

A person in a dark, long coat stands with their back to the camera, looking out over a vast, mountainous landscape. The scene is dominated by towering, snow-capped mountains that form a deep valley. The sky is filled with soft, white clouds. In the foreground, there are trees with vibrant autumn foliage in shades of orange and red, contrasting with the cool blues and whites of the mountains. The overall mood is one of solitude and awe.

Андрей Майоров

Не для всех

Андрей Майоров

Не для всех

«Автор»

2025

Майоров А.

Не для всех / А. Майоров — «Автор», 2025

Ты не обязан быть сильным. Не обязан быть удобным. И точно не обязан быть для всех. Эта книга — не инструкция по «саморазвитию». Это честный разговор с собой, которого ты давно не слышал. Здесь нет глянца, но есть правда. Здесь нет мотивации, но есть голос, который скажет: “Ты можешь быть собой. Даже если тебя не поймут”. И в этом твоя свобода.

© Майоров А., 2025

© Автор, 2025

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	5
ГЛАВА 1 В тебе живёт тот, кого когда-то сломали	6
ГЛАВА 2. Тело помнит всё	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Андрей Майоров

Не для всех

«Я написал эту книгу, чтобы хоть один человек перестал прятаться под маской и сказал себе: “я – не для всех, но я – живой”.»

ВСТУПЛЕНИЕ

И это не проблема. Это свобода. Ты – не для всех. – А ну-ка, не делай маме больно. С детства тебя учили быть удобным. – Не злись. – Не плачь. – Потерпи. – Улыбнись. – Не спорь со взрослыми. И ты – терпел. Глотал. Прогибался. Чтобы выжить. Чтобы быть нужным. Чтобы тебя не бросили. А теперь – он управляет всем, что ты чувствуешь: Но где-то глубоко внутри остался тот, кто кричал: “я не хочу так”. Этот ребёнок не исчез, он просто спрятался. Он погибает, когда кто-то злится на тебя. Он боится, когда тебя критикуют, он зажимается, когда тебя осуждают. Посмотри, кто в тебе боится чужого мнения, цепляется за любовь, не может сказать «нет» – это не ты сейчас. Это ты тогда. Ты думаешь, ты взрослый?

ГЛАВА 1 В тебе живёт тот, кого когда-то сломали

Тебя просто кинули в систему под названием "семья". Ты не выбирал, куда родиться. Ты не подписывался на это детство.

Это могли быть:

– абьюзеры с холодными руками, – алкоголики с пьяной логикой, – "правильные" родители с лицом разочарования, – или просто молчание, которое страшнее крика.

Ребёнок не может изменить семью. Он может только измениться сам, чтобы в ней выжить. Ты не знал, как реагировать. Поэтому – адаптировался. Как это было : искажение с самого начала.

Если тебя "ломали через любовь" – ты стал жертвой, которой нужна боль, чтобы чувствовать привязанность. Если тебя обвиняли – ты начал думать, что ты плохой. Если тебя игнорировали – ты стал цепляться. Если тебя контролировали – ты стал либо марионеткой, либо бунтарём. А внутри остался тот же ребёнок, который когда-то остался без защиты. Это не просто воспоминания. Это – твоя система поведения сейчас. Только теперь у тебя борода, работа, семья или одиночество.

Что делает этот внутренний ребёнок?

– Он чувствует вину, даже когда ты прав.

– Он боится отказа, поэтому ты соглашаешься на отношения, которые тебя разрушают. – Он пугается давления, поэтому ты молчишь, когда надо защитить себя. – Он не чувствует себя ценным, поэтому ты работаешь на износ, чтобы "доказать, что ты что-то стоишь". Как его исцелить. Без аффирмаций. По-настоящему:

1. Увидеть, что это – не ты взрослый, а ты детский. Когда тебя "накрывает" – тревога, вина, бессилие – задай себе вопрос:

Сколько мне лет в этот момент? Не 30. Не 25. Может быть 6. Или 9. Или 12. Именно в этом возрасте с тобой это уже делали. И ты – замер.

2. Прекрати винить себя за то, что выжил. Ты стал "хорошим", "удобным", "молчаливым" – чтобы не сойти с ума. Ты приспособился. Сейчас ты можешь стать тем, кем хочешь. Но только если снимешь чужие костюмы. Это не слабость. Это – спасение. И теперь ты больше не там.

3. Письмо себе. Тому – маленькому. Пиши. Честно. Без цензуры. Пример начала:

Мне жаль, что тебя оставили одного. Мне жаль, что ты должен был доказывать, что достоин любви. Мне жаль, что тебя винили за чувства. Но теперь я с тобой. Я вижу тебя. И я буду тебя защищать.

Ты строишь новые связи в мозге. Не метафорично. А физически. Пиши это несколько дней подряд. Повторяй.

То, кем ты стал – это не ты. Это реакция. Ты можешь быть собой – даже если это не для всех. Ты можешь построить себя заново. Ты можешь быть твёрдым – и не жёстким. Ты можешь быть нежным – и не слабым. И если ты его не услышишь – он будет говорить за тебя всю жизнь.

Примеры и последствия:

Пример 1: Родители унижали или сравнивали Ты слышал: "Ну вот, опять всё испортил", "Почему ты не такой, как Саша?", "Ты не стараешься", "С тобой стыдно". Что выросло: перфекционизм, самоедство, страх критики. Что делать: выпиши все эти фразы и напиши рядом – почему они ложь. Скажи себе: "Меня сравнивали, потому что сами не знали, как любить. Я не обязан соответствовать чужому образу."

