

12+

Елена Владимировна Грачева

Книга перехода

Путеводитель по пяти территориям
внутреннего перехода

**ЧТО ПРОИСХОДИТ С НАМИ,
КОГДА ПРЕЖНЯЯ ЖИЗНЬ
УЖЕ МАЛА,
А НОВАЯ ЕЩЁ
НЕ НАЧАЛАСЬ**

УВИДЕТЬ. ПОНЯТЬ. ВЫБРАТЬ. СОЗДАТЬ.

СВОЮ НОВУЮ ТРАЕКТОРИЮ



Елена Грачева

Книга перехода

«Издательские решения»

Грачева Е. В.

Книга перехода / Е. В. Грачева — «Издательские решения»,

«Книга перехода» — путеводитель для тех, кто оказался между привычным прошлым и ещё неопределённым будущим. Книга помогает разобраться, что больше не стоит нести с собой, увидеть собственные опоры, отделить свои желания от чужих ожиданий и сделать выбор. Это не книга готовых ответов, но она помогает задать себе вопросы, из которых постепенно складывается собственное направление. Иногда новая траектория начинается не с решения изменить жизнь, а с честного взгляда на ту, которой мы уже живём.

© Грачева Е. В.

© Издательские решения

Содержание

КНИГА ПЕРЕХОДА	6
ОБРАЩЕНИЕ К ПУТЕШЕСТВЕННИЦЕ	7
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ	8
НЕ СПЕШИ НАХОДИТЬ ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ	9
КОГДА ПРЕЖНЯЯ ЖИЗНЬ СТАНОВИТСЯ МАЛА	10
ПЕРЕХОД НЕ ВСЕГДА НАЧИНАЕТСЯ С КРИЗИСА	11
КОГДА УСПЕХ ПЕРЕСТАЁТ БЫТЬ ОТВЕТОМ	13
ПЯТЬ ТЕРРИТОРИЙ ПЕРЕХОДА	15
I. ЛЕС СТАРЫХ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ	16
1. НЕВИДИМЫЙ РЮКЗАК	17
МЫ ПОМНИМ НЕ ТОЛЬКО ГОЛОВОЙ	18
ЧТО ЛЕЖИТ В НАШЕМ РЮКЗАКЕ	19
2. ПОЧЕМУ МЫ ПРОДОЛЖАЕМ НЕСТИ ПРОШЛОЕ	20
ЛОВУШКА ВЛОЖЕННОГО	21
ЛОЯЛЬНОСТЬ, ВИНА И ОБРАЗ «ХОРОШЕЙ»	22
ПРОШЛОЕ ДАЁТ ПРЕДСКАЗУЕМОСТЬ	23
3. КУДА УХОДИТ НАША ЭНЕРГИЯ	24
НЕЗАВЕРШЁННОЕ ПРОДОЛЖАЕТ ЗВУЧАТЬ	25
ЦЕНА ВНУТРЕННЕГО КОНФЛИКТА	26
4. ОТПУСТИТЬ — НЕ ЗНАЧИТ РАЗРУШИТЬ	28
ЧЕТЫРЕ ВОЗМОЖНЫХ РЕШЕНИЯ	29
ЗАВЕРШЕНИЕ НЕ ОБЕСЦЕНИВАЕТ ПРОШЛОЕ	30
ПРАВО ПЕРЕСМАТРИВАТЬ ДОГОВОРЫ	31
КОМПАС ЯСНОСТИ	32
ТРИ ВОПРОСА КОМПАСА	33
НЕ ВСЁ ТРЕБУЕТ РЕШЕНИЯ СЕГОДНЯ	34
ПЕРЕД ТЕМ КАК ПОКИНУТЬ ЛЕС	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Книга перехода

Елена Владимировна Грачева

© Елена Владимировна Грачева, 2026

ISBN 978-5-0071-4340-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

КНИГА ПЕРЕХОДА

Путеводитель по пяти территориям внутреннего перехода

Что происходит с нами, когда прежняя жизнь уже мала, а новая ещё не началась

Новая траектория

Елена Грачева

Книга перехода

Путеводитель по пяти территориям внутреннего перехода

© Елена Грачева, 2026

«Новая траектория» — авторский проект Елены Грачевой.

Все права защищены.

«Книга перехода» — путеводитель для тех, кто оказался между привычным прошлым и ещё неопределённым будущим.

Через пять метафорических территорий — Лес Старых Обязательств, Долину Силы, Остров Внутреннего Зова, Перекрёсток Будущего и Город Новой Главы — книга помогает разобраться, что больше не стоит нести с собой, увидеть собственные опоры, отделить свои желания от чужих ожиданий и сделать выбор, не дожидаясь полной уверенности.

Это не книга готовых ответов. Она помогает задать себе вопросы, из которых постепенно складывается собственное направление.

Иногда новая траектория начинается не с решения изменить жизнь, а с честного взгляда на ту, которой мы уже живём.

Эта книга предназначена для личного самоисследования и образовательных целей. Она не является средством медицинской или психологической диагностики и не заменяет консультацию врача, клинического психолога или другого профильного специалиста, когда такая помощь необходима.

Первое издание, 2026

ОБРАЩЕНИЕ К ПУТЕШЕСТВЕННИЦЕ

ДОРОГА НАЧИНАЕТСЯ НЕ ТОГДА, КОГДА ТЫ ЗНАЕШЬ, КУДА ИДТИ

Иногда она начинается гораздо раньше. В тот момент, когда ты впервые признаёшь: так, как раньше, я больше не хочу.

Возможно, в твоей жизни ничего не разрушилось. У тебя есть работа, профессия или бизнес. Люди, которые тебя любят. Опыт, достижения, обязательства, планы. Возможно, со стороны твоя жизнь выглядит вполне благополучной.

Именно поэтому так трудно объяснить, что происходит внутри.

Почему то, что раньше вдохновляло, больше не даёт прежней энергии?

Почему цели, к которым ты долго шла, вдруг перестают казаться такими важными?

Почему всё чаще появляется мысль «Я знаю, как я больше не хочу. Но пока не понимаю, как хочу теперь».

