

МИРА ВАРЕН

Я НЕ ОПОЗДАЛА

Как жить в своём темпе
и перестать сравнивать
себя с другими



Мира Варен

Я не опоздала

<https://litres.ru/74651499>

SelfPub; 2026

Аннотация

У подруги — семья. У бывшей одноклассницы — своё дело. В чужой ленте всё складывается, а вы снова спрашиваете себя: «Почему я отстаю?»

«Я не опоздала» — книга для девушек и женщин, которые устали измерять свою жизнь чужими сроками. Мира Варен помогает разобраться, где ваши желания, а где ожидания семьи и общества, как переживать неудачи, принимать решения в неопределённости и возвращаться к делам без бесконечной самокритики.

Внутри — понятные объяснения, жизненные ситуации и практические упражнения: как замечать ловушки сравнения, просить о поддержке, пересматривать своё «да» и выбирать посильный следующий шаг. Без обещаний изменить жизнь за неделю и требований стать идеальной.

Книга опирается на психологические исследования и не заменяет индивидуальную помощь специалиста. Мира Варен — литературный псевдоним.

Вам не нужно успевать за всеми, чтобы жить свою жизнь.

Содержание

Содержание	6
Об авторском имени	9
Перед первой главой	10
Как читать	12
О здоровье и пределах книги	14
Часть первая Откуда берётся ощущение что вы опоздали	16
Глава 1. Поздно для чего именно	16
Назвать то что произошло	17
Проверить существует ли срок	18
Не требовать чтобы прошлое стало выгодным	19
Чужой результат не сообщает всех условий	20
Маленькое действие не обязано впечатлять	21
Если вам пятнадцать	22
Попробовать на одном вопросе	23
Глава 2. Кто составил расписание вашей жизни	25
Глава 3. У разных людей разная исходная задача	27
Глава 4. Что именно сообщает вам зависть	29
Глава 5. Жизнь, которая не случилась	31
Глава 6. Когда сначала нужна помощь	33

Часть вторая Сравнить так чтобы получать информацию	35
Глава 7. Лента показывает выбранные эпизоды	35
Глава 8. Внешность не является общей ведомостью успеха	37
Глава 9. Чужой результат и ваша шкала	39
Глава 10. Как пользоваться чужим опытом	41
Глава 11. Разговоры о том, что вам уже пора	43
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Мира Варен

Я не опоздала

Я не опоздала

*Как жить в своём темпе и перестать сравнивать себя с
другими*

Мира Варен

Содержание

Часть первая Откуда берётся ощущение что вы опоздали

1. Поздно для чего именно
2. Кто составил расписание вашей жизни
3. У разных людей разная исходная задача
4. Что именно сообщает вам зависть
5. Жизнь которая не случилась
6. Когда сначала нужна помощь

Часть вторая Сравнивать так чтобы получать информацию

7. Лента показывает выбранные эпизоды
8. Внешность не является общей ведомостью успеха
9. Чужой результат и ваша шкала
10. Как пользоваться чужим опытом
11. Разговоры о том что вам уже пора
12. Радоваться за другого и учитывать себя

Часть третья Выбирать собственное направление

13. Чего я хочу когда никто не оценивает
14. Несколько достойных вариантов жизни
15. Как решать без полной уверенности
16. Достаточно хороший выбор
17. Право изменить прежнюю цель
18. Небольшая проба перед большим решением

Часть четвёртая Переходить от размышлений к делу

19. Не ждать правильного состояния
20. Высокие требования без постоянного наказания
21. Почему откладывается именно эта задача
22. План который знает где начаться
23. Внимание тоже имеет условия
24. После ошибки можно продолжить

Часть пятая Учитывать здоровье и реальные ресурсы

25. Сон нельзя занимать у будущей себя
26. Усталость не всегда объясняется характером
27. Чувства которым не нужен экзамен на правильность
28. Как обращаться за профессиональной помощью
29. Когда нагрузку нужно уменьшать
30. Возможности имеют материальную сторону

Часть шестая Учёба и работа в разном возрасте

31. Если профессию спрашивают слишком рано
32. Если обучение оказалось не тем
33. Первая работа не определяет всю биографию
34. Возвращение после перерыва
35. Учиться когда вы давно не ученица
36. Менять профессию с проверкой условий

Часть седьмая Близость семья и собственные решения

37. Когда отношений пока нет

38. У пары разные сроки

39. Решения о детях и честная информация

40. Ваша жизнь после появления ребёнка

41. После разрыва история продолжается

42. Дружба когда ваши жизни расходятся

Часть восьмая Продолжать без постоянного суда над собой

43. Возраст который вы видите в зеркале

44. Помогать близким сохраняя место для себя

45. Когда план приходится пересматривать

46. Прогресс который можно проверить

47. Девяносто дней без обещания новой личности

48. Как жить дальше без постоянной проверки себя

Двенадцать ситуаций для подробного разбора

Рабочие формы

Необязательный маршрут на девяносто дней

Источники и пояснения

Об авторском имени

Мира Варен — литературный псевдоним, под которым написана эта книга. Под этим именем создаются просветительские тексты о самостоятельности, отношениях и уважении к себе. Это авторский голос книги, а не биография практикующего психолога.

