

# Закрой дверь перед жалостью

Вадим Корниенко



# **Вадим Корниенко**

# **Закрой дверь перед жалостью**

*<https://litres.ru/74638449>*

*SelfPub; 2026*

## **Аннотация**

Жалость к себе приходит тихо и незаметно забирает силу. День за днём. Год за годом. Пока человек не решает наконец закрыть перед ней дверь. О том, как перестать кормить внутреннего вора, вернуть себе опору и начать жить без постоянных скидок на собственную слабость. Жёстко. Просто. По делу.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Пролог                            | 4  |
| Вступление                        | 9  |
| Глава 1                           | 13 |
| Глава 2                           | 18 |
| Глава 3                           | 23 |
| Глава 4                           | 28 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 32 |

# Вадим Корниенко

## Закрой дверь перед жалостью

### Пролог

Тихий вор силы

Жалость к себе почти никогда не приходит с шумом. Она не ломает двери и не кричит. Она подходит тихо. Садится рядом. Говорит мягким голосом. И начинает воровать. Маленькими порциями. Так, чтобы сразу не заметили. Сила уходит медленно. Сначала пропадает желание действовать. Потом — ясность. Потом — вкус к жизни. А человек всё ещё думает, что просто устал.

Этот вор опасен именно своей незаметностью. Гнев можно увидеть. Страх можно почувствовать. Лень часто бывает очевидной. Жалость к себе маскируется под заботу. Под честность. Под «я просто признаю, как мне тяжело». И пока человек соглашается с этим голосом, сила продолжает утекать.

Жалость к себе любит удобные условия. Она особенно активно работает там, где есть обида на жизнь, на людей, на об-

стоятельства. Она говорит: «Тебе действительно досталось больше других». «Ты имеешь право устать». «С тебя достаточно». И в этих словах всегда есть доля правды. Именно поэтому им так легко верить. Но правда здесь смешана с ядом. Потому что после этих слов почти никогда не следует действие. Следует только ещё одна порция бессилия.

Сила не исчезает просто так. Её всегда куда-то девают. Жалость к себе — один из самых эффективных способов её слить. Человек может иметь способности, возможности, даже ресурсы. Но если внутри постоянно звучит тихий голос «мне тяжело, меня не понимают, мне не повезло», вся энергия уходит в это внутреннее проговаривание. Вместо того чтобы идти вперёд, он снова и снова пережёвывает свою тяжесть. И с каждым разом тяжесть становится только больше.

Жалость к себе создаёт особую реальность. В этой реальности человек всегда немного жертва. Даже если внешне он выглядит сильным. Даже если у него есть достижения. Внутри сохраняется позиция «мне должны». Мне должны понимание. Мне должны поддержку. Мне должны особые условия. И пока эта позиция жива, настоящая ответственность не начинается. А без ответственности сила не растёт.

Самое коварное в жалости к себе то, что она обещает облегчение, а даёт обратное. Человек думает: «Если я признаю, как мне плохо, мне станет легче». Иногда на короткое время действительно становится. Но потом возвращается ещё большая слабость. Потому что каждый раз, соглашаясь с ро-

лью того, кому тяжело, он укрепляет эту роль. Психика запоминает: вот так мы получаем внимание. Вот так мы объясняем своё бездействие. Вот так мы защищаемся от необходимости что-то менять.

Тихий вор силы особенно активно работает в периоды реальных трудностей. Когда действительно тяжело. Когда есть потери, болезни, предательства, провалы. В такие моменты жалость к себе выглядит почти законной. И именно тогда она наносит самый большой ущерб. Потому что в трудные периоды сила нужнее всего. А жалость забирает её в тот самый момент, когда она критически необходима.

Многие путают жалость к себе с честным признанием боли. Это разные вещи. Признать боль — значит сказать: «Мне больно». И после этого всё ещё иметь возможность действовать. Жалость к себе говорит: «Мне больно, поэтому я не могу». Или «мне больно, поэтому с меня достаточно». Разница огромна. Первое оставляет дверь открытой. Второе её закрывает. И за этой закрытой дверью сила медленно задыхается.

