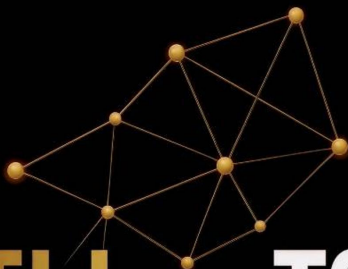


Юрий Белк

психолог, физик

ТОП



ТЫ — ТО, ЧТО ДУМАЕШЬ

*Как перепрограммировать
сознание и стать архитектором
своей реальности*

МЫСЛИ ЭТО РЫЧАГИ

шаг 1

Юрий Белк

Ты — то, что думаешь. Шаг 1

<https://litres.ru/74667747>

SelfPub; 2026

Аннотация

Путь к себе начинается с попыток разобраться в своих мыслях и понять, как они влияют на восприятие мира. Надежда окрашивает события в один цвет, тревога — в другой. Но и прошлое оставляет след, отзываясь внутри и влияя на наши мысли и настроение.

Познавая себя в этом нескончаемом диалоге с жизнью, человек начинает яснее видеть свой путь. Самопознание становится началом развития, позволяя понять, кем мы становимся и куда движемся.

Эта книга — не нравоучение, а рассказ о том, как обычные люди меняют свою жизнь, меняя свои мысли.

Содержание

Вступление	4
Часть I. Мысль — ещё не приговор	6
Глава 1. Мысль появилась — это ещё не факт	6
Глава 2. Что произошло — и что я об этом решил	16
Глава 3. Когда мысль становится именем	27
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Юрий Белк

Ты — то, что думаешь. Шаг 1

Вступление

Утро. Вы наливаете чай и видите сообщение: «Нам надо поговорить». В голове сразу: «Я что-то сделал не так», «Сейчас случится плохое». Пока ищете чашку, плечи уже напряжены, а в памяти всплывают старые разговоры. Оказывается, человек просто хотел совета. Но несколько минут вы уже провели в тревоге.

Знакомо? Иногда достаточно одной фразы или взгляда, чтобы мир изменился. Событие еще не случилось, а ум уже придумал объяснение. Он пытается нас защитить, опираясь на прошлый опыт. Мы редко это замечаем, думая, что видим всё как есть.

Название книги «Ты — то, что думаешь» стоит читать с оговоркой. Вы — это не только ваши мысли. Вы не обязаны соглашаться с каждой мыслью, которая приходит в голову. Мысль не становится правдой только потому, что звучит в голове. Она не может притягивать удачу или беду.

Но мысли всё же важны. То, как мы их объясняем, может

влиять на наше внимание: одно становится важным, другое — нет. Это может влиять на наши чувства, на то, решаемся ли мы спросить совета, попросить помощи или, наоборот, промолчать. Но эти влияния не всемогущие. На нашу жизнь влияют тело, место, где мы живем, прошлый опыт и решения других людей.

Поэтому здесь нет требования мыслить позитивно. Нельзя винить себя за болезнь, травму или насилие. Навязчивые мысли не делают нас плохими. Если сейчас тяжело, не нужно доказывать, что вы справляетесь. Помощь близких, лечение, безопасность и время могут быть важнее любой книги.

Эта книга предлагает найти понятный язык для того, что происходит внутри. Научиться замечать, где заканчивается событие и начинается догадка; как тревога звучит в голове и отзывается в теле; какие слова помогают понять себя, а какие добавляют тяжести. Мы попробуем несколько способов обращаться с этим опытом, чтобы иногда видеть происходящее яснее.

Между мыслью и поступком иногда есть пауза. Она может быть короткой: выдох, вопрос к себе или перечитывание сообщения. Иногда паузы нет. Иногда нужна поддержка, которую нельзя заменить усилием воли. Но когда она появляется, в ней может быть следующий шаг. С него и начнем.

Часть I. Мысль — ещё не приговор

Глава 1. Мысль появилась — это ещё не факт

Вечером вы отправляете письмо с отчётом, который ждали с утра. Но через минуту замечаете, что в файле осталась старая цифра. Открываете письмо снова, надеясь, что цифра изменится, и чувствуете, как у вас сжимается живот.

«Я всё испортил», — проносится мысль. Она появляется быстрее, чем вы успеваете осознать, что произошло. За ней следуют другие: «Теперь мне ничего важного не доверят», «Начальница решит, что я безответственный», «Надо было ещё раз проверить». Рука тянется к телефону: хочется либо срочно написать длинное объяснение, либо отложить телефон и больше ни с кем не общаться.

Откуда взялась эта мысль? Вы ведь не выбирали её специально. Она просто возникла. И тут вопрос: если мысль появилась сама, значит ли это, что вы с ней согласны?

Нет. Появляющаяся мысль не всегда означает, что вы с ней согласны. Она просто показывает, что ваш ум предлагает такую версию происходящего.

Наш мозг не выключается никогда, даже, когда вы спите.

Пока вы едете в автобусе, режете хлеб или слушаете коллегу, он вспоминает похожие ситуации, ищет связи, оценивает выражения лиц и прикидывает, что будет дальше. Иногда это полезно: вы замечаете, что забыли ключи или вспоминаете, что обещали позвонить другу. Но иногда ум выдаёт не самые приятные мысли. Например, если коллега отвечает короче обычного, ум может подумать: «Он на меня обижен». Или если вы запнулись во время разговора, ум может сказать: «Я выглядел глупо».

