

АННА МИРОНОВА

# Слышать себя



Анна Миронова

**Слышать себя**

«Автор»

2025

## **Миронова А.**

Слышать себя / А. Миронова — «Автор», 2025

Как часто ты ловишь себя на мысли, что живёшь не своей жизнью? Будто играешь роль в чужом спектакле, где слова и поступки продиктованы кем-то другим: семьёй, обществом, модой. Голос внутри, тот самый, настоящий, становится всё тише, заглушённый хором «надо», «должен» и «так принято». Эта книга — не сборник правил. Это честный и тёплый разговор-путешествие к самому себе. Мы не будем ломать тебя или строить новую личность. Вместо этого мы бережно расчистим завалы из чужих ожиданий, страхов и социальных масок, чтобы ты наконец услышал свой собственный, уникальный голос. Она для тех, кто устал сравнивать, соответствовать и доказывать. Для тех, кто готов встретиться со своей уязвимостью, силой и подлинной красотой. Пора вернуться домой, к себе.

© Миронова А., 2025

© Автор, 2025

## Содержание

Почему ты здесь и почему ты уже не как все	5
Глава 1. Шум чужих голосов: почему мы перестали себя слышать	10
Глава 2. Зеркало для героя: маски, которые мы носим каждый день	16
Глава 3. Синдром хорошего человека: цена всеобщего одобрения	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# Анна Миронова

## Слышать себя

### Почему ты здесь и почему ты уже не как все

Здравствуй. Я не знаю, какой сейчас час там, где ты находишься. Может быть, за окном медленно гаснет закат, окрашивая небо в оттенки персика и лаванды, а ты сидишь в уютном кресле с чашкой чего-то теплого, и в доме стоит тишина. А может, наоборот, раннее утро, город еще не проснулся окончательно, и только первые лучи солнца пробиваются сквозь жалюзи, обещая новый, полный суеты день. Или сейчас глубокая ночь, все спят, и только ты бодрствуешь, вглядываясь в экран, в поисках ответа на вопрос, который даже не можешь толком сформулировать. Это не так уж и важно. Важно то, что ты здесь. Ты открыл эту книгу. И этот простой факт уже говорит о многом. Он говорит о том, что внутри тебя что-то сдвинулось с места. Зародилось сомнение, проклюнулся росток вопроса, зазвучала тихая, едва уловимая мелодия, которую ты захотел расслышать получше.

Ты здесь не потому, что тебе нечем заняться. В нашем мире всегда есть чем заняться. Списки дел растут, как деревья в волшебном лесу, уведомления на телефоне звенят, не умолкая, а ленты новостей и социальных сетей предлагают бесконечный калейдоскоп чужих жизней, успехов и путешествий. Ты мог бы сейчас смотреть сериал, планировать отпуск, доделывать отчет или просто бездумно листать картинки, позволяя своему уму отдохнуть в этом потоке информации. Но ты выбрал другое. Ты выбрал тишину. Ты выбрал разговор с самим собой, где я буду лишь твоим проводником, тихим спутником на лесной тропе.

Так почему же ты все-таки здесь? Позволь мне предположить. Возможно, в последнее время ты все чаще ловишь себя на странном ощущении. Снаружи все может быть вполне благополучно. Работа, дом, какие-то отношения, увлечения. Если посмотреть на твою жизнь со стороны, как на фотографию, она может показаться вполне удачной, даже образцовой. Но внутри, когда затихает дневной шум, появляется это чувство... будто ты смотришь очень качественный, хорошо снятый фильм о чьей-то жизни, и главный герой в нем – ты, но сценарий написал кто-то другой. Ты произносишь правильные слова, совершаешь ожидаемые поступки, улыбаешься, когда положено, и грустишь, когда это уместно. Но где-то глубоко-глубоко сидит маленький зритель – твое настоящее «я» – и недоуменно спрашивает: «А когда начнется мое кино? Когда я смогу выйти на сцену и сказать то, что я действительно думаю, сделать то, чего я действительно хочу?».

Это чувство похоже на то, как если бы ты всю жизнь носил костюм, сшитый на другого человека. Он может быть дорогим, красивым, из качественной ткани. Все вокруг могут восхищаться им и говорить, как он тебе идет. Но только ты знаешь, что он жмет тебе в плечах, рукава немного коротки, а воротник давит на шею, мешая дышать полной грудью. И ты так привык к этому легкому дискомфорту, что почти перестал его замечать. Он стал фоном твоей жизни. Но иногда, в моменты тишины, ты вдруг остро ощущаешь, как тебе тесно, как хочется расстегнуть тугую верхнюю пуговицу и вдохнуть по-настоящему.

Может быть, ты здесь потому, что устал. Устал от бесконечной гонки. Гонки за успехом, за одобрением, за признанием. Устал доказывать – родителям, партнеру, начальнику, друзьям, да и самому себе – что ты чего-то стоишь. Что ты достаточно умен, достаточно красив, доста-

точно эффективен, достаточно хорош. Эта гонка выматывает, потому что финишная черта постоянно отодвигается. Ты достигаешь одной цели, но на горизонте тут же появляется новая, еще более высокая планка. И радость от победы длится всего мгновение, а потом снова нужно бежать, карабкаться, соответствовать. В какой-то момент ты останавливаешься, переводишь дух и спрашиваешь себя: «А куда я, собственно, бегу? И главное – зачем? Это действительно мой маршрут или я просто бегу за всеми, потому что так принято?».

Вспомни, как в детстве мы играли в «Море волнуется раз». По команде ведущего все замирали в разных позах. И вот представь, что однажды, много лет назад, прозвучала команда «Замри!», и ты замер в той позе, которая казалась правильной и безопасной. Поза «хорошего ребенка», «ответственного сотрудника», «заботливого родителя», «души компании». И ты так долго стоишь в этой позе, что мышцы затекли, а тело забыло, как это – двигаться свободно. Ты боишься пошевелиться, потому что кажется, что если ты изменишь положение, вся конструкция рухнет, игра закончится, и ты проиграешь. Но что, если я скажу тебе, что ведущий давно ушел? Что игра окончена, и ты можешь расслабиться, выпрямиться, потянуться и просто быть. Не застывшей фигурой, а живым, дышащим, меняющимся человеком.

