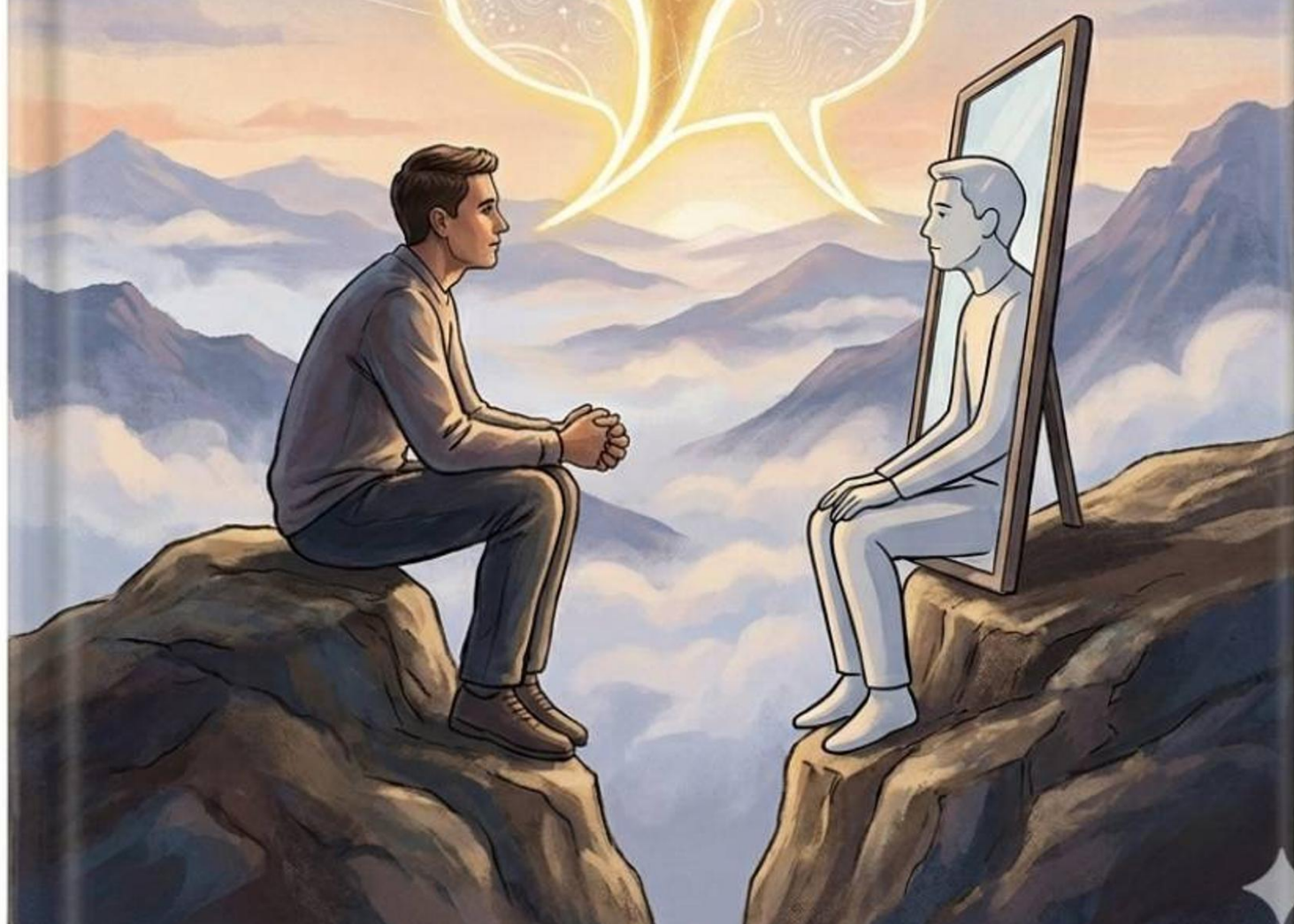


Как договариваться с самим собой

Дмитрий Казанцев



Дмитрий Казанцев

Как договариваться с самим собой

«Автор»

2025

Казанцев Д.

Как договариваться с самим собой / Д. Казанцев — «Автор»,
2025

Представьте, что ваша жизнь — это прекрасный, крепкий корабль, способный пересечь любой океан. У него есть всё необходимое: надежный корпус, полные трюмы, верный компас. Но есть одна проблема: у штурвала стоят два капитана.

