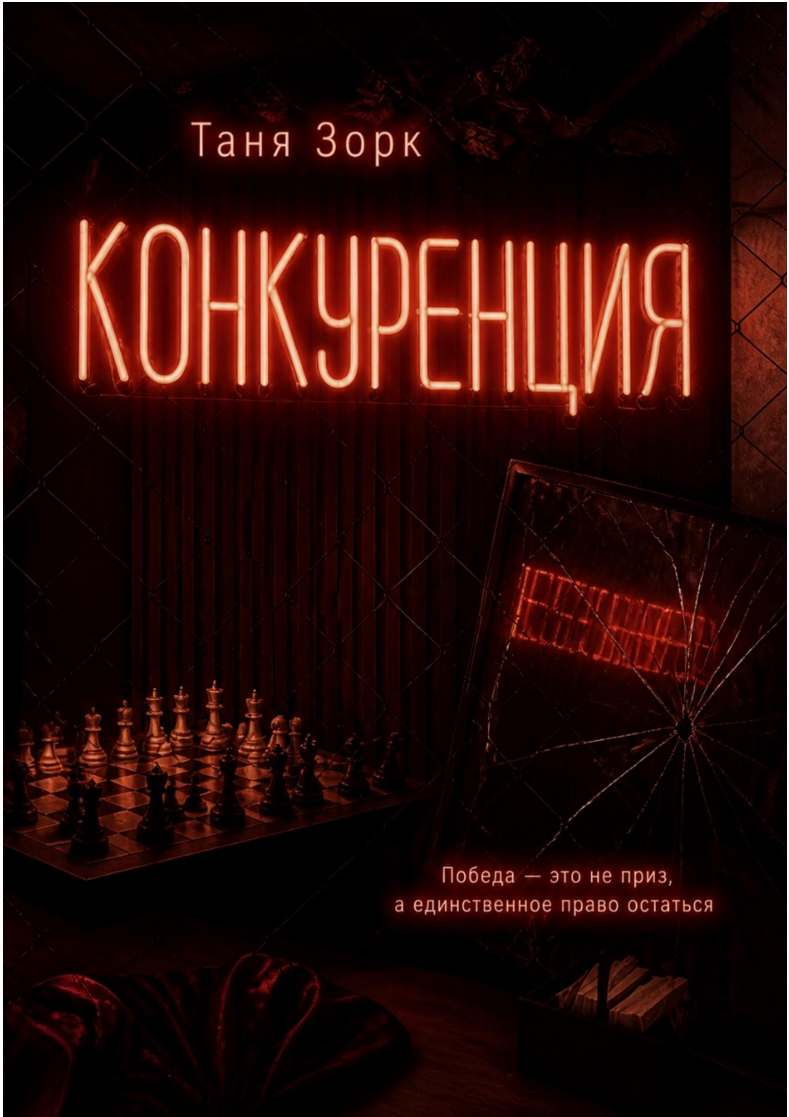

Таня Зорк
КОНКУРЕНЦИЯ
Победа — это не приз,
а единственное право остаться

# Таня Зорк
# Конкуренция

*https://litres.ru/74812088*
*SelfPub; 2026*

## Аннотация

Эта книга — для тех, кто устал сравнивать себя с другими. Для тех, кто пишет, рисует, поёт, снимает видео или пока только мечтает начать, но раз за разом откладывает своё дело из-за страха «я недостаточно хорош». Для тех, кто смотрит на чужие успехи и чувствует, как внутри сжимается что-то болезненное.

Тата Зорк знает это состояние изнутри. Годами она писала в стол, боялась показывать тексты миру и мысленно соревновалась с классиками. Однажды она перестала ждать идеального момента и начала делать маленькие шаги каждый день. Так родилась эта книга — честный разговор о том, как перестать оглядываться на чужие маркеры успеха, найти собственный голос и вернуть себе радость творчества.

Здесь нет сухой академической теории. Только прожитый опыт, простые психологические упражнения и главное разрешение — быть собой. Без внутренней войны, без токсичных сравнений и без разъедающего чувства, что ты опоздал на чужой праздник.