Эти мысли могут звучать уверенно и без всяких «возможно». Ум работает быстро и часто опирается на то, что уже знает. Если вас когда-то отчитали за ошибку, сегодняшняя опечатка может сразу напомнить об этом, даже если сейчас другие люди и другие правила. Если вы устали, сообщение «Зайди ко мне завтра» может показаться угрозой, а не предложением.

Так появляются автоматические мысли. Их название говорит о скорости, а не о качестве человека. Мы не выбираем каждую мысль, как реплику для выступления. Многие мысли возникают сами по себе, прежде чем мы успеем решить, хотим ли мы их думать.

Представьте, что вы на несколько секунд забыли название любимой песни. Оно, возможно, уже мелькнуло в голове. И само по себе это ничего не говорит о ваших намерениях: вы просто увидели слова «любимая песня», а ум откликнулся. С тревожными мыслями то же самое: их появление не означает

ни согласия с ними, ни желания их осуществить.

Вы можете вдруг подумать: «А что, если я скажу что-то ужасное?» — и испугаться самой мысли. Или мельком представить опасность для близкого и потом стыдиться этого образа. Или в минуту злости мысленно сказать что-то, что никогда не сказали бы вслух. Непрошенная мысль не становится признанием только потому, что прозвучала внутри. О том, что важно для человека, больше говорят его отношение к мысли и его поступки.

Вернёмся к письму. Там действительно ошибка. Старая цифра в отправленном файле. Но между этим фактом и словами «я всё испортил» есть большое расстояние. За это время ум успевает сделать выводы обо всём сразу: о работе, о будущем разговоре, о вашем месте в команде и, может быть, о вас как о человеке. От одной цифры он перескакивает к целой истории.

Иногда история может быть неприятной и даже близкой к правде. Получатель может разозлиться. Ошибка может замедлить работу. Исправление может занять время. Если вы постоянно делаете такие ошибки, это тоже нужно признать. Но даже в этом случае важно понимать, где заканчивается то, что вы знаете сейчас, и начинается прогноз. Иначе сложно понять, как решать реальную проблему: вы уже заняты мыслями о том, что может произойти.

Вечер после письма

Допустим, вы отправили короткое сообщение: «В прило-

жении к предыдущему письму неверная цифра в итоговой строке. Отправлю исправленный файл через десять минут». Пока открываете таблицу, щёки горят. Вы дважды проверяете даже те ячейки, к которым не прикасались. В какой-то момент ловите себя на том, что читаете одну строку и не понимаете её.

Исправленный файл отправлен. Ответа нет.

Через полчаса приходит новая мысль: «Они молчат, потому что обсуждают, как со мной поступить». Вы закрываете рабочий чат, через минуту снова открываете. За ужином прислушиваетесь к уведомлениям. Когда близкий человек спрашивает, как прошёл день, отвечаете «нормально», потому что рассказывать уже нет сил. Ночью вспоминаете ещё одну фразу из письма и думаете, что она тоже звучала неудачно.

Внешне за вечер произошло немного: ошибка, два письма, отсутствие ответа. Но внутри событий гораздо больше. Мысль «я всё испортил» пришла первой. Тело напряглось и стало горячим. Появилось желание всё исправить и одновременно исчезнуть. Затем вы начали действовать: отправили новый файл, проверяли чат, молчали за ужином. Каждое из этих действий имеет свою роль. Ошибка остаётся ошибкой, даже если вы назвали её мыслью. Но вечерняя тревога не доказывает, что ваш худший прогноз сбудется.

Тело особенно сильно влияет на нас. Когда сердце бьётся быстрее, а в груди тесно, кажется, что это подтверждает: «Да,

всё серьёзно». На самом деле тело сообщает, что вам сейчас тяжело или страшно. Это важная информация. Её стоит заметить: возможно, вы давно не ели, устали, боитесь разговора или вспоминаете прошлый болезненный опыт. Но по напряжению в плечах нельзя узнать, что напишет начальница завтра.

Утром ответ может быть спокойным: «Спасибо, взяла исправленный файл». Или другой: «Из-за ошибки пришлось переделывать таблицу. Давай обсудим, как проверять такие данные». А может, руководитель отреагирует резко или несправедливо. Нет гарантии, что всё закончится хорошо. Проверка фактов нужна, чтобы не переживать все возможные исходы как уже случившиеся.

Если ответ будет строгим, у вас появится новая информация. С ней можно будет работать: уточнить последствия ошибки, признать свою ответственность, предложить способ исправления, попросить помощи, если задача была слишком сложной для одного. Если ответ будет спокойным, это тоже стоит заметить, даже если тревога ещё не прошла. В обоих случаях вы имеете дело с тем, что произошло, а не только с тем, что вы предсказали.

Между «подумал» и «решил»

Фраза «я всё испортил» может промелькнуть в голове на секунду. Вы замечаете её, вздыхаете и возвращаетесь к делам. Это просто мысль.

Но иногда она становится главной: «Да, я всё испортил,

тут не поспоришь». Вы с ней соглашаетесь. Хотя это не навсегда: позже вы можете взглянуть на ситуацию иначе.