Это пространство между прежним и новым может пугать. Старые ответы больше не работают. Новых ещё нет. И возникает желание как можно скорее определиться. Найти правильную цель. Принять решение. Составить план. Снова обрести контроль.

Но переход редко происходит по прямой. Иногда, прежде чем понять, куда идти дальше, необходимо увидеть, что ты всё ещё несёшь с собой.

Прежде чем искать новую силу, заметить ту, которая уже есть.

Прежде чем выбирать дорогу, услышать собственный голос среди множества чужих.

Эта книга создана именно для такого времени.

Ты не найдёшь здесь ответа на вопрос: «*Как мне правильно жить?*»

У этой книги другая задача.

Помочь тебе лучше увидеть происходящее.

Понять, почему мы можем годами выполнять обязательства, которые давно потеряли смысл.

Почему не замечаем собственной силы, хотя за плечами десятилетия опыта.

Почему бывает так трудно ответить на простой вопрос: «Чего я хочу?»

Почему множество возможностей иногда не освобождает, а парализует.

И почему даже сильный инсайт ещё не становится новой жизнью.

Тебе предстоит пройти пять территорий:

Лес Старых Обязательств — чтобы увидеть, что больше не должно идти с тобой дальше.

Долину Силы — чтобы вспомнить, на что ты уже можешь опереться.

Остров Внутреннего Зова — чтобы услышать свой голос среди множества чужих.

Перекрёсток Будущего — чтобы встретиться с выбором и неопределённостью.

Город Новой Главы — чтобы превратить внутренние решения в устройство реальной жизни.

У каждой территории есть свой Хранитель.

У каждого этапа — свой вопрос.

У каждого перехода — свой артефакт.

Но ни Хранитель, ни эта книга, ни кто-либо другой не смогут пройти дорогу вместо тебя.

Потому что цель путешествия — не получить готовый ответ. А научиться слышать тот, который становится твоим.

Добро пожаловать в Новую траекторию.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Эту книгу можно пройти полностью самостоятельно. Но она является первой дверью в более широкую систему «Новая траектория»

Она не заменяет Путевой дневник, Великий атлас, карту или свитки. У каждого из них своя задача.

Великий атлас знакомит с миром Новой траектории, его территориями, Хранителями и артефактами.

Книга перехода помогает понять, что происходит с человеком на каждом этапе пути: почему мы продолжаем нести прошлое, не замечаем собственной силы, теряем контакт со своими желаниями, боимся выбора и возвращаемся к старым правилам даже после важных решений.

Путевой дневник переводит это понимание в исследование собственной жизни.

Поэтому лучше всего проходить путь последовательно:

увидеть территорию → понять её смысл → исследовать себя → сделать собственные выводы.

Не обязательно соглашаться со всем, что написано на этих страницах. Эта книга не знает твою жизнь лучше тебя.

Она может предложить понятия, исследования, закономерности и вопросы. Но только ты можешь определить, что из этого действительно относится к твоей истории.

Относись к каждой главе не как к диагнозу, а как к приглашению посмотреть внимательно.

Не спрашивай только «Это про меня или нет?»

Иногда гораздо полезнее спросить: «Если хотя бы часть этого про меня, что я начинаю замечать?»

НЕ СПЕШИ НАХОДИТЬ ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

В этом путешествии нет задачи ответить красиво, глубоко или правильно. Есть другая задача — заметить то, что действительно происходит.

Иногда ответ приходит сразу. Иногда вопрос остаётся с нами на несколько дней. Иногда первое, что мы обнаруживаем, — пустоту «Я не знаю». Это тоже ответ. И часто гораздо более честный, чем тот, который мы привыкли давать автоматически.

Ты можешь читать книгу последовательно, двигаясь через пять территорий. А можешь возвращаться к отдельным главам, когда определённая тема становится особенно важной.

Но не торопись пройти всё как можно быстрее. Скорость чтения здесь не равна глубине путешествия.

Иногда одна фраза способна остановить нас надолго. Не потому, что мы чего-то не понимаем, а потому, что впервые узнаём в ней себя.

Делай пометки. Возвращайся к вопросам. Спорь с текстом. Замечай сопротивление. Проверяй идеи на собственном опыте.

И помни: ни одна психологическая теория не может полностью объяснить отдельного человека. Исследования описывают закономерности в группах людей, но не определяют заранее твою историю, твои решения или твоё будущее.

Эта книга предназначена для самоисследования и образования. Она не является инструментом диагностики и не заменяет медицинскую или психологическую помощь, когда такая помощь необходима.

А теперь можно отправляться в путь.

Но прежде чем войти в первую территорию, нам предстоит разобраться с одним важным вопросом: Что вообще происходит с нами, когда прежняя жизнь становится мала?

КОГДА ПРЕЖНЯЯ ЖИЗНЬ СТАНОВИТСЯ МАЛА

Иногда перемены начинаются с события, которое невозможно не заметить. Мы увольняемся. Разводимся. Переезжаем. Закрываем бизнес. Получаем новую должность. Становимся родителями. Теряем близкого человека. Сталкиваемся с болезнью или другим событием, после которого жизнь уже не может остаться прежней.

Но иногда внешне не происходит почти ничего. Мы продолжаем просыпаться в том же доме. Идти на ту же работу. Решать привычные задачи. Разговаривать с теми же людьми. Выполнять обязательства.

И всё же внутри появляется едва уловимое ощущение: «Я больше не могу жить так, как жила раньше».

Сначала его легко не заметить. Мы объясняем его усталостью. Плохим настроением. Возрастом. Сложным периодом. Недостатком отпуска. И иногда причина действительно именно в этом.

Но бывает, что мы отдыхаем — и не хотим возвращаться.

Достигаем очередной цели — и почти ничего не чувствуем.

Получаем то, чего когда-то хотели, — и обнаруживаем, что прежней радости нет.

Не потому, что с нами обязательно что-то не так. А потому, что человек меняется. Меняются его ценности. Возможности. Представления о себе. Отношения. Тело. Потребности. Опыт. Понимание времени.