# Содержание

Глава 1 4
Глава 2 10
Глава 3 17
Конец ознакомительного фрагмента. 22

# Таня Зорк
# Конкуренция

## Глава 1

**ВВЕДЕНИЕ**

Вчера я ехала в метро. Вагон мерно покачивало, за пыльными окнами проносились тёмные туннели. Я разглядывала пассажиров: кто-то дремал, привалившись к поручню, кто-то листал книгу, кто-то слушал музыку с закрытыми глазами. Мы все двигались в одном потоке — ехали на работу. И большинство вокруг были глубоко несчастны. Я безошибочно считывала это по опущенным уголкам губ и резким, усталым складкам у глаз.

Поезд уносил меня в район, где традиционно оседает много приезжих. Когда-то каждый из них вёз сюда большую мечту. Они искренне хотели большего. Но, перебравшись в мегаполис, столкнулись с жёсткой, удушающей реальностью — конкуренцией. В офисах, поликлиниках, детских садах, школах. Повсюду бесконечная очередь, повсюду изматывающая борьба за выживание и место под солнцем.

Знакомо, правда? Людям творческим, эта боль понятна особенно остро. Нам постоянно кажется, будто все стоящие

идеи уже украдены, темы безжалостно исписаны, а песни до нас спеты миллионы раз. Мы ежедневно вступаем в мысленное соревнование с другими — и его проигрываем.

Но, именно тогда, глядя на уставшие лица в полумраке вагона, я внезапно осознала одну простую вещь: конкуренция — это мираж.

Звучит дерзко, знаю. Ты имеешь полное право со мной не согласиться. Но, для себя я этот выбор сделала окончательно. На протяжении веков человечество мучают одни и те же страхи и согревают одни и те же надежды. Мы далеко не первые, кто любит, боится и верит, и точно не последние. Но, прелесть в том, что каждый из нас проходит земной путь по-своему. Собственным, неповторимым шагом. Своим личным голосом.

Эта книга — о том, как навсегда избавиться от страха перед чужими достижениями, отыскать собственное звучание и начать созидать без оглядки на чужие пути. Здесь собран мой личный опыт: болезненные ошибки, жёсткие тупики и счастливые открытия. Я пишу этот текст потому, что точно знаю: где-то в этом поезде — возможно, прямо в соседнем вагоне — сейчас сидит человек, которому жизненно необходимо услышать: «Ты не один».

**ОТКУДА ВЗЯЛИСЬ ЭТИ ГОНКИ?**

Я часто спрашиваю себя: в какой момент мы все превратились в спринтеров? Когда наша жизнь успела стать забегом на выживание?

Мне кажется, этот вирус проникает в нас очень рано. Ещё на школьной скамье. Помнишь, списки лучших в классном журнале? Туда все заглядывали через плечо: у кого одни пятёрки, кто лучше всех написал годовую контрольную, кто быстрее всех пробежал стометровку. Нас методично приучают к мысли: мир вокруг — это суровое соревнование. Места на пьедестале строго ограничены. Если ты не пришёл первым — ты никто.

Затем наступают студенческие будни, карьера, соцсети. И везде разворачивается один и тот же сценарий: рейтинги, лайки, просмотры, бесконечные сопоставления. «Она успешнее», «у него втрое больше подписчиков», «их проект мгновенно выстрелил, а твой — топчется на месте». И мы несёмся вперёд. Бежим сломя голову, даже не успевая спросить себя: а туда ли я держу путь? Нужно ли мне вообще это золото на финише?

Идея конкуренции въелась в подкорку настолько глубоко, что стала казаться естественной, как дыхание. Но давай взглянем на дикую природу: разве там есть конкуренция в нашем понимании? Деревья в лесу не воюют друг с другом — они просто растут, каждое по направлению к солнцу. Да, высокие дубы затеняют низкие кустарники, но те не пытаются перерасти дуб. Они находят свой уровень света и пробиваются своим путём. Ни один куст не сравнивает себя с соседней берёзой. Они просто живут. Каждое дерево — в собственном ритме.

А что делаем мы? Мы с самого детства впитали эту гонку. И теперь несёмся, не разбирая дороги, искренне удивляясь, почему внутри становится так пусто и холодно.

Помню, как в детстве мне то и дело повторяли: «А вот дочка маминой подруги уже английский вовсю учит, а ты что?», «Посмотри на Петю — он в свои годы стихи пишет, а ты всё в облаках витаешь». И я послушно смотрела. Сравнивала. Надрывалась, лишь бы не быть хуже. А потом незаметно для самой себя забыла, чего же хочу на самом деле. Возможно, у тебя было похожее?