Все героини и бытовые ситуации вымышлены. Их истории помогают рассмотреть варианты действий и не являются отчётами о консультациях.

Перед первой главой

Я хочу начать с места, в котором вы сейчас находитесь. Не с той версии вашей жизни, которую можно было бы показать на фотографии. С настоящего утра, настоящих обязательств и настоящего вопроса, который вы, возможно, откладываете, потому что стыдно начинать.

Вам может быть пятнадцать, и вы ещё не знаете, кем хотите стать. Двадцать три, и выбранная специальность уже кажется чужой. Тридцать один, и после расставания приходится заново придумывать вечера. Сорок два, и забота о близком человеке оставляет слишком мало времени на собственные планы. Эти ситуации различаются. Я не собираюсь давать им одно объяснение и одинаковое расписание восстановления.

Но я узнаю общий вопрос: «Разве у других в моём возрасте не должно быть уже лучше?» Он появляется между обычными делами, а потом незаметно меняет их смысл. Учёба становится доказательством вашей отсталости. Отдых — уликой против трудолюбия. Чужое счастье — сообщением о вашей ошибке. Хочется либо резко всё изменить, либо больше ничего не пробовать.

Мне важно, чтобы после чтения у вас появились более точные вопросы. Что именно не устраивает? Что действительно ограничено сроком? Какие сведения нужны? Кто мо-

жет помочь? Какую цену вы согласны заплатить за перемену? От чего стоит отказаться? Эти вопросы скромнее обещания новой жизни. Зато ответы могут пригодиться в обычный вторник.

Я не буду просить вас считать любые обстоятельства подарком. Потерянное время иногда действительно потеряно. Дискриминация, болезнь, бедность и насилие не исчезают от правильной мысли. Есть решения, которые требуют денег, защиты, медицинской помощи, участия близких или изменения условий труда. Уважение к себе начинается в том числе с отказа объявлять всё это недостатком характера.

И всё же часть ближайших действий бывает доступна. Уточнить правило, которое вы приняли за запрет. Перенести невыполнимый срок. Спросить о помощи прямо. Проверить, нравится ли вам ежедневное содержание желаемой профессии. Не оплачивать курс вечером, когда чужой успех особенно задел. Записаться на консультацию, не дожидаясь полного истощения. В книге мы будем разбирать такие действия по отдельности.

Как читать

Можно идти по порядку или открыть нужную тему. Первые шесть глав помогают разобрать ощущение отставания. Дальше мы поговорим о сравнении, выборе, начале действий, здоровье, работе, близости и пересмотре планов. В конце находятся дополнительные ситуации, рабочие формы и необязательный маршрут на девяносто дней.

Не нужно выполнять всё. Выберите один вопрос, с которым готовы работать сейчас. Пропущенное упражнение ничего не говорит о вашей способности меняться. Если запись вызывает сильное ухудшение состояния, остановитесь. Иногда полезнее перейти к бытовой поддержке или обсудить происходящее со специалистом.

Книга адресована читательницам примерно от четырнадцати до сорока пяти лет. Возрастные примеры не устлавливают сроки нормальной жизни. У подростка меньше правовых и материальных возможностей, поэтому там, где взрослый может заключить договор или самостоятельно организовать помощь, несовершеннолетней часто нужен безопасный взрослый. Если родитель или другой близкий сам создаёт угрозу, ищите другого надёжного взрослого или официальную службу помощи. Не надо добиваться понимания опасного человека ценой собственной безопасности.

Если записи могут прочитать против вашей воли, выбо-

рите устный разбор, нейтральные заметки или вовсе откажитесь от дневника. Рабочая тетрадь не должна становиться дополнительным риском.

О здоровье и пределах книги

Это просветительская книга. Она содержит общую информацию и авторские упражнения для повседневного мышления. Она не устанавливает диагноз, не назначает лечение и не заменяет индивидуальную помощь врача, психолога или другого специалиста с подходящей подготовкой. Предложенные упражнения не проверялись как самостоятельная лечебная программа.

Если самочувствие заметно ухудшилось, трудно учиться, работать, спать, есть или справляться с обычными делами, обратитесь за профессиональной помощью. Медицинские вопросы обсуждайте с врачом; психологические трудности — со специалистом, квалификацию которого можно проверить. Названия профессий и правила доступа различаются в разных странах. Не назначайте и не отменяйте лекарства по этой книге.

При непосредственной опасности для себя или другого человека нужна срочная живая помощь: местная экстренная служба или ближайшее отделение неотложной помощи, по возможности с участием безопасного человека рядом. Чтение и упражнения могут подождать. Не нужно выдерживать условный срок, чтобы получить право обратиться.