И однажды жизнь, которую мы когда-то создавали для себя, может перестать полностью соответствовать человеку, которым мы стали.

ПЕРЕХОД НЕ ВСЕГДА НАЧИНАЕТСЯ С КРИЗИСА

В массовой культуре существует привычный сценарий: человек достигает середины жизни и внезапно переживает «кризис среднего возраста». Но научная картина значительно сложнее.

Исследования взрослого развития не подтверждают, что все люди неизбежно проходят через одинаковый кризис в определённом возрасте. Для одних середина жизни действительно становится временем сильных потрясений. Для других — периодом стабильности. Для третьих — временем роста, пересмотра приоритетов или новых возможностей. Поэтому точнее говорить не об обязательном кризисе, а о жизненном переходе.

Переход начинается, когда меняется одна или несколько важных частей нашей жизни:

- роль;
- отношения;
- работа;
- социальный статус;
- место жительства;
- тело и здоровье;
- представление о себе;
- жизненные приоритеты.

Иногда изменение происходит сначала снаружи: мы теряем работу и вынуждены искать новую профессиональную идентичность. А иногда — сначала внутри: работа остаётся прежней, но мы больше не хотим быть человеком, который посвящает ей большую часть своей жизни.

Именно второй вариант часто оказывается особенно трудным для объяснения. Потому что нет очевидного события, на которое можно указать и сказать: «Вот почему я чувствую себя иначе».

Всё вроде бы на месте.

Кроме прежней уверенности в том, что мы хотим продолжать жить именно так.

«НО У МЕНЯ ЖЕ ВСЁ ХОРОШО»

Эта фраза может стать одной из самых надёжных преград на пути к переменам.

У меня есть работа.

У меня есть дом.

Я многого достигла.

Другим гораздо тяжелее.

Мне грех жаловаться.

Чего мне ещё не хватает?

Все эти утверждения могут быть правдой. И одновременно правдой может быть другое: прежняя жизнь больше не соответствует мне полностью.

Благодарность за то, что у нас есть, и желание перемен не противоречат друг другу.

Можно ценить отношения и понимать, что они нуждаются в изменении.

Можно гордиться карьерой и больше не хотеть платить за неё прежнюю цену.

Можно любить семью и нуждаться в пространстве для собственной жизни.

Можно быть благодарной прошлой версии себя за всё, что она создала, — и не соглашаться прожить так следующие двадцать лет.

В психологии существует теория расхождения «Я», предложенная Эдвардом Хиггинсом. В упрощённом виде она описывает напряжение между тем, какими мы себя воспринимаем сейчас, какими хотели бы быть и какими, по нашему мнению, обязаны быть. Чем сильнее разрыв между

«как я живу»;

«как я хочу жить»;

«как я должна жить»,

тем больше внутреннего напряжения может возникать.

И иногда задача заключается не в том, чтобы заставить себя снова полюбить прежнюю жизнь. А в том, чтобы честно увидеть возникшее расхождение.

КОГДА УСПЕХ ПЕРЕСТАЁТ БЫТЬ ОТВЕТОМ

Многие годы мы можем двигаться благодаря ясным ориентирам.

Получить образование.

Найти работу.

Построить карьеру.

Создать бизнес.

Заработать определённую сумму.

Купить дом.

Создать семью.

Получить признание.

Эти цели реальны и значимы. Они помогают строить жизнь, развивать компетентность и создавать опору. Но однажды может возникнуть странный вопрос: «И что дальше?». Не потому, что достигнутое потеряло ценность. А потому, что достижения отвечают на вопрос: «Чего я добилась?», но не всегда отвечают на другой: «Как я хочу жить теперь?»

Исследования мотивации различают цели, которые в большей степени связаны с внутренними ценностями человека — развитием, близкими отношениями, вкладом, — и цели, преимущественно ориентированные на внешние показатели: статус, образ, признание или материальные символы успеха.

Это не означает, что деньги, статус или достижения плохи. Они могут быть важными и вполне соответствовать нашим ценностям. Вопрос в другом: кто выбирает направление моей жизни сегодня?

Я сама?

Мои сегодняшние ценности?

Или представления о правильной жизни, которые я усвоила много лет назад и с тех пор ни разу не пересматривала?

Иногда переход начинается именно здесь. Не с желания всё разрушить. А с готовности впервые за долгое время проверить: то, к чему я иду, всё ещё моё?

МЕЖДУ «УЖЕ НЕ» И «ЕЩЁ НЕ»

У перехода есть особое пространство. Прежнее уже не подходит. Новое ещё не оформилось. Старые ответы перестали убеждать. Новых пока нет. Именно здесь особенно хочется ускориться. Немедленно поставить новую цель. Выбрать новую профессию. Найти новое предназначение. Принять окончательное решение. Составить идеальный план. Потому что неопределённость трудно выдерживать.

Антрополог Виктор Тёрнер использовал понятие лиминальности для описания промежуточного состояния в ритуалах перехода: прежний статус уже оставлен, а новый ещё не приобретён. Позднее идея промежуточного пространства стала широко использоваться для осмысления различных человеческих переходов.

В таком состоянии привычные ориентиры ослабевают. И это может переживаться одновременно как:

- тревога;
- свобода;
- растерянность;
- пустота;
- надежда;
- потеря контроля;
- открытие новых возможностей.

Главная сложность перехода заключается в том, что нам хочется получить карту новой территории до того, как мы в неё вошли. Но некоторые ответы появляются только в процессе движения.

Поэтому первая задача — не обязательно немедленно узнать, куда идти. Иногда сначала необходимо понять: что уже завершилось, хотя я всё ещё продолжаю это нести?

ПЯТЬ ТЕРРИТОРИЙ ПЕРЕХОДА

Впереди пять территорий. Не пять правильных шагов, которые гарантируют новую жизнь. А пять пространств исследования.

В Лесу Старых Обязательств мы посмотрим на то, что продолжаем нести: обещания, проекты, отношения, ожидания и роли, которые могли когда-то иметь смысл, но теперь требуют пересмотра.