Жалость к себе любит компанию. Она часто приходит вместе с обидой, завистью, ощущением несправедливости. Вместе они создают плотный кокон, в котором человек постепенно теряет способность видеть реальные возможности. Он начинает видеть только то, чего ему не дали. Только то, как с ним обошлись неправильно. Только то, почему у него не получилось. А то, что всё ещё можно сделать, уходит в

тень.

Сила возвращается не тогда, когда жизнь становится лёгкой. Сила возвращается тогда, когда человек перестаёт кормить тихого вора. Когда он слышит мягкий голос жалости и не соглашается с ним автоматически. Когда он говорит внутренне: «Да, тяжело. И всё равно». Это «и всё равно» — самый простой и самый жёсткий способ закрыть дверь. Не отрицать тяжесть. Не притворяться, что всё легко. А перестать использовать тяжесть как причину для остановки.

Тихий вор силы будет возвращаться. Особенно в моменты усталости, одиночества, неудач. Он будет предлагать старые удобные формулировки. Будет напоминать о старых ранах. Будет говорить, что человек заслужил отдых от борьбы. И каждый раз будет выбор. Впустить его снова. Или закрыть дверь. Не один раз. А каждый день. Иногда по несколько раз в день.

Эта книга — о том, как научиться закрывать эту дверь. Не красиво. Не возвышенно. А просто и жёстко. Потому что сила не приходит к тем, кто постоянно соглашается со своей слабостью. Сила приходит к тем, кто перестаёт её раздавать тихому вору. Даже когда этому вору очень хочется открыть.

Жалость к себе никогда не насыщается. Ей всегда мало. Ещё немного внимания. Ещё немного оправданий. Ещё немного времени, проведённого в позиции жертвы. И чем больше ей дают, тем больше она требует. Единственный способ остановить этого вора — перестать оставлять дверь от-

крытой. Просто закрыть. И держать закрытой. Даже когда с той стороны продолжают тихо стучать.

# Вступление

Жалость, которая просит войти

Жалость к себе редко вламывается. Она почти всегда просит разрешения. Аккуратно. Вежливо. С видом того, кто имеет полное право на внимание. Она встаёт у внутренней двери и говорит мягко: «Мне плохо. Пусти». И большинство людей открывают. Потому что отказать тому, кому плохо, кажется жестоким. Даже если этот «кто-то» — ты сам.

Именно в этом и заключается ловушка. Жалость к себе приходит под видом честности и человечности. Она говорит правильные слова. «Тебе действительно тяжело». «Ты имеешь право устать». «С тебя достаточно требовать». Эти слова звучат заботливо. Но за заботой всегда стоит одно и то же предложение: перестань действовать. Перестань требовать от себя. Перестань двигаться. Просто побудь в тяжести. Она такая привычная. Такая родная.

Жалость, которая просит войти, умеет выбирать момент. Она почти никогда не появляется, когда человек полон сил и ясности. Она приходит в моменты слабости. После неудачи. После отказа. После предательства. После долгой усталости. Когда внутренние двери и так слегка приоткрыты. И тогда её голос звучит особенно убедительно. Кажется, что она не ворует силу, а просто констатирует факт. «Смотри, как тебе

тяжело. Разве это не правда?»

Правда в её словах почти всегда есть. Именно поэтому от неё так сложно защититься. Жизнь действительно бывает несправедливой. Люди действительно подводят. Усилия действительно не всегда приносят результат. Тело действительно устаёт. Жалость берёт эти факты и делает из них вывод, который убивает движение: «Значит, сейчас можно остановиться. Значит, с тебя достаточно». И человек соглашается. Сначала один раз. Потом ещё. Потом это становится автоматической реакцией.

Каждый раз, когда дверь открывается, жалость входит не одна. Вместе с ней просачивается бессилие. Потом — обида. Потом — желание, чтобы кто-то другой всё исправил. Потом — раздражение на тех, кто требует продолжать. Внутреннее пространство постепенно заполняется тяжёлым воздухом. Дышать становится труднее. А действовать — почти невозможно. И чем дольше жалость остаётся внутри, тем естественнее кажется, что так и должно быть.

Многие путают жалость к себе с состраданием к себе. Разница принципиальная. Сострадание видит боль и оставляет человеку силу. Оно говорит: «Да, больно. И ты всё ещё можешь сделать следующий шаг». Жалость видит боль и забирает силу. Она говорит: «Да, больно. Поэтому ты не можешь». Одно усиливает. Другое ослабляет. И внешне они часто выглядят почти одинаково. Особенно для самого человека.