Источники собраны в конце. Там указаны также ограничения: исследование студентов не становится автоматически

доказательством для подростков и всех взрослых; связь между явлениями не означает, что одно вызвало другое. Я предлагаю пользоваться информацией именно в этих пределах.

Теперь можно оставить в стороне общий вопрос «Что со мной не так?» и выбрать один более пригодный: «Что происходит и какой следующий шаг имеет смысл?»

Часть первая Откуда берётся ощущение что вы опоздали

Глава 1. Поздно для чего именно

Полина собиралась на встречу выпускников и уже третий раз меняла ответ в общем чате. Сначала написала, что придёт. Потом — что, возможно, задержится. Теперь хотела сказать, что заболела. Ей был тридцать один год. Она снимала небольшую квартиру, работала по специальности, которая перестала ей нравиться, и недавно рассталась с человеком, с которым собиралась жить вместе. Ничего из этого не хотелось объяснять за праздничным столом.

Накануне в чате появились фотографии: у одной одноклассницы — новый дом, у другой — ребёнок с большим букетом, у третьей — рабочая поездка. Полина знала этих женщин по отдельности. Но вечером фотографии сложились у неё в образ одного человека, который успел всё. На фоне этого человека собственная жизнь выглядела недописанной черновой работой.

Фраза возникла сама: «Я опоздала».

В ней не было названо ни событие, ни точное время, ни то, что ещё можно сделать. Она относилась сразу ко всему.

Полина не думала: «Мне нужно разобраться с работой» или «Я переживаю расставание». Она думала, что теперь должна показывать людям неудачную версию себя.

С такого общего вывода трудно начать полезное действие. Нельзя за один вечер исправить всю биографию. Можно отправить одно письмо, узнать одно условие, попросить об одной помощи. Но для этого требуется сначала уменьшить масштаб обвинения до размера задачи.

Назвать то что произошло

Попробуйте продолжить свою фразу без слов «всё», «ничего», «нормальная жизнь» и «положено». Для чего именно, по вашему ощущению, поздно? Подать заявление на программу? Стать самостоятельнее в расходах? Создать отношения? Вернуться к работе? Получить медицинскую информацию о планировании беременности? Эти вопросы различаются. У каждого свои условия, неизвестные и люди, с которыми имеет смысл разговаривать.

Возможно, ответа сразу не будет. Тогда достаточно более короткого описания: «После разговора с сестрой мне стало стыдно, что я живу с родителями». Это ещё не решение. Но здесь уже есть событие, переживание и тема, которую можно исследовать. Нет необходимости одновременно объяснять своё образование, внешность и семейное положение.

Полина сначала записала: «У меня нет ничего своего».

Через несколько минут заметила, что это неточно. У неё были работа, профессиональный опыт, друзья и возможность оплачивать жильё, хотя денег часто не хватало. Трудным оставалось другое: она больше не хотела работать в прежней роли и не понимала, как безопасно перейти в другую. Отдельно ей было больно после расставания.

Эта поправка не сделала вечер приятным. Она просто перестала складывать два болезненных вопроса в доказательство собственной несостоятельности.

Проверить существует ли срок

У настоящего срока обычно есть источник. Приём документов заканчивается в определённую дату. Для получения разрешения могут существовать требования. Планирование лечения обсуждается с врачом. Расписание ухода за ребёнком связано с конкретными людьми. Такие условия следует уточнять. Они не исчезают от поддерживающей фразы.

У другого рода срока источник менее определённый: «К тридцати уже надо». Кто именно это установил? Что произойдёт на следующий день после условной границы? Сохраняется ли возможность действовать, хотя вам неприятно начинать позже знакомых? Не надо доказывать, что общественное давление выдуманно. Оно может быть вполне реальным. Но давление и запрет — разные вещи.

В одной ситуации женщина действительно пропустила

приём на учебную программу в этом году. В другой она не подавала документы, потому что решила, что в её возрасте там будут смеяться. В первом случае нужно выяснять следующий набор и возможные альтернативы. Во втором — сначала проверить правила и состав участников. Общая фраза «учиться поздно» скрывает оба случая и мешает увидеть, какая информация нужна.

Можно записать три коротких ответа: чего я хочу; какое условие считаю препятствием; откуда мне известно об этом условии. Если в последней строке стоит только «мне кажется» или «так говорили дома», перед вами задача уточнения. Если есть конкретное правило, дальше требуется работать с ним.

Не требовать чтобы прошлое стало выгодным

Иногда вы действительно потеряли возможность. Не поступили туда, куда хотели, не продолжили важный проект, не смогли сохранить отношения. Тогда попытка немедленно найти скрытую пользу может звучать жестоко. Не всякая потеря превращается в удачную подготовку к прекрасному будущему.

Можно сожалеть о прошлом и при этом участвовать в сегодняшнем выборе. Для этого не нужно объявлять прежние годы ошибкой целиком или, наоборот, убеждать себя, что

всё случилось наилучшим образом. Достаточно различить две задачи: признать то, чего теперь нет, и получить сведения о том, что возможно дальше.