В Долине Силы мы обратимся не к тому, чего нам не хватает, а к тому, что уже существует: знаниям, опыту, качествам, людям и возможностям.

На Острове Внутреннего Зова попробуем услышать собственные желания среди множества голосов о том, чего мы должны хотеть.

На Перекрёстке Будущего встретимся с выбором, страхом ошибки и невозможностью получить полные гарантии до начала движения.

В Городе Новой Главы зададим самый практический вопрос: как превратить новые решения в реальную жизнь, если прежние привычки, правила и устройство среды продолжают тянуть нас назад?

Этот путь не обязательно будет линейным. Мы можем возвращаться. Снова обнаруживать старое обязательство. Сомневаться в своих силах. Путать собственное желание с чужим. Менять решение после встречи с реальностью.

Это не нарушение маршрута. Это и есть маршрут.

И теперь перед нами первая территория — Лес Старых Обязательств.

Место, где мы впервые открываем свой невидимый рюкзак и смотрим: что я продолжаю нести только потому, что когда-то решила, что должна?

I. ЛЕС СТАРЫХ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ

Что я продолжаю нести, хотя это уже завершилось

В каждом путешествии наступает момент, когда приходится остановиться и открыть свой рюкзак. Не для того, чтобы отказаться от прошлого. Не для того, чтобы объявить ошибкой всё, что было. А чтобы посмотреть: что из того, что я несу, всё ещё помогает мне идти, а что давно стало лишним грузом?

Мы редко начинаем новую главу с пустыми руками. С нами идут обещания, данные много лет назад. Незавершённые проекты. Отношения, изменившиеся вместе с нами. Представления о том, какими мы должны быть. Роли, которые когда-то помогали нам получить любовь, безопасность, признание или успех.

Многое из этого было важным.

Что-то спасало.

Что-то давало принадлежность.

Что-то помогало выстоять в трудное время.

Что-то привело нас туда, где мы находимся сегодня.

Но то, что когда-то было необходимо, не обязательно должно оставаться необходимым всегда. Проблема в том, что мы редко пересматриваем содержимое своего внутреннего рюкзака сознательно. Мы просто продолжаем нести.

Потому что обещали.

Потому что начали.

Потому что столько вложили.

Потому что на нас рассчитывают.

Потому что «нельзя всё бросить».

Потому что не знаем, кем окажемся без этого.

И первый вопрос Леса звучит не так

«От чего мне нужно избавиться?»

Он звучит иначе

«Что я продолжаю нести — и почему?»

1. НЕВИДИМЫЙ РЮКЗАК

Представь двух женщин. У обеих примерно одинаковое количество рабочих задач. Обе воспитывают детей. У обеих есть бытовые обязанности, профессиональные цели и отношения.

Но одна заканчивает день уставшей.

А другая — полностью опустошённой.

Количество видимых дел может быть похожим. Но внутренняя нагрузка — совершенно разной. Потому что мы устаём не только от того, что делаем. Иногда нас истощает то, что мы постоянно удерживаем внутри.

Разговор, который необходимо провести, но мы месяцами его откладываем.

Проект, который давно перестал быть важным, но продолжает висеть в списке задач.

Обещание, которое мы дали несколько лет назад и уже не уверены, что хотим выполнять.

Отношения, в которых давно что-то изменилось, но мы продолжаем делать вид, что всё осталось прежним.

Роль сильной женщины, которая не позволяет сказать «Я больше не справляюсь одна».

Ожидание семьи, которое никто, возможно, уже даже не произносит вслух, но мы продолжаем ему соответствовать.

Всё это не всегда видно в календаре. Но всё это может занимать место в нашем внимании, влиять на решения и создавать фоновое напряжение. Так появляется невидимый рюкзак. Это не научный диагноз и не специальный психологический термин. В этой книге мы используем его как метафору для совокупности незавершённых обязательств, отношений, проектов, ожиданий и ролей, которые человек продолжает психологически удерживать.

И иногда первым шагом к новой жизни становится не вопрос:

«Что ещё мне нужно сделать?»

А совершенно другой:

«Что я уже могу перестать нести?»

МЫ ПОМНИМ НЕ ТОЛЬКО ГОЛОВОЙ

Незавершённое имеет особое свойство: оно может продолжать возвращаться в наше внимание.

В психологии широко известен эффект Зейгарник, названный в честь психолога Блюмы Зейгарник. В её классических исследованиях незавершённые или прерванные задачи при определённых условиях запоминались лучше завершённых.

Позднейшие исследования показали, что реальная картина сложнее, чем популярная формула «мозг всегда помнит незавершённое». Эффект зависит от условий, типа задачи, мотивации и других факторов.

Но для нашего путешествия важен более широкий принцип: ***то, что мы воспринимаем как незавершённое и значимое, может продолжать занимать наше внимание даже тогда, когда мы им непосредственно не занимаемся.***

Представь, что ты пытаешься читать книгу, а где-то на кухне из крана через равные промежутки времени падает капля. Сначала её почти не замечаешь. Потом начинаешь ждать следующую. И через некоторое время часть внимания уже принадлежит не книге, а этой капле.

Подобным образом могут действовать незавершённые дела и непринятые решения.

Нужно ответить человеку.

Определиться с проектом.

Решить, продолжать ли отношения.

Поговорить о новых условиях работы.

Признать, что прежняя цель больше не важна.

Мы можем заниматься совершенно другими делами, но часть внимания периодически возвращается к тому, что осталось открытым.

Исследования в области когнитивной психологии показывают, что незавершённые цели способны создавать навязчивые мысли и мешать выполнению других задач. При этом конкретный план дальнейших действий может уменьшать подобное когнитивное вмешательство. Иногда психике необходимо не немедленное завершение. Ей нужна ясность относительно того, что будет дальше.

ЧТО ЛЕЖИТ В НАШЕМ РЮКЗАКЕ

У каждой путешественницы он свой. Но чаще всего в нём можно обнаружить пять видов груза.

