
Иринины сказки
Терапевтические истории для взрослых.
Как найти внутреннюю опору
Ирина Вавилова

Ирина Вавилова
Иринины сказки

https://litres.ru/74926423
SelfPub; 2026

Аннотация

Вы устали просыпаться уже уставшими? Кажется, что все вокруг строят успешную жизнь, а вы застряли в дне сурка, боясь будущего?

Эта книга — не очередной «волшебный» тренинг и не скучный учебник по психологии. Это сборник терапевтических сказок для взрослых, написанных по мотивам реальных болей современных людей. Здесь выгорание, страх перемен, одиночество и поиск себя переведены со сложного языка терминов на понятный и бережный язык метафор.

За каждой историей следует честный взгляд автора — опытного педагога, который знает, как объяснить сложное просто. Эта книга заменит вам дорогие консультации. Она создана с одной целью: дать то, чего нам всем так отчаянно не хватает, — безусловную поддержку. Откройте ее, чтобы выдохнуть, почувствовать твердое плечо рядом и наконец-то обрести свою собственную, нерушимую внутреннюю опору.

Содержание

К читателю	4
Глава 1. Сказка о девице, которая разучилась гасить свет	7
Глава 2. Сказка о девице Ане, которая носила чужие рюкзаки	13
Глава 3. Сказка об Александре, который боялся шагать в туман	21
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Ирина Вавилова
Иринины сказки

К читателю

Приветствую тебя, мой дорогой читатель.

Если эта книга оказалась в твоих руках, значит, прямо сейчас тебе непросто. Возможно, ты запутался, выгорел на работе, устал тянуть всё на себе или просто потерял ориентиры в этом безумном, вечно спешащем мире. Я знаю это чувство. И я написала эту книгу специально для тебя.

Сразу буду честна: я не психолог. Я не буду ставить тебе диагнозы, сыпать сложными научными терминами и копаться в твоих детских травмах. По профессии и призванию я — педагог. А главная задача хорошего педагога — взять самое сложное жизненное правило и объяснить его так просто, бережно и наглядно, чтобы внутри всё встало на свои места.

За последние годы я прошла десятки самых разных обучений. Я видела глянцевую витрину и неприглядное закулисье мира тренингов, коучинга и «успешного успеха». Я жадно впитывала знания, фильтровала их и в итоге пришла к одной простой истине. Самые глубокие, честные и трансформирующие знания не должны стоить сотни тысяч рублей. Они веками хранились в самом доступном и мудром инструмен-

те на земле — в Книге. Я сама страстный читатель и точно знаю: вовремя прочитанная книга способна спасти человека лучше любого дорогого курса.

Поэтому все накопленные знания я решила передать миру именно так — через страницы, к которым ты можешь вернуться в любой момент.

Здесь ты найдешь сказки. Но они не для детей. Каждая сказка в этом сборнике — это реальная история, реальная боль взрослого человека, одетая в метафору. Почему сказки? Потому что наш уставший мозг сопротивляется нравоучениям, но с благодарностью откликается на образы. А после каждой истории я делюсь с тобой своим авторским взглядом на ситуацию — без розовых очков, но с огромной верой в твои силы.

Годы постоянных обучений и преодолений помогли мне сформировать внутри себя жесткий, несгибаемый стержень. Я нашла ту самую внутреннюю опору, которую не могут пошатнуть внешние штормы. Но на моем пути у меня никогда не было одного важного элемента — простой человеческой поддержки. Никто не говорил мне: «Я с тобой, ты справишься, с тобой всё так».

Именно эту поддержку я хочу дать тебе сегодня. Пусть эта книга станет для тебя безопасным местом, твоим тихим другом и точкой опоры. Читай, узнавай в героях себя, находи свои ответы и помни: сила уже есть внутри тебя. Я просто помогу тебе ее разглядеть.

В добрый путь!

Глава 1. Сказка о девице, которая разучилась гасить свет

(о том, почему мы просыпаемся уже уставшими) В одном большом, вечно спешащем городе жила-была девица по имени Маша. Конечно, по паспорту она давно уже была взрослой женщиной — с работой, списком покупок в кармане и связкой ключей от квартиры. Но внутри нее, как и внутри каждого из нас, жил маленький ребенок, который очень хотел радоваться жизни.