Ещё хуже, когда мысль начинает управлять вашими действиями. Например, вы перестаёте читать рабочие сообщения, потому что думаете: «Всё равно уже ничего не исправить». Или пишете кучу извинений, хотя нужен всего один файл. Или решаете больше не предлагать идеи на совещаниях. Тут мысль уже влияет на ваши поступки.

Эти три момента часто сливаются в один: мысль появляется, вы её принимаете, и начинаете действовать. Иногда всё это происходит за пару секунд. Полезно иногда остановиться и задуматься.

То же самое и в обычной жизни. Например, вам не ответили на приглашение. И тут мысль: «Со мной не хотят встречаться». Можно просто подождать, а можно сразу обидеться и написать: «Понятно, больше писать не буду». Но ведь причина молчания может быть разной: человек мог просто забыть ответить или у него действительно нет времени. Важно не делать поспешных выводов.

Или после разговора вы думаете: «Я был груб». Бывает, что такая мысль помогает: вы вспоминаете, что перебили собеседника, и идёте извиняться. Но иногда она просто появляется, потому что вы привыкли винить себя за всё. Вопрос не в том, чтобы избавиться от мысли, а в том, насколько она верна.

Не нужно делить мысли на хорошие и плохие. Даже тре-

возможная мысль может указать на важную задачу: проверить цифру или уточнить договорённость. Но она может преувеличить проблему или приписать другим людям плохие намерения. Чтобы взять из мысли полезное, не обязательно принимать её целиком.

Скажите себе: «У меня есть мысль, что я всё испортил». Это звучит непривычно, но важно. Такая фраза говорит о том, что у вас сейчас в голове, а не о том, что всё уже потеряно.

Такой подход не отменяет серьёзности проблемы. Если в письме ошибка, она не исчезнет от этой фразы. Но зато у вас появится возможность её исправить. Не нужно думать о себе как о неудачнике, лучше сосредоточиться на задаче.

Иногда мысль возвращается. «Всё равно я всё испортил». Потом ещё раз. Это нормально. Ум не выключается по щелчку. Он может снова предлагать вам ту же версию, особенно если вы устали. Важно не начинать всё сначала каждый раз, а учиться на своих ошибках.

Не всякая тревога ошибается

Легко увлечься и начать подозревать свои мысли во всём подряд. Но не стоит сразу думать, что можно не обращать на них внимания.

Бывает, что работа реально тяжёлая. Начальник постоянно орёт из-за мелочей, договорённости меняются на ходу. Человек зависит от зарплаты и не может просто уйти после такого разговора. Тогда страх перед начальством связан не

только с воображением, но и с реальным опытом.

Усталость тоже играет роль. Если спишь меньше нормы третью неделю, просьба «успокойся» звучит как издевательство. В таких случаях лучше поесть, попить воды, отложить ответ до утра или попросить кого-то помочь. Иногда человеку нужна не новая мысль, а отдых, защита своих интересов или просто разговор о том, как тяжело.

Мы не можем контролировать все обстоятельства только силой мысли. Мысли не вызывают болезни или травмы. Человек не виноват в том, что пережил, и не отвечает за все непрошенные мысли. Разговор о мыслях не заменяет разговор о том, что случилось и какая нужна поддержка. Если переживания мешают жить, одного упражнения из книги может быть недостаточно. Важно получить поддержку близких, специалиста или лечение.

Но в обычной жизни многое происходит помимо нашей воли. Мы можем заметить, какую историю ум уже успел придумать. Особенно в те моменты, когда ещё можно выбрать следующий шаг.

Если в отчёте ошибка, следующий шаг — исправить файл. После этого можно продолжать волноваться, но не отправлять новых писем, пока не будет ответа. Можно признать: «Мне страшно, потому что я не знаю, что будет дальше». Это ближе к реальности, чем «моя карьера закончилась».

Иногда полезно спросить себя: что я знаю точно? Что файл отправлен со старой цифрой, а исправленный файл от-

правлен следом. Ответа пока нет. Что я предполагаю? Что начальница сердится, что коллеги считают ненадёжным, что эту ошибку будут помнить долго. Что я могу сделать сейчас? Возможно, больше ничего до утра. Возможно, предупредить человека, который уже использует эти данные. Ответ зависит от ситуации, а не только от тревоги.

Если вы уже двадцать раз думаете «я всё испортил», не обязательно проводить двадцать первый раз. Можно сказать: «Я снова об этом думаю» и вернуться к тому, что перед вами: к посуде в раковине, к дороге домой, к разговору с человеком рядом. Это не капитуляция и не попытка забыть об ошибке. Вы уже сделали то, что могли, а остальное станет яснее, когда появятся новые сведения.

Одна фраза на день

Попробуйте в течение ближайшего дня заметить одну мысль, которая приходит к вам не впервые. Не самую страшную и не самую «важную». Подойдёт повседневная: «Я опять не успеваю», «Они подумают, что я странный», «Надо было сказать по-другому».

Если вам удобно, запишите её, начав словами: «Я замечаю, что думаю...»

Например:

Я замечаю, что думаю: «После этой ошибки мне перестанут доверять».

Или:

Я замечаю, что думаю: «Подруга молчит, потому что я ей

надоел».

На этом можно остановиться. Не нужно искать доказательства за и против, убеждать себя в обратном или оценивать, насколько «правильно» вы мыслите. Запись нужна лишь для того, чтобы увидеть фразу целиком. Вот что пришло мне в голову. Вот как это звучит.

