12+

ПАВЕЛ ЖДАНОВ

Ты не сломана. Ты на посту

Твоя усталость — это смена, которую никто не принял



Павел Жданов

Ты не сломана. Ты на посту. Твоя усталость — это смена, которую никто не принял

https://litres.ru/74834073
ISBN 9785007152198

Аннотация

Ты прочитала гору книг по психологии, прошла терапию и знаешь о себе всё. Но в 23:40 снова не спится, мужчины повторяются, а усталость не проходит даже после отпуска. Ты не сломана.

Ты на посту. Когда-то маленькая девочка заступила на него, чтобы сохранить любовь, и стоит до сих пор, потому что её никто не сменил. Эта книга объясняет, почему понимание не меняет жизнь, где находится твой пост и как его наконец сдать.

Содержание

Пролог. 23:40 6
Часовой 8
Глава 1. Ты всё понимаешь 10
Какой у тебя пост 12
Проверь на себе 14
Глава 2. Два этажа 15
Проверь на себе 20
Глава 3. Код, записанный до тебя 21
Умное решение пятилетней девочки 22
Конец ознакомительного фрагмента. 23

Ты не сломана. Ты на посту
Твоя усталость — это смена, которую никто не принял

Павел Викторович Жданов

© Павел Викторович Жданов, 2026

ISBN 978-5-0071-5219-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Если тебе дали эту книгу

Скорее всего, её прислала подруга, сестра или мама. С подписью «прочитай, это про тебя» или совсем без подписи — просто файл в мессенджере между голосовыми.

Не обижайся на неё. Она не считает, что с тобой что-то не так. Она видит, что ты устала. И раз ты открыла файл, она, похоже, права.

Книга короткая, её можно прочитать за один-два вечера. В ней нет обещаний изменить жизнь за 21 день, медитаций под колокольчики и задания «полюби себя». Зато здесь объяснено, почему умная женщина, которая много про себя зна-

ет, годами ходит по одному кругу. И есть несколько вещей, которые можно попробовать уже сегодня, не вставая с дивана. Сразу скажу, кому она не подойдёт: тем, кто ищет рецепт на пять минут. Его здесь нет.

Все истории здесь собирательные. Они сложены из рассказов многих женщин, имена и детали изменены. Если какая-то героиня покажется тебе знакомой до неприятного — так и задумано.

И одна честная оговорка. Ни книга, ни работа, о которой в ней рассказано, — не медицинская помощь. Они не заменяют врача и психотерапевта. Если тебе сейчас по-настоящему плохо, если страшно за себя — отложи её и сегодня же обратись к врачу, в экстренные службы или к близкому человеку. Книга подождёт.

Пролог. 23:40

23:40. Ты закрываешь ноутбук. Последнее письмо ушло, задачи на завтра разложены по часам, команда получила голосовые с правками. День закрыт.

На кухне стоит чай, который ты налила в девять и забыла. В телефоне непрочитанное от мамы: «Ну как ты там? Всё одна?» Ты смахиваешь уведомление. Ответишь завтра. Или в выходные.

Ложишься. И начинается вторая смена.

В голове крутится разговор с подрядчиком, в котором надо было ответить жёстче. Следом — переписка с мужчиной, который снова пропал на три дня. Ты уже знаешь, чем это кончится, потому что так кончалось и раньше, — и всё равно проверяешь, был ли он в сети. А под конец приходит мысль, от которой хочется встать и чем-нибудь себя занять: «А ради чего всё это?»

Про себя ты знаешь очень много. Можешь объяснить, откуда у тебя тревожная привязанность, почему тянет к недоступным и почему так трудно просить о помощи. Ты прочитала гору книг по психологии, слушала подкасты. Два года ходила к психологу, потом к другому. Потом был коучинг. Потом расстановка, на которой ты рыдала, и казалось: вот оно. Месяц было легче.

Потом всё вернулось на место. Как резинка: сколько ни

тяни, она возвращается.

В 23:40 ты не думаешь, что с тобой что-то не так. Ты для этого слишком умна. Ты думаешь хуже: «Наверное, это навсегда. Это уже характер».

Это неправда.

Кто это говорит

Меня зовут Павел Жданов. Двадцать четыре года я работаю с людьми, а последние четыре года — как гипнотерапевт: с подсознанием, с той частью психики, до которой обычный разговор доходит с трудом. Я написал серию книг для специалистов о жизненных кризисах. А в кабинете бóльшую часть времени слушаю женщин.