У жителей этого города было особое устройство. В груди у каждого стоял крошечный, но очень сложный домик. Днем в этом домике кипела работа: топилась печь, горели сотни лампочек, сновали туда-сюда невидимые работники, перебирая папки с делами, тревогами и планами.По законам природы каждую ночь домик должен был погружаться в темноту и тишину. Нужно было просто повернуть главный рубильник, погасить свет, запереть двери и позволить работникам уснуть, чтобы к утру в домике снова стало свежо и чисто.

Но Маша жила в городе, где гасить свет считалось преступлением.Отовсюду — с сияющих вывесок и из маленьких светящихся зеркал, которые люди носили в ладонях, — звучали голоса: «Не спи! Пока ты спишь, другие добиваются успеха!», «Прочитай еще одну важную новость!», «Купи

этот курс, выучи еще один язык, вымой пол, будь идеальной!» И Маша очень старалась. Она так боялась отстать от других, что однажды просто перестала выключать в своем внутреннем домике свет.Даже когда наступала ночь и Маша ложилась в кровать, закрывая глаза, внутри нее продолжал гудеть завод. Лампочки накалялись добела. Вместо того чтобы запереть двери домика, она оставляла их настежь, приглашая внутрь шумных ярмарочных шутов из светящегося зеркала в руках. Шуты пели короткие глупые песенки, показывали чужую красивую жизнь и сыпали пестрыми картинками. Маше казалось, что так она отдыхает. Ведь она же лежит!Но работники внутри домика в ужасе хватались за головы. Они не могли убраться, потому что шуты постоянно мусорили. Они не могли починить стены, потому что с улицы летели камни тревожных новостей. А печь работала без остановки, сжигая последние запасы редкого, драгоценного топлива — радости.

Шли месяцы. И однажды наступило утро, когда Маша открыла глаза и поняла, что не может пошевелиться.Солнце за окном светило ярко, а внутри ее домика стоял густой, едкий серый смог. Лампочки больше не светили: они жалобно гудели и мигали. Стены покрылись копотью нерешенных задач, а пол был завален горами чужих мнений, страхов и ожиданий.— Как же так? — прошептала Маша пересохшими губами. — Ведь я только что проснулась… Почему я чувствую себя так, будто всю ночь разгружала вагоны с камнями?

Она попыталась встать, но ноги были словно из ваты. Ей нужно было идти на работу, улыбаться людям, варить кофе, решать проблемы, но в печи больше не было ни единого уголька. Только холодная серая зола.Маша села на край кровати и впервые за много лет заплакала. Не от боли, а от бессилия. В этот момент в задымленном внутреннем домике тихонько скрипнула потайная дверь, о которой Маша давно забыла. Из нее вышла старая хранительница Василиса — мудрая часть ее собственной души. Она не стала ругать Машу за беспорядок. Она просто подошла, укрыла ее плечи теплым тяжелым пледом и забрала из дрожащих рук светящееся зеркало.— Посмотри на свой рубильник, милая, — тихо сказала Василиса. — Он так долго был включен, что заржавел. Ты пытаешься выжать свет из перегоревших ламп. — Но если я выключу свет, мир рухнет! — испугалась Маша. — Я всё пропущу! Я стану плохой, ленивой, ненужной!— Мир даже не заметит, — с грустной улыбкой ответила Василиса. — А вот ты исчезнешь, если не остановишься. Нельзя согреть других, если ты сама превратилась в пепел. Настоящий отдых — это не смена декораций, родная. Это тишина. С этими словами Василиса положила свою крепкую руку поверх руки Маши. Вместе они с трудом, сквозь скрип и сопротивление, потянули тяжелый ржавый рычаг вниз.

Щелк.

Лампочки погасли. Ярмарочные шуты растворились в воздухе. Двери захлопнулись перед носом у чужих проблем

и бесконечных списков дел. Наступила глубокая, бархатная, целительная темнота. И впервые за долгие годы в этой темноте Маша увидела не страх, а покой. Она наконец-то выдохнула. Ей больше никуда не нужно было бежать.

Взгляд автора. Давай поговорим начистоту

Узнал себя в Маше?

Состояние «я только открыл глаза, но уже смертельно устал» — это, пожалуй, главная эпидемия нашего времени. Ко мне часто приходят взрослые, умные, талантливые люди и говорят одну и ту же фразу: «Я не понимаю, от чего я так устаю, я же не в шахте работаю!»