Ты здесь, потому что этот внутренний зов, этот шепот твоего настоящего голоса, стал настойчивее. Раньше его легко было заглушить шумом внешнего мира. Но теперь он пробивается сквозь помехи. Он может приходиться в снах, в оговорках, в необъяснимой тоске, которая накатывает посреди совершенно обычного дня. Он может проявляться через тело – в хронической усталости, напряжении, болезнях, которые словно говорят: «Остановись. Посмотри сюда. Что-то идет не так». Он может звучать в моменты соприкосновения с природой, когда, глядя на звезды или слушая шум прибоя, ты вдруг чувствуешь свою мимолетность и одновременно свою связь с чем-то огромным, вечным, и вся эта дневная суэта кажется такой мелкой, такой незначительной.

И это подводит нас ко второй части вопроса: почему ты уже не как все.

Пожалуйста, не пойми меня неправильно. Это не про высокомерие или избранность. Это не значит, что ты лучше других. Это значит, что ты проснулся. Или, по крайней мере, начал просыпаться. Большинство людей продолжают спать. Они живут в той самой матрице «надо», «должен» и «так принято», не задавая лишних вопросов. Они бегут свой марафон, не спрашивая о смысле дистанции. Они носят свои тесные костюмы и даже не догадываются, что можно жить иначе. Они так привыкли к шуму чужих голосов в своей голове, что принимают его за свой собственный. И в этом нет их вины. Так устроена система. Нас с детства учат слушать кого угодно – родителей, учителей, авторитетов, – но только не себя. Нас учат быть удобными, предсказуемыми, соответствовать ожиданиям. Внутренний голос, интуиция, чутье – все это считается чем-то ненадежным, детским, несерьезным.

А ты... ты усомнился. Ты остановился посреди шумной площади, в то время как толпа продолжает нестись мимо. Ты поднял голову и посмотрел на небо. Ты задал себе вопрос. И в этом простом действии – в этой паузе, в этом вопросе – заключена огромная сила. Это первый шаг с широкой, утоптанной тысячами ног дороги на едва заметную лесную тропинку.

Представь себе огромный караван, идущий через пустыню. Все идут в одном направлении, потому что так сказал вожак, потому что так шли их отцы и деды. Они идут, опустив головы, глядя на ноги впереди идущего, защищаясь от палящего солнца и песка. Они привыкли. Для них это и есть жизнь. И вдруг один из путников, ты, останавливается. Ты чувству-

ешь, что что-то не так. Может быть, легкий ветерок донес с другой стороны запах воды. Может быть, ты заметил, что созвездия на ночном небе указывают в ином направлении. Или, может быть, ты просто смертельно устал от этого монотонного пути и почувствовал, что дальше так идти не можешь. Твои соседи по каравану смотрят на тебя с удивлением, с осуждением, с тревогой. «Куда ты? – кричат они. – Все идут сюда! Ты потеряешься! Ты погибнешь!». Они тянут тебя за рукав, пытаются вразумить. И это самый страшный момент. Момент, когда нужно выбрать: вернуться в привычный, понятный, безопасный, хоть и изнуряющий строй или сделать шаг в неизвестность, доверившись своему едва уловимому чутью.

Сам факт того, что ты держишь в руках эту книгу, означает, что ты уже сделал этот шаг. Или, по крайней

мере, занес над ним ногу. Ты уже не как все, потому что ты позволил себе роскошь сомнения. Ты позволил себе признаться, что общепринятый маршрут может быть не твоим. Это акт невероятной смелости. Общество не любит тех, кто задает вопросы. Система не любит тех, кто выходит из строя. Гораздо проще управлять людьми, которые верят в единые для всех правила счастья и успеха: получи диплом, найди хорошую работу, создай семью, купи квартиру, машину, ездь в отпуск два раза в год. Это не значит, что все это плохо. Это прекрасные вещи, если они являются твоим искренним выбором, твоим подлинным желанием. Но они становятся клеткой, если ты делаешь это только потому, что «так надо».

Ты уже не как все, потому что начал поиск. Поиск не снаружи, а внутри. Ты интуитивно понял, что ответы на твои самые главные вопросы не написаны в учебниках, не транслируются с экранов телевизоров и не содержатся в советах даже самых близких и любящих людей. Они спрятаны в тебе самом. И чтобы их найти, не нужно ехать на край света. Нужно просто научиться быть в тишине и слушать.

Позволь мне рассказать тебе одну историю. У меня была клиентка, назовем ее Ольга. У Ольги была идеальная жизнь по меркам глянцевого журнала. Успешный муж, двое прекрасных детей, большой красивый дом, собственный небольшой, но прибыльный бизнес – студия флористики. Она всегда была окружена людьми, ее инстаграм пестрел фотографиями счастливых семейных праздников, путешествий и изысканных букетов. Она была образцом для подражания. Но когда она пришла ко мне, она говорила так тихо, будто боялась, что ее кто-то услышит. Она сказала: «Я чувствую себя обманщицей. Я улыбаюсь на всех этих фото, а внутри у меня черная дыра. Я люблю мужа и детей, я люблю цветы, но каждый день я просыпаюсь с чувством, будто отбываю повинность. Я делаю все правильно, я стараюсь быть идеальной мамой, женой, хозяйкой, бизнес-леди. Но я не чувствую радости. Я чувствую только бесконечную усталость и страх, что однажды кто-то заметит, что я пустая внутри».