Если записывать не хочется, произнесите начало фразы про себя. Если и это усиливает тревогу, упражнение можно прекратить. Ничего не испортится от того, что сегодня вы к нему не вернётесь. С некоторыми мыслями лучше не оставаться одному и не пытаться разбирать их по инструкции.

Возможно, после записи мысль покажется вам преувеличением. Возможно, останется убедительной. Возможно, вы поймёте, что за ней стоит дело, которое действительно требует внимания. Любой из этих вариантов подходит. Мысль не обязана исчезнуть, чтобы вы смогли отнестись к ней чуть свободнее.

Когда в следующий раз в голове прозвучит «я всё испортил», у вас не будет волшебной фразы, которая мгновенно сделает день лёгким. Зато может появиться короткая остановка: «У меня возникла такая мысль. Что произошло на самом деле? Что мне сейчас нужно сделать?» Иногда этой остановки хватает, чтобы исправить ошибку, дождаться ответа и не выносить себе приговор раньше времени.

Глава 2. Что произошло — и что я об этом решил

Пока на экране тишина

В 19:14 Лена отправила сообщение человеку, с которым в последнее время стала особенно близка: «У меня сегодня тяжёлый день. Если у тебя будет возможность, давай созвонимся вечером?»

Она положила телефон на стол, налила чай, вернулась и посмотрела на экран. Ответа не было. Через двадцать минут проверила снова. Потом взяла телефон с собой на кухню, хотя собиралась всего лишь помыть чашку. К девяти вечера чай остыл, а в голове уже сложился целый разговор, которого не было.

Я, наверное, слишком много прошу. Он прочитал и не хочет отвечать. Я ему надоела. Зря вообще написала.

Лена почувствовала, как сжался живот. Захотелось отправить второе сообщение: «Извини, не обращай внимания». Или удалить первое, если ещё можно. Или самой перестать отвечать ему, когда он наконец появится. Последняя мысль даже принесла короткое облегчение: если отвергнуть первой, будет не так больно.

Что произошло к этому моменту? Лена отправила сообщение. К девяти часам ответа не получила. Ей тревожно и обидно. Это всё, что она пока может сказать с уверенностью.

«Он меня отвергает» тоже звучит убедительно. Особенно когда сидишь в тишине с телефоном в руке. Но это уже объяснение тишины, а не сама тишина.

В первой главе мы говорили о простой, но непривычной вещи: мысль может появиться в голове и при этом не стать фактом. Теперь попробуем сделать следующий шаг. Не отмахиваться от мысли и не спорить с собой до изнеможения, а спросить: что я наблюдаю, а какой смысл придаю наблюдению?

Вопрос кажется почти детским, пока дело не касается человека, который тебе дорог. Здесь пауза между событием и объяснением бывает такой короткой, что её невозможно заметить. На экране нет ответа, а внутри уже звучит: «Со мной не хотят быть». От этого вывода становится больно по-настоящему. И боль, в свою очередь, делает вывод ещё более достоверным.

Где заканчивается событие

Вот как можно пересказать этот текст простым языком:

Факт – это то, что мы видим своими глазами или можем проверить. Например, сообщение отправили в 19:14, но до 21:00 ответа нет. Или человек вчера предложил встретиться в субботу, а потом три раза обещал перезвонить и ни разу не позвонил. Это факты, которые произошли.

Интерпретация – это когда мы пытаемся понять, что это значит. Например, человек не ответил, потому что я ему не нужна. Или он отменил встречу, потому что не считается со

мной. Интерпретация может быть правильной или нет, но она всегда субъективна.

Факт тоже может быть неполным. Например, если сообщение доставлено, это не значит, что человек его прочитал. А если он прочитал, это не значит, что он хочет ответить.

А вот чувства – это реально. Например, «мне тревожно», «я обиделась», «я почувствовала себя одинокой». Эти чувства не требуют доказательств, они просто есть.

Можно ошибаться в том, почему человек не отвечает или не здоровается. Например, знакомая прошла мимо и не поздоровалась. Можно подумать, что она на тебя сердится. Но может быть, она просто не заметила или была занята.

Важно опираться на факты, а не на свои догадки. Это не значит, что нужно оправдывать всех вокруг. Это значит, что нужно быть осторожным и не принимать решения, основанные на страхе.

Почему ум спешит с ответом

Лена не всегда проверяла телефон каждые пять минут. Раньше, когда кто-то из близких переставал отвечать, это могло значить, что они обижены или собираются расстаться. Из-за этого она начала воспринимать паузы в переписке как что-то тревожное.

Прошлое не делает Лену слишком чувствительной. Оно просто помогает понять, почему она так быстро реагирует на подобные ситуации. Если однажды тишина означала расставание, то мозг может автоматически предположить, что это

снова произойдёт.

Но это не обязательно так. За молчанием могут стоять разные причины и обстоятельства. И Лена уже не обязана вести себя так же, как раньше.

Чтобы проверить свои догадки без лишнего стресса, можно сказать себе: «Мне кажется, меня отвергают. Это понятно, потому что мне страшно и это напоминает прошлый опыт. Что в этой ситуации подтверждает мои мысли? Чего я пока не знаю?»

Не стоит говорить себе: «Опять я всё придумала». Это только добавит стыда к тревоге. И не нужно говорить: «Не чувствуй ничего, пока не соберёшь доказательства». Переживание уже произошло, его не отменить.