Как педагог я люблю объяснять всё на пальцах. Давай посмотрим правде в глаза: ты работаешь в шахте. Только эта шахта — информационная и эмоциональная.

Нас с детства учили, что усталость бывает только физической: копал огород — устал, лег на диван — отдохнул. Но никто не научил нас гигиене мозга. Когда ты лежишь на диване после тяжелого рабочего дня и листаешь ленту соцсетей, читаешь новости или смотришь сериал, твое тело действительно лежит. Но твой «внутренний домик» в этот момент продолжает работать на износ!

Каждое короткое видео, каждый чужой пост, каждая мысль «надо не забыть завтра купить молоко и сдать отчет» — это работа для мозга. Он анализирует, сравнивает тебя с другими, пугается новостей, сопереживает, злится. Ты запускаешь к себе тех самых «ярмарочных шутов» и удивля-

ешься, почему наутро внутри так грязно и пусто. Смена работы за компьютером на скроллинг телефона — это не отдых. Это просто смена одного станка на другой.

За годы своего обучения я поняла одну жесткую, но отрезвляющую вещь: этот мир никогда не скажет тебе «хватит, иди отдохни».

Миру выгодно, чтобы твой свет горел круглосуточно. Работодателю нужно твое время, соцсетям — твое внимание, продавцам курсов — твоя тревога из-за того, что ты чего-то не успеваешь. Если ты сам не станешь для себя той мудрой хранительницей, которая силой опустит рубильник, тебя просто сожгут дотла.

Внутренний стержень и опора, о которых я так много говорю, начинаются не с подвигов. Они начинаются со смелости сказать всему миру: «Стоп. Меня нет. Я закрыт на учет».

И здесь вылезает наш главный враг — чувство вины. Нам стыдно просто лежать и смотреть в потолок. Нам кажется, что мы ленивые. Пожалуйста, услышь меня сейчас: ты не ленивый. Ты обесточенный. Нельзя требовать от телефона, у которого остался 1% заряда, чтобы он снимал кино и обновлял программы. Его нужно просто воткнуть в розетку и оставить в покое.

Моя поддержка и задание для тебя на сегодня:

Я хочу официально, как педагог, выписать тебе «освобождение от подвигов». Прямо сейчас я разрешаю тебе быть непродуктивным. И с тобой всё так. Ты имеешь право устать.

Попробуй сегодня вечером сделать одну простую вещь: за час до сна устрой в своем внутреннем домике полную темноту. Убери телефон в другую комнату. Выключи телевизор. Не читай даже полезные книги (да-да, даже эту!).

Прими душ, ляг в постель и просто побудь в тишине со своим дыханием. Первые десять минут твой мозг будет бунтовать и требовать «шутов»: это нормально, рубильник ведь заржавел. Но потом придет она — целительная тишина.

Позволь своему домику остыть. Мир подождет до утра. А ты у себя один. Береги свой свет.

Глава 2. Сказка о девице Ане, которая носила чужие рюкзаки

(о гиперответственности, границах и праве на лёгкую походку)

Ранним утром, когда уставшая Маша наконец-то погасила свой внутренний свет и крепко уснула за плотно задернутыми шторами, прямо под ее окнами, по большой дороге жизни, уже шла девица по имени **Аня**. По правилам этой дороги, в самом начале пути каждому человеку выдавался его собственный рюкзак. Он был сшит точно по мерке: удобные мягкие лямки, крепкая ткань и размер — ровно такой, чтобы не сгибаться под тяжестью, но вместить всё самое важное.

В рюкзаке Ани лежали ее собственные мечты, коробка с цветными красками, карта интересных мест и несколько небольших камней — тех самых жизненных уроков, которые ей предстояло пройти. Идти было легко и радостно. Аня смотрела по сторонам, любовалась небом и улыбалась встречным людям.

Но однажды ее догнала **мама Елена**. Она тяжело дышала и несла большой, потертый чемодан без ручки, набитый старыми обидами, страхами за будущее и несбывшимися надеждами.

— Доченька, — вздохнула она. — Ты молодая, у тебя вон

какие плечи крепкие. А я всю жизнь на тебя положила. Подержи-ка мой груз, мне так тяжело…

Аня очень любила маму. Ей стало стыдно за свою легкость, и она покорно взвалила мамин чемодан поверх своего рюкзака.

