

ОЛЬГА ТАРАСКИНА

Чужое мнение — не закон!

ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ



18+

Ольга Тараскина

Чужое мнение — не закон

«Автор»

2026

Тараскина О.

Чужое мнение — не закон / О. Тараскина — «Автор», 2026

Серия мини-книг «Все в твоих руках» посвящена тому, как каждый без исключения человек, подобно легендарному барону Мюнхгаузену, может собственноручно вытащить себя из трясины безнадежности, отчаяния, страха и всей прочей дребедени, мешающей ему наслаждаться жизнью. В этой книге автор предлагает разобраться, насколько важно и нужно соответствовать взглядам, понятиям, желаниям окружающих. Осознать, что жизнь дана совсем не для того, чтобы двигать чужие идеи, а для того, чтобы реализовать себя как личность.

© Тараскина О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие к серии	5
Книга одиннадцатая.	6
Чужое мнение – не закон!	6
Введение	7
А вдруг обо мне плохо подумают?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Ольга Тараскина

Чужое мнение — не закон

Предисловие к серии

Дорогой мой читатель!

Перед тобой новая серия мини-книг, объединенных под общим названием «Все в твоих руках». Замысел их – показать, что каждый человек может быть счастливым.

Думаю, ты помнишь барона Мюнхгаузена – находчивого и неунывающего персонажа книги Рудольфа Эриха Распе. И особо тот случай, когда барон, дернув изо всех сил за свою косичку, вытащил из болота и себя, и коня, которого крепко сжимал ногами.

Так вот, данная серия о том, как можно самому себя вытащить, подобно легендарному барону, из трясины безнадежности, отчаяния, страха и всей прочей дребедени, которая мешает наслаждаться жизнью.

Ты не веришь, что можешь стать автором, дизайнером и архитектором своей жизни? Давай разбираться вместе – я надеюсь, что смогу переубедить тебя!

Книга одиннадцатая.

Чужое мнение – не закон!

Введение

Малейшая критика выводит меня из себя, любой отказ ввергает в уныние. Всякая похвала приносит радость, а малейший успех возбуждает. Меня очень легко возвысить и не менее легко унижить. Часто я бываю подобен маленькой лодке в океане, всецело отданной на волю волн. Все свое время и энергию я трачу на то, чтобы сохранить подобие равновесия, не перевернуться и не пойти на дно. Это говорит о том, что фактически вся моя жизнь представляет собой борьбу за выживание: это не священная битва, но не знающая покоя борьба, причина которой коренится в ложном представлении о том, что мир властвует надо мной.

Генри Нувен

Рада новой встрече с тобой, мой читатель! Очень надеюсь, что и ты — тоже.

Сегодня мы обсудим причины, которые мешают нам отстоять целостность своих границ, жить по собственным убеждениям, получать радость от самореализации.

Мы все вырастаем, у кого-то появляются лишний вес, животик, морщины, лысина, седина. Но эти атрибуты не всегда говорят о нашей зрелости. Очень часто мы остаемся детьми, которые наловчились выполнять взрослые роли: зарабатывать деньги, вести домашние дела, растить детей, а кто-то из нас — и поднимать успешный бизнес. Но даже если мы преуспели в карьере, науке, в материальном плане и т. п., это еще ничего не значит. Не значит, что мы духовно выросли и научились пребывать в гармонии с собой и окружающим миром.

С одной стороны, мы можем быть жестокими и нетерпимыми по отношению к нашим близким. Да, это детское качество. Наверное, ты сталкивался с тем, что ребенок может очень больно укусить. Кажется, что и взрослый так не смог бы. И причина вовсе не в необычайной силе ребенка. Просто у него нет понятия, что он причиняет тем самым боль. Так и взрослые порой, подобно детям, являются бесчувственными и жестокими не по природе своей, а по неразумению.

А с другой стороны, мы напоминаем напуганных детей, которые боятся остаться одни, которые из-за патологической потребности в любви не могут выносить холодность и равнодушные близких, которые несмотря на все свои достижения продолжают испытывать неуверенность, которые любое незначительное замечание и конструктивную критику воспринимают как личный провал, которые оправдываются там, где оправдываться не за что, которые боятся неодобрения своих поступков окружающими, которые ищут признания у авторитетных для них фигур, которые боятся высказать свое мнение, пока другие не выскажут свое.