Иногда можно заметить, как меняется язык внутри головы. Сначала: «Он пока не ответил». Через минуту: «Он игнорирует». Потом: «Ему всё равно». Ещё через минуту: «Никому нельзя показывать, что мне нужна поддержка». Каждая следующая мысль кажется продолжением предыдущей, хотя между ними есть скачки.

Слово «пока» не даёт полной ясности. Оно просто означает, что часть истории ещё неизвестна. В девять вечера Лена знает, что ответа пока нет. Завтра она будет знать больше: ответил ли он ночью, утром или не ответил вовсе. Или, может быть, ей самой нужно будет решить, как действовать дальше. Ей не обязательно сидеть у телефона до появления полной ясности.

Иногда нам кажется, что любая версия лучше неизвестности. Даже если это болезненная версия. «Меня отвергают» — это готовый ответ, с которым уже можно злиться, извиняться или обрывать связь. «Я не знаю» — это тревожно, но оно не заставляет принимать поспешные решения.

Другие объяснения — без сладкой глазури

Иногда, когда нам тревожно, мы стараемся успокоить себя мыслями вроде: «Он просто занят, всё хорошо». Но Лене от этого легче не станет. Она не знает, правда ли он занят или всё ли в порядке. Если потом выяснится, что он избегал разговора, такие мысли будут казаться предательством самой себя.

Лучше рассмотреть несколько вариантов сразу.

Человек мог не увидеть сообщение. Или увидел, но решил ответить позже, а потом забыл. Может, не знал, что сказать. Или сам был в тяжёлом состоянии. Или охладел к Лене и откладывает разговор. Или думает, что ответит завтра, а для Лены «созвонимся вечером» — это сегодня.

Некоторые варианты легче принять, другие сложнее. Но ни один не обязан быть правдой, пока не проверишь. Их задача — напомнить, что первая мысль не единственная.

Если Лене нужен ответ сейчас, она может написать: «Мне правда важно поговорить. Сможешь ли ты вечером или мне обратиться к кому-то другому?» Это сообщение не заставляет другого объяснять свои чувства и не делает Лену просительницей. Оно просто уточняет, что ей нужно для следу-

ющего шага.

Если же она не хочет писать сейчас, можно выбрать время, до которого не будет проверять телефон. Не для того, чтобы «вести себя правильно», а чтобы не сидеть весь вечер в ожидании ответа. Можно поужинать, отдохнуть, позвонить подруге. Забота о себе не должна ждать, пока другой прояснит ситуацию.

Иногда уточнение ничего не решает. На вопрос «Ты сможешь?» приходит «Не знаю» и снова тишина. Это тоже важная информация. Не окончательный приговор о том, что Лена «недостаточно хороша». Зато это ответ о том, может ли она рассчитывать на разговор именно сегодня.

Не нужно терпеть любую неопределённость. Иногда достаточно сказать себе: «Я не знаю, почему он молчит. Но знаю, что мне сейчас нужна поддержка, и я буду искать её там, где могу её получить».

Если молчание повторяется

Одна пауза и череда сорванных договорённостей — это разные вещи. Было бы нечестно говорить человеку, который месяцами ждёт звонков, что каждый раз нужно начинать с нуля: «Может, он просто занят». Может и так. Но все накопленные наблюдения никуда не деваются.

Допустим, вы с другом договорились созваниваться по средам. За последний месяц он три раза не позвонил и не предупредил, что планы поменялись. После первых двух раз вы сказали, что вам важно хотя бы короткое сообщение, ес-

ли созвон отменяется. В третью среду снова ничего.

Здесь уже не просто тревожные мысли. Есть договорённость, три несостоявшихся звонка и ваш разговор о том, как это на вас влияет. Вы не знаете, забывает ли он, избегает ли близости или просто не придаёт значения договорённостям. Но вы вправе сказать: на его обещания в таком виде полагаться трудно.

Фраза «я чувствую неуважение» описывает ваше переживание. А «он специально унижает меня молчанием» предполагает намерение, которого вы можете не знать. Но для границы знать намерение не обязательно.

Можно сказать: «Мы договорились созвониться, и ты опять не предупредил, что не сможешь. Я не хочу ждать весь вечер, если звонок может не состояться. Давай договариваться только тогда, когда ты точно готов подтвердить время». Или решить вообще не договариваться. Если ситуация болезненная или небезопасная, вы не обязаны продолжать разговор ради разрешения беречь себя.

Это не суд с единственным приговором. Один захочет выяснить, что происходит. Другой уже пытался и теперь отступит. Важно опираться на происходящее и ваши потребности, а не только на попытки угадать скрытый мотив.

Но не стоит превращать осторожность в запрет замечать очевидное. Если обещания регулярно нарушаются, ваши просьбы игнорируются, а после разговоров ничего не меняется, это имеет значение. Бывает, что поведение человека

действительно вредит. Бывает, что отношения вам не подходят, даже если другой не хотел навредить. Вам не нужно доказывать его злой умысел, чтобы признать: «Так со мной нельзя» или «Так я больше не хочу».

Важно различать факт и трактовку. Факты дают опору. Вместо «Может, я всё преувеличиваю?» можно сказать: «Мы договорились о трёх звонках. Все три не состоялись. Я говорила, что мне важно предупреждение. Его не было». С таким описанием легче решить, какую границу вы хотите установить.