Мы начали с ней работать, очень бережно и медленно. Мы не пытались ничего ломать или менять в ее жизни. Мы просто учились слушать. Мы искали те моменты, когда она чувствовала хоть проблеск чего-то настоящего. Оказалось, что она обожала не составлять сложные букеты на заказ, которые требовали следования модным трендам, а просто возиться с землей, пересаживать растения, ухаживать за ними в полном одиночестве, когда в студии никого не было. В эти моменты она чувствовала покой. Оказалось, что она ненавидела большие шумные компании, которые они с мужем постоянно собирали у себя дома, но чувствовала себя живой, когда они вдвоем, уложив детей спать, просто сидели на веранде и молчали, глядя на звезды. Оказалось, что ее детской, давно похороненной мечтой было не создание бизнеса, а работа в ботаническом саду, среди редких растений, в тишине и уединении.

Ольга не бросила мужа, не продала бизнес и не уехала жить в лес. Но она начала вносить в свою жизнь маленькие изменения. Она стала выделять себе «часы тишины» в студии, когда она работала только с растениями, а не с клиентами. Она договорилась с мужем, что большие вечеринки они будут устраивать реже, а времени для «молчания на веранде» будет больше. Она записалась волонтером в городской ботанический сад и проводила там несколько часов в неделю. Это были крошечные шаги, незаметные для окружающих. Но для нее это была революция. Она начала возвращать себе свою жизнь, кусочек за кусочком. Она перестала пытаться соответствовать образу «идеальной женщины» и позволила себе быть просто Ольгой – уставшей, любящей тишину, находящей радость в простых вещах. Черная дыра внутри начала постепенно заполняться теплом.

Почему я рассказал тебе эту историю? Потому что путь к себе – это не всегда про резкие повороты и драматические разрывы. Чаще всего это путь маленьких, тихих шагов. Это искусство замечать, что приносит тебе энергию, а что ее отнимает. Что вызывает внутри отклик, легкое «да», а что заставляет сжиматься, пусть даже совсем незаметно. Ты уже не как все, потому что ты готов начать прислушиваться к этим тонким сигналам.

Большинство людей живут так, будто их тело – это просто транспорт для головы. Они не замечают его потребностей, игнорируют его знаки, пока оно не начинает кричать от боли. А ты уже готов посмотреть на свое тело как на мудрого советчика, как на компас, который всегда указывает на твой личный «север». Ты готов учиться его языку – языку ощущений, эмоций, интуитивных порывов.

Представь, что ты – музыкальный инструмент, например, скрипка. Уникальная, со своим неповторимым тембром, созданная мастером для исполнения прекрасной музыки. Но с самого детства тебя учили играть на себе марши, потому что это бодро и всем понятно. Потом тебя заставляли играть поп-музыку, потому что она в моде. Потом – гимны, потому что это патриотично. И ты так долго играл чужие мелодии, что забыл, как звучит твоя собственная. Твои струны натянуты неправильно, смычок движется в навязанном ритме. Инструмент все еще может издавать звуки, но они фальшивые, бездушные. В них нет жизни.

Так вот, ты здесь, потому что ты почувствовал эту фальшь. Ты устал играть чужую музыку. И ты хочешь не научиться играть что-то новое, а просто вспомнить, как звучит твоя собственная, уникальная мелодия. Эта книга – не сборник нот. Я не буду учить тебя, как «правильно» звучать. Я просто помогу тебе настроить твой инструмент. Мы вместе будем бережно ослаблять слишком натянутые струны чужих ожиданий, смазывать колки заржавевших страхов, очищать деку от пыли прошлых обид. Чтобы однажды, в тишине, ты мог провести смычком по струнам и услышать тот самый, подлинный, твой звук. И может быть, сначала он будет тихим, неуверенным, может быть, даже скрипучим. Это не страшно. Главное, что он будет настоящим.

Поэтому не торопись. Не пытайся «проглотить» эту книгу за один вечер в надежде получить волшебную таблетку. Наше путешествие – это не спринт, а неспешная прогулка. Прогулка по той самой лесной тропе. Здесь нет цели дойти куда-то как можно быстрее. Цель – в самом процессе. В том, чтобы замечать, как солнце пробивается сквозь листву, как пахнет влажная земля после дождя, как под ногами шуршат листья, как поет птица на ветке.

Я приглашаю тебя замедлиться. Прямо сейчас. Прежде чем ты перевернешь страницу. Сделай небольшой эксперимент. Отложи книгу на мгновение. Закрой глаза, если тебе ком-

фортно. И просто сделай три медленных, глубоких вдоха и выдоха. Не пытайся ничего контролировать, ни о чем специально не думай. Просто почувствуй, как воздух входит в твои легкие, наполняет их, а затем выходит, унося с собой напряжение. Почувствуй вес своего тела на стуле или в кресле. Почувствуй, как твои стопы касаются пола. Просто верни свое внимание в настоящий момент, в свое тело. На одну минуту.

...

Что ты почувствовал? Может быть, ничего особенного. Может быть, легкое расслабление. А может, наоборот, ты заметил, как много мыслей роится в твоей голове, как сильно напряжены твои плечи или челюсть. Любой результат – это хорошо. Ты только что сделал первую практику. Ты сместил фокус с внешнего мира на внутренний. Ты на несколько секунд прекратил быть функцией, исполнителем ролей, и стал просто наблюдателем своего собственного состояния. Ты сделал первый шаг к тому, чтобы услышать себя.

Вот из таких маленьких шагов и будет состоять наш путь. Мы будем учиться отличать шум чужих голосов от шепота собственной души. Мы будем исследовать маски, которые носим, и то, что скрывается за ними. Мы будем говорить о страхе быть неудобным, о цене всеобщего одобрения и о силе слова «нет». Мы будем учиться принимать свою тень, свои так называемые «недостатки», и видеть в них ресурс. Мы будем открывать в себе уязвимость не как слабость, а как источник подлинной близости и смелости быть собой.