Полине было жаль, что она несколько лет откладывала переход в другую область. В эти годы было и хорошее: коллеги, приобретённые навыки, оплаченные счета. Но хорошее не отменяло сожаления. Она не стала писать благодарственное письмо прежней работе. Вместо этого решила узнать, какие требования предъявляются к двум ролям, которые давно её интересовали.

Если при таком разборе становится всё тяжелее и мысли часами ходят по кругу, полезно остановить письменное упражнение. Подробный анализ не обязан быть сегодняшней задачей. Иногда нужен разговор с подходящим человеком, отдых или профессиональная помощь. Способность терпеть длинное самоисследование не является условием уважения к себе.

Чужой результат не сообщает всех условий

Полина знала, что одноклассница купила дом. Она не знала, кто участвовал в покупке, какими были накопления, сколько человек работает в семье и какие обязательства возникли после неё. Это не повод обесценить чужую радость или срочно придумать, что у других наверняка всё плохо.

Достаточно признать границы своих сведений.

Точно так же собеседники на встрече не знали всей жизни Полины. Они могли видеть её рабочие поездки и думать, что она довольна профессией. Люди располагают отдельными эпизодами чужой биографии. Когда вы используете их для общей оценки себя, неизвестное легко заполняется самым невыгодным предположением.

Сравнение бывает полезным, если из него появляется вопрос. Как человек нашёл подходящее обучение? Сколько длилась подготовка? Какие требования пришлось выполнить? Что он советовал бы проверить заранее? Ответы могут помочь, если условия действительно похожи. Решение о вашей человеческой ценности из такого разговора не следует.

Маленькое действие не обязано впечатлять

После тяжёлого сравнения хочется сделать что-то крупное: немедленно уволиться, купить дорогой курс, объявить новую жизнь. Большое решение может дать краткое чувство движения. Оно также может создать обязательства, к которым вы пока не готовы.

Для первого шага полезнее выбрать действие, которое уменьшает конкретное неизвестное и не требует ставить на него всё. Позвонить в приёмную комиссию. Посмотреть несколько реальных описаний вакансий. Уточнить, кто смо-

жет подменить вас в уходе за близким. Записать вопросы к врачу. Узнать стоимость и содержание обучения до оплаты.

Полина выбрала два описания работы и выписала повторяющиеся требования. Одно оказалось совсем не тем, что она представляла: большую часть дня там занимала деятельность, которой она хотела заниматься меньше. Второе заинтересовало сильнее, но требовало навыка, которого пока не хватало. Теперь возник вопрос о способе его освоить. Она не стала человеком с окончательно решённой судьбой. У неё появилась более определённая задача.

Общий принцип здесь прост: отдельную проблему легче рассматривать, если назвать варианты действий и затем проверить результат. Такой подход используется и в профессиональных материалах по решению повседневных задач. Наши истории и предложенные вопросы — учебные примеры, а не отдельная проверенная программа помощи. [10]

Если вам пятнадцать

В пятнадцать лет фраза «я опоздала» может относиться к дружбе, первым отношениям, успеху в спорте, внешности или планам одноклассников. Не стоит отвечать себе, что это всё несерьёзно, потому что взрослые сталкиваются с другими трудностями. Переживание может быть сильным. Но и решение должно учитывать ваши условия.

У подростка обычно меньше контроля над жильём, день-

гами, расписанием и доступом к медицинской помощи. Если собственных возможностей не хватает, следующий шаг может состоять в обращении к взрослому, способному помочь. Это часть разумного действия. Она не означает, что вы недостаточно самостоятельны.

Если вас травят, пугают или заставляют хранить опасную тайну, не нужно сначала тренироваться выдерживать неприятные чувства ради упражнения. Здесь требуется поддержка и защита. Если первый взрослый отмахнулся, можно обратиться к другому. В книге задачи общения рассматриваются отдельно от ситуаций угрозы.

Попробовать на одном вопросе

Выберите одну недавнюю фразу о своём отставании. Не самую тяжёлую историю жизни, а эпизод, который сейчас можно рассматривать безопасно. Закончите предложения: «Я хотела бы...», «Мне кажется, что уже поздно, потому что...», «Об этом условии мне известно...», «Чтобы понять следующий шаг, мне нужно узнать...».

Не обязательно писать длинно. Возможен такой ответ: «Я хотела бы вернуться к изучению языка. Мне кажется, что поздно начинать с базовой группы. Я не проверяла возраст участников и требования. Мне нужно узнать, какая группа соответствует моим знаниям и доступному времени».

Если обнаружится реальное препятствие, упражнение не

провалено. Оно помогло его увидеть. Возможно, теперь нужны другие сроки, другой маршрут, снижение нагрузки или помощь. Если препятствием оказалось главным образом ожидаемое осуждение, можно выбрать небольшую безопасную пробу и посмотреть, что действительно произойдёт.