Мы с детства живём с разрушительной установкой: «Я обязан быть лучше других». Она превращается в фоновый шум, в навязчивый голос, который звучит внутри даже тогда, когда мы его не просили. Мы сопоставляем свои скромные достижения с чужими триумфами. Свою внешность, карьеру, доход, творческий путь. И почти всегда остаёмся в проигрыше. Знаешь почему? Потому что мы сравниваем свою реальную, глубоко несовершенную, живую изнанку — с чужими глянцевыми постами, где всё тщательно причёсано и отфильтровано.

Но в этом нет ни капли смысла. Никто на этой планете не живёт в идеальном мире. У каждого человека есть свои невидимые миру трудности, свои парализующие страхи и свои ночи, когда не спится от тревоги. Просто мы не видим чужой боли. Мы замечаем только красивую обложку. Зато собственную изнанку знаем до мельчайших, порой пугающих

подробностей.

Конкуренция — это не закон природы. Это всего лишь культурная установка. Кем-то придуманная, подхваченная обществом и прочно закреплённая в нас с первых шагов. Но это не значит, что мы обязаны продолжать играть в эту игру.

Мы в силах перестать быть бегунами. Мы можем просто идти. Своим шагом. Своей личной дорогой. Не оглядываясь на тех, кто мчится по соседней полосе, и не думая о том, кто в итоге пересечёт черту первым.

Потому что в подлинном творчестве финиша нет. Есть только путь. И каждый из нас преодолевает его в своём индивидуальном темпе.

Остановись на секунду. Задай себе один важный вопрос:

«Кто и когда внушил тебе, что ты должен быть лучше других? И главное — зачем?»

Зачем тебе непременно нужно превзойти кого-то? Что именно ты рассчитываешь получить в финале этого марафона? И не окажется ли в итоге, что ты всю жизнь бежал совершенно не в ту сторону?

Я ни в коем случае не призываю тебя полностью отказаться от здоровых амбиций. Я лишь прошу задуматься: чьи это амбиции на самом деле? Твои собственные или те, что были аккуратно навязаны извне? Потому что настоящие, истинно свои устремления — они никогда не про то, чтобы «быть лучше соседа». Они про то, чтобы «стать глубже и точнее, чем я был вчера». Про то, чтобы «сказать то, что никто не

решился сказать до меня». Про то, чтобы «честно прожить свою жизнь, а не копировать чужую».

Именно с этого осознания и начинается настоящая свобода.

# Глава 2

## ПСИХОЛОГИЯ СРАВНЕНИЯ: ПОЧЕМУ ЧУЖОЙ УСПЕХ РАНИТ

Я долго не могла понять одну вещь. Почему, когда у близкой подруги выходит книга, у меня внутри что-то болезненно сжимается? Вроде бы нужно искренне радоваться, а я чувствую острый, неприятный укол. Знакомо?

Психологи называют это - социальным сравнением. Мы подсознательно оцениваем собственную значимость, глядя на окружающих. Это древний эволюционный механизм: в первобытном племени было жизненно важно понимать, кто сильнее, кто главнее, с кем выгодно дружить, а кого стоит опасаться. Но в творчестве этот алгоритм даёт фатальный сбой. Творчество — это не охота на мамонта. Здесь не существует «лучших» и «худших» в объективном смысле. Есть только разное.

Но, мы упорно продолжаем сопоставлять. Сравниваем свои черновые наброски с чужими финальными шедеврами. Свою повседневную усталость — с безупречной картинкой в соцсетях. Собственные сомнения — с чужой напускной уверенностью. Мы сталкиваем в лоб свою изнанку, с чужой глянцевой обложкой. Свои три часа ночи, когда ни одна строчка не ложится на бумагу, — с их постом о том, как лег-

ко и вдохновенно родилась новая глава. Свою неубранную квартиру — с их идеально выстроенным кадром. Это заведомо нечестный бой. Но, мы вступаем в него снова и снова, неизменно оставаясь побеждёнными.

Я сама годами мысленно соревновалась с Островским, Чеховым, Достоевским. Ну как тут выиграть? Они — признанные гиганты, классики, на которых принято молиться. А я кто? Так, сижу и пишу по ночам, пока никто не видит.