Я не обещаю, что это будет всегда легко и приятно. Иногда, расчищая завалы, мы натываемся на что-то болезненное, на то, от чего долгое время убегали. Это нормально. Это часть процесса. Как археолог, который, прежде чем найти сокровище, должен аккуратно снять множество слоев земли, пыли и мусора. Но я обещаю быть рядом, на каждой странице этой книги. Я буду говорить с тобой честно, с уважением и теплом. Я буду делиться историями, метафорами и простыми практиками, которые помогут тебе на этом пути.

Ты здесь, потому что часть тебя знает: есть другая жизнь. Не обязательно внешне другая, но другая по своему внутреннему качеству. Жизнь, наполненная не суетой, а смыслом. Не тревогой, а спокойствием. Не ощущением «я должен», а чувством «я выбираю». Жизнь, в которой ты не предаешь себя на каждом шагу, а живешь в согласии со своей внутренней правдой.

И ты уже не как все, потому что ты осмелился на этот поиск. Ты выбрал путь исследователя, а не путь конформиста. Ты предпочел неопределенность собственной тропы безопасности чужой колеи. И это заслуживает огромного уважения. Твой путь уже начался. Он начался в тот самый момент, когда ты впервые задал себе вопрос: «А своей ли жизнью я живу?».

Добро пожаловать домой. К себе. Давай сделаем следующий шаг вместе.

## Глава 1. Шум чужих голосов: почему мы перестали себя слышать

Представь себе комнату. Тихую, уютную комнату, которая и есть ты. В самом ее центре, в удобном кресле у камина, сидит твое настоящее «я». Оно здесь было всегда. С самого твоего рождения. Оно знает все твои тайные желания, помнит все твои мечты, даже те, что ты сам давно позабыл. Оно знает, что приносит тебе радость, а что заставляет твою душу сжиматься. Оно – твой самый верный друг и самый мудрый советчик. В этой комнате всегда горел огонь, играла тихая, только твоя музыка, а в воздухе пахло чем-то родным и знакомым, может быть, свежескошенной травой или старыми книгами. Но однажды в эту комнату начали заходить гости. Сначала самые близкие и любимые – твои родители. Они вошли с самыми добрыми намерениями, желая сделать твою комнату лучше, безопаснее, правильнее. Они принесли свою мебель и расставили ее так, как считали нужным. Они повесили на стены картины, которые нравились им. Они включили радиостанцию, которую слушали сами, и сказали: «Вот, слушай эту музыку, она хорошая, проверенная». Они делали это из огромной любви, желая защитить тебя от сквозняков и разочарований мира. И ты, будучи ребенком, для которого любовь родителей – это воздух, согласился. Ты позволил им переставить все, потому что их одобрение было для тебя важнее собственного комфорта. Ты начал слушать их музыку, смотреть на их картины, и со временем их голоса стали фоном твоей жизни.

Потом дверь открылась снова, и в комнату вошли учителя. Они принесли с собой школьную доску и написали на ней правила. «Делай так, а не иначе». «Вот правильный ответ, а все остальное – ошибка». «Сиди тихо, не высовывайся, будь как все». Их голоса были громкими, уверенными, не терпящими возражений. Они поставили в твоей комнате парту и сказали сидеть ровно. Они принесли учебники, в которых была описана вся жизнь, и не было места для твоих собственных открытий. Радиостанция, которую включили родители, стала играть еще громче, чтобы заглушить любые твои вопросы. Твое «я» в центре комнаты съезжилось в кресле, пытаясь стать незаметнее.

Затем в комнату хлынула толпа. Это были друзья, коллеги, соседи, герои из фильмов и журналов, безымянные комментаторы из интернета. Каждый нес что-то свое. Кто-то притащил огромный телевизор, который без умолку транслировал образы успеха: дорогие машины, белоснежные улыбки, идеальные семьи на фоне заката. Кто-то принес зеркало, но не простое, а кривое, в котором ты всегда выглядел недостаточно худым, недостаточно красивым, недостаточно модным. Кто-то пришел с весами и начал взвешивать все твои достижения, сравнивая их с достижениями других. Голоса слились в один оглушительный гул. «Ты должен больше зарабатывать». «Тебе пора жениться/выходить замуж». «Купи это, и будешь счастлив». «Посмотри, как живут другие, стремись к этому». «Твое мнение неправильное, вот как надо думать».

И вот ты стоишь посреди этой комнаты, своей собственной комнаты, и не можешь слышать ни одной своей мысли. Все заставлено чужой мебелью, увешано чужими картинами, заполнено чужими вещами. Музыка орет так, что вибрируют стены. Свет от экрана телевизора бьет в глаза. В комнате стало тесно, душно, шумно. И самое страшное – ты так долго в этом живешь, что начал считать это нормой. Ты привык спотыкаться о чужую мебель, привык к этому incessantному шуму. Тебе кажется, что так и должно быть. А то самое, твое настоящее «я», которое все еще сидит в кресле у давно погасшего камина, говорит так тихо, почти шепотом, что ты его больше не слышишь. Его голос тонет в этом хаосе, как одинокая скрипка в

реве рок-концерта. Вот это и есть шум чужих голосов. Это не что-то внешнее. Это то, что мы пустили внутрь и позволили стать хозяином в нашем собственном доме. Мы перестали себя слышать не потому, что наш голос замолчал. Он никогда не молчит. Мы перестали его слышать потому, что все остальное стало слишком громким.

Давай попробуем разобраться в этих голосах, разложить их по полочкам, как старые письма на чердаке. Не для того, чтобы кого-то обвинить. А для того, чтобы просто узнать их в лицо. Чтобы, услышав их в следующий раз в своей голове, ты мог сказать: «А, это ты. Я тебя знаю. Но ты здесь всего лишь гость».