Не знаю, как с этим обстоят дела у тебя, про себя же скажу, что страх неодобрения был, думается, самым основным моим страхом. Я поняла это после разговора с двоюродной сестрой, когда она рассказывала о проблемах со здоровьем и своих переживаниях по этому поводу. Она сказала также, что слышала (или читала) из какого-то авторитетного источника (не помню,

к сожалению), будто страх смерти – это основной страх человека. Скорее всего, это правда, и страх смерти «защит» в человеке на инстинктивном уровне. Но меня страх какой-либо опасности для жизни явно «не достает». Если возникает какое-то заболевание, то я с умеренным рвением лечусь, а если заболевание простудное, то и вовсе жду, когда оно само пройдет. И температуру при этом не мерю. Если только врач не попросит при оформлении больничного. В самолете я начинаю мирно дремать еще до взлета. Могу поехать одна в другую страну и посещать там совсем не туристические места, окунаясь в самую сердцевину местной жизни местного населения и не владея при этом ни одним языком, кроме родного. Могу одна в поездке по России зарулить в такое место, «куда Макар телят не гонял». Раз, путешествуя по Ульяновской области, искала предполагаемое место родины русского историка Николая Михайловича Карамзина – усадьбу близ села Карамзинка. Знаменскую церковь в селе Ляховка, где, по предположению историков, крестили Николая Михайловича, я нашла. А вот с Карамзинкой все получилось непросто – от села не осталось практически ничего. Навигатор, пытаясь доставить меня по указанным координатам, повел по каким-то совсем не езженным дорогам. Вначале это была грунтовая дорога через поле, затем – лесная, с глубокими колеями. Здесь, не скрою, немного стухнула. Тем более, что время было уже вечернее. Еще не темнело, но было близко к тому. Наконец лес закончился, но его край пришелся на возвышенность. И нужно было проехать по достаточно крутому спуску. Ну или опять возвращаться лесом. Выбрала спуск. Правда, тогда я так и не нашла нужное место – памятный камень на месте родового поместья Н.М. Карамзина. Может, координаты не совсем точные были. Но если еще раз попаду в те края, то, думаю, рискну снова преодолеть этот путь и продолжить поиски.

Я немного отвлеклась от темы. Но для того, чтобы показать – будучи не робкого десятка, я чрезмерно боялась неодобрения окружающих. Раньше не понимала того, а когда уже начала наблюдать за собой и анализировать свои поступки, то обратила внимание на привычку оправдываться, неумение говорить «нет», стремление всем понравиться. Именно всем, даже мимо-летным встречным. Вот небольшой пример, каких могу привести великое множество. Расплачиваюсь на заправочной станции картой, дважды ввожу неверный пароль и тут же улавливаю мгновенно мелькнувшую мысль: надо бы объяснить кассиру, что карта новая и потому пароль еще не запомнила. А не то как подумает, будто картой чужой пользуюсь. Или другой случай. Недавно проходила курс массажа, а затем в той же поликлинике стала ходить на сеансы массажного кресла. И вот на этом кресле увидел меня мой массажист. Я забеспокоилась, что он подумает, будто мне не понравилось, как он сделал массаж. «Надо было ему при последней процедуре сказать, что я так всегда делаю – после ручного массажа беру курс массажного кресла» – эту мысль я даже и не подумала, она просто всплыла непонятно откуда. Объясняться ни в том, ни в другом случае я не стала. Успела понять, что это ни к чему. Но сами эти мгновенно возникающие мысли-желания оправдаться и сопутствующее им чувство вины все же признак нездорового желания всем понравиться. Это, конечно, мелочь, но сотни таких мелочей портят нам жизнь. А зачем?

Может, ты считаешь, что ничего плохого в том нет? Ведь человек живет в социуме и это правильно, что он считается с обществом.

Конечно, считаться нужно – я не спорю. Вопрос в том, в какой степени! Поэтому предлагаю поразмышлять над тем, правильно ли принимать для оценки своих поступков чужие критерии. Разобраться, насколько важно и нужно соответствовать взглядам, понятиям, желаниям окружающих. Определить, кто прав в следующем споре – Молчалин или Чацкий (герои комедии А.С. Грибоедова «Горе от ума»):

«Молчалин:

В мои лета не должно сметь

Свое суждение иметь.

Чацкий:

Помилуйте, мы с вами не ребята,
Зачем же мнения чужие только святы?