Прошла она еще немного, а навстречу бежит **подруга Катя**. Плачет, спотыкается, а за спиной у нее — бесформенный мешок, из которого сочатся слезы, вечные жалобы и обиды на несправедливый мир.

— Помоги мне! — взмолилась Катя. — Ты же такая мудрая, ты всегда знаешь, как правильно! Понеси мой мешок, а то я совсем упаду!

Аня не смогла отказать. Ведь хороших друзей в беде не бросают, правда? Она привязала мокрый, тяжелый мешок себе на пояс.

Дальше — больше. На перекрестке ей встретился **начальник Иван Петрович**. Он широко улыбнулся, похлопал Аню по плечу и повесил ей на шею огромный чугунный ранец, доверху набитый чужими ошибками и горящими сроками.

— Только на тебя вся надежда! — гордо сказал он. — Никто не справляется с этим лучше тебя! Ты — наш самый ответственный человек!

При этих словах Аня даже попыталась выпрямиться. Ей было так приятно чувствовать себя нужной и незаменимой, что она сначала даже не заметила, как чугунный ранец боль-

но врезался в ключицы.

А потом появился **любимый человек Сергей**, который просто молча переложил в ее руки свою тяжелую дорожную сумку с непринятыми решениями. И **коллега Оля**, попросившая «буквально на пять минут» подержать узелок с ее работой.

Шли годы. Аня всё шла и шла по дороге, но больше не видела ни синего неба, ни красивых цветов на обочине. Она видела только пыль под своими ногами и собственные сбитые в кровь колени. Ее спина согнулась, шея затекла и ныла от каждого шага, а дышать удавалось лишь короткими, частыми вдохами.

Но самое страшное было даже не это.

Люди, чьи рюкзаки она тащила, шли рядом. Налегке. Они весело переговаривались, пили кофе, любовались видами и постоянно подгоняли Аню!

— Ну что ты так плетешься? — недовольно морщился Иван Петрович.

— Ты какая-то вечно хмурая и злая стала, с тобой невозможно общаться, — обижалась Катя.

— Могла бы и поаккуратнее нести мои вещи! — ворчала мама Елена.

И однажды Аня не выдержала. Ноги ее подкосились, и она рухнула прямо в дорожную грязь, заваленная горой чужой поклажи. Она лежала, не в силах пошевелиться, и ждала, что сейчас все эти люди бросятся к ней, поднимут ее, забе-

рут свои вещи… Но они лишь раздраженно цокали языками, стоя над ней и поглядывая на часы.

Тогда из-под самого низа этой огромной кучи раздался тихий, жалобный хруст.

Аня с трудом дотянулась рукой до своего собственного, родного рюкзачка. Он был смят в тонкую лепешку. Коробка с красками, о которых она мечтала всю жизнь, треснула, а карта ее желаний стерлась в труху под тяжестью чугунного ранца Ивана Петровича.

И в этот миг внутри Ани что-то оборвалось. А точнее — проснулось.

Она поняла: если она сейчас же не сбросит всё это, она никогда не встанет с этой грязной дороги.

Дрожащими пальцами она расстегнула первую пряжку. Чугунный ранец с грохотом упал на землю. Затем она развязала узел с мешком Кати. Опустила на обочину мамин чемодан, сумку Сергея и узелок Оли.

Поднялся страшный шум! Люди вокруг начали кричать. Они называли ее эгоисткой, говорили, что она жестокая, что она изменилась и предала их. Ане было очень страшно. От криков хотелось зажать уши и снова взвалить всё обратно на спину, лишь бы они замолчали и снова назвали ее «хорошей».

Но она посмотрела на свои сломанные краски. Сжала зубы. И впервые в жизни твердо сказала:

— Это не мое. Мои плечи созданы только для одного рюк-

зака. Берите своё и несите сами.

Она поднялась с колен. Оказалось, что без чужих камней стоять на ногах удивительно легко! Ее спина распрямилась. Аня вдохнула полной грудью свежий ветер, бережно отряхнула свой маленький рюкзачок, повернулась спиной к возмущенной толпе и пошла вперед. И впервые за много лет она снова увидела горизонт.

Взгляд автора. Давай поговорим начистоту

А теперь сделай глубокий вдох и прислушайся к своему телу. Как там твоя спина? А шея и плечи? Не кажутся ли они каменными прямо сейчас?