Что происходит со мной, пока я жду

Лена сидит вечером, смотрит на телефон и думает: «Прости, что я навязываюсь». Но ответа нет, и она начинает проверять телефон снова и снова. Ей кажется, что она лишняя, что он не хочет быть рядом.

Она чувствует тревогу, обиду, одиночество, а может, и злость. Ведь она решилась попросить о разговоре, а теперь сидит и ждёт. Злость не надо прятать за объяснениями типа «раз я злюсь, значит, он виноват». Она просто есть.

На самом деле, ей хочется услышать живой голос, понять, будет ли разговор. Не гадать весь вечер, можно ли рассчитывать на этого человека. Может быть, ей хочется получить подтверждение, что её просьба о поддержке не делает её обузой.

Теперь она думает, что сделать. Не «как заставить его написать» и не «как перестать переживать», а «что я могу сде-

лать сейчас?». Лена может уточнить, можно ли созвониться. Может подождать до выбранного часа, а потом обратиться к другому близкому человеку. Позже она может сказать: «Когда я прошу поговорить вечером и не получаю ответа, мне трудно понять, ждать ли тебя. Если не можешь, пожалуйста, напиши коротко». Если такое повторяется, она может пересмотреть, к кому обращается за поддержкой.

Важно: ни один из этих шагов не требует от Лены называть себя навязчивой. И ни один не требует заранее объявлять другого человека хорошим или плохим. Ей достаточно отнестись серьёзно к тому, что случилось, и к тому, что происходит с ней.

Иногда случается неожиданное. Человек отвечает утром: «Прости, я увидел сообщение поздно и не понял, что ты ждала ответа вчера». Его объяснение может быть правдивым, а Ленин вечер всё равно был тяжёлым. Она вправе сказать об этом: «Я понимаю. Вчера мне было важно знать, ждать ли звонка. В следующий раз лучше скажи сразу, если не сможешь». Ему может быть это по силам, а может и нет. Ясность появится не от того, что Лена убедит себя не переживать, а от того, как они оба будут обращаться с этой ситуацией дальше.

Иногда приходит и другой ответ: «Я не хочу сейчас близкого общения». Это больно, но тогда Лене больше не нужно бороться с догадками, будто она должна была всё понять заранее. Она не могла знать чужой ответ до того, как он был сказан. Её задача — пережить услышанное, позаботиться о

себе и не ругать себя за надежду.

Посильный шаг без полной ясности

Самый трудный момент в любой ситуации наступает до того, как что-то прояснится. Телефон молчит, и все варианты ещё возможны. Лена может просто сказать: «Не знаю, почему он не отвечает. Мне тревожно, и этот разговор для меня важен».

Такое «пока не знаю» не избавляет от волнения и не делает ожидание приятным. Но зато оно освобождает от лишних мыслей. Не надо пытаться убедить себя, что всё в порядке, или, наоборот, что тебя отвергли. Можно просто сделать следующий шаг.

Лена коротко уточняет и кладёт телефон в другой комнате на полчаса. Не потому, что это точно вернёт внимание адресата, а потому что она уже сообщила, что ей нужно. Теперь она может решить, как провести это время. Если ответа не будет, она позвонит сестре. Завтра, когда появятся новые данные, она решит, нужен ли ей разговор о том, как поддерживать связь.

В другой день шагом может стать ожидание без лишних сообщений. В отношениях, где часто наступает молчание, важно обозначить границы. А иногда лучше ничего не выяснять с человеком, которому уже пришлось слишком долго оправдывать свои потребности.

Разница не в том, какой вариант правильный. Она в том, откуда этот вариант берётся. Из наблюдений, чувств и того,

что для вас важно, или из первых мыслей, вызванных испугом.

Попробуйте вспомнить недавний момент, когда событие быстро получило объяснение в вашей голове. Не обязательно самый болезненный. Например, друг отказался от встречи, коллега коротко ответил на вопрос, или близкий человек не написал после разговора. Не нужно разбирать всю историю отношений. Выберите один маленький эпизод и запишите три строки:

Что я знаю? «Я предложил встретиться в субботу. Друг ответил: „Не получится“, и другую дату не предложил».

Что предполагаю? «Он больше не хочет со мной общаться».

Что ещё возможно? «У него нет сил на встречу; он пока не знает, когда свободен; он действительно хочет общаться реже. Сейчас я не знаю, что из этого верно».

На этом можно остановиться. Уверенность не обязательно должна появиться сразу.

Глава 3. Когда мысль становится именем

Надя сняла фартук и мучилась с узлом на спине. Шнурки так затянулись за три часа работы, что пальцы были скользкие от глины. На полке сохла третья чашка: стенка с одной стороны толще, чем с другой, но ручка держалась. Преподавательница сказала оставить чашку до следующего раза и зачистить край.

— Я, наверно, больше не приду, — тихо сказала Надя.

Будто это не решение, а расписание не нашлось.

В студию Надя записалась весной. Нравилось после работы с компом трогать материал руками. Стук инструментов, мокрые круги на фартуке, тишина — всё это было классно. Не собиралась открывать мастерскую, просто хотела научиться делать простые вещи для дома и понять, хватит ли этого.