Старые обязательства. То, что мы когда-то пообещали другим или себе и продолжаем выполнять, хотя обстоятельства, отношения или мы сами уже изменились.

Незавершённые проекты. То, во что вложены время, деньги, надежды и силы. Иногда проект уже не ведёт туда, куда мы хотим, но отказаться от него кажется равнозначным признанию поражения.

Отношения. Не обязательно плохие или разрушительные. Иногда это отношения, форма которых просто перестала соответствовать людям, которыми мы стали.

Чужие ожидания. Представления о том, какой должна быть хорошая дочь, мать, партнёр, руководитель, предприниматель, эксперт или просто «правильная женщина». Иногда никто уже не требует от нас соответствия. Но требование продолжает звучать внутри.

Устаревшие роли. Сильная. Удобная. Незаменимая. Та, которая всегда справляется. Та, которая не просит. Та, которая отвечает за всех.

Такие роли редко возникают случайно. Часто они когда-то действительно помогали нам адаптироваться, сохранять отношения, получать признание или выдерживать сложные обстоятельства. Поэтому задача Леса — не осудить себя за то, что мы слишком долго что-то несли. Гораздо важнее понять:

Почему я взяла это с собой?

Что это давало мне раньше?

Что даёт сегодня?

И какой становится цена, если я продолжу нести это дальше?

Не спеши ничего выбрасывать. Сначала мы должны понять, почему так трудно оставить прошлое в прошлом.

2. ПОЧЕМУ МЫ ПРОДОЛЖАЕМ НЕСТИ ПРОШЛОЕ

Иногда кажется, что достаточно понять «Это мне больше не подходит». И тогда мы сразу перестанем это делать. Но в реальности осознание редко приводит к мгновенному освобождению.

Мы можем ясно видеть, что проект исчерпан, отношения изменились, роль стала тесной, а обязательство давно потеряло смысл. И всё же продолжать. Потому что прошлое удерживает нас не только привычкой. Оно связано с тем, как мы понимаем себя.

Если я всегда была человеком, который доводит всё до конца, отказаться от проекта — значит столкнуться не только с потерей проекта. Мне придётся ответить на более трудный вопрос: «Кто я, если больше не та, которая никогда не сдаётся?»

Если я привыкла быть опорой для семьи, сокращение помощи может переживаться не как изменение границ, а как угроза собственной ценности «Если я не спасаю, нужна ли я вообще?»

Если я много лет строила карьеру, смена направления может ощущаться не как новый этап, а как предательство той версии себя, которая столько вложила в этот путь.

Поэтому старые обязательства часто удерживаются не самим обязательством. Их удерживает то значение, которое они имеют для нашей идентичности.

Мы продолжаем нести прошлое, потому что оно отвечает на вопросы:

Кто я?

Какая я?

Что делает меня хорошим человеком?

За что меня уважают?

На что я имею право?

Что я должна сохранить, чтобы не потерять себя?

Иногда груз остаётся с нами не потому, что он нужен. А потому, что без него мы пока не знаем, кем станем.

ЛОВУШКА ВЛОЖЕННОГО

Чем больше мы вложили во что-то времени, денег, сил или надежд, тем труднее признать, что дальнейшее продолжение может быть невыгодным.

В поведенческой экономике это называют эффектом невозвратных затрат. Мы склонны учитывать уже потраченные ресурсы при принятии решения о будущем, хотя вернуть их всё равно невозможно. Это проявляется в самых разных ситуациях.

Мы продолжаем бизнес, который давно не соответствует нашим целям:

«Я уже вложила в него десять лет».

Остаёмся в отношениях, которые давно изменились:

«Мы столько всего прошли вместе».

Продолжаем учиться профессии, в которой не хотим работать:

«Я уже заплатила за обучение».

Держимся за проект, который больше не вдохновляет:

«Столько сил было потрачено не зря же».

Но вопрос будущего устроен иначе.

Не **«Сколько я уже вложила?»**

А «Если бы я принимала решение сегодня, стала бы я вкладываться в это снова?»

Это не означает, что прошлые вложения были напрасными. Они могли дать опыт, связи, навыки, понимание себя. Но ценность прошлого не обязывает нас бесконечно продлевать его в будущее.

Иногда завершить — значит не перечеркнуть пройденное, а перестать платить дальше за то, что уже не ведёт туда, куда нам нужно.

ЛОЯЛЬНОСТЬ, ВИНА И ОБРАЗ «ХОРОШЕЙ»

Есть ещё одна причина, по которой нам трудно пересматривать обязательства. Мы связываем их с моралью.

Хорошая мать всегда ставит ребёнка на первое место.

Хорошая дочь не отказывает родителям.

Хороший руководитель не бросает команду.

Хороший партнёр терпит трудности.

Хороший человек держит слово при любых обстоятельствах.

Такие правила звучат убедительно, потому что опираются на важные ценности: ответственность, заботу, надёжность, верность. Но у любой ценности может появиться жёсткая форма.

Тогда ответственность превращается в невозможность пересмотреть решение.

Забота — в постоянное самопожертвование.

Надёжность — в запрет менять условия.

Верность — в отказ признать, что отношения уже стали другими.

Мы продолжаем нести прошлое, потому что боимся встретиться с виной. Не только с реальной виной перед другим человеком, но и с внутренним обвинением:

«Ты подвела».

«Ты эгоистична».

«На тебя нельзя положиться».

Иногда эти голоса принадлежат конкретным людям. Но часто они уже стали частью нашей внутренней системы контроля. И тогда даже никто не требует от нас продолжения. Мы сами продолжаем требовать его от себя.

Важно различать:

Я причиняю вред другому, или другой человек просто недоволен тем, что я больше не живу по прежним правилам?

Я нарушаю договор или предлагаю его пересмотреть, потому что обстоятельства изменились?

Я отказываюсь от ответственности или перестаю отвечать за то, что никогда полностью не было моей ответственностью?

