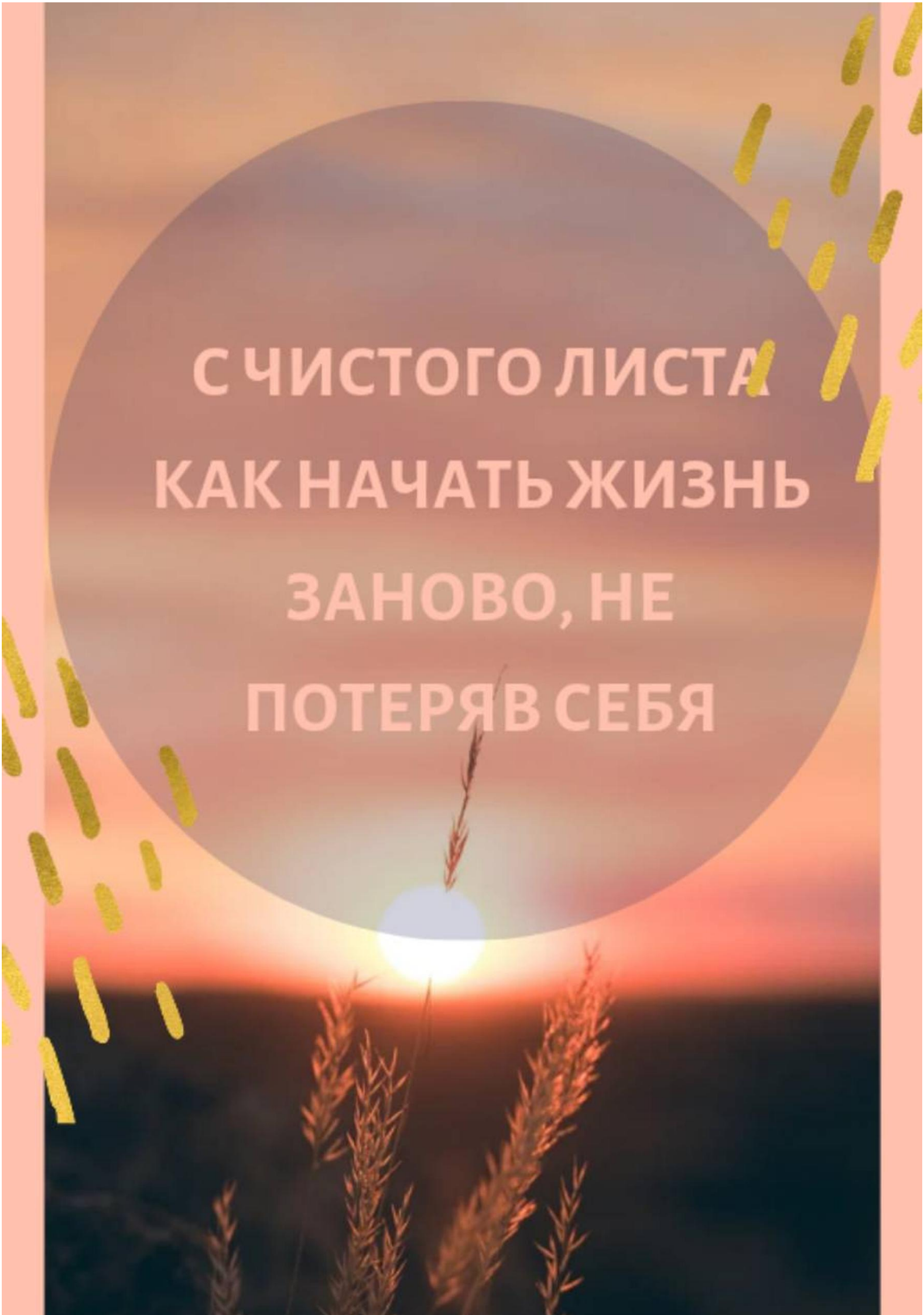

С ЧИСТОГО ЛИСТА
КАК НАЧАТЬ ЖИЗНЬ
ЗАНОВО, НЕ
ПОТЕРЯВ СЕБЯ

Александр Волков

С чистого листа

«Автор»
2026

Волков А.