Жалость, которая просит войти, очень любит повторять старые истории. Она достаёт из памяти самые тяжёлые эпизоды и предлагает их пережить заново. «Помнишь, как тогда с тобой поступили?» «Помнишь, как ты старался, а получилось всё равно плохо?» «Помнишь, как никто не поддержал?» Каждая такая история — ещё один аргумент, почему сейчас можно не действовать. Почему можно снова занять позицию того, кому должны. И пока человек слушает эти истории с открытой дверью, он снова и снова возвращается в одно и то же внутреннее место.

Самое опасное в этой жалости то, что она постепенно становится частью характера. Человек уже не замечает, как часто он объясняет свою жизнь через тяжесть. Как часто использует слова «мне сложно», «мне непросто», «с меня хватит». Как часто ищет в глазах других подтверждение своей усталости. Жалость перестаёт быть гостем. Она становится постоянным жильцом. А потом — почти хозяином. И сила, которая могла бы идти в действия, отношения, решения, уходит на обслуживание этого жильца.

Закрыть дверь перед жалостью не значит стать жёстким и бесчувственным. Не значит отрицать боль. Не значит притворяться, что всё легко. Это значит перестать пускать внутрь тот голос, который превращает боль в причину для остановки. Можно признать тяжесть и продолжать двигаться. Можно устать и всё равно сделать следующий шаг. Можно быть раненым и при этом не соглашаться на роль жертвы.

Именно в этом развороте и начинается возвращение силы.

Жалость будет стучать снова и снова. Особенно сильно — в моменты, когда жизнь действительно бьёт. Она будет использовать самые убедительные аргументы. Будет напоминать о реальных несправедливостях. Будет говорить, что человек заслужил отдых от борьбы. И каждый раз будет один и тот же выбор: открыть дверь или оставить её закрытой. Не один раз навсегда. А каждый раз заново. Потому что жалость очень терпелива. Она может ждать годами. И входить в малейшую щель.

Эта книга о том, как научиться видеть эту жалость вовремя. Как распознавать её мягкий голос. Как не путать её с настоящей заботой о себе. И как закрывать дверь, даже когда очень хочется открыть. Потому что сила возвращается не к тем, кому легко. Сила возвращается к тем, кто перестаёт раздавать её тихому просителю за дверью. Даже когда этот проситель говорит самым жалобным и самым правдивым голосом.

Жалость просит войти.

Именно сейчас.

И решение — за тем, кто стоит по эту сторону двери.

# Глава 1

Мягкий голос в голове

Он почти никогда не кричит. Он говорит тихо. Мягко. С оттенком заботы. «Тебе правда тяжело». «Ты уже достаточно сделал». «С тебя хватит». Этот голос звучит так знакомо, что большинство людей принимают его за собственную мудрость. За честный взгляд на ситуацию. За проявление зрелости. А на деле это один из самых опасных голосов, которые могут звучать внутри.

Мягкий голос жалости к себе опасен именно своей мягкостью. Гневный голос можно заметить и остановить. Испуганный голос можно успокоить. Но голос, который говорит будто бы от твоего же имени и будто бы желает тебе добра, остановить гораздо сложнее. Он не выглядит как враг. Он выглядит как единственный, кто тебя понимает.

Этот голос появляется в определённые моменты. После неудачи. После отказа. После того, как усилия не принесли ожидаемого результата. Когда тело устало. Когда никто не поддержал. Когда снова пришлось столкнуться с несправедливостью. В такие моменты мягкий голос звучит особенно убедительно. Он предлагает простое объяснение: «Всё дело в том, что тебе действительно тяжело. И это нормально — остановиться».

Проблема в том, что после этих слов сила начинает уходить. Не сразу. Маленькими порциями. Человек соглашается с голосом, и внутри что-то сдувается. Желание продолжать слабеет. Ясность мутнеет. Появляется тяжёлое, вязкое состояние, в котором любое действие кажется непомерно трудным. Жалость к себе не просто комментирует усталость. Она её усиливает.