ПРОШЛОЕ ДАЁТ ПРЕДСКАЗУЕМОСТЬ

Даже тяжёлое, неудобное и изматывающее может казаться безопасным, если оно знакомо. Мы знаем, как жить в этой роли. Знаем, чего от нас ждут. Знаем, как реагируют окружающие. Знаем, кем являемся внутри этой системы. Новое же требует встретиться с неизвестностью.

Если я перестану быть незаменимой, как изменятся отношения?

Если откажусь от старого проекта, что буду делать дальше?

Если признаю, что прежняя цель больше не моя, чем заполню освободившееся пространство?

Если начну жить иначе, примут ли меня близкие?

Поэтому человек может сохранять старую жизнь не потому, что она хороша. А потому, что она предсказуема. Предсказуемость снижает тревогу. Она даёт ощущение контроля, даже если цена этого контроля высока. Иногда знакомый груз кажется безопаснее, чем пустые руки. Потому что пустые руки означают: теперь я должна выбирать заново.

Именно поэтому освобождение нельзя сводить к совету «Просто отпусти».

Сначала важно увидеть, что именно удерживает прошлое:

- вложенные ресурсы;
- страх вины;
- необходимость сохранить образ себя;
- семейная или профессиональная лояльность;
- предсказуемость;
- отсутствие ясного образа будущего.

Когда механизм становится видимым, появляется пространство для выбора. Не обязательно немедленно расстаться с прошлым. Но уже можно спросить:

Я продолжаю это выбирать или просто боюсь того, что возникнет после?

3. КУДА УХОДИТ НАША ЭНЕРГИЯ

Иногда мы смотрим на свою жизнь и не понимаем *«Почему я так устала? Я ведь не делаю ничего настолько невозможного»*.

В календаре может не быть катастрофического количества задач. Работа продолжается. Быт устроен. Никакого очевидного кризиса не происходит. Но внутри — ощущение постоянной перегрузки. Потому что нас утомляет не только то, что мы делаем. Энергию может отнимать и то, что мы:

- постоянно откладываем;
- пытаемся не чувствовать;
- никак не решаем;
- продолжаем контролировать;
- удерживаем из чувства долга;
- делаем вопреки себе;
- не разрешаем себе завершить.

Представь компьютер, на котором одновременно открыто множество программ. Некоторые видны на экране. Другие работают в фоновом режиме. Каждая из них требует ресурсов системы. Так же и в нашей жизни.

Незавершённый конфликт.

Решение, которое откладывается месяцами.

Обещание, которое мы не хотим выполнять, но боимся отменить.

Проект, о котором давно пора принять решение.

Необходимость постоянно соответствовать роли, из которой мы выросли.

Не всё это занимает много времени. Но многое занимает внимание. А внимание — ограниченный ресурс.

Поэтому иногда вопрос: **«Как мне стать ещё эффективнее?»**, не является самым важным.

Возможно, сначала стоит спросить: **«На поддержание чего уходит моя жизнь?»**

НЕЗАВЕРШЁННОЕ ПРОДОЛЖАЕТ ЗВУЧАТЬ

Незавершённая задача может закончиться в календаре... и продолжиться в голове.

Мы идём гулять, но вспоминаем о письме, на которое не ответили.

Ложимся спать и снова мысленно возвращаемся к разговору, которого избегаем.

Работаем над одним проектом и думаем о другом, который давно завис между «продолжать» и «закрыть».

В исследованиях психологов Э. Дж. Масикампо и Роя Баумайстера было показано: незавершённые цели могут вызывать повторяющиеся мысли и мешать выполнению других задач. Но есть важная деталь: создание конкретного плана дальнейших действий способно уменьшать это когнитивное вмешательство. Иными словами, нашему вниманию не всегда необходимо, чтобы проблема была решена прямо сейчас. Иногда ему необходимо знать **«Я вижу это. Я решила, что буду делать дальше».**

Например:

Не «надо когда-нибудь разобраться с проектом», а «в пятницу я выделю час, чтобы принять решение: закрываю, продолжаю или меняю формат».

Не «нужно поговорить с партнёром», а «в воскресенье вечером я предложу обсудить наши договорённости».

Не «я должна решить, увольняться или нет», а «в течение месяца я собираю информацию, а 30-го числа принимаю промежуточное решение».

Это не гарантирует исчезновения тревоги. Но возвращает определённость там, где раньше существовала только открытая петля.

Иногда нас истощает не количество проблем, а количество вещей, о которых мы никак не решили, что будем с ними делать.

ЦЕНА ВНУТРЕННЕГО КОНФЛИКТА

Особенно много сил может уходить туда, где одновременно существуют два противоположных импульса.

«Я хочу уйти и не могу себе позволить уйти».

«Я устала быть сильной и боюсь показать слабость».

«Я хочу больше свободы и не готова потерять безопасность».

«Я больше не хочу заниматься этим проектом и не могу признать, что он закончен».

Обе стороны могут быть искренними. Одна часть нас хочет изменений. Другая защищает что-то важное: безопасность, отношения, доход, принадлежность, репутацию, привычный образ себя. Поэтому внутренний конфликт нельзя решить приказом *«Хватит бояться. Просто действуй»*.

Страх может указывать на реальный риск.

Соппротивление может защищать значимую потребность.

Сомнение может содержать важную информацию.

Но когда конфликт месяцами или годами остаётся нерассмотренным, человеку приходится постоянно удерживать две противоположные реальности.

Продолжать и хотеть прекратить.

Соглашаться и злиться на своё согласие.

Помогать и накапливать обиду.

Оставаться и мысленно всё время уходить.

Цена такого состояния может проявляться в раздражительности, трудностях концентрации, повторяющихся мыслях и субъективном ощущении истощения. При этом важно не делать обратной ошибки: усталость сама по себе не доказывает наличие скрытого психологического конфликта. У неё могут быть медицинские, физиологические, социальные и другие причины.

Но если одна и та же тема снова и снова возвращается в мысли, вызывает напряжение и требует постоянного внутреннего подавления, стоит спросить: **какое решение я уже давно пытаюсь не принимать?**

ИНОГДА МЫ УСТАЁМ НЕ ОТ ЖИЗНИ, А ОТ СПОСОБА ЕЁ ПОДДЕРЖИВАТЬ

Можно любить свою работу и больше не хотеть работать по двенадцать часов.