С чистого листа / А. Волков — «Автор», 2026

Эта книга — практическое руководство для тех, кто хочет начать жизнь заново, не потеряв себя. Без волшебных обещаний и мотивационных клише. Только честный разговор: как разобрать прошлое, восстановить опору, выбрать направление и двигаться маленькими шагами. Сон, деньги, границы, ценности, откаты и поддержка. Девятнадцать глав, упражнения и чек-листы. Не «с нуля», а с нового уровня

© Волков А., 2026
© Автор, 2026

Александр Волков
С чистого листа

С чистого листа

Как начать жизнь заново, не потеряв себя

Введение. Почему «начать заново» — это не побег, а сборка

Мы часто говорим «начать с чистого листа» так, будто жизнь — это тетрадь, которую можно закрыть, выбросить и купить новую. Красивую, с белыми страницами, без помарок и следов от чашки кофе. Но жизнь не тетрадь. За спиной остаются люди, обязательства, привычки, деньги, здоровье, память. И самое главное — вы сами. Поэтому честнее говорить не о «чистом листе», а о новой сборке: из того, что уже есть, из того, что можно починить, и из того, что придётся отпустить.

Эта книга — не про побег. Не про «бросить всё и уехать в горы». Не про то, что достаточно сильно захотеть — и жизнь сама перестроится. Она про последовательную, иногда скучную, но работающую работу: разобрать прошлое, восстановить опору, выбрать направление и начать двигаться маленькими шагами.

Начать заново можно по-разному. После развода. После увольнения. После переезда. После болезни. После выгорания. После потери, о которой не хочется рассказывать. Иногда внешне всё нормально: работа есть, близкие рядом, планы какие-то строятся. А внутри — ощущение, что вы живёте чужую жизнь и давно не выбирали её сами. Это тоже точка отсчёта.

В этой книге не будет волшебных обещаний. Не будет фраз «просто поверь в себя» и «мысли позитивно». Будут вопросы, упражнения, честные наблюдения и практические шаги. Что-то покажется простым. Что-то — неприятным. Где-то захочется закрыть книгу и сказать: «Потом». Это нормально. «Потом» — одна из самых частых остановок на пути к новой жизни. Мы будем учиться замечать её и всё равно делать небольшой шаг.

Важно понять одну вещь с самого начала: новая жизнь не начинается в понедельник, с 1 января или после отпуска. Она начинается в тот момент, когда вы перестаёте ждать идеальных условий и делаете первый небольшой, но реальный выбор. Не обязательно героический. Иногда первый шаг — это просто честно ответить себе на вопрос: «Где я сейчас?»

С этого и начнём.

Часть I. Точка отсчёта

Глава 1. Честный аудит: где я сейчас и как сюда попал

Прежде чем строить новое, нужно увидеть текущее положение. Не приукрашивать, не драматизировать, не сравнивать себя с чужими лентами в соцсетях. Просто посмотреть на факты. Это похоже на визит к врачу: можно сколько угодно говорить, что «всё нормально», но пока нет честного осмотра, лечение остаётся фантазией.

Аудит — не суд над собой. Это не момент, когда вы достаёте список провалов и ставите себе оценку. Аудит — это карта. На карте есть болота, обрывы и непроходимые участки. Но на ней есть и дороги, источники воды, места, где можно передохнуть. Без карты легко ходить кругами и злиться, что пейзаж не меняется.

Начните с вопроса: что сейчас происходит в моей жизни на самом деле? Не что должно происходить. Не что происходит у других. Не что я обещал себе пять лет назад. А что есть сейчас.

Полезно разделить жизнь на несколько областей и по каждой задать себе простые вопросы. Без таблиц и сложных систем — просто письменно, в блокноте или заметках.

Работа и деньги. Что происходит с моим доходом? Хватает ли его на базовые потребности? Есть ли долги, и если да, то какие и сколько? Нравится ли мне то, чем я занимаюсь, или я терплю это ради выживания? Есть ли у меня профессиональный план хотя бы на полгода? Что я умею делать хорошо, за что люди готовы платить?

Отношения. С кем я регулярно общаюсь? После общения с кем я чувствую себя лучше, а после кого — выжатым? Есть ли в моей жизни люди, которым я доверяю? Кому я должен деньги, время или обещания? Какие отношения закончились, но всё ещё занимают место в голове?

Здоровье и энергия. Как я сплю? Что я ем чаще, чем следовало бы? Есть ли регулярная физическая нагрузка? Когда я последний раз был у врача? Сколько энергии у меня в течение обычного дня — и на что она уходит?