Занятия были дважды в неделю, в 7 вечера. Удобно было по расписанию, но на деле — автобус, пересадка, магазин за ужином. В последние недели коллеги не было, и Надя закрывала её задачи. Дома ждали обычные дела: стирка, счета, звонок отцу. На дорогу туда и обратно уходило почти два часа. Платила за курс сама.

Сначала Надя пропустила занятия из-за работы. Пришла и увидела, что группа уже перешла к новому. Преподаватель-

ница предложила догнать в свободное время. Но времени не было. Через неделю Надя шла в студию с тяжестью, а не с интересом.

В раздевалке достала телефон и написала подруге:
«Ушла с керамики. Я всегда всё бросаю».

Подруга ответила не сразу. За это время фраза улеглась: не «перестала ходить», а «всегда всё бросаю». Через месяц это даст о себе знать.

Как поступок становится именем

Мы рассказываем себе истории. Без них сложно: каждое утро мы заново узнаём себя и принимаем решения. «Я люблю работать в тишине», «Мне нужно время, чтобы привыкнуть к людям», «Если я что-то пообещал, я должен это сделать». Такие фразы помогают нам ориентироваться.

Проблемы начинаются, когда история не учитывает новые факты. Один поступок принимают за доказательство постоянного свойства. Например, Надя бросила курс. Это событие. Но вывод «она человек, который всё бросает» не учитывает, почему она записалась, что происходило на курсе, на каких условиях она училась и что именно её не устроило.

У ярлыков есть свои плюсы. Их легко запомнить и быстро произнести. Они объясняют сразу несколько вещей, не требуя подробностей. Опоздал – «я безответственный», не смог поддержать разговор – «я скучный», не закончил начатое – «я ненадёжный». Но за короткой фразой исчезают различия между случаями, и вместе с ними исчезает возможность по-

нять, что произошло.

«Я прекратил попытку» говорит о действии и оставляет место для вопросов. Какую попытку? Когда? Почему? «Я безнадёжный» закрывает вопросы: искать причину вроде бы незачем, она уже названа. Но решение остановиться может быть ошибкой, разумным выбором или чем-то средним. Иногда человек жалеет, что ушёл, иногда возвращается, иногда понимает, что лучше было уйти раньше. Ни один из этих вариантов не описывается одним словом о его характере.

Надя действительно не закончила курс. Если бы она сказала себе, что ничего не случилось, это было бы неточно: она потратила деньги, расстроилась, не научилась тому, чему хотела. Но из этого не следует «всегда». Это слово собирает разные эпизоды в одну кучу и делает вид, что они одинаковые.

Когда-то Надя успешно закончила обучение, которое было нужно для работы. Занятия шли в записи, часть оплаты взял на себя работодатель, а один час в неделю она могла тратить на учебные задания в рабочее время. Она закончила программу и несколько месяцев применяла новые знания. Был и ремонт кухни, который она затеяла сама: с неправильно заказанными ручками, затяжными выходными и второй попыткой покрасить стену. Она доделала его, хотя и не так быстро, как хотелось.

Эти примеры не делают её «человеком, который всегда всё доводит до конца». Такой ярлык был бы слишком уз-

ким. Они показывают другое: слово «всегда» не подходит к её жизни. Иногда Надя продолжала, даже когда было трудно, а иногда останавливалась. Это не такая гладкая история, но в ней есть смысл.

Чьи слова звучат внутри

После разговора с подругой Надя вспомнила слова отца: «Ты быстро загораешься». Отец так говорил, когда она бросила шахматы, хотя сама же их и выбрала. Возможно, его это тогда расстроило. Но позже эта фраза всплывала в разговорах о разных вещах: смена работы, новая стрижка, желание переехать. Надя не всегда знала, помнит ли отец историю с шахматами, а вот она помнила.

Часто чужие слова остаются с нами не как приговор, а как что-то, услышанное за ужином, шуточное замечание коллеги или вздох важного для нас человека. Иногда это связано с конкретным поступком, иногда — с раздражением или потому, что человек хочет видеть нас такими, как раньше. Если фразу повторяли годами, она может стать частью нас самих, особенно если новая ситуация напоминает старую.

Это не значит, что все чужие наблюдения — ложь. Иногда люди замечают то, что мы сами игнорируем. Но разница между «мне говорили, что я легко увлекаюсь» и «я ни на что не способен» велика. Важно понять, в каких ситуациях звучали эти слова и что они означали: конкретное поведение, ожидания других или всю нашу жизнь.

Иногда ярлык помогает скрыть стыд. Когда Надя говорит:

«Я всё бросаю», она заранее признаётся в самом неприятном. Теперь подруге остаётся только согласиться или утешить. Не надо объяснять, почему деньги потрачены, а работа не доделана. Не надо признаваться, что устала сильнее, чем думала, и жалко терять место, где было хорошо.

Этот ярлык может защитить и от новых ожиданий. Если я заранее говорю, что не справляюсь, от меня, возможно, требуют меньше. И я сам ничего себе не обещаю. Это попытка избежать разочарования. Но беда в том, что такой подход закрывает и интересные возможности.

В мае коллега пригласила Надю на мастер-класс по ремонту мебели. Нужно было принести табурет или полку, остальное давали на месте. Надя давно хотела починить старую этажерку, у неё было свободное время и деньги. Она даже посмотрела страницу мастерской, измерила этажерку, чтобы понять, влезет ли она в такси. Но потом закрыла страницу.

— Не пойду, — сказала она коллеге. — Ты же знаешь, у меня такое не получается.