Пример 2: Родители были абьюзерами, орали, подавляли Ты замирал, угадывал настроение по шагам. Что выросло: тревожность, самоконтроль, страх конфликта. Что делать: каждый раз, когда чувствуешь страх от чужого гнева – говори: "Сейчас – не тогда. Я не ребёнок. Я могу говорить, выбирать, уходить."

Пример 3: Родители игнорировали, не обнимали, не слушали Ты делал всё, чтобы тебя заметили. Или замкнулся. Что выросло: чувство никчёмности, зависимость от внимания. Что делать: "Я не виноват, что меня не замечали. Я нужен себе. Это начало."

Пример 4: Родители навешивали вину Ты слышал: "Если бы не ты – я была бы счастлива", "Это всё из-за тебя." Что выросло: хроническая вина, страх инициативы, нужда быть "хорошим". Что делать: напиши – "Мне внушили вину, чтобы мной управлять. Я больше не играю в это."

Пример 5: Родителей не было (эмоционально или физически) Тебя воспитывали улица, телевизор или бабушка. Что выросло: недоверие, жёсткость, внутренняя пустота. Что делать: "Я вырос без фундамента. Но теперь могу его построить сам. Я есть. Я важен. Я нужен – хотя бы себе."

Ты больше не ребёнок. Но он в тебе остался. И он ждёт, когда ты за него вступишься. Когда ты это сделаешь – ты начнёшь строить опору. Не внешнюю. Внутреннюю.

ГЛАВА 2. Тело помнит всё

Когда ты забыл – тело продолжает чувствовать.

Ты можешь сказать:

Почему ноги становятся ватными, когда кто-то смотрит на тебя с осуждением? «Да мне уже всё равно. Я всё отпустил.» Но почему тогда у тебя перехватывает дыхание, когда тебе повышают голос? Почему сжимается горло, когда ты хочешь высказаться?

Тело реагирует, как тогда. Как в детстве. Как в травме. Потому что разум – врет. А тело – не умеет.

1. Обиды, страх и унижение не в голове – они в мышцах.

Сгорбленные плечи – это не просто осанка. Это защита.

Зажатая челюсть – не просто привычка. Это подавленный крик.

Напряжённый живот – не просто нервозность. Это постоянная тревога.

Ты не осознаёшь это. Но твоя физиология превратилась в броню. И пока ты не снимешь эту броню – ты не будешь свободен.

Даже если всё «понял головой».

2. Примеры реакций тела на старую боль

Тело реагирует. Что это? Кто-то орёт. Сердце колотится, дыхание сбивается. Ты снова в “режиме угрозы” – мозг думает, что ты ребёнок рядом с орущим отцом. Хочешь отказать. Горло сжимается, хочется улыбнуться. Ты привык, что за отказ – карали. Получаешь критику. Замираешь, гнешься, обижаешься. Ты снова “не оправдал надежд” – как в детстве. Проявляешь чувства. Жар в груди, страх, ступор. Ты когда-то за это был наказан – молчанием, презрением, стыдом.

3. Почему «нечувствительность» – это не сила.

Но знаешь, что это значит? – Ты отрезал связь. Ты можешь быть «спокойным». Ты можешь ничего не чувствовать.

Ты закрыл кран. Но и вода, и боль, и тепло – не проходят. Ни одно, ни другое. Не со злом. С собой.

А когда ты «ничего не чувствуешь» – ты просто мертв внутри, и это не защита. Это саморазрушение.

4. Как возвращать себя в тело. Без магии. Только ты и ощущения.

Шаг 1. Замечай напряжение

Каждый раз, когда тебе некомфортно в общении, в разговоре, в тишине – не убегай. Не отключайся. Задай себе вопрос:

Где в теле сжимается? Где давит? Где зудит, стучит, тревожит?

Ощущение – это правда. Именно оно говорит: «Здесь меня подавляют. Здесь мне страшно. Здесь я хочу уйти, но не могу».

Шаг 2. Дай телу закончить реакцию

Теперь ты можешь:

Ты замер, как в детстве. Но теперь ты – не там. выдохнуть резко,

сжать кулаки – и отпустить,

покричать в подушку,

написать всё, что хотел сказать – и сжечь лист.

Реакция, которую ты не выразил тогда – должна выйти сейчас, иначе она продолжит разрушать тебя изнутри.

Шаг 3. Микропрактика “Я здесь”

Когда чувствуешь тревогу, паническую реакцию, стыд:

остановись,

положи руку на грудь,
скажи вслух (или про себя): «Я здесь. Сейчас. Мне не угрожают. Я взрослый. Это – моё тело, и я с ним.»

Ты не обязан снова быть тем, кого ломали. Повтори это. Снова и снова. Каждый раз, когда тело “уносит в прошлое”.

Тело – твой дневник. И ты можешь его перечитать.

Ты можешь научиться слышать:

где тебе плохо,

где тобой управляют,

где ты снова стал «маленьким».

Без сопротивления. Без масок. Через ощущение, через реакцию, через честность с собой. А когда научишься – сможешь возвращать себе контроль, силу и свободу.

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.