Первые и самые глубокие голоса – это голоса нашей семьи. Они вплетаются в нашу ткань еще до того, как мы учимся говорить. Родители, бабушки и дедушки – наши первые боги. Их слова – это истина в последней инстанции. Они учат нас, что такое хорошо и что такое плохо, как устроен мир, и какое место мы в нем занимаем. Они делают это из лучших побуждений, передавая нам свой опыт, свои ценности, свои страхи. Они дают нам карту мира, которую нарисовали сами. И какое-то время мы идем по этой карте, свято веря, что она единственно верная. Голос мамы, говорящий: «Хорошие девочки не злятся», может превратиться во внутренний запрет на выражение гнева на всю жизнь. Голос папы, повторяющий: «Мужчины не плачут, будь сильным», может заставить тебя носить маску невозмутимости, даже когда внутри все рушится от боли. Убеждение бабушки, что «стабильная работа в госучреждении – это главное, а все эти ваши творчества – от лукавого», может похоронить твою мечту стать художником или музыкантом.

Эти голоса – не злой умысел. Это их способ сказать: «Я люблю тебя и хочу, чтобы ты был в безопасности». Они пытаются уберечь нас от тех ошибок, которые совершили сами, от тех опасностей, с которыми столкнулись. Но при этом они, сами того не желая, строят для нас уютную, но тесную клетку из своих представлений о жизни. И мы, чтобы не потерять их любовь и одобрение, соглашаемся жить в этой клетке. Мы начинаем путать их желания со своими. Их мечты – со своими. Их страхи становятся нашими страхами. Я помню своего друга детства, назовем его Михаилом. Он был невероятно одаренным парнем, который мог из нескольких палок и веревки собрать что-то работающее. Его руки были созданы для того, чтобы творить, изобретать, мастерить. Он мечтал стать инженером-конструктором, работать с деревом или металлом. Но его отец, уважаемый в городе врач, видел в нем продолжателя династии. Вся семья говорила ему: «Миша, у тебя будет благородная профессия, уважение, хороший заработок. Ты спасешь людей». Голос отца был законом. И Михаил, подавив свой внутренний зов, поступил в медицинский. Он стал хорошим врачом. Очень хорошим. У него была семья, дом, уважение. Но каждый раз, когда мы встречались, я видел в его глазах тихую, глубокую тоску. Однажды, когда ему было уже под сорок, он признался мне: «Знаешь, я иногда по ночам, когда никто не видит, ухожу в гараж и мастерю какие-то дурацкие деревянные игрушки. Просто для себя. И только в эти моменты я чувствую, что по-настоящему живу. Все остальное время я как будто играю очень важную и ответственную роль». Голос его отца стал его внутренним законом, и он заглушил его собственную тихую мелодию. Он перестал себя слышать, потому что слишком хорошо выучил чужую партию.

Затем приходит время школы, и к семейному хору присоединяется хор системы образования. Школа учит нас многим полезным вещам, но вместе с этим она учит нас и кое-чему еще. Она учит нас сравнению. Ты постоянно находишься в рейтинге: по оценкам, по поведению, по скорости бега на физкультуре. Ты начинаешь смотреть на других и измерять себя по их линейке. «Маша лучше решает задачи, значит, я глупый». «Петя популярнее меня, значит,

со мной что-то не так». Внутренний голос, который раньше просто был, просто существовал, теперь начинает постоянно задавать вопрос: «А я достаточно хорош?».

Школа учит нас тому, что есть единственно верный ответ. В тесте нужно выбрать один из предложенных вариантов. В задаче нужно прийти к тому же результату, что и в конце учебника. Нас не учат искать свои пути, доверять своей интуиции, ценить процесс, а не только результат. Творчество, сомнение, уникальный взгляд на вещи часто не поощряются, потому что они нарушают порядок, их сложно оценить по пятибалльной шкале. И мы усваиваем: чтобы быть успешным, нужно угадать, чего от тебя хотят, и дать этот «правильный» ответ. Этот навык мы потом переносим и во взрослую жизнь, постоянно пытаюсь угадать, чего от нас хотят начальник, партнер, общество, и дать им то, что они ожидают, вместо того, чтобы спросить себя: «А чего хочу я сам?».

Вспомни свои школьные годы. Был ли у тебя предмет, который ты искренне любил, который зажигал в тебе любопытство? Может, это была история, и ты зачитывался рассказами о древних цивилизациях. Или биология, и ты с восторгом рассматривал под микроскопом клетку лука. А потом начиналась подготовка к экзаменам. И живой, трепетный интерес сменялся сухой зубрежкой дат, формул, определений. Радость познания превращалась в тревогу «сдам – не сдам». Система взяла твой живой интерес и превратила его в еще один пункт в списке «надо». Шум требований и оценок заглушил тихий голос твоего любопытства.

А дальше мы выходим в большой мир, и на нас обрушивается самый мощный, самый многоголосый хор – хор общества и культуры. Он звучит отовсюду: с экранов телевизоров и смартфонов, с рекламных щитов, со страниц глянцевого журналов. Этот хор поет нам гимн успеху, молодости и потреблению. Он создает идеальные образы, до которых мы никогда не сможем дотянуться, и говорит нам: «Стремись!». Ты должен быть продуктивным. Ты должен быть позитивным. Ты должен строить карьеру, создавать семью (и обязательно счастливую, как в рекламе майонеза), путешествовать, заниматься саморазвитием, иметь модное хобби, правильно питаться и регулярно ходить в спортзал. Этот список бесконечен и полон противоречий. Ты должен быть амбициозным, но при этом находить время на семью. Ты должен быть душой компании, но при этом уметь наслаждаться одиночеством. Ты должен заботиться об экологии, но при этом постоянно покупать новые вещи, чтобы поддерживать экономику.

Этот шум создает постоянное, фоновое чувство тревоги и вины. Что бы ты ни делал, ты всегда делаешь что-то не то или недостаточно хорошо. Отдыхаешь? Мог бы в это время работать или учить новый язык. Работаешь? Запускаешь личную жизнь и здоровье. Проводишь время с детьми? А как же карьера? Этот внутренний диалог, подпитываемый внешним шумом, изматывает. Он похож на попытку слушать пять радиостанций одновременно. В итоге – только головная боль и ощущение, что ты упускаешь что-то важное, но что именно – непонятно.