Молчалин:

Ведь надобно ж зависеть от других.

Чацкий:

Зачем же надобно?

Молчалин:

В чинах мы небольших».

А вдруг обо мне плохо подумают?

*...каждый нуждается в признании, в
устойчивой и, как правило, высокой
оценке собственных достоинств,
каждому из нас необходимы и
уважение окружающих нас людей, и
возможность уважать самого себя.*

Абрахам Маслоу

Ранее мы уже обсуждали с тобой, мой читатель, идеи известного американского психолога Абрахама Маслоу, который считал, что для здорового развития человеку необходимо удовлетворять не только физиологические потребности и потребность в безопасности, но и такие, как потребность в любви, уважении, признании. Не желание, не роскошь, а именно потребность. Сейчас сделаем акцент на потребности в признании. Пусть она не такая жизненно важная, как воздух и вода, но все же потребность.

Человек – социальное существо, и ему важно быть участником некой группы, занимать в этой группе значимое (в смысле полезное) место. И одобрение – это обратная связь от его ближних. Это их отклик и ответная реакция на его действия, которые помогают человеку узнавать о своих сильных и слабых местах, видеть и исправлять ошибки, расти и совершенствоваться.

Так в чем же проблема? Проблема в том, что в каких-то случаях потребность в одобрении перестает быть здоровой и принимает патологические формы. Это случаи, когда она становится доминирующей. Когда человек не может принять решение без подтверждения со стороны. Когда настолько полагается на мнение других людей, что теряет связь с собственными желаниями и критериями счастья. Когда он живет «на публику» в силу жажды внимания, заботы и одобрения. Жажды, которая никогда не утоляется.

Так же, как с питанием. Древнегреческий философ Сократ как-то сказал: «Я ем, чтобы жить. А некоторые живут, чтобы есть». Эта фраза стала крылатой. Думаю, с ней знаком каждый, пусть в несколько перефразированном виде. Очевидно, что при втором варианте, когда питание становится главным в жизни, вместо пользы человек получает кучу проблем. Таких как гипертония, сахарный диабет, заболевания суставов и органов пищеварения и др.

Точно так же обстоит дело и с нашим внутренним миром. Когда потребность в одобрении перестает быть здоровым ориентиром и превращается в единственную опору, она начинает поглощать нашу личность, вытесняя собственные желания. И корни этого перекоса, как правило, уходят в самое начало пути — в то время, когда мы еще не умели защищать свои границы и полностью зависели от реакции взрослых.

* * *

А вы считаете, у вас достойная жизнь? Да вы посмотрите на себя. Вы же правильная до тошноты. Вы настолько боитесь быть нелюбимой, настолько боитесь быть лишней, ненужной...

Сериал «Триггер», 1 сезон, 8 серия

Продолжу отрывком из беседы в передаче «Семья» на радио «Град Петров» с руководителем питерского реабилитационного центра «Школа независимости» Валентиной Владими-

ровой Новиковой, которая так высказалась по поводу причин зависимости от мнения окружающих: «К полутора годам у маленького человечка, не осознающего еще ничего, уже начинает формироваться ощущение самооценности. И это напрямую зависит от состояния родителей, от того, что они источают. Ребенок еще не понимает, но он чувствует на подсознательном уровне... В нездоровой почве начинают формироваться обида, гнев, одиночество и так далее. Тогда ребенок начинает строить зависимые отношения. Он жадно заглядывает всем в глаза и сделает все, чтобы не быть отверженным. Он будет со всем соглашаться, замалчивать о своих чувствах из страха проявить себя истинного, вызвав нелюбовь. Если мама злится или молчит, значит она отвергает меня, значит я плохой и недостойный любви. Нету человека, есть приспособленец, есть зависимый вид отношений».

Да, что касается причин зависимости от мнения окружающих, то они те же, что и у комплекса неполноценности, и у родственных ему качеств характера – склонности к чувству вины, сомнениям и неуверенности, инфантильности, гиперответственности. И мы их с тобой, мой читатель, уже ой как подробно «перетерли» в последних трех книгах. Очень коротко напоминаю. Это условная любовь родителей, в которой есть оговорка для ребенка, что любить его будут только в том случае, если он будет послушным, если будет учиться на пять, если будет заниматься музыкой, английским, плаванием (причем одновременно), если будет занимать призовые места и т. д., а если он эти условия не выполнит, то любить его никто не будет. Это требовательность и завышенные ожидания родителей, которые обычно сопровождаются сравнением ребенка с более умными, трудолюбивыми ровесниками, что тоже приводит его к неуверенности. Это и равнодушие родителей – такое тоже случается. Или критика, когда родители или воспитатели делают упор на промахах и слабых местах ребенка, а порой и унижают. Причиной может выступать и чрезмерная заботливость, способствующая беспомощности и инфантильности человека.