Полина всё-таки пришла на встречу выпускников. Вечер оказался обычным: кто-то рассказывал о детях, кто-то жаловался на дорогу, кто-то спрашивал о её работе. Один вопрос был неприятным, и она ответила коротко. Все вопросы жизни в тот день не решились. Но ей уже не требовалось выдать людям доказательство, что она успела достаточно, прежде чем сесть за общий стол.

Глава 2. Кто составил расписание вашей жизни

В семье Леры было принято говорить: сначала институт, потом хорошая работа, потом квартира и дети. В двадцать шесть она выполнила первые два пункта и обнаружила, что следующие не приближаются. Работа оплачивала аренду и еду. Вместе с усталостью появилось чувство, будто она нарушила соглашение, которое никто не подписывал.

У семейного расписания бывает понятное происхождение. Родители помнят свой опыт, доступное им жильё, знакомые профессии, возраст вступления в брак. Они могут искренне желать безопасности. Но обстоятельства другой эпохи и другой семьи не становятся точным прогнозом вашей жизни. Даже хорошее намерение не делает совет подходящим.

Не начинайте со спора с родственниками. Сначала разберите одну фразу, которой сами себя торопите. Например: «Пора иметь собственное жильё». Что в этом желании ваше? Возможность не зависеть от хозяина квартиры? Тишина? Близость к работе? Или прежде всего страх показаться несостоятельной? Ответы могут сочетаться. Тогда и решения понадобятся разные.

Лера обнаружила, что покупка квартиры пока недоступна, но больше всего её изматывает дорога. Она сравнила

несколько вариантов аренды и расходы на переезд. Это не приблизило её автоматически к собственности. Зато помог-ло решать собственную задачу вместо ежедневного экзамена перед семейным идеалом.

Попробуйте закончить три предложения: «Мне говорили, что к этому возрасту нужно...», «Для меня в этом важно...», «Сейчас я могу проверить...». Если вместо последнего ответа выходит только «доказать им», отложите крупные покупки и обязательства до более спокойного разбора.

С близкими можно говорить коротко: «Я понимаю, почему для тебя это важно. Сейчас я решаю вопрос с работой и не готова обсуждать сроки покупки». Объяснение не обязательно превращаться в защиту всей биографии. Если вы матери-ально зависите от семьи, учитывайте последствия разговора и выбирайте безопасный способ. Самостоятельность иногда начинается с подготовки условий, а не с громкого заявления.

Не обязательно отказываться от семейных ценностей. По-лезнее решить, какие из них вы принимаете и какую форму можете дать им в собственной жизни. Унаследованный план разрешается обсуждать, уточнять и менять.

Глава 3. У разных людей разная исходная задача

Две студентки получили одинаковое задание. Одна выполняла его в отдельной комнате; вторая работала по вечерам и делила стол с младшими детьми. Когда сроки подошли, они сравнили оценки. Условия подготовки в разговор не попали.

Я не предлагаю подсчитывать, кому было тяжелее, чтобы назначить самого заслуженного человека. Мне важно другое: если вы планируете следующий месяц так, будто у вас чужие ресурсы, план снова окажется невыполнимым. После этого легко решить, что вам недостаёт воли.

Назовите доступное время без двойного счёта. Вечер, когда вы отвечаете за ребёнка, не равен свободному учебному вечеру. День после ночной смены не равен выходному после полноценного сна. Деньги, отложенные на обязательные расходы, не становятся бюджетом курса только потому, что очень хочется успеть.

Затем найдите изменяемое условие. Можно ли получить материалы раньше? Договориться об одном тихом часе? Уточнить возможность переноса? Попросить человека взять задачу полностью? Не всякое ограничение удастся изменить. Но точное описание позволяет просить о подходящей помощи.

Вторая студентка сначала хотела просто «заниматься эффективнее». После разбора она написала преподавателю конкретный вопрос о порядке сдачи частей работы и нашла доступное место для подготовки. Ей не гарантировали высокий балл. Однако вместо обещания стать другим человеком появился рабочий маршрут.

Попробуйте составить два списка по три строки: что требуется от меня и что мне действительно доступно на этой неделе. Там, где они расходятся, нужен выбор: уменьшить объём, изменить условия, перенести срок или искать поддержку. Если ничего из этого пока невозможно, признайте перегрузку. Она не становится вашей личной неисправностью от того, что её трудно устранить.

Учитывать обстоятельства не значит ждать идеальных. Это значит выбирать действие, которое существует внутри вашей жизни. Иногда таким действием будет учёба. Иногда — разговор о распределении заботы. Иногда — медицинское обращение или защита своих базовых потребностей.

Глава 4. Что именно сообщает вам зависть

Когда подруга рассказала о повышении, Аня улыбнулась, а дома расплакалась. Затем ей стало стыдно уже за слёзы: «Нормальные друзья радуются». Попытка запретить зависть добавила к одному неприятному переживанию второе.