Коллега пожала плечами и не стала настаивать.

Мастер-класс не был обещанием заниматься этим всю жизнь. Но Надя слышала именно это. Ярлык изменил её восприятие задачи. Вместо вопроса «хочу ли я попробовать?» возник другой: «Имею ли я право начать, если потом, возможно, остановлюсь?» На этот вопрос ответить сложнее.

Когда человек бросает начатое, хочется найти одно объяснение. Не хватило упорства, не та цель, слишком много

навалилось. Но в жизни причины часто смешиваются, и разбираться в них нужно не ради идеального ответа, а ради лучшего решения.

Если Надя хочет научиться работать с глиной, но два вечерних занятия через весь город её утомляют, можно найти другие условия. Например, курс ближе к дому или занятие, когда работа станет спокойнее. Возможно, даже это не подойдёт: время, силы и деньги так просто не получишь.

Если Надя поняла, что ей нравится мастерская, но не программа с обязательным темпом, это тоже важно. Если глина не её, она тоже может остановиться. Интерес в начале не обязывает сохранять его навсегда. Иногда нужно попробовать, чтобы понять, подходит ли нам это дело. И результатом может стать отказ.

Бывает, что цель важна, условия вроде бы ничего, но на середине пути всё равно хочется всё бросить. Начинаешь ошибаться, работа становится скучной, и силы на исходе. В таких случаях лучше дать себе время, попросить помощи или проверить, не проходит ли первое разочарование. Возможно, стоит проявить упорство, но не стоит продолжать только из страха показаться слабаком. Особенно если цена за продолжение стала слишком высокой.

Некоторые люди вообще в ещё более сложной ситуации, чем Надя. Они не могут уменьшить нагрузку, оплатить другой курс или попросить близких помочь с домашними делами. На их решение влияют болезни, транспорт, деньги, тре-

бования работы или действия других людей. Иногда бывает несправедливо: не берут в команду, не дают поддержки или оценивают строже. Важно понимать свою ситуацию, но это не заменяет изменения условий, если они мешают.

То же самое и с телом. Если человек недосыпает, болеет или живёт с болью, его возможности могут быть ограничены. Это не повод отказываться от цели или требовать от себя прежнего темпа. Иногда нужно просто сказать: «Сейчас я не могу справиться с двумя дополнительными нагрузками в неделю».

Чтобы разобраться в ситуации, важно задавать себе правильные вопросы: хочу ли я этого? Есть ли у меня ресурсы сейчас? Можно ли изменить подход? Какой ценой я продолжу, а какой остановлюсь? Ответы могут быть не утешительными, но они ближе к решению, чем «со мной всё ясно».

От ярлыков трудно отказаться, потому что некоторые из них звучат уважительно. «Я отличник», «я никогда не подведу», «я сильная». Эти имена могут поддерживать долгое время. Но однажды отличник может не понять задание, надёжный человек может забыть о встрече, а сильной может понадобиться помощь. Ошибка тогда становится угрозой не только плану, но и самому представлению о себе.

Достижения важны, они могут быть результатом долгой работы и дают повод гордиться собой. Но ошибки тоже важны: за некоторые нужно отвечать, исправлять или просить прощения. Человек шире, чем его профессия, семей-

ная роль, проект или разговор. Он не исчерпывается только этим.

Особенно стоит обратить внимание на слова, связанные со здоровьем. Диагноз может быть полезным, он помогает получить лечение, поддержку и объяснение своих трудностей. Нет смысла отказываться от такой помощи из-за страха ограничений. Ограничение возникает, когда описание состояния начинают считать полным описанием личности. Если вы проходите лечение, работа с мыслями не заменит его.

Не обязательно ставить себя в крайности: либо ты гений, либо безнадёжный. После того как ты говоришь «я безнадёжен», фраза «я гений и могу всё» звучит неубедительно. Не нужно убеждать себя, что ты идеален. Просто скажи: «Я бросила этот курс. Мне нравилось работать руками, но занятия два раза в неделю, дорога и нынешняя нагрузка оказались мне не по силам. Я пропустила часть программы и не смогла догнать группу. Жаль потраченных денег и незаконченной работы».

В этом нет оправданий. Есть и сожаление, и того, чего тебе не хватило: времени, сил, возможности учиться медленнее. Это не значит, что ты должен снова записаться на курс. Но это не запрещает рассмотреть однодневную мастер-класс с этажеркой.

Можно подумать: разве не получится тогда заикливаться на каждой фразе? Иногда достаточно просто заметить: «Я себя сейчас так называл» — и вернуться к делам. Не нужно по-

стоянно анализировать себя. Это полезно, когда вывод о себе влияет на твои решения: заставляет отказаться от чего-то, промолчать, терпеть или, наоборот, изнурять себя, чтобы доказать, что ярлык неверен.

Через несколько дней Надя снова зашла на страницу мастерской. Мест уже не было. Она почувствовала досаду и подумала: «Ну конечно, опять». Потом посмотрела на дату: запись закрылась вчера. Это была упущенная возможность, но слово «опять» ничего не объясняло. Надя сохранила страницу в закладках и написала коллеге: «Если пойдёшь на такое, позови меня. Хочу попробовать с этажеркой». Коллега ответила: «Позову». Никто не гарантирует, что они пойдут, но Наде хватило возможности решить позже.

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.