Мягкий голос очень любит обобщения. Он редко говорит о конкретной ситуации. Он сразу делает вывод обо всей жизни. «Мне всегда приходится труднее, чем другим». «Мне никогда не везёт». «Я снова оказался в той же позиции». Такие формулировки создают ощущение приговора. А против приговора действовать бессмысленно. Остаётся только согласиться и страдать.

Многие не замечают, как часто этот голос звучит в течение дня. Он может появляться на несколько секунд и сразу влиять на решение. Человек собирался сделать неприятный, но нужный звонок — и мягкий голос говорит: «Сейчас не лучший момент, ты и так устал». Собирался отказать — и голос шепчет: «Тебе будет потом тяжело, лучше согласись». Собирался продолжить работу — и голос предлагает: «Ты уже достаточно сделал для одного дня». Каждое такое согласие кажется мелочью. Вместе они складываются в привычку останавливаться.

Мягкий голос жалости особенно сильно действует на тех, кто привык быть сильным. Таким людям сложно признавать

слабость напрямую. Поэтому жалость приходит в замаскированном виде. Не «я слабый», а «я слишком много на себя взял». Не «я боюсь», а «мне нужно восстановиться». Формулировки звучат взросло и ответственно. Но результат тот же — действие откладывается, сила утекает.

Один из самых точных признаков, что говорит именно жалость, — отсутствие следующего шага. Настоящая забота о себе почти всегда оставляет возможность двигаться. Даже маленького. Даже медленного. Жалость движение закрывает. После её слов хочется только одного: чтобы отстали. Чтобы не требовали. Чтобы позволили просто быть в тяжести. И чем чаще человек соглашается на это, тем труднее потом из этой тяжести выходить.

Мягкий голос очень умело использует правду. Он берёт реальные факты — усталость, несправедливость, боль — и делает из них ложный вывод. Факт: тебе тяжело. Вывод жалости: значит, сейчас ничего нельзя изменить. Между фактом и выводом есть огромная разница. И именно в этой разнице прячется потерянная сила. Можно быть уставшим и продолжать. Можно быть раненым и действовать. Можно признавать тяжесть и не соглашаться на бессилие.

Чтобы начать закрывать дверь перед жалостью, сначала нужно научиться слышать этот мягкий голос отдельно от остальных. Замечать его интонацию. Замечать момент, когда он появляется. Замечать, какие именно слова он использует. Пока голос сливается с собственными мыслями, про-

тив него почти невозможно действовать. Как только он становится различным — появляется выбор. Согласиться или нет.

Первое время после того, как человек начинает замечать мягкий голос, становится даже тяжелее. Потому что теперь он слышит, как часто соглашался на слабость. Как часто выбирал удобное объяснение вместо действия. Это неприятное осознание. Но оно необходимо. Без него жалость продолжает работать в автоматическом режиме и продолжать воровать силу незаметно.

Мягкий голос не исчезнет полностью. Он будет возвращаться. Особенно в трудные периоды. Задача не в том, чтобы уничтожить его раз и навсегда. Задача в том, чтобы перестать сразу открывать перед ним дверь. Услышать. Признать, что тяжесть реальна. И всё равно выбрать другой внутренний ответ. Не «мне тяжело, поэтому я не могу». А «мне тяжело. И я всё равно сделаю следующий шаг».

Именно с этого простого различия начинается всё остальное. С способности услышать мягкий голос и не принять его автоматически за истину. С readiness сказать ему: «Я тебя слышу. Но сегодня ты не войдёшь». Сила начинает возвращаться не тогда, когда голос замолкает. А тогда, когда человек перестаёт ему подчиняться.

Практические советы:

В течение дня несколько раз останавливайся и спрашивай себя: «Какой голос сейчас звучит?» Если слышишь мяг-

кие слова про усталость, тяжесть и «с меня достаточно» — просто отмечай: «Это голос жалости». Не спорь с ним сразу. Сначала научись его различать.

Когда появляется желание отложить важное действие, проверь формулировку в голове. Если там есть слова «мне и так тяжело», «сейчас не время», «я уже достаточно сделал» — запиши эту фразу. Вечером перечитай список. Так становится видно, как часто мягкий голос принимает решения за тебя.

Выбери одно маленькое действие, которое обычно откладываешь под влиянием жалости. Сделай его сразу после того, как услышишь мягкий голос. Не жди хорошего состояния. Просто сделай. После отметь, что происходит с силой — убывает она или появляется.