Особое место в этом хоре занимают социальные сети. Это концентрат чужих голосов, отфильтрованный и доведенный до совершенства. Мы листаем ленту и видим не реальные жизни, а тщательно срежиссированные спектакли. Вот кто-то на Бали занимается йогой на рассвете. Вот кто-то получил повышение и пьет шампанское в дорогом ресторане. Вот идеальная пара с идеальными детьми гуляет в идеальном парке. И мы, сидя в своей обычной квартире, с немытой посудой в раковине и усталостью после рабочего дня, начинаем сравнивать свою «закулисную» жизнь с их «парадной» стороной. И сравнение это всегда не в нашу пользу. В этот момент мы слышим самый коварный голос из всех: «У всех все хорошо, кроме меня. Со мной что-то не так». Мы забываем, что видим лишь один процент чужой жизни, самый

красивый и выигрышный. Мы не видим их сомнений, страхов, неудач, скучных будней. Шум чужого отфотошопленного счастья заглушает ценность нашей собственной, настоящей, несовершенной, но живой жизни.

Все эти голоса – семьи, школы, общества – со временем перестают быть внешними. Они проникают в нас так глубоко, что мы начинаем считать их своими собственными мыслями. Происходит интериоризация – процесс, когда внешние правила и оценки становятся внутренними убеждениями. В нашей голове поселяется целый «внутренний комитет», и каждый его член имеет свое мнение по любому поводу. Там есть «внутренний критик», который постоянно указывает на наши ошибки и недостатки. Есть «внутренний перфекционист», который требует делать все идеально или не делать вообще. Есть «тревожный родитель», который на каждое наше желание говорит: «А вдруг не получится? А что, если будет больно? Лучше сиди тихо и не рискуй».

И вот ты хочешь попробовать что-то новое. Например, сменить работу, которая тебя измучила, и заняться тем, что тебе интересно, пусть и с меньшим доходом на первых порах. Твой внутренний голос, твое «я», шепчет: «Давай попробуем! Это может быть так здорово!». Но тут же собирается «комитет».

«Ты с ума сошел? – говорит голос, похожий на папин. – Терять стабильность в наше время? Это безответственно!».

«А что скажут люди? – вторит ему голос, напоминающий бабушкин. – Бросить такую престижную должность ради какого-то сомнительного увлечения! Позор!».

«Ты недостаточно талантлив для этого, – шипит внутренний критик, собранный из замечаний учителей и едких комментариев коллег. – У тебя ничего не выйдет, ты только опозоришься».

«Посмотри на N, вот он в твоём возрасте уже стал начальником отдела, а ты хочешь все начать с нуля», – подливает масла в огонь голос из социальных сетей.

И под этим шквалом голосов твой собственный тихий шепот «Давай попробуем» затихает, кажется наивным, глупым, детским. И ты остаешься. Ты убеждаешь себя, что это было разумное решение. Но на самом деле, ты просто испугался шума в собственной голове. Ты позволил чужим голосам принять решение за тебя.

Как понять, что ты перестал себя слышать и живешь под диктовку этого шума? Есть несколько признаков.

Первый – это трудность в принятии решений, даже самых простых. Что съесть на завтрак? Какой фильм посмотреть? Куда пойти в выходные? Когда мы теряем связь с собой, мы теряем доступ к своим истинным желаниям. И вместо того, чтобы просто почувствовать «я хочу овсянку», мы начинаем думать: «Так, что будет полезнее? А что быстрее приготовить? А что ел тот фитнес-блогер? А что, если я съем круассан, это же вредно, я буду себя винить». Выбор превращается из простого акта следования своему желанию в сложную аналитическую задачу с кучей переменных.

Второй признак – хроническая усталость и апатия, даже если объективных причин для этого нет. Ты можешь достаточно спать, нормально питаться, но просыпаешься уже уставшим. Эта усталость – не физическая. Это усталость души, которая тратит колоссальное количество энергии на то, чтобы соответствовать чужим ожиданиям, носить социальные маски, подавлять свои истинные чувства и желания, и постоянно вести внутреннюю борьбу с «комитетом». Жить не своей жизнью – это очень энергозатратная работа.

Третий признак – это необъяснимая тоска или раздражение в моменты, когда, казалось бы, все хорошо. Ты на дне рождения у друга, все веселятся, а тебе хочется сбежать. Ты достиг цели, к которой долго шел, получил повышение, но вместо радости чувствуешь пустоту. Это твоя душа подает тебе сигнал SOS. Она говорит: «Это не то. Это не наша цель. Это не наша радость. Мы идем не туда». Но шум в голове тут же начинает ее заглушать: «Неблагодарный! У тебя все есть, а ты недоволен! Другие о таком только мечтают!». И ты заставляешь себя улыбаться, подавляя это чувство, считая его неправильным.

Четвертый, и очень важный признак – это сигналы тела. Наше тело гораздо мудрее и честнее нашего ума, забитого чужими голосами. Когда мы долго игнорируем себя, тело начинает говорить с нами на единственном доступном ему языке – языке ощущений и болезней. Головные боли без причины, зажимы в шее и плечах, проблемы с желудком, бессонница. Это не просто медицинские симптомы. Это застрявшие в теле непрожитые эмоции, невысказанные «нет», преданные желания. Тело кричит: «Остановись! Посмотри на меня! Что-то идет не так!». Но мы привыкли игнорировать и этот голос, заглушая его таблетками и продолжая бежать в том же направлении.

Так что же делать? Как среди этого оглушительного хора начать различать свой собственный голос? Первое, и самое главное, – это признать, что этот шум существует. Признать, что многие мысли в твоей голове – не твои. Они – как одежда, которую ты взял поносить у других и забыл вернуть. Она может быть даже красивой и дорогой, но она не твоего размера. Она жмет, трет, мешает двигаться.