Начните с признания: чужое хорошее событие задело ваше больное место. Из этого ещё не следует, что вы хотите человеку плохого. Чувство и поступок различаются. Можно завидовать и поздравить без обесценивания. Можно ненадолго прервать разговор, не обвиняя собеседницу в демонстрации успеха.

Теперь уточните предмет. Подруга получила новую должность, но что именно вам хочется? Денег? Влияния на решения? Признания своего труда? Возможности уйти из неприятной команды? Одно слово «карьера» скрывает разные запросы.

Аня поняла, что руководить людьми не хочет. Ей хотелось, чтобы обязанности и оплата соответствовали друг другу. Она выписала новые задачи за последний год и подготовила вопрос об условиях своей роли. Повышение подруги не превратилось в удобный урок судьбы; оно осталось чужим событием. Собственное недовольство получило более точный адрес.

Есть и другой ответ: «Я хочу того, что сейчас невозможно вернуть». Тогда зависть может соседствовать с утратой. Не надо насильно превращать её в план продуктивности. Можно ограничить тему разговора, пережить боль и поискать поддержку.

Для одного эпизода запишите: что произошло; чему я позавидовала; какую потребность предполагаю; что из этого могу проверить. Не стройте решение на первой догадке. Желание признания не всегда требует новой профессии, а желание близости — немедленного поиска партнёра.

Если вы замечаете, что начинаете унижать человека, сделайте паузу до сообщения или комментария. Затем вернитесь к собственной задаче. Неприятное чувство не требует ни наказания себя, ни наказания того, рядом с кем оно возникло.

Глава 5. Жизнь, которая не случилась

Вера хотела бы рассказывать о смене профессии как о смелом повороте. Но иногда думала только о годах, которые провела на нелюбимой работе. Поддерживающие слова «зато появился опыт» раздражали. Опыт был. Потерянные возможности тоже были.

Мне не хочется отнимать у вас право сожалеть. Если важный вариант закрылся, можно назвать потерю без немедленного поиска преимуществ. Вы рассчитывали на другие отношения, образование, состояние здоровья или семейную жизнь. Не всё это можно заменить равноценным приобретением.

Но сожаление иногда превращается в бесконечное заседание: снова восстанавливать прошлые разговоры, искать момент, когда следовало понять, придумывать совершенную себя, которая никогда не ошибается. Такой мысленный повтор не обязательно добавляет сведения. Он может лишь отнимать сегодняшний вечер.

Разделите два вопроса. Первый: что именно мне жаль? Второй: какое решение ещё доступно? Не требуйте одинакового ответа. По первому вопросу может понадобиться время и поддержка, по второму — обычный телефонный звонок.

Вера записала: «Мне жаль, что я не пробовала раньше». Затем отдельно: «Я не знаю, подходит ли мне эта работа сей-

час». О прошлых годах нельзя было получить новое решение. О нынешней профессии — можно было получить новые сведения. Она договорилась поговорить с человеком из нужной области и не стала объявлять разговор доказательством, что сожаление закончилось.

Попробуйте ограничить разбор одной конкретной утратой. Не составляйте полный перечень упущенного. Если письменная работа усиливает безнадёжность и вы не можете вернуться к обычным делам, остановитесь и обсудите состояние со специалистом. Поддержка при потере не обязана укладываться в последовательность стадий и заданный календарь. [14]

Будущее не должно оправдывать прошлое. Иногда достаточно, чтобы сегодняшний выбор был чуть точнее, чем вчерашнее обвинение. Вы можете продолжать жить, не вынеся окончательного вердикта о том, стоили ли прожитые годы своих затрат.

Глава 6. Когда сначала нужна помощь

Некоторые главы этой книги предлагают уточнить мысль, уменьшить задачу, попробовать разговор. Но бывают состояния, при которых сама возможность выполнить эти действия заметно нарушена. Тогда совет «начни с малого» может оказаться недостаточным.

Если вы почти перестали справляться с повседневными делами, надолго потеряли интерес к тому, что обычно было важно, сильно изменились сон или аппетит, появились тяжёлая тревога, выраженная безнадёжность или другие беспокоящие симптомы, стоит обратиться за профессиональной оценкой. По этому описанию нельзя установить диагноз. Его задача — помочь не откладывать обращение из стыда. [4; 15]

Я предлагаю подготовить простую фразу: «Последнее время со мной происходит следующее. Это мешает мне вот так. Мне нужна помощь в том, куда обратиться». Её можно сказать доступному врачу или подходящему специалисту по психическому здоровью. Если тяжело организовать визит, попросите надёжного человека помочь с записью или сопровождением.

Для подростка первым шагом может быть школьный психолог, медицинский работник или другой безопасный взрослый. Если вас не слышали, это не подтверждает, что проблема несущественная. Обратитесь к другому человеку или

официальной службе. Не требуется сначала убедить каждого родственника.