Думаю, редкому человеку удалось избежать этого неприятного опыта. Если не одно, так другое в его детстве бывало. В частности, у меня папа был строг и, случалось, наказывал углом или даже ремнем. Мама, как человек куда более мягкий, такие методы не применяла и максимум на что была способна, если я в чем-то проштрафилась, это на молчание и отстраненность. Но эту, пусть временную, холодность переносить было куда тяжелее, чем любое другое наказание. Я и сейчас порой если замечая, что человек со мной общается как-то прохладнее, чем обычно, сразу чувствую себя неуютно и начинаю гадать, в чем провинилась: может, повела себя нетактично, или сказала что-то не так, или не оказала поддержку, или еще что.

И кстати сказать, я замечая перепады настроения у других очень хорошо, т. к. привыкла ориентироваться на чужие чувства. Ведь именно они бывали мерилем того, что со мной все в порядке. Мои близкие довольны, значит я хорошая девочка. Вот, к примеру, пошли мы как-то с мужем в театр. Спектакль оказался неинтересный. Но меня напрягает совсем не то, что мне не интересно. Я просто «кожей чувствую», что муж, мягко говоря, не в восторге. Нет, он по этому поводу ничего не говорит. Но я сама слежу за его реакцией и понимаю, что спектакль ему не нравится.

Что касается выбора, чаще у меня все же хватало силы свободолюбия на то, чтобы преодолевать чужое мнение и поступать по-своему. Но (увы!) не хватало сил на то, чтобы не думать и не переживать о том, как оценят мой поступок окружающие.

Итак, причины все те же, потому что зависимость... Прервусь на небольшое пояснение – далее по тексту я буду в каких-то местах сокращать выражение «зависимость от мнения окружающих» до одного слова, но ты, мой друг, помни, что в этой книге классическую (алкогольную и т. п.) зависимость мы не рассматриваем. Только зависимость от чужого мнения.

Итак, причины те же, потому что зависимость – не самостоятельное явление, а один из симптомов комплекса неполноценности. Комплекс этот очень многолик и представляет собой совокупность различных (схожих и не схожих) проявлений убежденности в собственной

ущербности, таких как безынициативность, робость, замкнутость, боязнь совершения ошибок, высокая чувствительность к критике, гиперответственность, перфекционизм, чувство превосходства и др. Для человека, не любящего себя и измученного недовольством собой, любовь (или хотя бы благосклонность, внимание, похвала) от других людей все равно что лекарство от боли. И потому он пытается заслужить одобрение окружающих и добиться общественного признания, для чего стремится быть (или выглядеть) «хорошим». И, как правило, он делает это так, как его прямо или косвенно научили в детстве – игнорировать свои устремления в пользу окружающих, подстроиться под их мнение, угодить им. А если он перестанет это делать, его не будут любить и отвергнут. И тогда он останется один. И чем больше человек сомневается в своей собственной ценности, тем более значимым для него становится мнение других людей, тем более восприимчивым он будет к малейшим намекам на холодность по отношению к себе. Настроение у него может испортиться только из-за того, что на него как-то не так посмотрел руководитель или даже просто сосед из другого подъезда, случайный попутчик в маршрутке. Вдруг он что-то не так сделал, обидел их или чем-то ненароком оскорбил. В итоге такой человек втягивается в бесконечный поиск одобрения окружающих. Для того, чтобы нормально себя чувствовать, ему необходима ответная реакция. Что тут говорить про критику или сердитые взгляды окружающих, если достаточно просто отсутствия отклика, молчания окружающих людей, чтобы он испытал дискомфорт. Потому он автоматически, не задумываясь, соглашается на любую просьбу. Потому что у него нет выбора. Он не верит, что имеет право говорить «нет», даже если ему это крайне неудобно. А если и рискнет отказать, то пустится в оправдания и объяснения причин отказа, а то, не дай Бог, о нем плохо подумают.