Быт и среда. В каком состоянии моё жильё? Это место, где хочется возвращаться, или просто точка, где я ночую? Что вокруг меня напоминает о прошлом, которое я не могу отпустить? Сколько времени я провожу в телефоне и на что это время уходит?

Внутреннее состояние. Что я чувствую чаще всего за последний месяц: тревогу, усталость, злость, пустоту, надежду? О чём я думаю перед сном? Чего я избегаю? Что хочу, но боюсь себе признаться?

Эти вопросы могут показаться простыми, но они часто вскрывают то, что мы старательно обходим. Например, человек может годами говорить, что «просто устал», а честный ответ показывает: он живёт в отношениях, которые давно закончились, и на работе, которая не имеет для него смысла. Или наоборот: всё внешне неплохо, но нет ни одного места, где можно быть собой без напряжения.

После первого круга ответов полезно задать второй вопрос: как я сюда попал? Не для того, чтобы обвинить себя или других. А для того, чтобы увидеть механизм. Если я оказался в долгах — какие решения к этому привели? Если я одинок — что я делал, чтобы приблизиться к людям, и что делал, чтобы отдалиться? Если я выгорел — когда я перестал замечать усталость и решил, что «надо терпеть»?

У любой ситуации есть история. И пока эта история не увидена, она продолжает повторяться. Мы будем возвращаться к этому в следующих главах. Сейчас важно просто зафиксировать факты и убрать из них оценку «хорошо» или «плохо». Факт — это не приговор. Факт — это точка, из которой можно начать.

Есть ещё один важный вопрос: что я уже пробовал? Возможно, вы уже пытались начать новую жизнь. Бросали вредную привычку, меняли работу, уезжали, начинали бегать по утрам. Что сработало хотя бы немного? Что не сработало и почему? Не стоит обесценивать прошлые попытки. Даже неудачные попытки — это данные. Они показывают, где ваши слабые места и какие условия вам нужны для движения.

Иногда люди боятся аудита, потому что думают: «Если я честно посмотрю на всё, я увижу, насколько всё плохо, и мне станет хуже». На практике чаще происходит наоборот. Пока мы избегаем правды, она управляет нами из тени. Когда мы называем вещи своими именами, появляется шанс что-то с ними сделать. Тревога от неопределённости часто сильнее, чем тревога от конкретной проблемы.

Но здесь нужна осторожность. Аудит не должен превращаться в сессию самобичевания. Если вы замечаете, что начинаете мысленно себя ругать, остановитесь. Представьте, что вы смотрите на жизнь близкого друга, которому хотите помочь. Вы бы не кричали на него: «Ты всё испортил!» Вы бы спросили: «Что случилось? Что можно сделать сейчас?» Попробуйте говорить с собой так же.

Практическое задание к этой главе будет простым. Возьмите лист бумаги или откройте заметки. Напишите пять областей: работа и деньги, отношения, здоровье, быт, внутреннее состояние. По каждой области ответьте на три вопроса: что происходит сейчас, как я к этому

отношусь, что я могу изменить хотя бы немного. Не нужно писать длинные эссе. Достаточно нескольких честных предложений. Если какая-то область вызывает сильное сопротивление, отметьте это и вернитесь к ней позже. Сопротивление — тоже информация. Оно показывает, где находится важное.

В конце главы сформулируйте одну фразу: «Сейчас я нахожусь здесь: ...» Продолжите её своими словами. Не старайтесь сделать красиво. Сделайте точно. Например: «Сейчас я нахожусь здесь: у меня есть работа, которая меня не радует, долг по кредитной карте, усталость и желание всё изменить, но нет ясности, с чего начать». Или: «Сейчас я нахожусь здесь: я только что переехал в новый город, чувствую растерянность и одновременно облегчение». Или: «Сейчас я нахожусь здесь: внешне всё стабильно, но я давно не чувствовал, что живу своей жизнью».

Эта фраза — не диагноз. Это стартовая точка. В следующей главе мы поговорим о том, что именно нужно закончить, прежде чем начинать новое. Потому что новая жизнь часто не начинается не потому, что нет сил, а потому, что мы продолжаем тащить за собой незакрытые истории.

