

A person in a dark, long coat stands with their back to the camera, looking out over a vast, mountainous valley. The valley is filled with dense evergreen forests, and the mountains are covered in snow and partially shrouded in mist. The scene is framed by trees with autumn-colored leaves in the foreground. The overall mood is serene and majestic.

Андрей Майоров

Не для всех

Андрей Майоров

Не для всех

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71898376

SelfPub; 2025

Аннотация

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.

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	4
ГЛАВА 1 В тебе живёт тот, кого когда-то сломали	5
ГЛАВА 2. Тело помнит всё	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

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 прогибается, 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 отка-

зять. 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.