Я мужчина и не стану делать вид, что знаю изнутри, каково это — в тридцать восемь лет слышать от мамы «ну когда уже» и улыбаться в ответ. Я знаю другое. Что рассказывают женщины, когда им наконец не нужно держать лицо. И что происходит, когда история, которую они знают наизусть, вдруг перестаёт управлять их жизнью.

Ко мне редко приходят растерянные. Чаще приходят очень умные. Те, кто прочитал больше книг по психологии, чем иной психолог. Первое, что они говорят, почти всегда звучит одинаково:

— Я всё понимаю. Но ничего не меняется.

Эту фразу я слышу так часто, что однажды понял, откуда она берётся.

Часовой

Зима 1987 года, Краснодар. Я курсант военного училища и стою на посту. Дует ветер, моросит дождь, сырость пробирается под шинель, и через час кажется, будто промок насквозь. Караул длится сутки: дневные смены, ночные, потом снова дневные.

На посту думаешь об одном: ты отвечаешь за то, что охраняешь, и не имеешь права расслабиться ни на минуту. Внимание собрано в точку, тело напряжено, усталость копится и никуда не уходит, потому что отдыхать нельзя.

У часового есть правило, которое я запомнил на всю жизнь. Он не может оставить пост сам. Ни усталость, ни уверенность, что опасности больше нет, не дают ему права уйти. Уходит он только тогда, когда его сменят. Подчиняется часовой лишь начальнику караула, его помощнику и своему разводящему. Уговоры остальных для него ничего не значат, и это правильно: так устроена служба.

Смена проходит коротко. Разводящий приводит нового часового. Тот, кто стоял, говорит: «Пост сдал». Тот, кто пришёл, отвечает: «Пост принял». Только после этих слов можно уйти.

Через много лет я стал узнавать этого часового в своём кабинете. Он смотрел на меня глазами умных, успешных, предельно собранных женщин. Они не позволяли себе рассла-

биться, отвечали за всё и были вымотаны той тяжёлой многолетней усталостью, какая бывает у человека, которого забыли сменить.

Эта книга о таком часовом. О девочке, которая когда-то заступила на пост и стоит на нём до сих пор. Вторая смена, которая начинается у тебя в 23:40, — её смена.

Глава 1. Ты всё понимаешь

Есть пять историй, с которыми ко мне приходят чаще всего. У одной женщины обычно две-три из них сразу, они цепляются друг за друга. За каждой стоит свой пост: у чужого настроения, у телефона, пост молчания, у результата, у вечного «я справлюсь». Посмотри, какие из них твои.

«Я знаю, откуда это. И делаю то же самое»

Ты можешь за пять минут рассказать свою историю так, что любой психолог кивнёт: да, всё верно. Холодная мама, вечно занятый папа, роль старшей, которая за всех отвечает. Ты знаешь, почему соглашаешься, когда хочешь отказать. Почему берёшь на себя лишнее и извиняешься, когда виноват другой.

И продолжаешь соглашаться, брать и извиняться. Только теперь с полным пониманием причин. Иногда кажется, что от этого понимания только тяжелее: раньше ты хотя бы не замечала.

«Снова он» или «снова одна»

Новый мужчина совсем не похож на прошлого: у него другая профессия, он из другого города, и характер иной. А через три месяца ты сидишь с телефоном и ждёшь сообщения с тем же самым чувством в животе.

Или по-другому: ты давно одна и говоришь себе, что так даже лучше. Свобода, никто не мешает. Но когда кто-то под-

ходит ближе, внутри что-то захлопывается раньше, чем ты успеваешь подумать.

«Анализы в норме»

Ком в горле перед важным разговором. Каменные плечи, которые не отпускает даже массаж. Усталость после восьми часов сна. Живот, который болит по воскресеньям вечером. Ты сдала всё, что можно сдать. Врачи говорят: здорова, это нервы, отдохните.

Ты отдыхаешь. Не проходит.

«Всё получилось. И что?»

Бизнес растёт, деньги есть, тебя уважают. Ты добилась того, о чём мечтала в двадцать пять. Ты закрыла лучший месяц за всю историю компании — и вечером сидишь одна на кухне с ощущением, что внутри пусто, как в квартире после переезда.

Сказать об этом некому. Со стороны это прозвучит как каприз, и кто-нибудь обязательно бросит: «С жиру бесится».

«Я устала быть сильной»

Ты та, на кого можно положиться. Подруги звонят тебе, когда плохо, мама советуется с тобой, сотрудники знают: она разрулит. Ты справляешься со всем.