Глава 2. Что именно нужно закончить: долги, отношения, роли, ожидания

Новая жизнь редко начинается с пустого места. Чаще она начинается с попытки идти вперёд, пока за спиной волочится груз незакрытых историй. Мы несём их молча: неоплаченный долг, недосказанное «прости», работу, которую давно пора было оставить, роль «сильного», которую играем с детства. И пока этот груз не назван и не разобран, он будет определять наши решения — даже если мы этого не замечаем.

Закончить — не всегда значит «довести до красивого финала». Иногда закончить означает признать: «Это больше не моё». Или: «Я сделал всё, что мог». Или: «Я не могу это исправить, но могу перестать тащить». В этой главе мы разберём четыре вида незавершённости, которые чаще всего мешают начать заново.

Первый вид — материальные долги и обязательства. Речь не только о деньгах, хотя о них в первую очередь. Долг — это любое обязательство, которое вы взяли на себя и которое продолжает влиять на вашу жизнь. Кредиты, займы у друзей, обещания, данные когда-то, незакрытые договоры, недоделанные проекты. Всё это создаёт фоновое давление. Человек может думать, что он свободен, но на самом деле он каждый месяц отдаёт часть себя прошлому.

С долгами важно сделать две вещи: увидеть их полностью и составить план. Не «когда-нибудь разберусь», а конкретно: сколько, кому, к какому сроку, что я могу сделать в ближайшие три месяца. Если долг кажется неподъёмным, возможно, стоит обратиться к специалисту — финансовому консультанту, юристу. Это не стыдно. Стыдно — это чувство, которое мы часто путаем с ответственностью. Ответственность — это когда я смотрю на цифры и делаю шаг. Стыд — это когда я прячусь от цифр и называю это «не хочу думать о плохом».

Есть и другая сторона: долги перед самим собой. Например, вы пообещали себе похудеть, выучить язык, начать бегать. И не сделали. Это тоже незавершённость, но она живёт в голове и подтачивает доверие к себе. Здесь полезно не ругать себя, а пересмотреть обещание: было ли оно реалистичным? Что мешало? Может быть, стоит заменить его на более скромное, но выполнимое. Или вообще снять с себя этот груз, если он был навязан извне.

Второй вид — незавершённые отношения. Это, пожалуй, самый болезненный пункт. Мы можем годами носить в себе разговор, который не состоялся. Или обиду на человека, которого уже нет в нашей жизни. Или чувство вины перед тем, кому мы не сказали важных слов. Незавершённые отношения отнимают энергию, потому что часть нашей психики продолжает жить в том времени и в той ситуации, пытаясь найти выход.

Не всегда есть возможность поговорить с человеком. Иногда он ушёл, умер, или общение стало невозможным. Но закончить можно и внутри себя. Для этого есть простое упражнение: написать письмо, которое вы не отправите. Написать всё, что не было сказано: злость, боль,

благодарность, сожаление. Писать до тех пор, пока не почувствуете, что внутри стало немного тише. Это не магия, но это способ дать словам место, а не держать их в себе.

Если человек доступен и вы хотите поставить точку, подумайте: какой разговор реально возможен? Иногда достаточно сказать: «Я не хочу возвращаться в прошлое, но хочу, чтобы мы оба знали: то, что было, закончилось. Я не держу зла». Или: «Я до сих пор злюсь, и мне нужно это сказать, чтобы отпустить». Но будьте готовы к тому, что ответная реакция может быть не такой, как вы ждёте. Завершение — это не про то, чтобы получить что-то от другого. Это про то, чтобы освободить себя.

Также важно закончить отношения, которые формально продолжаются, но по сути давно мертвы. Дружба «по инерции», общение с людьми, после которого становится пусто, переписки, которые никуда не ведут. Иногда самое честное, что можно сделать, — это перестать поддерживать то, что не живо. Без громких сцен, без объяснений. Просто перестать вкладываться. Это тоже завершение.

Третий вид — роли, которые вы больше не хотите играть. Мы часто носим роли, которые когда-то помогали выжить, но теперь стали тесными. «Ответственный ребёнок», «сильная женщина», «человек, который никогда не жалуется», «тот, кто всегда выручает». Эти роли могут быть привычными, даже удобными для окружающих, но внутри они создают напряжение. Потому что они не про нас. Они про то, какими нас хотели видеть.

