: «Сегодня. Точно сегодня. После обеда. Или вечером. Ну, завтра. Завтра точно». И так — семьсот тридцать дней. Я мог бы за это время выучить китайский. Мог бы написать роман. Мог бы съездить в кругосветку. Но я потратил это время на то, чтобы не делать одно простое действие. Пять минут. Один звонок.

Когда я наконец позвонил (спойлер: всё прошло нормально, за две минуты, никто не умер), я сидел и думал: «И это всё? И это то, чего я боялся два года?»

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.