© Казанцев Д., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Введение: Два капитана одного корабля	5
Глава 1. Ваше внутреннее радио: «Паника FM» против «Спокойной Волны»	6
Глава 2. Внутренний кастинг: Познакомьтесь со своей группой	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Дмитрий Казанцев

Как договариваться с самим собой

Введение: Два капитана одного корабля

Представьте, что ваша жизнь — это прекрасный, крепкий корабль, способный пересечь любой океан. У него есть всё необходимое: надежный корпус, полные трюмы, верный компас. Но есть одна проблема: у штурвала стоят два капитана.

Один из них — решительный и смелый. Он смотрит на горизонт, видит далекие, манящие земли и кричит: «Полный вперед! К новым открытиям! Риск — благородное дело!» Он готов поднять все паруса, даже если на небе сгущаются тучи.

Второй капитан — осторожный и предусмотрительный. Он смотрит не на горизонт, а на палубу, на снасти, на барометр. Он замечает малейший скрип мачты и слышит далекий рокот волн. «Стоп машина! — командует он. — Впереди шторм! Нужно укрыться в тихой гавани, пока не поздно. Безопасность превыше всего!»

И вот ваш корабль то рвется вперед, то резко тормозит, то и вовсе кружит на одном месте, раздираемый противоречивыми приказами. Паруса трепещут, команда в смятении, а драгоценное время уходит. Корабль вашей жизни не может сдвинуться с места, потому что его капитаны не могут договориться.

Эти два капитана живут внутри каждого из нас. Это голоса наших желаний и страхов, амбиций и сомнений, нашего «хочу» и нашего «надо». Внутренний конфликт — это не признак слабости или нерешительности. Это нормальное состояние человека, в котором одновременно уживаются десятки разных «я»: мечтатель и прагматик, критик и ребенок, смельчак и трус.

Проблема не в том, что эти голоса существуют, а в том, что мы не умеем их слушать и организовывать между ними переговоры. Мы либо пытаемся заглушить один из них, либо позволяем самому громкому и тревожному захватить власть.

Эта книга — ваш лоцман в мире внутренних переговоров. Она не обещает, что голоса смолкнут. Напротив, она научит вас слышать их все, понимать истинные потребности каждого и находить мудрые компромиссы. Вы станете не просто капитаном, а адмиралом своего внутреннего флота, который умеет направить энергию всех своих кораблей к единой, важной для вас цели. Вы научитесь договариваться с самым важным человеком в вашей жизни — с самим собой. Пора поднять якорь и отправиться в это увлекательное путешествие.

Глава 1. Ваше внутреннее радио: «Паника FM» против «Спокойной Волны»

В нашей голове постоянно работает радиоприемник. Он никогда не выключается, даже когда мы спим. И как у любого приемника, у него есть разные станции. Две самые популярные из них — это «Паника FM» и «Спокойная Волна».

«Паника FM» — это станция с очень сильным сигналом. Ее диджеи — Тревога, Страх и Самокритика — работают круглосуточно. Они специализируются на катастрофических прогнозах, обесценивании достижений и напоминаниях обо всех прошлых неудачах. Их плейлист состоит из таких хитов, как «У тебя ничего не получится», «Все подумают, что ты идиот», «Уже слишком поздно что-то менять» и «Опять ты всё испортил». Эта станция мастерски выхватывает из реальности только негативные факты и раздувает их до вселенского масштаба.

«Спокойная Волна» вещает на более тихой, трудноуловимой частоте. Ее ведущие — Здравый Смысл, Самосострадание и Любопытство. Они не дают пустых обещаний, но предлагают взвешенный взгляд на вещи. В их эфире звучат фразы: «Давай разберемся по порядку», «Ошибка — это часть процесса, что я могу из нее узнать?», «Какие у меня есть ресурсы, чтобы справиться с этим?» и «Я делаю достаточно». Эта станция помогает увидеть ситуацию в перспективе, признать свои сильные стороны и найти конструктивные решения.

Большинство из нас привыкли слушать «Панику FM». Ее сигнал настолько громок и навязчив, что кажется, будто других станций и не существует. Но это не так. Выбор всегда за нами.

Как радиостанции звучат в разных ситуациях

Давайте посмотрим, как эти две станции вещают в типичных жизненных ситуациях, чтобы разница стала еще очевиднее.