Давай прямо сейчас сделаем небольшое, но очень важное упражнение. Это не волшебная таблетка, это просто первый шаг к осознанности. Возьми лист бумаги и ручку, или открой заметки в телефоне. И просто посиди в тишине несколько минут. Постарайся услышать, какие «должен» или «надо» звучат сейчас в твоей голове. Не анализируй, не оценивай, просто записывай все, что приходит.

«Я должен быть более продуктивным».

«Я должна похудеть к лету».

«Я должен больше зарабатывать».

«Я должна быть хорошей матерью/дочерью/женой».

«Я должен читать больше умных книг».

«Я должен всегда быть в хорошем настроении».

«Я должен ответить на все сообщения».

Запиши хотя бы 5-7 таких утверждений, которые чаще всего крутятся у тебя в голове.

А теперь посмотри на этот список. И напротив каждого пункта попробуй честно ответить на вопрос: «Чей это голос?». Не всегда ответ будет очевидным, но попробуй прислушаться.

«Я должен быть более продуктивным». Может быть, это голос твоего начальника? Или образ успешного человека из интернета?

«Я должна похудеть к лету». Это голос из модных журналов? Или когда-то брошенная фраза твоей мамы или подруги?

«Я должен больше зарабатывать». Это голос отца, который всегда говорил о важности финансовой стабильности? Или это требование общества, которое измеряет ценность мужчины его доходом?

Это упражнение – не для того, чтобы найти виноватых. Его цель – начать отделять себя от этих голосов. Увидеть, что это не твои врожденные истины, а усвоенные программы. Простое осознание «а, вот эта мысль – это не я, это эхо голоса моей учительницы» уже дает огромное

облегчение и создает дистанцию. Ты перестаешь быть рабом этой мысли и становишься ее наблюдателем.

Путь к себе, к своему голосу, начинается не с борьбы с шумом. Борьба создает еще больше шума. Он начинается с тишины. С создания маленьких островков тишины в твоём дне, когда ты намеренно выключаешь внешние и внутренние радиостанции и просто слушаешь. Слушаешь свое дыхание. Слушаешь, как стучит твоё сердце. Слушаешь, что говорит тебе твоё тело. Сначала в этой тишине может быть некомфортно. Шум так долго был фоном, что тишина кажется оглушающей и пустой. И в эту пустоту сразу же попытаются вломиться привычные тревожные мысли. Это нормально. Просто наблюдай за ними, как за облаками на небе, не цепляясь за них.

Возвращение к себе – это не громкая революция, а тихая, неспешная работа археолога. Ты берешь маленькую кисточку и слой за слоем аккуратно счищаешь пыль и землю чужих мнений, ожиданий и страхов, чтобы добраться до чего-то хрупкого, но бесконечно ценного – до своей подлинной сути.

Мы перестали себя слышать не за один день. Нас заглушали годами. Поэтому и обратный процесс не будет мгновенным. Он требует терпения, доброты и сострадания к себе. Но каждый раз, когда ты делаешь выбор, основываясь не на том, что «надо» или «правильно», а на своём внутреннем, едва уловимом «хочу» или «не хочу», ты делаешь свой голос чуть громче. Каждое «нет», сказанное чужим ожиданиям, и каждое «да», сказанное своей душе, – это шаг домой.

Мы только начали это путешествие. Мы определили, откуда берется шум, который мешает нам жить. Теперь мы готовы пойти дальше и посмотреть, какие хитроумные защитные механизмы мы выстроили, чтобы выжить в этом шумном мире. Мы поговорим о масках, которые носим каждый день, так искусно, что порой забываем, какое лицо скрывается под ними.

## Глава 2. Зеркало для героя: маски, которые мы носим каждый день

Конечно, давай продолжим это неспешное путешествие. Мы остановились на пороге твоей внутренней комнаты, в которой долгие годы было так шумно от чужих голосов, что ты почти перестал слышать тишину, в которой живет твое настоящее «я». Мы вместе приоткрыли дверь и признали, что этот шум существует. Это был важный, возможно, самый важный шаг. Теперь, когда мы знаем, с чем имеем дело, давай посмотрим, как мы научились выживать в этом гуле. Как мы создали искусные способы защиты, которые со временем стали нашей второй натурой, а для кого-то – и первой.

Представь себе старинный театр. Огромный, с бархатными креслами, позолотой и тяжелым занавесом. В этом театре идет одна-единственная пьеса – «Жизнь». И ты в ней главный герой. С самого детства тебе выдали роль и костюм. Сначала это была роль «хорошего ребенка». Костюм был простым, но удобным – он требовал лишь улыбаться, когда говорят взрослые, и не плакать по пустякам. Потом, в школе, тебе выдали роль «способного ученика» или, может быть, «тихого троечника». Костюм стал сложнее, на нем появились нашивки с оценками и ожиданиями. Затем роли и костюмы стали меняться все чаще: «надежный друг», «перспективный сотрудник», «заботливый партнер», «ответственный родитель», «успешный профессионал». И вот однажды, стоя за кулисами в минутном перерыве между сценами, ты ловишь свое отражение в тусклом зеркале. Ты видишь на себе сложный, многослойный костюм, на лице – плотно прилегающую маску с застывшим выражением, соответствующим твоей текущей роли. И в этот момент в глубине души рождается тихий, почти неслышимый вопрос: «А кто под всем этим? Где мое настоящее лицо?».

Вот об этом мы и поговорим сегодня. О масках. О тех невидимых, но таких осязаемых конструкциях, которые мы носим каждый день. Мы не будем срывать их с силой. Это было бы больно и бессмысленно. Маски – это не зло. Они не появились из ниоткуда. Каждую из них мы когда-то создали сами, с большой любовью и отчаянной надеждой. Они были нашим способом выжить, получить любовь, избежать боли, вписаться в мир, который казался таким большим и непонятным. Они были нашими доспехами в битвах, к которым мы не были готовы. Они – наши верные, но уставшие стражи. Но со временем доспехи становятся тюрьмой. Они тяжелеют, сковывают движения, мешают дышать и, самое главное, мешают чувствовать. Они защищают не только от боли, но и от радости, не только от критики, но и от подлинной близости.