Можно любить детей и уставать от отсутствия пространства для себя.

Можно ценить отношения и больше не соглашаться на прежние правила.

Можно быть сильным руководителем и не хотеть постоянно оставаться человеком, который решает всё за всех.

Можно гордиться собственной способностью справляться и однажды обнаружить, что сама необходимость всё время справляться стала невыносимой.

В такие моменты легко сделать вывод *«Наверное, мне нужно всё бросить»*. Иногда это действительно может быть одним из решений. Но не всегда проблема находится в самой жизни. Иногда она находится в способе, которым эта жизнь устроена.

В количестве ответственности.

В отсутствии границ.

В невозможности просить о помощи.

В убеждении, что отдых необходимо заслужить.

В привычке соглашаться раньше, чем мы успели спросить себя, хотим ли этого.

В роли, которая требует постоянного присутствия, контроля и силы.

Поэтому Карта утечек энергии — это не список людей и дел, от которых нужно избавиться. Это исследование: **где именно возникает цена?** В самом деле? В его объёме? В усло-

виях? В моей роли? В отсутствии выбора? В невозможности сказать «нет»? В том, что я давно не пересматривала прежнее решение?

Иногда для возвращения энергии нужно что-то завершить. Иногда — изменить условия. Иногда — разделить ответственность. Иногда — провести разговор. Иногда — перестать делать хорошо то, что вообще больше не должно быть сделано.

Именно поэтому следующий вопрос Леса не: **«Что мне немедленно выбросить из своей жизни?»**

А: **«Что можно изменить, прежде чем разрушать?»**

4. ОТПУСТИТЬ — НЕ ЗНАЧИТ РАЗРУШИТЬ

Слово «отпустить» звучит красиво. Но в реальной жизни за ним часто скрываются совершенно конкретные страхи.

Если я отпущу работу — останусь без денег.

Если перестану помогать — подведу близких.

Если выйду из проекта — пострадает команда.

Если изменю отношения — причиню боль другому человеку.

Если откажусь от роли сильной — кто тогда возьмёт ответственность?

Поэтому совет «Просто отпусти» редко помогает. Иногда он даже опасен своей простотой. Не всё, что стало тяжёлым, нужно немедленно бросать. Не каждое сомнение означает, что пора уходить. Не всякая усталость требует разрушения существующей жизни.

Между двумя крайностями — «терпеть всё как есть» и «немедленно всё разрушить» — существует множество вариантов.

Можно пересмотреть условия.

Уменьшить объём.

Передать часть ответственности.

Провести разговор.

Установить границу.

Взять паузу.

Изменить формат отношений.

Закрыть только часть проекта.

Перестать выполнять обязательство именно тем способом, которым мы выполняли его раньше.

А иногда — действительно завершить.

Зрелое освобождение начинается не с импульсивного отказа от прошлого. Оно начинается с различения:

Что должно остаться?

Что нуждается в изменении?

А что действительно завершилось?

ЧЕТЫРЕ ВОЗМОЖНЫХ РЕШЕНИЯ

Когда что-то перестаёт работать, мы часто видим только два варианта: оставить всё как есть или уйти. Но полезно рассмотреть, как минимум четыре возможности.

Оставить. Иногда после честного исследования мы понимаем: это по-прежнему важно для меня. Проблема была не в самом обязательстве, проекте или отношении, а в усталости, временном кризисе или недостатке ресурсов. Тогда решение — не отказываться, а осознанно продолжить.

Изменить. Сохранить главное, но пересмотреть условия.

Не закрывать бизнес, а изменить модель.

Не уходить из профессии, а перестать работать в прежнем режиме.

Не разрывать отношения, а договориться о новых границах.

Передать. Не всё, что мы привыкли делать сами, действительно должны делать именно мы. Часть ответственности можно делегировать. Разделить. Вернуть тому, кому она принадлежит.

Завершить. Иногда честный ответ именно таков. Не потому, что всё было ошибкой. Не потому, что мы недостаточно старались. А потому, что определённый этап действительно закончился.

Эти четыре решения не являются универсальной формулой. В некоторых ситуациях вариантов значительно больше, а в других свобода выбора объективно ограничена обстоятельствами.

Но они помогают выйти из ловушки **«Либо я продолжаю терпеть, либо должна разрушить всю жизнь»**.

Между продолжением и разрушением существует пространство решений.

Именно там часто начинается свобода.

ЗАВЕРШЕНИЕ НЕ ОБЕСЦЕНИВАЕТ ПРОШЛОЕ

Одна из причин, по которой нам трудно что-то завершить, — скрытое убеждение **«Если я прекращаю, значит, всё было зря»**.

Если я закрываю бизнес, значит, зря потратила годы.

Если ухожу из профессии, значит, образование оказалось бесполезным.

Если заканчиваются отношения, значит, они были ошибкой.

Если меняю цель, значит, я непоследовательна.

Но ценность опыта не определяется его вечностью.

Книга не становится бессмысленной потому, что у неё есть последняя страница.

Путешествие не теряет ценности потому, что однажды заканчивается.

Отношения могли быть настоящими — и всё же завершиться.

Профессия могла многому научить — и перестать быть вашим будущим.

Проект мог дать опыт, связи, деньги, ошибки, открытия — и исчерпать свою задачу.

Решение могло быть верным для той версии вас, которая принимала его десять лет назад, — и перестать быть верным сегодня.

Изменение решения не обязательно означает, что прежнее решение было ошибкой. Иногда изменились обстоятельства. Иногда появилась новая информация. Иногда изменились мы сами.

Поэтому вместо вопроса:

«Было ли всё это зря?»

можно спросить:

«Что это дало мне?»

«Что я беру с собой?»

«Что мне больше не нужно продолжать, чтобы сохранить ценность пройденного?»

Мы можем быть благодарны прошлому, не обещая ему всё своё будущее.