Этот внутренний голос действует как профессиональный диверсант. Он вкрадчиво шепчет: «Ты недостаточно хороша. Посмотри, как филигранно получается у других. Зачем ты вообще туда лезешь?» И ты веришь. Безропотно откладываем рукописи в сторону. Замолкаешь. Прячешься от мира.

Помню, как одна моя знакомая выпустила сборник стихов. Изысканное издание, твёрдый переплёт, авторские иллюстрации. Я листала эти страницы и физически чувствовала, как внутри поднимается что-то тяжёлое, вязкое. Комок в горле, лёгкое жжение в груди и привычное, горькое: «Почему не я?»

А потом я поймала себя на мысли: я завидую вовсе не её таланту. Я завидую тому, что у неё хватило смелости собрать свои тексты воедино и показать их миру. В то время как мои стихи покорно лежали мёртвым грузом в столе. И знаешь, это стало поворотом. Я перестала смотреть на её книгу как на прямую угрозу своему существованию и начала думать, как выпустить собственную. Зависть вдруг перестала быть

разрушительным ядом и превратилась в чёткую карту.

Знаешь, что я поняла про зависть за эти годы? Она не враг нам. Она — точнейший указатель. Внутренний навигатор, который громко кричит: «Сюда! Смотри, вот чего ты хочешь на самом деле!»

Когда я завидую чьей-то смелости — значит, мне самой катастрофически не хватает отваги. Когда завидую чужой продуктивности — значит, я подсознательно хочу писать больше, но внутри стоит какой-то блок. Когда завидую чьей-то лёгкости — значит, я слишком зажата в тисках перфекционизма и мне жизненно необходима игра.

Зависть безошибочно показывает направление движения. Главное — не застревать в ней, не гнить в бесконечном «почему ей досталось, а не мне». Нужно спокойно сказать себе: «Ага, вот оно. Это моё. Я тоже этого хочу. Теперь понятно, куда держать путь». И сделать первый шаг.

Я замечала: когда я мысленно сравниваю себя с кем-то, у меня инстинктивно сжимаются плечи и перехватывает дыхание. Тело мгновенно группируется, будто готовится к реальному удару. Челюсти сводит, живот напрягается. А когда я твёрдо говорю себе: «Мы просто разные, у каждого свой уникальный маршрут», — плечи опускаются, становится легче дышать, внутри появляется спасительное пространство.

Попробуй понаблюдать за собой прямо сейчас. Вспомни человека, чьи успехи вызывают у тебя укол зависти. Где в теле физически живёт это чувство? В груди? В горле? В жи-

воте? Просто зафиксируй эту точку. Не нужно пытаться ничего судорожно изменить, просто заметь. Наше тело гораздо умнее, чем кажется. Оно уже знает все ответы.

Но, вот к какому выводу я пришла со временем: «сравнение возможно только между сопоставимыми вещами.» Два апельсина можно сравнить: этот слаще, тот кислее. Две машины — эта быстрее, та экономичнее. Но, можно ли сравнить спелый апельсин и пронзительное стихотворение? Розу и предрассветный туман? Мой голос и твой?

Нельзя. Потому что, мы все изначально сотканы из разного материала. И это не банальность, не дежурная фраза из мотивационных пабликов. Это фундаментальная истина, которую стоит осознать. Серьёзно. Если ты поймёшь это не просто головой, а почувствуешь всем нутром — жить станет легче раз в десять.

Я не призываю полностью отказаться от механизма сравнения. Выкинуть его из ментальных прошивок не получится — слишком глубоко сидит этот эволюционный паттерн. Но, можно научиться сравнивать иначе, экологично для своей психики.

Существует сравнение-самоуничтожение: «Почему я хуже?», «У неё получается круче», «Я никогда так не смогу». Оно безжалостно высасывает творческие силы, убивает всякое желание созидать и загоняет в глухой угол.

А есть сравнение-вдохновение: «Чему я могу у неё научиться?», «Как именно у неё получился этот крутой пере-

ход?», «Что из её опыта я могу взять себе, чтобы вырасти?» Заметь принципиальную разницу: в первом случае ты смотришь на чужие достижения и думаешь о себе плохо. Во втором — ты внимательно изучаешь чужую работу в поисках пищи для собственного роста.

Сравнение-вдохновение — это как заглянуть в мастерскую к другому художнику. Не для того, чтобы горько вздохнуть: «У него холсты дороже, значит, я ничтожество». А для того, чтобы подсмотреть интересный приём, подход, метод. И сразу пойти делать своё.