## Глава 2

Когда жалость становится привычкой

Сначала жалость к себе приходит редко. Только в действительно тяжёлые моменты. Человек позволяет ей войти, немного посочувствовать себе, и потом возвращается к обычной жизни. Но если так повторяется снова и снова, происходит незаметный сдвиг. Жалость перестаёт быть гостьей. Она становится привычкой. А привычка уже не спрашивает разрешения. Она просто включается сама.

Привычка жалости работает автоматически. Что-то пошло не так — и внутри сразу появляется знакомый тяжёлый тон. Усталость накопилась — и голос уже готов объяснить, почему сейчас можно ничего не делать. Кто-то повёл себя неправильно — и сразу находится готовая позиция жертвы. Человек даже не замечает момента выбора. Реакция уже запущена. Как чих. Как потягивание руки к телефону. Просто происходит.

Когда жалость становится привычкой, она начинает проявляться даже там, где реальной тяжести почти нет. Мелкий сбой в планах вызывает непропорционально сильную внутреннюю реакцию. Небольшая критика воспринимается как подтверждение, что «снова всё против меня». Обычная усталость после рабочего дня превращается в доказательство,

что жизнь слишком много требует. Привычка работает на опережение. Она ищет поводы, чтобы включиться.

Привычная жалость меняет способ говорить. Человек всё чаще использует определённые обороты. «Мне сложно». «Мне непросто». «Я и так уже...». «С меня хватит». Эти фразы становятся частью повседневной речи. Сначала они звучат только внутри. Потом начинают проскакивать в разговорах. А потом становятся привычным способом объяснять свою жизнь другим и себе. И чем чаще они звучат, тем глубже закрепляется сама привычка.

Опасность привычки в том, что она создаёт ощущение естественности. Человеку кажется, что он просто честно описывает реальность. «Мне действительно тяжело, разве это не правда?» Правда в ощущении тяжести может быть. Но привычка жалости добавляет к тяжести вывод, который её усиливает. Она не просто фиксирует состояние. Она делает из него основание для остановки. И со временем остановка становится автоматической реакцией на любой дискомфорт.

Привычная жалость сильно влияет на тело. Плечи становятся чуть сутулее. Дыхание — чуть поверхностнее. Походка — чуть тяжелее. Тело запоминает позу человека, которому постоянно немного жаль себя. И потом уже сама эта поза начинает поддерживать привычку. Человек ещё ничего не подумал, а тело уже приняло положение «мне тяжело». Разум просто подстраивается под сигнал тела.

Когда жалость становится привычкой, она начинает вы-

бирать друзей и темы разговоров. Человеку становится комфортнее с теми, кто тоже много жалуется. Кто подтверждает, что жизнь вообще устроена несправедливо. Кто готов долго обсуждать, как всем тяжело. Рядом с людьми, которые мало жалуются и просто делают, становится неуютно. Их присутствие как будто требует чего-то другого. А привычка уже не хочет другого. Она хочет подтверждения.

Привычка жалости очень устойчива, потому что даёт вторичные выгоды. Она объясняет, почему что-то не сделано. Снимает часть ответственности. Иногда привлекает внимание и заботу. Иногда позволяет не рисковать. Пока эти выгоды работают, отказываться от привычки сложно. Приходится честно увидеть, что именно жалость даёт, и решить, стоит ли эта плата потерянной силы.

Перестать кормить привычку жалости невозможно одним решением. Привычка потому и привычка, что работает автоматически. С ней приходится сталкиваться много раз. Каждый раз, когда она включается, появляется небольшой выбор: согласиться со старым сценарием или заметить его и сделать иначе. Сначала такие моменты выбора редки и требуют усилия. Потом их становится больше. Потом новое поведение само начинает становиться привычным.

Первый признак, что привычка слабеет, — появление паузы. Раньше мягкий голос звучал, и человек сразу соглашался. Теперь между голосом и согласием появляется небольшая щель. В этой щели можно увидеть: «А, это опять она».

Уже одно это видение немного снижает силу привычки. Потому что автоматизм нарушен. А нарушенный автоматизм уже не так всевластен.