Тело никогда не врет. Когда мы взваливаем на себя непосильную ношу чрезмерной ответственности, наша спина буквально начинает болеть, пытаясь сказать нам: «Хозяин, сбрось лишнее, я ломаюсь!».

Сказка о чужих рюкзаках — это история про синдром «хорошей девочки» (или «хорошего мальчика») и про умение защищать свои границы. Главная мысль таких людей: «Если не я, то кто?». Мы тащим на себе работу за ленивых коллег, решаем проблемы взрослых родственников, пытаемся спасти близких, которые не просили их спасать, и работаем «жилеткой» для друзей день и ночь.

Почему мы это делаем?

Давай честно: не потому, что мы такие святые. А потому, что нам страшно. Внутри живет детский страх: «Если я не буду полезным и удобным, меня перестанут любить. От ме-

ня отвернутся». Мы пытаемся купить хорошее отношение к себе с помощью своей безотказности. А похвала в духе «ты же у нас самый сильный и ответственный» работает как приманка в мышеловке.

Но тут я включу своего внутреннего педагога и открою тебе один важный секрет.

Представь себе школу. Ученик сидит над сложной задачей по математике, пыхтит, злится, у него не получается. И тут подходит добрый учитель и говорит: «Ой, бедненький, давай я решу за тебя!». И решает. И так каждый день, десять лет подряд.

Скажи мне, кем вырастет этот ученик? Правильно — беспомощным человеком, который не умеет даже складывать цифры.

Запомни главное правило жизни: когда ты несешь чужой рюкзак, ты не помогаешь человеку. Ты делаешь его слабым, а себя — больным и злым.

Забирая у мужа, жены, мамы, взрослого ребенка или коллеги их обязанности, ты лишаешь их возможности стать сильнее. Ты крадешь у них их жизненные уроки! Именно поэтому в сказке люди не благодарили Аню, а лишь злились на нее. Так устроена жизнь: тех, кто везет, никогда не жалеют — на них просто грузят еще больше.

Настоящая внутренняя сила появляется тогда, когда ты четко понимаешь: вот это — моя зона ответственности, а вот это — чужая.

Но я должна тебя предупредить. Когда ты начнешь снимать с себя чужие рюкзаки и говорить слово «нет», окружающим это очень не понравится. Ведь им было так удобно ехать на твоей шее! Тебя могут назвать эгоистом, черствым и неблагодарным.

И вот здесь тебе понадобится вся моя поддержка.

Если в ответ на твое «нет» человек обижается и уходит — значит, он дружил не с тобой, а с твоей удобной спиной. Выдержи эту чужую злость. Не поддавайся чувству вины. Быть плохим для тех, кто привык тобой пользоваться, — это значит наконец-то стать хорошим для самого себя.

Моя поддержка и задание для тебя на сегодня:

Я хочу сказать тебе то, что тебе должны были сказать еще в детстве: тебе не нужно заслуживать право на любовь и уважение. Ты ценен просто потому, что ты есть, даже если ты не несешь чужие сумки.

Возьми сегодня лист бумаги и сделай проверку своих плеч. Выпиши всё, от чего ты устал и что тебя злит. А напротив каждого пункта честно напиши: чей это на самом деле рюкзак?

Чья это задача на работе? Чья это проблема в семье? Кто на самом деле должен принимать это решение?

И уже завтра верни хотя бы один чужой «камень» его хозяину. Вежливо, спокойно, но твердо скажи: «Я не смогу с этим помочь, у меня сейчас свои задачи» или «Я верю, что ты отлично справишься с этим сам».

Расправь плечи, мой дорогой читатель. Твои краски и твои мечты заждались тебя.

Глава 3. Сказка об Александре, который боялся шагать в туман

(о «схлопывании» будущего, мужской тревоге и искусстве одного шага)

По большой дороге шли многие путники. Среди них были Аня и Александр. Когда Аня наконец-то сбросила чужие рюкзаки, расправила плечи и легко пошла вперед, Александр остался на обочине. Он проводил ее долгим взглядом, а затем тяжело вздохнул и опустил глаза на плотный рулон чертежей в своих руках. Ему тоже хотелось продолжить путь, но он не решался сделать шаг.

Чтобы понять, почему Александр остановился, вернемся к тому, что произошло раньше.