Я выработала для себя один приём. Когда чувствую, что начинаю сравнивать и проваливаться в это сравнительное состояние, я спрашиваю себя: «А что, если мы не соперники в забеге, а просто соседи по планете? Что, если его успех — это красивое здание, мимо которого я прохожу? Я ведь не ругаю себя за то, что не я построила этот конкретный дом. Я просто любуюсь и иду дальше, к своему объекту».

Попробуй применить это. Иногда помогает мгновенно, иногда — после нескольких осознанных повторений. Но постепенно это перерастает в здоровую привычку — видеть в чужих достижениях не экзистенциальную угрозу, а естественный факт окружающего пейзажа.

Мы настолько привыкли жить в режиме вечного соревнования, что даже не замечаем, сколько чистой энергии утекает в эту чёрную дыру. Мысли в духе «почему не я?», «когда же у меня так выстрелит?», «я недостаточно хороша» незамет-

но сосут наши силы. А ведь эту же энергию можно целиком направить на своё дело. На то, что никто во вселенной, кроме тебя, не создаст. На твой единственный голос. На твою единственную книгу, которую способна написать только ты. На твою картину, твою музыку, твой танец.

Представь, что у тебя в руках ведро, полное чистой энергии. Каждый раз, когда ты сравниваешь себя с другими и тайно страдаешь, ты выплёскиваешь из него пол-литра. Когда завидуешь — ещё пол-литра. Когда бесконечно прокручиваешь в голове чужие триумфы и свои мнимые провалы — выливаешь остатки. И к концу дня ведро пустое. А на творчество сил физически не осталось.

А ведь можно не выплёскивать этот ресурс. Можно бережно сохранить его и вложить в дело. Просто перестать ежесекундно смотреть по сторонам и начать внимательно смотреть внутрь себя.

**Практическое задание**

Вспомни трёх людей, которым ты тайно завидуешь — хотя бы чуть-чуть, хотя бы в самой малости. Если есть возможность — выпиши на листок или в заметки телефона, чему именно ты завидуешь. Будь предельно откровенен с собой. Если записать сейчас негде, просто задержи эти мысли в голове и вернись к ним позже.

Ей — за то, что она так легко и непринуждённо пишет тексты?

Ему — за то, что он не боится регулярно выкладывать

свои работы на всеобщее обозрение?

Ей — за то, что у неё стремительно растёт количество подписчиков?

Ему — за то, что он так чётко нашёл свой узнаваемый стиль?

А теперь внимательно посмотри на этот список и спроси себя: чего на самом деле хочешь ты? За каждым пунктом твоей зависти стоит твоё собственное, непрожитое, непроявленное желание. Твоя истинная потребность. Твоя большая мечта.

Зависть к чужой продуктивности = «Я хочу писать больше и ищу внутреннее разрешение на это».

Зависть к чужой смелости = «Я хочу проявляться смелее, но очень боюсь оценки».

Зависть к чужому успеху = «Я подсознательно жажду признания и ищу пути его получения».

Зависть — это просто твой внутренний компас. Она никогда не говорит: «Ты хуже». Она лишь констатирует: «Ты хочешь именно туда». Посмотри на карту и иди.

# Глава 3

## СПОРТИВНАЯ МЕТАФОРА ПРОТИВ ТВОРЧЕСКОЙ РЕАЛЬНОСТИ

Нам постоянно твердят со всех трибун: «Будь лучшим! Обойди конкурентов! Завоюй своё место под солнцем!». Это жёсткий язык спорта. Язык войны. Язык агрессивного рынка.

Но подлинное творчество живёт по совершенно иным законам.

Спорт — это соревнование в замкнутом пространстве с чёткими правилами, беспристрастным секундомером и осязаемой финишной чертой. Кто пересёк её первым — тот победил. Остальные автоматически проиграли. Там всё прозрачно и честно.

Творчество — это бесконечность. Здесь физически нет финиша. Не существует единой шкалы или палаты мер и весов, по которой можно было бы объективно измерить, чей роман глубже, чья картина точнее передаёт суть эпохи, а чья музыка сильнее трогает струны души. То, что сегодня кажется массовому зрителю гениальным, завтра может оказаться безвозвратно забытым. А то, что при жизни автора подвергалось жёсткому осмеянию, спустя века признаётся шедевром. Рынок ошибается регулярно. И мы ещё не раз увидим,

как то, что сегодня лениво называют «неформатом», завтра уверенно займёт место в палате классики.