То бишь патологическая потребность в одобрении окружающих и стремление избежать их недовольства происходят от низкой самооценки. Почему же я выделила зависимость как отдельную тему нашей беседы, если она всего лишь частный случай комплекса неполноценности? Все просто – чем глубже мы изучим все особенности нашего поведения, тем легче его будет корректировать, с тем чтобы наконец обрести гармонию. Или хотя бы близкое к ней состояние.

* * *

Смущение – это реакция человека, эго которого до сих пор озабочено тем, как его воспринимают другие.

Нил Дональд Уолш

Я бы начала анализ этих качеств – ориентации на мнение окружающих и склонности к бесконечной заботе о других – с того, что они не относятся к положительным. То, что они вредны для нас – об этом чуть позже. Сейчас о том, что это вовсе не любовь к своему ближнему.

Если некто чрезмерно скромен или вежлив, это еще не говорит о том, что он уважает окружающих. Если некто пытается кому-либо угодить, то не факт, что он действует ради того, другого. Если перед тобой исполнительный трудоголик, то, возможно, причина совсем не в любви к работе. Часто главный мотив человека – в том, что он хочет получить взамен от окружающих хорошее отношение, любовь или участие. Потому что сомневается в своих способностях, в своей человеческой ценности.

Здесь уместен еще один отрывок из беседы с В.В. Новиковой (о которой уже говорила в начале книги): «Однажды я вдруг поняла, что не умею любить. Я умею заботиться, стирать, убирать квартиру, устраивать чужие дела – хорошей же надо быть. А, оказывается, это и не любовь вовсе».

Ты спрашиваешь, мой друг, разве не бывает такого, что человек бескорыстен в своем участии к окружающим людям?! Бывает, конечно. Но когда им движет любовь к ближнему, а не страх перед его оценкой. Парадокс в том, что, пытаясь быть хорошим, человек перестает быть таковым. Подстраиваясь под других, он ломает себя, а значит не может не испытывать негативные эмоции. Если мотивом к совершению благого поступка являются лишь забота о мнении окружающих и чувство долга, то в скором времени этот человек из-за постоянной неудовлетворенности от игнорирования себя будет «счастливым» обладателем раздражительности и досады. Пусть и не сразу, но эти очень неприятные чувства появятся на его пороге и, возможно, станут с ним близкими приятелями. И, возможно, со временем притянут к себе еще гнев и агрессию. Да и невроз не исключен. А такие чувства, как раздражительность и досада, не говоря уже о гневе, как раз и препятствуют состоянию любви. Вытесняют его. То самое состояние, которое и является лучшим мотивом благого поступка. То есть выглядеть хорошим и быть хорошим – не одно и то же. В первом случае человек хочет получать любовь, а не отдавать ее. А сам вместо своей любви дает людям неискреннее угодничество и показуху.

* * *

Осознают они это или нет, но цель у них та же – с помощью лайков и одобрительных комментариев получить положительную обратную связь и убедиться в том, что «я ценен, я имею право на жизнь».

Людмила Дао

Есть и другое проявление зависимости от оценки других людей. При прежних наших встречах мы уже с тобой рассуждали, что чувства ущербности и превосходства – две стороны одной медали. Это лишь разные формы проявления комплекса неполноценности.

Если у некоего человека верх берет чувство превосходства, то каким бы внешне уверенным он ни казался, внутри у него также скрываются растерянность, тревожность, страхи. Его способ нейтрализации комплекса неполноценности – быть первым и лучшим. Через сравнение себя с окружающими, если это сравнение ему на руку, он получает подтверждение своей человеческой ценности. Он будет хвастать или демонстрировать свои успехи, потому как ему нужны восхищение, похвала, лайки в соцсетях. Он будет тратить множество усилий на улучшение своего внешнего вида, на повышение своего социального статуса. Произвести впечатление становится чуть ли не главной целью. И если он той цели достигнет и получит желаемые восторги, комплименты, овации, то очень велика вероятность попасть в зависимость от этого. А любая зависимость требует постоянной подпитки. Вдруг лишившись ее, он будет мучиться подобно алкоголику, страдающему от отсутствия очередной порции. И чем сильнее был кайф, тем острее страдания, когда поток восхвалений иссякнет. Так, среди известных актеров встречаются те, которые после спада популярности падали духом и теряли стимул жить.

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.