Александр был талантливым архитектором своего будущего.

Еще недавно в этом мире погода всегда была ясной и предсказуемой. Воздух был так прозрачен, что каждый путник видел свою дорогу на десять, а то и двадцать лет вперед. Люди очень любили строить замки будущего далеко на горизонте. Они чертили подробные схемы, рассчитывали каждый шаг и точно знали: «Через три года я перейду вон ту реку, через пять — заложу каменный фундамент, а через десять — посажу яблоневый сад и буду встречать гостей на ши-

роком крыльце».

У Александра тоже был такой замок вдали. Надежный, крепкий, продуманный до мелочей. Ради этого будущего замка он годами отказывал себе в простых радостях сегодня: не покупал хорошую одежду, не позволял себе остановиться у красивого озера, не тратил время на любимую музыку.

«Сначала дело и стабильность, — строго говорил себе Александр. — Вот дойду до цели, тогда и заживу по-настоящему».

Но однажды земля под ногами глухо загудела и содрогнулась. А потом еще раз.

От этих подземных толчков далекие замки на горизонте пошли трещинами и на глазах у изумленных людей осыпались в мелкую пыль. Чертежи и карты, которые Александр так бережно хранил, в один миг стали бесполезными бумажками: там, где были нарисованы широкие мосты, теперь глубокие пропасти.

А следом на дорогу опустился густой белый туман.

Он был таким холодным и липким, что поглотил всё: и горизонт, и холмы, и даже верхушки сосен у обочины. Теперь никто не знал, что ждет впереди: твердая почва, вязкое болото или обрыв.

Путники, которые шли по той же дороге, что и Александр, впали в оцепенение.

Одни в отчаянии бросали свои инструменты и горько плакали над осколками разрушенных планов.

Другие наспех сколотили уродливые, продуваемые всеми ветрами серые времянки из фанеры и сырых досок. Они сидели внутри на нераспакованных чемоданах, грели руки о жестяные кружки с горячей водой и повторяли как заклинание: «Ничего, мы просто переждем. Сейчас не время жить, радоваться и начинать новое. Вот когда туман рассеется и всё станет как раньше, тогда и развернемся!»

Александр тоже забрался в одну из таких времянок у дороги. Ему, человеку дела и точных расчетов, было невыносимо страшно делать шаг в неизвестность. Ведь он привык контролировать маршрут целиком! Он спрятал свой лучший инструмент и новые крепкие ботинки на самое дно сундука.

«Зачем пользоваться хорошими вещами, если завтра всё может рухнуть?» — думал он.

И поставил свою жизнь на паузу.

Шли месяцы. Они незаметно складывались в годы.

А туман и не думал рассеиваться. Он стал новым климатом этого мира.

И однажды утром Александр случайно увидел свое отражение в темном стекле окна. Он вдруг заметил, что у его глаз залегли глубокие морщины, а на висках проступила седина. Он оглядел свою убогую, холодную времянку и с ледяным ужасом понял: пока он ждал «ясной погоды» и «лучших времен», его настоящая, единственная жизнь проходила здесь — на сквозняке, в тревожном ожидании и с треснувшей кружкой в руках. Он жил на черновик, а чистовика

нигде не было!

Александру стало так горько и зло на самого себя, что страх перед туманом вдруг отступил перед другим, куда более сильным страхом — страхом так и не пожить вовсе.

Он решительно распахнул хлипкую дверь, вышел к самой кромке белой мглы и крикнул в пустоту:

— Верни мне мое завтра! Я не могу строить жизнь, когда ничего не вижу!

Туман безмолвствовал. Вдруг Александр почувствовал на поясе знакомую тяжесть. Он опустил глаза и увидел старый дорожный фонарь, который всегда носил с собой. Раньше, при ярком солнце, фонарь был не нужен, и Александр совсем о нем забыл.

Он включил фонарь.

Желтый, теплый, живой луч прорезал белую пелену. Он был совсем небольшим и не мог осветить дорогу ни на десять лет, ни даже на версту вперед. Из густого молока тумана луч высветил всего лишь… один метр твердой каменистой земли прямо перед ногами Александра. Рядом лежала крепкая сухая ветка, из которой можно было вырезать отличный посох.

Александр замер. А потом до него дошла одна простая, но великая истина.