Если вы подвергаетесь угрозам, насилию или принуждению, задача не сводится к уверенности. Приоритетом становятся безопасность и доступная специализированная помощь. Совместное обсуждение чувств с опасным человеком может увеличить риск. Не используйте упражнения общения как обязанность идти на такой разговор. [7]

При непосредственной опасности нужна экстренная помощь. Не оставайтесь только с книгой и перепиской, ответа в которой можно не дождаться. По возможности привлечите безопасного человека рядом и обратитесь в местную экстренную службу или неотложную помощь.

Просьба о помощи не требует предварительного доказательства, что вы исчерпали все способы самопомощи. Иногда именно обращение и есть самое самостоятельное действие, доступное сейчас.

Часть вторая Сравнивать так чтобы получать информацию

Глава 7. Лента показывает выбранные эпизоды

За десять минут Нина увидела чужую поездку, новый проект, тренировку и семейный праздник. Потом посмотрела на собственный незаконченный день. Она сравнила его сразу с четырьмя людьми, хотя ощущение было такое, будто один человек успел всё.

Первое действие здесь — восстановить масштаб. Один пост сообщает об одном эпизоде. Даже честный рассказ не показывает всю нагрузку, помощь, расходы и неудачные попытки. Не надо придумывать, что у автора наверняка всё плохо. Достаточно перестать считать неизвестное доказательством вашей недостаточности.

Второе действие — проверить конкретное использование сети. Общий приказ «удали всё» может лишить поддержки, полезной информации и общения. Профессиональные рекомендации для подростков учитывают содержание, обстоятельства и уязвимости пользователя, а не только количество минут. [26]

На несколько дней выберите одно изменение: не открывать ленту перед сном, отключить определённые уведомления, временно скрыть аккаунт, после которого постоянно хочется себя унижать. Заранее назовите, что наблюдаете: легче ли начинать вечерние дела, меньше ли сравнений, сохраняется ли нужное общение. Это личная проба, а не диагностический эксперимент.

Нина убрала из вечерней ленты рабочие новости и оставила переписку с близкими. Через неделю обнаружила, что всё равно читает профессиональные публикации утром, но реже покупает обучение из тревоги. Ей подошёл такой режим. Другой читательнице может понадобиться иное изменение.

Если речь о травле, угрозах или распространении личных материалов, одного изменения привычки недостаточно. Подростку нужна помощь безопасного взрослого; официальные процедуры зависят от страны и площадки. Не отвечайте опасным людям ради доказательства устойчивости. [39]

Оценивайте сеть по тому, что она делает с вашей конкретной жизнью: чему помогает, что вытесняет, какие контакты сохраняет. Эти вопросы полезнее соревнования за идеальное экранное время.

Глава 8. Внешность не является общей ведомостью успеха

Лиза рассматривала фотографии ровесниц и думала, что выглядит «слишком обычно». Затем вывод становился шире: она скучная, мало старается и вообще отстала. Между внешностью и оценкой всей личности возникла связь, которую никто отдельно не проверял.

Я не стану требовать, чтобы вы немедленно полюбили каждую часть тела. Более доступная задача — перестать обращаться с ним жестоко, пока отношение к внешности остаётся сложным. Достаточное питание, отдых, медицинская помощь и одежда, которая не причиняет боли, не выдаются в награду за привлекательность.

Проверьте один повседневный эпизод. Что произошло до желания себя исправить? Примерка, замечание родственника, фотография, просмотр ленты? Какое действие последовало? Многочасовая проверка в зеркале, пропуск еды, отмена встречи? Если действие ухудшает жизнь, именно его стоит обсуждать отдельно от вопроса, достаточно ли вы красивы.

Лиза решила пойти на встречу в удобной одежде, хотя отражение не стало ей нравиться сильнее. Это был небольшой выбор участия. Он не обязан сопровождаться убедительными словами о любви к себе.

Для подростков сравнение внешности в социальных сетях — отдельная тема профессиональных рекомендаций. Из этого не следует, что любая фотография вредна каждому человеку. Имеют значение содержание и ваше состояние. [26]

Если мысли о весе, еде, внешности или упражнениях занимают большую часть дня, появляются опасные ограничения, ухудшается здоровье или становится трудно общаться, обратитесь за квалифицированной помощью. Книга не предлагает диет, расчётов веса и способов менять тело.

Попробуйте подготовить нейтральную фразу: «Мне сейчас трудно с внешностью. Сегодня я всё равно поем, оденусь по погоде и сделаю нужное». Нейтральность иногда надёжнее восторга, которому вы не верите. Ваш день может включать заботу, встречи и интерес, даже когда уверенность в привлекательности не пришла.

Глава 9. Чужой результат и ваша шкала

Марина собиралась прочесть больше книг. Через месяц узнала, что знакомая прочитала вдвое больше, и объявила свой месяц потерянным. Она не заметила, что впервые за долгое время смогла читать регулярно и получила удовольствие от выбранной темы.