Важно не пытаться уничтожить привычку жалости через новую жёсткость к себе. Грубое «хватит ныть» часто только загоняет жалость глубже и делает её токсичнее. Работает другое. Спокойное и последовательное различие. «Сейчас включилась привычка». «Сейчас я выбираю не идти за ней». Без ненависти к себе. Без драмы. Просто новый выбор на месте старого автоматизма.

Когда привычка жалости начинает ослабевать, освобождается заметное количество энергии. Человек вдруг обнаруживает, что способен делать больше, чем думал. Что усталость не всегда требует полной остановки. Что неудача не обязана превращаться в долгий внутренний стон. Жизнь становится легче не потому, что внешних трудностей стало меньше. А потому, что меньше силы уходит на постоянное внутреннее проговаривание тяжести.

Привычка жалости формировалась не один день. И уходить будет тоже не один день. Но каждый раз, когда человек замечает мягкий голос и не открывает перед ним дверь автоматически, привычка теряет немного власти. А сила возвращается туда, откуда её долго и тихо воровали.

Практические советы:

В течение трёх дней просто считай, сколько раз за день включается привычный голос жалости. Не борись с ним.

Только отмечал факт: «привычка сработала». Вечером записывай примерное число. Так становится видно реальный масштаб автоматизма.

Выбери одну частую фразу жалости, которую используешь («мне и так тяжело», «с меня хватит», «мне никогда не везёт»). Каждый раз, когда она появляется, мысленно добавляй: «Это привычка». Не исправляй сразу. Только маркируй.

Раз в день специально делай одно маленькое действие вопреки привычному импульсу пожалеть себя. Не большое. Маленькое. Но сделанное именно в тот момент, когда голос жалости уже начал звучать. После действия отмечай, что происходит с внутренним состоянием.

## Глава 3

### Цена постоянных жалоб

Каждая жалоба кажется мелочью. Один тяжёлый вздох. Одна фраза «мне опять не повезло». Один рассказ о том, как снова пришлось трудно. По отдельности это выглядит безобидно. Даже естественно. Но если складывать эти мелочи днями, месяцами и годами, цена оказывается очень высокой. Постоянные жалобы медленно меняют человека. И редко в лучшую сторону.

Первая цена — сила. Каждый раз, когда человек проговаривает свою тяжесть, он тратит на это энергию. Внимание уходит в описание проблемы, а не в поиск решения. Эмоциональный заряд уходит в стон, а не в действие. Со временем организм привыкает именно к такому способу реагировать. И когда появляется реальная возможность что-то изменить, сил на изменение уже почти не остаётся. Они были потрачены заранее — на жалобы.

Вторая цена — восприятие. Человек, который постоянно жалуется, постепенно начинает видеть мир через фильтр несправедливости и тяжести. Даже нейтральные события воспринимаются как подтверждение, что жизнь снова подбрасывает сложности. Хорошие моменты замечаются слабее. Плохие — ярче и дольше удерживаются в памяти. Это не по-

тому, что жизнь стала хуже. Это потому, что внимание натренировалось искать именно поводы для жалоб. А то, на что внимание направлено постоянно, растёт.

Третья цена — отношения. Постоянные жалобы меняют то, как к человеку относятся окружающие. Сначала близкие сочувствуют. Потом начинают уставать. Потом либо отдаляются, либо начинают относиться снисходительно, как к человеку, у которого «всегда что-то не так». Это создаёт ещё больше поводов для жалоб. Круг замыкается. Человек чувствует, что его не понимают и не поддерживают, и жалуется ещё активнее. А окружающие ещё сильнее закрываются.

Особенно дорого постоянные жалобы обходятся в работе и в любых делах, где нужен результат. Жалоба создаёт ощущение, что действие уже совершено. Человек поговорил о проблеме, выговорился — и внутри возникает ложное чувство, будто что-то сделано. На самом деле ничего не изменилось. Но импульс к реальному действию уже ослаб. Поэтому люди, которые много жалуется, часто остаются на месте, несмотря на то, что очень хорошо понимают свои проблемы и могут долго и красиво о них рассказывать.

Постоянные жалобы формируют определённую идентичность. Человек привыкает быть тем, кому приходится трудно. Эту роль начинают подтверждать и окружающие. «Да, тебе правда тяжело». «У тебя действительно много всего». И чем больше таких подтверждений, тем сложнее выйти из роли. Потому что выход означает не только изменить поведе-

ние. Он означает перестать получать привычное внимание и сочувствие, которое эта роль даёт. А это уже потеря. И от потерь люди обычно защищаются.