Закончить роль — не значит предать близких. Это значит сказать: «Я больше не могу быть таким. Я хочу быть другим». Иногда это требует объяснений, иногда — просто изменения поведения. Например, если вы привыкли брать на себя все проблемы семьи, можно начать говорить: «Я не могу это решить. Давайте подумаем вместе». Если вы всегда были «жилеткой» для друзей, можно сказать: «Я устал, давай сегодня поговорим о чём-то другом». Это не эгоизм. Это забота о том, чтобы у вас хватало сил на свою жизнь.

Четвёртый вид — ожидания, которые не сбылись. Мы все живём с картинкой в голове: как должна выглядеть жизнь к определённому возрасту, какие должны быть отношения, работа, доход. Когда реальность не совпадает с ожиданиями, мы страдаем. И часто не столько от самой ситуации, сколько от того, что «должно было быть иначе».

Закончить с ожиданиями — значит признать: «Я представлял себе это иначе. Но сейчас есть то, что есть». Это не отказ от мечты. Это отказ от требования, чтобы жизнь соответствовала нашему сценарию. С этого места становится возможным увидеть реальные возможности, а не только то, чего не случилось.

Практическое задание к этой главе. Возьмите лист бумаги и разделите его на четыре части (не таблицу, а просто четыре области). В каждой напишите заголовок: «Долги», «Отношения», «Роли», «Ожидания». Затем по каждому пункту перечислите всё, что приходит в голову, что чувствуется незавершённым. Не фильтруйте, пишите всё, что всплывает. Затем напротив каждого пункта поставьте один из трёх знаков: «+» — если это можно закрыть в ближайшие месяцы; «» — если это нельзя закрыть, но можно отпустить; «?» — если пока непонятно, что делать. Это поможет увидеть, где вы реально можете действовать, а где пока нет.

Завершение — это не всегда финальная точка. Иногда это просто точка с запятой. Вы возвращаетесь к этому позже, когда будут силы. Главное — перестать делать вид, что ничего не происходит. Названное перестаёт управлять вами так сильно, как неназванное.

В следующей главе мы поговорим о страхе чистого листа. Почему мозг сопротивляется новому, даже когда старое болит, и как с этим сопротивлением работать, не ломая себя.

Глава 3. Страх чистого листа: почему мозг сопротивляется новому

Когда мы думаем о новой жизни, мы представляем себе облегчение. Свободу. Свежий воздух. Но когда доходит до реальных действий, что-то внутри упирается. Мы откладываем, находим причины, внезапно понимаем, что «сейчас неподходящий момент». Это не лень и не

слабость. Это работа мозга, который делает то, для чего создан: защищает нас от неопределённости и экономит энергию.

Мозг любит предсказуемость. Даже если текущая жизнь неудобна, она знакома. Он знает, как реагировать на знакомые раздражители, какие эмоции испытывать, чего ожидать. Новое — это всегда угроза, потому что результат неизвестен. И мозг выбирает знакомое страдание вместо незнакомой свободы. Это не глупость. Это древний механизм выживания, который плохо адаптирован к современной жизни.

Понять это важно, потому что мы часто ругаем себя за «бездействие», не понимая, что имеем дело с биологией. Вместо того чтобы бороться с собой, лучше научиться обходить эти защитные механизмы. Не ломать дверь, а найти ключ.

Первый шаг — признать: страх перед новым нормален. Он есть у всех. Даже у тех, кто выглядит смелым и решительным. Разница не в отсутствии страха, а в отношении к нему. Одни ждут, пока страх исчезнет, и остаются на месте. Другие делают шаг, даже когда страшно. И страх постепенно уменьшается, потому что реальность оказывается менее ужасной, чем воображение.

Почему же новое пугает так сильно? Причин несколько.

Страх потери контроля. Когда мы начинаем что-то менять, мы теряем привычные ориентиры. Мы больше не знаем, что будет завтра. Это дезориентирует. Мозг воспринимает неопределённость как угрозу и требует вернуться в знакомое русло. Отсюда желание «сначала всё спланировать», «собрать больше информации», «подождать до понедельника». Это попытка вернуть контроль, но она часто превращается в бесконечную подготовку, за которой так и не следует действие.

Страх ошибки. Мы боимся, что новый шаг приведёт к провалу. И тогда придётся признать: «Я попробовал — и не получилось». Этот страх особенно силён у людей, которые привыкли быть успешными или ответственными. Ошибка кажется доказательством их несостоятельности. Но правда в том, что ошибка — это не приговор. Это информация. И чем больше мы боимся ошибиться, тем меньше мы делаем, и тем меньше у нас шансов найти работающий путь.