А главное — в творчестве полностью отсутствует дефицит. Мест под солнцем гарантированно хватит всем, потому что солнце у каждого творца своё собственное. Моё личное светило не погаснет и не померкнет, если рядом ярко зажжётся твоё. Напротив — чем больше нас, тем светлее становится этот мир.

Взгляни на историю мирового искусства. Разве Моцарт и Сальери были конкурентами в том примитивном смысле, к которому нас приучают? Да, по легенде, Сальери завидовал. Но великая музыка Моцарта ни в коей мере не отменяет и не обесценивает музыку Сальери. Она просто принципиально другая. И сегодня мы имеем роскошь слушать обоих композиторов, находя в каждом свои неповторимые смыслы. Они не отбирали друг у друга аудиторию — они расширяли музыкальную вселенную, создавая разное.

А вспомни Александра Пушкина и Василия Жуковского. Жуковский был старше, опытнее, обладал непререкаемым авторитетом и признанием. И как же он поступил, когда разглядел мощный, самобытный талант юного Пушкина? Он подарил ему свой портрет с легендарной надписью: «Победителю-ученику от побеждённого учителя». Он не стал судорожно конкурировать, защищая трон, — он искренне благословил преемника. Василий Андреевич прекрасно понимал: ослепительный свет Пушкина не погасит его собственный.

Он лишь добавит тепла в общую культуру.

Но, к сожалению, не все близкие люди способны на такую щедрость.

Я часто вспоминаю реакцию своей сестры. Когда мои песни и книги начали выходить на площадках, когда я смогла монетизировать своё творчество, она всё равно смотрела на это с лёгкой усмешкой: «Ну, это же просто твоё хобби». Поначалу меня это задевало. Я злилась, доказывала, показывала цифры. А потом поняла: её слова — это не про меня. Это про неё.

Возможно, где-то в глубине души она завидует тому, что я нашла в себе смелость не просто писать в стол, а выйти с этим в мир. Или, может быть, она искренне верит в старую установку: «Хобби — это для души, а профессия — это каторга». Но я точно знаю одно: из любого хобби можно вырасти в профессионала. Единственное, что для этого нужно, — перестать слушать тех, кто мерит твою жизнь старыми линейками.

Но дело не только в близких. Иногда мы сами загоняем себя в ловушку.

Представь: ты пишешь роман, а твой знакомый или коллега в это же время выпускает книгу, которая становится бестселлером. Что ты чувствуешь? Панику? Мысль «Всё пропало, он уже занял моё место»?

Это классическая ловушка мышления дефицита. Я знаю многих авторов, которые через это проходили. Они пере-

силивали себя, читали чужую книгу — и вдруг понимали: она совсем про другое. Другой ритм, другие темы, другая аудитория. И вместо того, чтобы сдаться, они находили в этом поддержку: «Раз у него получилось пробить эту стену, значит, и у меня получится. Просто я пройду через другую дверь».

Настоящий творец знает ключевой секрет: чужой успех не крадёт твой личный свет. Он умножает свет во вселенной. И чем его больше вокруг, тем легче дышать каждому из нас.

Я снова мысленно возвращаюсь в тот качающийся вагон метро. Люди, уныло едущие на работу. Опущенные уголки губ. Усталые, потухшие глаза. Им никто никогда не говорил самого главного: они уже победили. Просто по факту своего существования. Потому что, каждый человек на этой планете — уникальный, единственный в своём роде экземпляр. Никто и никогда не проживёт их жизнь так, как они. Никто не увидит этот мир их глазами. Никто не почувствует боль и радость их кожей. В этом факте уже заложена абсолютная победа.

Я смотрю на них сквозь толщу времени — и отчётливо вижу саму себя. Ту Таню, которая до паники боялась проявляться, бесконечно сравнивала себя с другими и откладывала рукописи. Ту Таню, которая испуганно думала: «Кто я вообще такая, чтобы писать тексты, когда в мире уже существует Фёдор Достоевский?»

И сегодня я хочу громко крикнуть ей через годы:

«Ты — не вторая.»
«Не третья. Не пятая.»

# 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.