В работе: Представьте, что вам предстоит важная презентация. В эфире «Паники FM» немедленно зазвучит тревожный репортаж: «Я забуду все слова. Все увидят, что я некомпетент. Меня уволят. Это будет полный провал». В то же время, если переключиться на «Спокойную Волну», вы услышите поддерживающий голос: «Я хорошо подготовился. Я знаю материал. Если я собоюсь, я смогу вернуться к плану. Волнение — это нормально. Я справлюсь».

В отношениях: Допустим, ваш партнер долго не отвечает на сообщение. «Паника FM» тут же запустит драму: «Он меня больше не любит. Я сделал(а) что-то не так. Это конец. Я останусь один (одна)». «Спокойная Волна» предложит более взвешенную перспективу: «Возможно, он просто занят. У людей бывают дела. Я не буду делать поспешных выводов. Позже спокойно поговорю с ним».

В вопросах здоровья: Вы почувствовали небольшое недомогание. «Паника FM» включит сирену катастрофы: «Это симптом страшной болезни. Врачи что-то упустили. Мне осталось недолго. Это катастрофа». «Спокойная Волна» поможет сохранить спокойствие: «Нужно понаблюдать за своим состоянием. Если симптомы не пройдут, я запишусь к врачу. Паника сейчас не поможет, а только усилит стресс».

Откуда вещает «Паника FM»?

Психологические корни внутреннего критика

Голос «Паники FM» не появляется из ниоткуда. Его студия звукозаписи строилась годами, начиная с самого раннего детства.

Родительские установки. Многие из нас в детстве слышали фразы: «Старайся лучше», «Посмотри на сына маминой подруги», «Не позорь меня». Родители говорили это из лучших побуждений, желая нас мотивировать. Но детский ум усваивал другое: «Я недостаточно хорош», «Любовь нужно заслуживать», «Ошибаться стыдно и опасно». Эти голоса интроецируются, то есть становятся нашими собственными внутренними голосами.

Школьная система. Школа с ее системой оценок, сравнений и публичных ответов у доски часто становится тренировочным лагерем для внутреннего критика. Красная ручка учителя, подчеркивающая ошибки, учит нас фокусироваться на недостатках, а не на том, что сделано хорошо.

Социальное сравнение. В эпоху социальных сетей мы постоянно видим «идеальные» картинки чужой жизни: успешный успех, идеальные тела, счастливые отношения. «Паника FM» тут же включает свой репортаж: «Смотри, у всех всё получается, кроме тебя. Ты отстающий, неудачник».

Понимание этих корней важно не для того, чтобы обвинять родителей или общество, а для того, чтобы осознать: этот голос — не объективная истина. Это всего лишь заученная, старая пластинка.

Переключаем частоту: Практика когнитивного рефрейминга

Когнитивный рефрейминг — это мощный способ сознательно переключиться с «Паники FM» на «Спокойную Волну». Это не про позитивное мышление в духе «просто думай о хорошем». Это про поиск более сбалансированной и реалистичной интерпретации событий.

Пошаговая инструкция:

Поймите мысль. Как только вы почувствовали укол тревоги, стыда или уныния, остановитесь. Спросите себя: «Какая мысль сейчас крутится у меня в голове? Что говорит моя "Паника FM"?» Запишите эту мысль дословно.

Пример: «Я провалил собеседование, я полный бездарь».

Найдите доказательства «против». Представьте, что вы адвокат, которому нужно оспорить это утверждение. Какие факты из вашей жизни или текущей ситуации опровергают эту мысль? Будьте максимально конкретны.

Пример: «Я дошел до финального этапа, значит, моя кандидатура была интересна. Рекрутер похвалил мой опыт в проекте X. На два вопроса из пяти я ответил очень уверенно. В прошлом году я успешно прошел собеседование в другую компанию».

Найдите доказательства «за». Теперь честно признайте, какие факты поддерживают изначальную мысль. Это важно, чтобы не впасть в самообман.

Пример: «Я действительно растерялся на вопросе о моих слабых сторонах. Я мог бы подготовиться лучше к технической части».

Сформулируйте альтернативную, сбалансированную мысль. На основе шагов 2 и 3 создайте новую, более объективную формулировку. Это и будет голос «Спокойной Волны».