Чужой показатель может пригодиться, если задачи и условия сравнимы. Но число само по себе не объясняет качество и цену результата. Быстрее выполнить работу, сократив необходимый сон, — не всегда улучшение. Больше учиться, перестав понимать материал, — тоже сомнительный успех.

Выберите три признака, связанные с вашим вопросом. Для учёбы это может быть способность объяснить тему, выполнить задание и сохранить посильную нагрузку. Для поиска работы — качество подходящих откликов, полученная обратная связь и финансовая устойчивость процесса. Не смешивайте в один балл трудолюбие, счастье и человеческую ценность.

Сравнивайте ближайший результат с понятной исходной точкой. Что раньше не получалось? Что получается теперь? Какой ценой? Чего вы пока не знаете? Если условия изменились, это тоже часть оценки. Во время болезни сохранение базовых дел может требовать больше сил, чем прежний

большой проект.

Марина оставила цель читать и добавила вопрос: могу ли я вспомнить, что меня заинтересовало? Количество перестало быть единственным судьёй. Позже она поняла, что хочет обсуждения, а не рекорда, и предложила подруге раз в месяц говорить об одной общей книге.

Выберите один показатель на следующую неделю. Рядом запишите цену, которую не готовы за него платить. Например: «Готовлю две учебные задачи, не занимая время необходимого сна». Если выполнить оба условия не получается, пересмотрите объём. Хорошая шкала помогает принимать решения; она не должна становиться новым способом регулярно себя осуждать.

Глава 10. Как пользоваться чужим опытом

Совет «Я просто решилась» звучит убедительно, но почти ничего не сообщает о действиях. За ним могут стоять накопления, поддержка семьи, профессиональные связи или несколько лет подготовки. А могут — удачное совпадение и условия, которые больше не повторятся.

Если чужой путь вам интересен, спросите о процессе. С чего человек начал? Что уже умел? Какие расходы возникли? Что оказалось самым неприятным в обычном рабочем дне? Какой совет он дал бы себе до первого обязательства? Не требуйте раскрывать личные подробности, если собеседник не хочет.

Затем проверьте, какую часть опыта можно перенести. Принцип «узнать реальные задачи до покупки обучения» подходит многим. Конкретное решение уволиться до поиска работы зависит от средств, обязательств и рынка. Вдохновение не отменяет эту разницу.

Тамара спросила знакомую о переходе в дизайн. Выяснилось, что та уже работала с заказчиками в смежной роли и получала первые проекты через прежние контакты. Тамаре не подходила скорость этого перехода. Зато помог список задач для ознакомительной пробы и вопрос о том, как выглядит работа после красивой презентации.

Отдельно проверяйте советы человека, который продаёт решение. Продажа не делает информацию автоматически ложной. Но важны прозрачные условия, содержание, цена и отсутствие обещаний гарантированного заработка. Не нужно принимать решение в состоянии стыда за свою медленность.

После разговора запишите две колонки: что я узнала и что ещё требует независимой проверки. В первой могут оказаться названия задач и обычные трудности. Во второй — требования работодателей, признание документа, полная стоимость и местные правила.

Чужая история полезна как источник вопросов и примеров. Она не является договором, по которому жизнь обязана повторить результат при таком же количестве усилий.

Глава 11. Разговоры о том, что вам уже пора

«Ну когда наконец?» — иногда вопрос звучит за столом, где вы не собирались обсуждать ни деньги, ни отношения, ни детей. Из-за неожиданности легко начать оправдываться, а потом сердиться на себя за лишние подробности.

Полезно заранее выбрать глубину ответа. Короткий вариант: «Когда появятся новости, я сама расскажу». Более определённый: «Я не хочу обсуждать эту тему за общим столом». Если вы готовы к отдельному разговору: «Понимаю твоё беспокойство. Давай поговорим вдвоём, но решение останется за мной».

Потренируйте одну фразу, которая вам подходит по характеру и обстоятельствам. Не обязательно звучать решительно. Достаточно, чтобы ответ был понятен. В профессиональных материалах по уверенному общению важна возможность выражать свою позицию с уважением к себе и другому; это не обещает согласия собеседника. [24]

Если вопрос повторяют, не нужно каждый раз создавать новую защитную речь. Можно повторить ответ и изменить участие: перейти к другому разговору, закончить звонок, сократить встречу, если это безопасно и возможно. Граница касается также вашего действия, а не только запрета другому человеку.

Для зависимой от семьи читательницы последствия могут быть серьёзнее, чем неловкий ужин. Тогда выбирайте осторожный ответ, ищите поддержку и готовьте условия самостоятельности. Убедительная фраза не заменяет защиту от угроз.

После встречи проверьте себя без экзамена: что я сказала; что помогло; что хочу изменить в следующий раз? Если вы растерялись и рассказали больше, чем хотели, это не отменяет права на приватность дальше. Можно позже сказать: «Вчера я ответила подробно, но продолжать обсуждение не буду».

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.