Страх осуждения. Когда мы меняем жизнь, мы неизбежно сталкиваемся с реакцией окружающих. Кто-то не поймёт, кто-то обесценит, кто-то начнёт отговаривать. Это может быть очень болезненно, особенно если мы зависим от чужого мнения. Но важно помнить: люди, которые критикуют ваш выбор, часто защищают свой собственный. Их слова редко говорят о вас. Они говорят о них.

Страх успеха. Это менее очевидный, но реальный страх. Если я начну новую жизнь и добьюсь успеха, что тогда? Придётся нести ответственность за результат. Придётся соответствовать новому уровню. Придётся расстаться с привычным образом себя. Некоторые люди бессознательно саботируют свои начинания именно потому, что боятся не провала, а того, что придётся измениться и стать другим человеком.

Все эти страхи работают вместе. И самый эффективный способ с ними справиться — не пытаться их победить, а снизить ставки. Сделать шаг настолько маленьким, чтобы он не воспринимался как угроза. Мозг не боится маленьких изменений. Он боится резких скачков. Поэтому вместо «начать новую жизнь с понедельника» лучше выбрать «сделать одно небольшое действие сегодня». Не «бросить работу», а «обновить резюме». Не «переехать в другой город», а «посмотреть, какие районы мне подходят». Не «начать бегать каждое утро», а «пройтись двадцать минут после ужина».

Маленькие шаги хороши тем, что они не запускают защитные механизмы так сильно. Мозг видит, что ничего страшного не происходит, и постепенно перестаёт сопротивляться. Со временем вы можете увеличить шаг. Но начинать нужно с того, что кажется почти незначительным.

Есть ещё одно важное правило: не ждите, пока страх исчезнет. Он не исчезнет до того, как вы начнёте действовать. Он уменьшится только после действия. Это как с прыжком в холодную воду: пока стоишь на берегу и думаешь, страшно. Как только прыгнул — уже не страшно. Поэтому вопрос не «как перестать бояться», а «как действовать, даже когда страшно».

Помогает и другое отношение к страху: не как к врагу, а как к попутчику. Он может ехать с вами всю дорогу, но вы не обязаны отдавать ему руль. Вы можете сказать себе: «Да, мне страшно. И я всё равно сделаю этот маленький шаг». Это не борьба, а скорее принятие. Страх перестаёт быть запретом и становится просто фоновым шумом, на который можно не реагировать.

Практическое задание к этой главе. Возьмите лист бумаги и напишите три вопроса. Первый: «Что я откладываю, потому что боюсь?» Второй: «Какой самый маленький шаг я могу сделать в этом направлении?» Третий: «Что произойдёт, если я сделаю этот шаг?» Напишите ответы честно. Затем выберите один шаг из списка и сделайте его в течение ближайших двадцати четырёх часов. Не обязательно он будет грандиозным. Важно, чтобы он был реальным и чтобы вы его действительно выполнили.

Если чувствуете, что не можете сделать даже маленький шаг, это сигнал. Возможно, вы слишком устали или истощены. Тогда первым шагом может быть отдых или помощь. Не обесценивайте себя. Иногда шаг — это просто признание: «Мне нужна поддержка». И обращение за ней.

В следующей главе мы поговорим о минимальной опоре. О том, что нужно восстановить в первую очередь — сон, деньги, здоровье, безопасность — чтобы у вас были силы на изменения. Без этой базы любые попытки начать новую жизнь будут напоминать строительство дома на песке.

Глава 4. Минимальная опора: сон, деньги, здоровье, безопасность

Есть соблазн начать новую жизнь с большого рывка: сменить профессию, переехать, расстаться, начать всё сразу. Но у рывка есть цена — энергия. А энергия берётся не из воздуха. Если вы пытаетесь строить новое на истощённой базе, вы быстро выдыхаетесь и возвращаетесь к старому. Не потому, что слабы, а потому, что у организма не было ресурса.

Поэтому прежде чем говорить о целях, смыслах и больших переменах, нужно восстановить минимальную опору. Это не про идеальную жизнь. Это про тот уровень, ниже которого нельзя опускаться, чтобы двигаться. Опора держится на четырёх вещах: сон, деньги, здоровье, безопасность. Если хотя бы одна из них в критическом состоянии, любые изменения будут буксовать.