А тебе самой позвонить некому. Люди есть, но ты не умеешь быть той, кому помогают. Иногда хочется заболеть по-настоящему — чтобы получить законное право лечь и ничего не делать.

Какой у тебя пост

У каждой из пяти историй своя служба. Узнай свою, так будет легче читать дальше.

— Часовая у чужого настроения. Ты первой замечаешь, что кто-то недоволен, и первой извиняешься. Чужое плохое настроение ощущается как твоя вина.

— Часовая у телефона. Ты ждёшь сообщения и проверяешь, был ли он в сети. Тишина в переписке звучит как приговор.

— Часовая молчания. Ты проглатываешь то, что хотела сказать, а тело говорит за тебя: ком в горле, сжатая челюсть, боль без причины.

— Часовая у результата. Ты отдыхаешь, только когда список дел пуст, а пустым он не бывает. Похвала радует на один вечер.

— Часовая «я справлюсь». Ты помогаешь всем и не умеешь принимать помощь. Попросить для тебя почти унизительно.

Постов может быть несколько, и обычно они стоят рядом. Запомни свой: в следующих главах ты встретишь женщин, которые стояли на тех же постах.

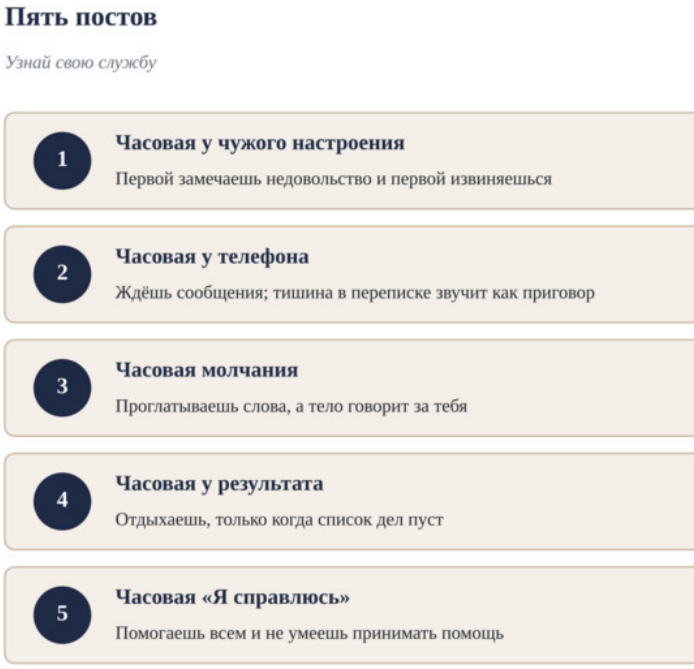

Схема 1. Пять постов. Пять карточек, по одной на каждый пост: у чужого настроения, у телефона, молчания, у результата и «я справлюсь». Под названием каждого поста стоит его главный признак — тот, по которому часовую легче всего узнать.

Проверь на себе

Пока ты читала, тело на что-то отозвалось. Может, сжалось в груди на второй истории или защипало в глазах на пятой. А может, вдруг стало скучно и захотелось пролистать — это тоже отклик.

Запомни, на каком месте тело ответило раньше головы. Это первая подсказка, и она тебе пригодится.

Если ты отметила хотя бы одну историю, ты ничем не хуже тех, кто из неё вышел. Ты много лет искала ключ — честно, старательно, с хорошими специалистами. Просто, возможно, искала его не на том этаже.

Глава 2. Два этажа

Представь, что ты отлично знаешь, как ездить на велосипеде. Ты изучила всё о равновесии, центре тяжести и угле наклона и можешь прочитать об этом лекцию.

А потом садишься на велосипед — и падаешь. Потому что ехать умеет не голова. Ехать умеет тело, а тело лекций не слушает.

С твоей повторяющейся историей происходит то же самое.

Первый этаж: то, что ты умеешь

Память состоит из нескольких систем. Самая древняя и быстрая — та, которую словами не перескажешь: как держать равновесие, как реагировать, когда на тебя повышают голос, что чувствовать, когда мужчина три дня не отвечает. Её называют имплицитной, скрытой. Она работает сама, без твоего участия.

Американский нейробиолог Джозеф ЛеДу, много лет изучавший страх, показал: у мозга есть короткий путь для сигналов опасности. По нему тревога включается раньше, чем сознание успевает понять, что происходит. Ты ещё не подумала «он меня бросит», а сердце уже колотится, руки уже набирают сообщение.