Пример: «Это собеседование было сложным, и я не на все вопросы ответил идеально. Однако я также продемонстрировал свои сильные стороны и получил ценный опыт. Этот результат не делает меня бездарем, а лишь показывает зоны для роста. Я проанализирую свои ошибки и в следующий раз буду лучше подготовлен».

История из практики: Анна и её страх публичных выступлений Анна, менеджер по маркетингу, впадала в ужас перед каждой презентацией. Ее «Паника FM» кричала: «Ты будешь мямлить, все уснут от скуки, и твой босс поймет, что зря тебя нанял!» Перед важным отчетом она решила попробовать рефрейминг.

Мысль: «Я провалю презентацию, и все увидят, какая я глупая».

Доказательства «против»: «Я готовила этот отчет 2 недели и знаю все цифры. В прошлый раз коллеги сказали, что у меня были хорошие слайды. Я выступала на университетской конференции, и это было неплохо. Мой босс сам доверил мне этот проект».

Доказательства «за»: «Я действительно нервничаю и иногда говорю слишком быстро. У меня дрожит голос вначале».

Новая мысль: «Я хорошо разбираюсь в теме своей презентации. Хотя я и нервничаю, что естественно, у меня есть все шансы выступить успешно. Даже если я допущу пару оговорок, это не отменит ценности моей работы. Моя задача — донести информацию, а не быть идеальным оратором».

Анна все еще волновалась, но панический ужас сменился рабочим напряжением. Она выступила увереннее, чем когда-либо, и получила положительную обратную связь. Она поняла, что может сама выбирать, какую станцию слушать.

Ключевые мысли главы:

Внутри нас постоянно звучат разные голоса, которые можно сравнить с радиостанциями. Самые громкие — «Паника FM» (критика и тревога) и «Спокойная Волна» (здравый смысл и поддержка).

Голос внутреннего критика — это не объективная реальность, а набор заученных установок из детства, школы и социума.

Мы не можем выключить «Панику FM», но мы можем научиться сознательно переключать частоту на «Спокойную Волну».

Когнитивный рефрейминг — практический инструмент, который помогает оспорить негативные мысли и найти более сбалансированную точку зрения.

Глава 2. Внутренний кастинг: Познакомьтесь со своей труппой

Если ваша психика — это театр, то вы в нем — главный режиссер. На вашей внутренней сцене постоянно разыгрывается драма, комедия или трагедия с участием множества актеров. Это ваши субличности — относительно автономные части вашей личности со своими собственными желаниями, страхами, убеждениями и воспоминаниями.

Чтобы переговоры с собой были успешными, нужно сначала познакомиться с главными переговорщиками. Провести «кастинг», понять мотивацию каждого персонажа и его роль в вашей жизни. Давайте познакомимся с основной труппой.

1. Внутренний Критик

Этот персонаж вам уже хорошо знаком по «Панике FM». Он часто носит строгий костюм, держит в руках красную ручку и говорит с неодобрительной интонацией. Его любимые фразы: «Недостаточно хорошо», «Ты мог бы и лучше», «Я же говорил».

Искаженная роль: Тиран, мучитель, источник стыда и прокрастинации. Он заставляет вас бояться ошибок и парализует любую инициативу.

Позитивное намерение: На самом деле, Критик — это ваш искаженный защитник. Его изначальная миссия — уберечь вас от опасностей: от осуждения окружающих, от провала, от отвержения. Он думает, что если он будет ругать вас первым, то критика других людей будет не такой болезненной. Он хочет, чтобы вы были «идеальны» и, следовательно, неуязвимы. Проблема в том, что его методы устарели и стали токсичными. Он как слишком заботливый родитель, который из страха не выпускает ребенка на улицу.

Как с ним говорить: Не спорьте и не пытайтесь его заткнуть — он станет только громче. Признайте его позитивное намерение. Скажите: «Спасибо, что пытаешься меня защитить. Я слышу твое беспокойство. Но сейчас твои методы мне вредят. Давай найдем другой способ обеспечить мою безопасность».

2. Заботливый Родитель

Это воплощение мудрости, поддержки и безусловной любви. Он говорит спокойным, теплым голосом. Он способен утешить, когда вы расстроены, подбодрить, когда страшно, и позаботиться о ваших базовых потребностях. Его девиз: «Ты важен и ценен просто так, а не за достижения».

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.