Начнём со сна. Это самая недооценённая вещь в разговорах о новой жизни. Мы привыкли думать, что сон — это роскошь, которую можно урезать ради работы, учёбы или сериалов. Но сон — это фундамент. Когда человек не высыпается, у него ухудшается память, падает самоконтроль, растёт тревожность, обостряются эмоции. В таком состоянии трудно принимать решения, трудно держать слово, данное себе, трудно вообще хотеть чего-то нового. Если вы не спите, вы не живёте. Вы выживаете.

Спросите себя честно: сколько часов я сплю в сутки в среднем за последнюю неделю? Во сколько я ложусь и во сколько встаю? Что мешает мне спать: работа, телефон, тревожные мысли, шум, неудобная кровать? Что я могу изменить хотя бы немного? Иногда достаточно убрать телефон за час до сна, затемнить комнату, ложиться на полчаса раньше. Это не решает всех проблем, но даёт ресурс, без которого остальное не работает.

Второй элемент опоры — деньги. Не богатство, не финансовое изобилие, а базовая устойчивость. Понимание, сколько у вас есть, сколько вы тратите, сколько должны и на что можете рассчитывать в ближайший месяц. Когда человек не знает своих цифр, он живёт в постоянном фоновом страхе. Этот страх управляет решениями: заставляет соглашаться на нелюбимую

работу, терпеть токсичные отношения, откладывать важные шаги. Прозрачность в деньгах — это не про контроль ради контроля. Это про свободу от неопределённости.

Начните с простого: выпишите все свои доходы и расходы за последний месяц. Не для того, чтобы себя осудить, а чтобы увидеть реальность. Затем посмотрите на долги и обязательства. Что можно отложить? Что можно пересмотреть? Есть ли расходы, которые давно стали автоматическими, но не приносят пользы? Иногда одна отменённая подписка или один пересмотренный кредит дают больше спокойствия, чем месяцы размышлений.

Если денег катастрофически не хватает, не пытайтесь решить всё сразу. Сначала — закрыть базовые потребности: жильё, еда, лекарства, транспорт. Всё остальное — потом. Это не поражение. Это стратегия выживания, которая даёт вам время и силы, чтобы потом двигаться дальше.

Третий элемент — здоровье. Здесь речь не только о болезнях, но и о том, как вы себя чувствуете физически. Есть ли у вас постоянная усталость, боли, проблемы со сном, питанием, движением? Когда вы последний раз были у врача? Какие привычки явно вредят вам, а какие помогают? Не нужно сразу становиться спортсменом и менять весь рацион. Начните с малого: стакан воды утром, десять минут прогулки, один приём пищи без телефона. Это не про идеальное тело. Это про то, чтобы у вас были силы жить.

Если есть хронические проблемы, которые вы игнорируете, — это тоже часть опоры. Иногда первый шаг к новой жизни — это запись к врачу. Не потому, что это вдохновляет, а потому, что без этого дальше не получится. Забота о здоровье — это не эгоизм. Это условие, без которого всё остальное рассыпается.

Четвёртый элемент — безопасность. Это ощущение, что у вас есть место, где вы можете быть в покое. Что вам не угрожает опасность, насилие, унижение. Что ваши границы уважают хотя бы в базовом смысле. Если вы находитесь в ситуации, где ваша безопасность под угрозой — в отношениях, в семье, на работе, — это первый приоритет. Никакая новая жизнь не начнётся, пока вы в опасности. И здесь важно не геройствовать в одиночку: обращайтесь за помощью, ищите поддержку, используйте доступные ресурсы.

Безопасность — это и про среду. Ваше жильё, ваш район, ваш круг общения. Есть ли место, где вы можете выдохнуть? Есть ли люди, рядом с которыми вы не чувствуете напряжения? Если нет — это не приговор, но это задача, которую нужно решать. Иногда безопасность начинается с одной комнаты, которую вы приводите в порядок. С одной двери, которую вы закрываете для тех, кто высасывает энергию.

Опора — это не про идеал. Это про минимум. Сон, деньги, здоровье, безопасность. Когда эти четыре вещи более-менее в порядке, у вас появляется ресурс для следующих шагов. Когда они в кризисе — сначала восстановите их. Не потому, что это интересно, а потому, что иначе вы будете тратить все силы на выживание и у вас не останется ничего на изменения.