Есть ещё одна скрытая цена. Постоянные жалобы ослабляют способность выдерживать дискомфорт. Мышца терпения и внутренней устойчивости без тренировки становится слабой. Любая трудность начинает восприниматься как чрезвычайная ситуация. Человек всё быстрее переходит в режим «мне тяжело, я не могу». А чем быстрее он в этот режим переходит, тем меньше реальных трудностей он способен преодолеть. Жизнь сужается.

Важно понимать: речь не о том, чтобы никогда не говорить о своих проблемах. Иногда выговориться необходимо. Иногда нужно попросить о поддержке. Разница между здоровым проговариванием и постоянными жалобами огромна. Здоровое проговаривание обычно ведёт к ясности или к действию. Жалоба ведёт к повторению одной и той же тяжести без движения. Если после разговора о проблеме человек снова и снова возвращается к тем же словам и тому же состоянию — это уже не проговаривание. Это кормление жалости.

Постоянные жалобы имеют свойство маскироваться под анализ. Человек может долго и подробно разбирать, почему всё сложилось именно так. Находить причины. Объяснять обстоятельства. Выглядит это умно и осознанно. Но если после всего анализа ничего не меняется в действиях — это всё та же жалость, только в более интеллектуальной упаковке.

Цена при этом остаётся прежней. Сила уходит. Результата нет.

Самая высокая цена постоянных жалоб проявляется не сразу. Она проявляется спустя годы. Человек вдруг понимает, что жизнь прошла в режиме объяснения, почему что-то не получилось. Что много сил было потрачено на описание тяжести, а не на её преодоление. Что привычка жаловаться стала сильнее, чем желание что-то реально изменить. И это горькое понимание само по себе может стать ещё одним поводом для жалости. Либо — точкой, после которой человек наконец решает закрыть дверь.

Цена всегда взимается. Вопрос только в том, чем именно человек предпочитает платить. Можно продолжать платить силой, возможностями, отношениями и годами жизни. А можно начать платить усилием — тем самым усилием, которое требуется, чтобы заметить жалобу и не пойти за ней. Второе обходится дороже в моменте. И значительно дешевле в долгосрочной перспективе.

Постоянные жалобы не делают жизнь легче. Они делают человека слабее. И чем честнее это признать, тем проще начать считать реальную цену каждого «мне опять тяжело». А когда цена становится видимой, желание продолжать платить сильно уменьшается.

Практические советы:

В течение одного дня записывай каждую жалобу, которую произносишь вслух или проговариваешь внутри. Не оцени-

вай. Просто фиксируй. Вечером перечитай список и честно ответь себе: «Что именно мне это дало?»

Когда ловишь себя на желании пожаловаться, задай один вопрос перед тем, как открыть рот или продолжить внутренний монолог: «Я сейчас ищу решение или просто кормлю тяжесть?» Ответ сразу показывает настоящий мотив.

Выбери одну тему, по которой жалуешься чаще всего. На три дня полностью запрети себе жаловаться на неё — ни вслух, ни внутри. Каждый раз, когда импульс появляется, просто отмечай его и переключайся на конкретное маленькое действие по этой же теме. Наблюдай, что происходит с количеством силы.

## Глава 4

Жертва, которой удобно

Роль жертвы редко выглядит привлекательной со стороны. Но изнутри у неё есть свои удобства. И именно эти удобства делают её такой цепкой. Человек может искренне страдать от своей позиции и одновременно держаться за неё обеими руками. Потому что эта позиция что-то даёт. А отказываться от того, что даёт хотя бы иллюзию защиты и объяснения, всегда страшно.

Жертве удобно тем, что с неё меньше спрашивают. Если человеку тяжело, если обстоятельства против него, если ему не повезло — к нему сложнее предъявлять требования. Можно немного снизить планку. Можно объяснить, почему снова не получилось. Можно получить право на особые условия. Всё это работает как мягкая подушка. Сначала она спасает от давления. Потом становится тем, на чём человек лежит годами, не в силах встать.