ПРАВО ПЕРЕСМАТРИВАТЬ ДОГОВОРЫ

Мы заключаем множество договоров. Некоторые — с другими людьми. Некоторые — с организациями. Некоторые — только с собой.

Я всегда буду рядом.

Я никогда не сдамся.

Я должна довести это до конца.

Я буду сильной.

Я сама со всем справлюсь.

Сначала все остальные — потом я.

Часть таких решений могла быть принята в совершенно другой жизни. Другой женщиной. С другими ресурсами. В других обстоятельствах. С другими потребностями и представлениями о будущем.

Ответственность не означает, что человек никогда не меняет решений. Она означает способность видеть последствия своих решений, учитывать договорённости и интересы других людей, признавать свою часть ответственности и действовать настолько честно, насколько это возможно.

Пересмотреть договор — не то же самое, что молча его нарушить. Можно говорить. Предупреждать. Обсуждать. Искать новые условия. Признавать последствия. Давать другому право быть недовольным нашим решением. И одновременно признавать собственное право больше не жить по правилу, которое перестало соответствовать реальности.

Не всякий договор можно изменить в одностороннем порядке. Существуют юридические, финансовые, родительские и другие обязательства, которые имеют реальные последствия и ограничения.

Но даже тогда остаётся важный вопрос: **какая часть этого обязательства действительно существует в реальности, а какую часть я добавила к нему сама?**

Иногда от нас требуется выполнить конкретное обязательство. Но вовсе не требуется страдать. Быть идеальной. Никогда не уставать. Делать всё самостоятельно. Отказываться от помощи. Или навсегда оставаться той, кем мы были в момент, когда сказали «да».

КОМПАС ЯСНОСТИ

Мы прошли первую часть Леса. Открыли невидимый рюкзак. Посмотрели на старые обязательства, проекты, отношения, ожидания и роли. Увидели, почему прошлое может продолжать удерживать нас даже тогда, когда разум уже говорит: **«Пора что-то менять»**.

Мы встретились с эффектом вложенных ресурсов.

Со страхом вины.

С необходимостью сохранять привычный образ себя.

С предсказуемостью знакомой жизни.

С внутренними конфликтами и открытыми вопросами, которые продолжают занимать внимание.

И теперь приходит время Компаса. Но Компас Ясности не показывает, куда идти. Это важно.

Его первая задача гораздо скромнее и одновременно сложнее: **помочь отличить то, что всё ещё живо, от того, что мы продолжаем нести только по инерции**.

Ясность — не абсолютная уверенность. Не отсутствие сомнений. Не способность мгновенно принять идеальное решение. Иногда ясность звучит так **«Я пока не знаю, что буду делать дальше. Но уже понимаю, что по-прежнему больше не хочу»**.

И это не мало.

Потому что новая дорога редко начинается с полной карты будущего. Иногда она начинается с честного признания **«Это завершилось»**.

ТРИ ВОПРОСА КОМПАСА

Возьми любое обязательство, проект, отношение, ожидание или роль, которые вызывают у тебя сомнения. И задай себе три вопроса.

1. Я выбираю это сегодня?

Не «Когда-то я это выбрала?»

Не «Я обещала?»

Не «Я уже столько вложила?»

А именно *«Если бы решение нужно было принять сегодня, с учётом того, что я знаю сейчас, выбрала бы я это снова?»*

Ответ «нет» ещё не означает, что необходимо немедленно уйти. Но он содержит важную информацию.

2. Какую цену я плачу за продолжение?

Временем?

Деньгами?

Энергией?

Здоровьем?

Отношениями?

Возможностями?

Постоянным внутренним конфликтом?

И главный вопрос *«Я осознанно согласна платить эту цену?»*

3. Что я боюсь потерять, если перестану это нести?

Одобрение?

Доход?

Безопасность?

Отношения?

Репутацию?

Право считать себя хорошим человеком?

Иногда именно третий вопрос показывает, почему мы не можем отпустить то, что давно перестали выбирать. Мы держимся не за сам груз. Мы держимся за то, что, как нам кажется, исчезнет вместе с ним.

НЕ ВСЁ ТРЕБУЕТ РЕШЕНИЯ СЕГОДНЯ

После честного взгляда на свою жизнь может возникнуть желание немедленно всё изменить. Но ясность не требует импульсивности.

Иногда мы обнаруживаем: **«Да, я больше не хочу так работать»**. Это ещё не означает: **«Завтра я должна уволиться»**.

Можно сначала исследовать другие форматы.

Посчитать финансовые последствия.

Поговорить.

Подготовить переход.

Провести эксперимент.

Создать опору.

Иногда мы признаём: **«Эти отношения больше не могут оставаться прежними»**. Но следующий шаг может быть не разрывом, а разговором, изменением границ или обращением за профессиональной помощью.

Иногда мы понимаем: **«Я больше не хочу быть человеком, который отвечает за всё»**. И тогда первый шаг — не бросить всё, а заметить одну ответственность, которую можно разделить.

Ясность отвечает на вопрос **«Что происходит на самом деле?»**

Решение отвечает на другой **«Что я буду с этим делать?»**

А действие — на третий **«Какой шаг я делаю сейчас?»**

Не обязательно отвечать на все три вопроса одновременно.

Иногда переход начинается с того, что мы впервые перестаём спорить с реальностью. И признаём: **«Да. Это действительно больше мне не подходит»**.

ПЕРЕД ТЕМ КАК ПОКИНУТЬ ЛЕС

Остановись.

Не для того, чтобы немедленно составить список всего, от чего нужно избавиться. А чтобы посмотреть на свой рюкзак без осуждения.

Возможно, ты несла что-то слишком долго. Но, скорее всего, для этого были причины.

Возможно, обязательство давало чувство безопасности.

Роль помогала получать признание.

Проект сохранял надежду.

Отношения давали принадлежность.

Чужие ожидания помогали понимать, что правильно и чего от вас ждут.

Не нужно обвинять прежнюю себя за её выборы. Она принимала решения с тем опытом, ресурсами, знаниями и возможностями, которые были у неё тогда. Но теперь у тебя есть возможность посмотреть снова.

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.