Практическое задание к этой главе. Оцените каждую из четырёх областей по шкале от одного до десяти, где один — «критическое состояние», а десять — «всё стабильно». Не пытайтесь быть объективным. Оцените так, как чувствуете. Затем выберите область с самой низкой оценкой и напишите один конкретный шаг, который вы можете сделать в ближайшие три дня, чтобы её немного улучшить. Не большой, не идеальный, а реальный. Например: «лягу спать на час раньше два дня подряд», «составлю список долгов и посмотрю на них без паники», «запишусь на приём к врачу», «поговорю с человеком, рядом с которым мне небезопасно, и начну выстраивать границу». Один шаг. И сделайте его.

Если кажется, что всё плохо во всех четырёх областях сразу, не пытайтесь починить всё одновременно. Выберите то, что даст наибольший эффект. Часто это сон. Когда человек начинает спать, у него появляются силы смотреть на деньги и здоровье. Иногда это безопасность. Когда исчезает угроза, становится возможным думать о будущем. Двигайтесь от самого критичного.

На этом первая часть книги заканчивается. Мы разобрали, где вы находитесь, что нужно закончить, почему страшно начинать и на чём держится минимальная опора. Во второй части мы перейдём к разбору чемоданов: прошлому, установкам, вине и стыду, а также к вопросу о том, что забрать с собой, а что оставить.

Часть II. Разбор чемоданов

Глава 5. Прошлое как опыт, а не приговор

У каждого, кто хочет начать заново, есть прошлое. И у этого прошлого есть неприятное свойство: оно возвращается. В разговорах, в снах, в реакциях, которые кажутся непропорциональными ситуации. Мы можем уехать в другой город, сменить работу, выйти из отношений — а через полгода обнаружить, что привезли с собой те же сценарии. Потому что прошлое — это не только события. Это то, что мы из этих событий вынесли. И иногда мы выносим неверные выводы.

Эта глава — не про то, чтобы «отпустить прошлое» и «жить настоящим». Эти фразы звучат красиво, но часто вызывают раздражение, потому что непонятно, как их выполнить. Прошлое нельзя просто выбросить. Оно часть нас. Вопрос не в том, чтобы его стереть, а в том, чтобы пересмотреть, что оно для нас значит. Перестать носить его как приговор и начать видеть в нём опыт.

Начнём с простого наблюдения. У любого события есть два слоя. Первый — факт: что произошло. Второй — интерпретация: что я из этого сделал. Например, факт: меня уволили. Интерпретация может быть разной: «Я неудачник», «Меня не ценят», «Это шанс начать что-то новое», «Так бывает, это не про меня лично». Один и тот же факт может вести к совершенно разным жизням в зависимости от того, как мы его объяснили себе.

Проблема в том, что многие интерпретации формируются в детстве или в моменты сильного стресса, когда у нас не было ресурса думать ясно. Ребёнок, которого критиковали, делает вывод: «Со мной что-то не так». Взрослый, переживший предательство, делает вывод: «Людям нельзя доверять». Эти выводы когда-то помогали выжить. Но потом они застывают и начинают управлять жизнью, даже когда обстоятельства изменились.

Первый шаг — увидеть свои интерпретации. Не бороться с ними, не стыдить себя за них, а просто заметить. Для этого полезно задать себе вопрос: «Какие истории я рассказываю о своём прошлом?» Не факты, а именно истории. Например: «Я всегда всё порчу», «Мне не везёт с людьми», «Я слишком поздно начал», «У меня не было выбора». Эти фразы часто звучат в голове как фон. Мы настолько к ним привыкли, что не замечаем, как они влияют на решения.

Попробуйте выписать три-пять таких фраз. Те, которые вы говорите себе чаще всего, когда что-то не получается. А потом задайте по каждой два вопроса: «Это факт или интерпретация?» и «Как эта фраза влияет на то, что я делаю или не делаю?» Часто обнаруживается, что фраза, которую мы считали правдой о себе, — это просто привычка мышления. И её можно пересмотреть.

Второй шаг — отделить ответственность от вины. Прошлое часто связано с чувством вины: за ошибки, за причинённую боль, за упущенные возможности. Вина — это тяжёлое чувство, и оно редко помогает двигаться. Ответственность — другое. Это признание: «Я сделал это. Я был частью ситуации. Я могу сделать выводы». Ответственность даёт опору, вина — только тяжесть.

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.