Самые глубокие приказы первый этаж получил очень рано. Многие — в возрасте, о котором у нас почти не сохра-

няется воспоминаний. Событий ты не помнишь. А то, чему они научили, помнишь всем телом.

Это фундамент дома. Здесь темно, вещи лежат без подписей, и как раз отсюда идут сквозняки, от которых мёрзнет весь дом. Здесь и стоит часовой.

Второй этаж: то, что ты знаешь

Над фундаментом надстроено всё, что можно пересказать словами: факты, события, выводы. Эту память нейробиологи называют декларативной. В ней хранится всё, что ты узнала о себе за годы чтения и терапии. «У меня тревожная привязанность». «Я выбираю недоступных, потому что папа был недоступен». Всё верно, и это знание никуда не денется.

Назовём её вторым этажом. Здесь светло, всё подписано и разложено по полкам. Только стоит второй этаж на первом и целиком от него зависит: когда внизу дует, мёрзнут и верхние комнаты.



Схема 2. Два этажа памяти. Дом в два этажа. Внизу, тёмный, — первый этаж, фундамент: реакции, страхи и привычки тела, записанные рано и работающие быстро, без слов. Там стоит часовой и действует приказ. Над ним, светлый, — второй этаж: память, которую можно пересказать словами, — факты, выводы и всё, что ты поняла о себе. Сюда доходят книги, разговоры и доводы. Второй этаж стоит на первом, а разговор работает со словами, поэтому до фундамента он

почти не доходит.

Почему разговор не доходит до фундамента

Разговор умеет многое. Хороший психолог даёт опору, ясность, слова для того, что раньше было без названия. Я не говорю, что годы терапии прошли зря. Они дали тебе карту.

Но у разговора есть граница. Он работает языком, а первый этаж языка почти не понимает. Ты можешь сто раз сказать себе: «Он мне не подходит». Второй этаж согласится. Первый продолжит тянуть к нему, как тянет к дому, где тебе было плохо, но привычно.

Вспомни часового из пролога. Он подчиняется только своему начальству и уговоров посторонних в расчёт не принимает. Психолог, подруга, умная книга и даже твой собственный голос разума для него посторонние. Они могут сто раз объяснить, что опасности нет. Часовой выслушает и останется на посту, потому что так велит устав.

Сменить его можешь только ты сама. Для этого мало доводов: к посту надо спуститься лично, на первый этаж, туда, где он стоит.

Поэтому знание есть, а жизнь идёт по-старому. Не потому, что ты недостаточно старалась. Ты старалась на втором этаже, а история живёт на первом.

Почему подъём после ретрита проходит

После сильного тренинга, ретрита или расстановки бывает удивительная лёгкость. Ты плачешь, обнимаешься с незнакомыми людьми, летишь домой другим человеком.

А через неделю-две всё возвращается. Ты начинаешь думать, что с тобой что-то не так: у всех работает, а у тебя нет.

На ретрите первый этаж на время встряхнули. Подняли много чувств, дали пережить другое состояние. Но приказа никто не отменил. Ты вернулась в привычную жизнь, к тем же людям и тем же сигналам, — а часовой как стоял на посту, так и стоит. Подъём закончился, причина осталась.

Проверь на себе

Вспомни человека или ситуацию, которая цепляет тебя сильнее, чем стоило бы. Представь как можно ярче. Теперь твёрдо скажи вслух: «Я знаю, что это мне не подходит».

Прислушайся к телу. Тяга исчезла? Сжатие в груди отпустило?

Скорее всего, нет. Второй этаж тебя услышал. Первый даже не заметил, что ты что-то сказала.

Это хорошая новость, хоть и звучит странно. Значит, дело не в твоей слабости и не в недостатке понимания. Нужен другой вход.

Глава 3. Код, записанный до тебя

В телефоне есть приложения, которые ты не устанавливала. Они пришли вместе с системой, работают в фоне и тратят батарею. Удалить их обычным способом нельзя: кнопки нет.

На первом этаже у каждой женщины, с которой я работал, лежат такие программы. Их написала маленькая девочка, когда ещё не умела выбирать. И написала, надо сказать, блестяще.

Умное решение пятилетней девочки

Девочка не может уйти из семьи. Не может сменить маму, договориться с уставшим отцом или снять отдельную квартиру. Единственное, что ей доступно, — подстроиться. Понять, за что здесь любят, за что отворачиваются, и стать такой, какую любят.

Слабости в этом нет. Так выживают, и детский мозг справляется с этой задачей виртуозно. Вот несколько программ, которые я встречаю чаще всего:

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.