Жертве удобно тем, что у неё всегда есть объяснение. Не получилось — потому что помешали. Не сложилось — потому что другие подвели. Не двинулся вперёд — потому что пришлось слишком тяжело. Объяснение снимает остроту внутренней ответственности. А ответственность — это тяжесть. Иногда более тяжёлая, чем сама роль жертвы. По-

этому психика выбирает меньшее из двух зол. Лучше быть жертвой обстоятельств, чем человеком, который сам не сделал то, что мог.

Жертве удобно ещё и тем, что она получает внимание. Не всегда приятное. Иногда раздражённое. Иногда усталое. Но внимание. В мире, где многие чувствуют себя невидимыми, даже внимание через жалобу оказывается ценным. Человек рассказывает, как ему плохо, и на какое-то время оказывается в центре. Его слушают. Ему сочувствуют. Иногда помогают. А потом роль приходится подтверждать снова. Потому что если перестать быть жертвой, внимание может исчезнуть.

Особенно удобна позиция жертвы тем, кто боится провала. Если заранее занять место человека, которому и так тяжело, то неудача уже не будет таким ударом. Она ожидаема. Она вписывается в картину. А вот попытка выйти из роли и действовать на полную силу создаёт риск. Риск обнаружить, что даже с усилием не всё получается. Риск остаться без привычного объяснения. Многие предпочитают не рисковать. Лучше синица в руках в виде удобной роли, чем неизвестность настоящей ответственности.

Позиция жертвы со временем становится частью характера. Человек уже не просто иногда жалуется. Он начинает воспринимать себя именно так — как того, кому достаётся сложнее, чем другим. Эта самоидентификация влияет на всё. На выбор партнёров. На отношение к работе. На спосо-

бы реагировать на трудности. Даже на осанку и голос. И чем дольше человек живёт в этой роли, тем естественнее она ему кажется. А всё, что естественно, очень сложно поставить под сомнение.

Удобство роли жертвы особенно хорошо видно в моменты, когда появляется реальный шанс что-то изменить. Внезапно находится причина, почему сейчас не время. Почему нужно ещё немного подождать. Почему обстоятельства всё ещё недостаточно хороши. Жалость к себе в такие моменты работает очень активно. Она защищает человека от выхода из привычной позиции. Потому что выход требует оставить удобства. А удобства, даже тяжёлые, остаются удобствами.

Важно понимать: человек в роли жертвы не обязательно слаб и пассивен во всём. Часто это вполне активные, умные, даже сильные люди. Просто в определённой зоне жизни они выбрали удобную позицию. И держатся за неё. Иногда всю жизнь. Платя за это настоящую цену — нереализованными возможностями, хронической тяжестью, отсутствием настоящей силы.

Выход из роли жертвы почти всегда ощущается как потеря. Теряется привычное объяснение. Теряется право на особые условия. Теряется часть внимания. Теряется возможность говорить «мне и так тяжело» как универсальный ответ. И пока человек не согласится понести эту потерю, он будет возвращаться в старую позицию снова и снова. Даже если очень хочет перемен.

Самое трудное в отказе от роли жертвы — это остаться без удобного врага. Раньше можно было винить обстоятельства, людей, судьбу, прошлое. Теперь приходится смотреть на свою часть ответственности. А это всегда неприятнее, чем жаловаться на внешних виновников. Именно поэтому многие предпочитают оставаться жертвами. Это больно, но привычно. И не требует главного — перестать искать виноватых и начать действовать.

Жертва, которой удобно, платит за своё удобство самой дорогой валютой — собственной силой и собственной жизнью. И чем честнее человек готов это увидеть, тем выше шанс, что однажды он всё-таки встанет с этой удобной, но разрушающей подушки. Не потому, что ему вдруг станет легко. А потому, что цена удобства наконец покажется слишком высокой.

Практические советы:

Честно ответь себе на вопрос: «Что именно мне даёт позиция жертвы в тех ситуациях, где я чаще всего жалуюсь?» Запиши все вторичные выгоды — внимание, снижение требований, возможность не рисковать, привычное объяснение. Пока выгоды не названы, от них сложно отказаться.

Когда в очередной раз появляется желание объяснить свою остановку через тяжесть обстоятельств, добавь внутреннюю фразу: «И какая в этом моя часть?» Не для самообвинения. Для возвращения ответственности. Даже маленький честный ответ меняет позицию.

# 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.