Ему не нужно видеть весь путь до самого горизонта, чтобы сделать всего один твердый шаг.

Он вернулся в свою времянку у дороги, без жалости вы-

бросил треснувшую жестяную кружку и достал из сундука добротную фарфоровую чашку, которую берег для «новоселья в замке». Заварил крепкий, ароматный чай и выпил его с наслаждением — здесь и сейчас.

Затем достал из сундука свой лучший инструмент и новые крепкие ботинки. Переобулся, взял найденную ветку и вырезал из нее посох.

А затем поднял фонарь на уровень груди, взял посох и смело шагнул в густой туман. Как только его нога коснулась земли, луч света послушно скользнул вперед, открывая следующий метр пути.

Оказалось, что дорога под ногами по-прежнему твердая. Идти по ней можно даже в тумане, если нести огонь внутри себя. Так Александр наконец продолжил свой путь, не дожидаясь, пока туман рассеется.

Взгляд автора. Давай поговорим начистоту

Помнишь этот популярный вопрос на собеседованиях из прошлой жизни: «Кем вы видите себя через пять лет?» Сегодня от этого вопроса хочется только нервно рассмеяться, правда?

Какое там «через пять лет», когда мы порой боимся открывать утренние новости и не знаем, что будет в следующем месяце!

Сломанный горизонт планирования и фоновая тревога — это то, в чем мы все варимся последние годы. Особенно тяжело это бьет по тем, кто, как Александр из нашей сказки,

привык быть опорой для других, всё контролировать и просчитывать наперед.

Мир изменился бесповоротно. И самая большая ловушка, в которую сейчас попали миллионы взрослых людей, — это та самая «серая времянка». В психологии это называют синдромом отложенной жизни, а я называю это жизнью на паузе.

Мы говорим себе: «Сейчас не время менять работу, начинать проект, строить отношения, делать ремонт или просто радоваться жизни. Надо переждать шторм, подкопить, затаиться. Вот наступит стабильность — тогда развернемся!»

Мой дорогой читатель, я буду с тобой предельно честна:«как раньше» уже не будет. А абсолютная внешняя стабильность — это иллюзия.

Если ты будешь ждать, пока мир вокруг станет понятным, безопасным и предсказуемым, ты рискуешь просидеть в своей серой сырой времянке до самой старости. Молодость, силы, вкус к жизни уходят прямо сейчас, пока ты пьешь из условной «треснувшей кружки», сберегая лучшую жизнь для лучших времен.

Как же тогда не сойти с ума от страха перед этим туманом? Где взять ту самую внутреннюю опору, когда старые чертежи больше не работают?

Давай я снова объясню это как педагог.

Представь двух студентов, Илью и Петра, перед сложным экзаменом по математике.

Илья всю ночь зубрил ответы к конкретным билетам. Он

надеялся на предсказуемость. И вот он приходит на экзамен, а в билетах оказываются совсем другие задачи! Илья теряется и впадает в панику. Его «замки» рушатся, потому что он опирался на внешние условия.

А Петр не зубрил ответы. Он понял принцип решения уравнений, выучил таблицу умножения и формулы. Напугает ли его смена билетов? Нет. Да, он сначала удивится, но потом скажет: «Ладно, условия новые, но голова-то у меня прежняя. Сейчас разберемся».

Понимаешь, к чему я веду?

Настоящая опора — это не гарантия того, что завтра ничего плохого не случится. Это спокойная, твердая уверенность в себе: «Что бы ни случилось завтра в этом тумане, я с этим справлюсь. У меня есть я, мой опыт, мои руки и моя голова».

Ты уже взрослый. Ты пережил немало трудных дней и сумел пройти через них. Ты умеешь адаптироваться, учиться и находить выход. Это и есть твой дорожный фонарь.

Не пытайся сейчас контролировать весь мир и строить железобетонные планы на десять лет — это верный путь к неврозу. Когда мы едем ночью на машине по трассе, фары освещают нам всего 50 метров дороги. Но ведь этого достаточно, чтобы проехать тысячи километров из одного города в другой!

Моя поддержка и задание для тебя на сегодня:

Я беру тебя за руку и говорю: бояться неопределенности

— это нормально. Ты живой человек, а не робот. Но я не позволю тебе сливать свою единственную жизнь в ожидание.

Сними себя с паузы прямо сегодня. Сделай три простых шага:

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.