Давай представим твой гардероб. Только не тот, что в шкафу, а тот, что внутри. Там на вешалках висит целая коллекция масок. У каждой свое имя, своя история и своя цена. Давай заглянем туда вместе, без осуждения, с тихим любопытством исследователя, который нашел древнюю, полную тайн сокровищницу.

Вот первая, самая популярная и, пожалуй, самая тяжелая маска. Маска «Сильного Человека». Она сделана из закаленной стали, с непроницаемым забралом. Человек в этой маске никогда не просит о помощи. Он все несет на своих плечах – свои проблемы, чужие проблемы, груз ответственности за весь мир. Если ему больно, он скажет: «Все в порядке, я справлюсь». Если он устал до изнеможения, он скажет: «Нужно просто еще немного поработать». Он – скала, опора для всех вокруг. К нему приходят поплакаться, попросить совета, занять денег. И он никому не отказывает. Потому что скала не может быть слабой. Скала не может устать.

Вспомни, когда ты впервые надел эту маску? Может быть, в детстве, когда родители развелись, и ты, будучи ребенком, решил, что должен быть опорой для мамы, и перестал плакать, чтобы не расстраивать ее еще больше. Или когда ты был старшим братом или сестрой, и тебе говорили: «Ты же старший, будь умнее, уступи». Ты научился задвигать свои желания и потребности в самый дальний угол, потому что потребности других были важнее. Ты усвоил урок: уязвимость – это опасно. Просить о помощи – значит, быть обузой. Чувства – это роскошь, которую нельзя себе позволить. И маска «Сильного Человека» отлично справилась со своей задачей. Она защитила тебя. Она принесла тебе уважение окружающих. Люди говорят: «На него всегда можно положиться». Но они не видят, какие глубокие трещины пошли по этой скале от постоянного напряжения.

Цена этой маски огромна. Это одиночество. Глубокое, звенящее одиночество, даже в толпе. Потому что никто не знает тебя настоящего. Никто не знает, как ты боишься, как сомневаешься, как тебе бывает горько и тоскно по ночам. Ты сам отрезал себе путь к близости, потому что настоящая близость возможна только там, где есть уязвимость. Нося эту маску, ты не позволяешь никому позаботиться о тебе, потому что это означало бы признать, что тебе нужна забота. Это еще и цена твоего здоровья. Подавленные эмоции, постоянный стресс от сверхконтроля никуда не исчезают. Они оседают в теле головными болями, спазмами в шее и спине, проблемами с сердцем и желудком. Тело кричит о помощи, но голос разума, выученный годами, говорит: «Молчи. Ты должен быть сильным».

Посмотри на эту маску. Потрогай ее холодный металл. Она хорошо послужила тебе. Но, может быть, пришло время иногда, в безопасном месте, с близким человеком, приподнимать ее забрало? Хотя бы на мгновение. Просто чтобы вдохнуть свежий воздух. Чтобы позволить кому-то увидеть твои уставшие глаза. Просто сказать: «Знаешь, я сегодня очень устал». Не для того, чтобы на кого-то свалить свой груз. А для того, чтобы просто быть увиденным. По-настоящему.

А вот рядом висит другая маска. Она выглядит совсем иначе. Она яркая, блестящая, всегда с широкой улыбкой. Это маска «Души Компании», или «Весельчака». Она сделана из легкого папье-маше, раскрашена во все цвета радуги. Человек в этой маске – центр любой вечеринки. Он сыплет шутками, рассказывает анекдоты, всегда на позитиве. Если в разговоре возникает неловкая пауза или кто-то начинает говорить о чем-то грустном, он тут же разряжает обстановку удачной остротой. Он – ходячий антидепрессант для всех вокруг. С ним легко и весело.

Но загляни за эту маску. Что там? Часто там прячется очень ранимый и грустный человек, который панически боится серьезных разговоров и настоящих чувств. Он тоже когда-то давно усвоил свой урок. Возможно, в его семье не принято было говорить о проблемах. Любые слезы или жалобы пресекались фразой: «Не выдумывай, все хорошо». Или, может быть, он понял, что смех – это отличный способ получить внимание и одобрение, которых ему так не хватало. Он научился быть шутком, чтобы его любили. Он превратил свою боль в шутку, чтобы она не казалась такой страшной.

Цена этой маски – поверхностность. Да, у него много приятелей, но есть ли у него настоящие друзья? Люди, с которыми можно помолчать? Люди, которым можно рассказать о своей боли, не боясь, что они отшатнутся или попытаются тебя развеселить? Человек в маске «Весельчака» чувствует себя ужасно одиноким, потому что его любят не за то, какой он есть,

а за ту роль, которую он играет. Его смех становится стеной, через которую не может пробиться ничье сочувствие. И со временем он сам перестает понимать, что чувствует на самом деле. Любая грусть, любой страх тут же покрываются слоем иронии и сарказма. Он становится заложником своего ампула. Люди ждут от него праздника, а у него внутри может быть шторм и ураган. Но он выходит на сцену и улыбается. Ведь шоу должно продолжаться.

Если ты узнал себя в этом описании, не вини себя. Ты нашел гениальный способ справиться с реальностью. Юмор – это великая сила. Но что, если попробовать использовать его не только как щит, но и как инструмент? Что, если иногда позволять себе не шутить? Позволить паузе в разговоре просто быть. Позволить себе сказать другу: «Мне сейчас не очень весело». Ты удивишься, но мир не рухнет. И, возможно, ты обнаружишь, что настоящие друзья останутся рядом и не испугаются твоей тишины. Они увидят за маской живого человека и будут ценить тебя еще больше.

Давай посмотрим дальше. О, а эта маска знакома очень многим. Маска «Идеального Человека», или «Перфекциониста». Она отполирована до зеркального блеска, на ней нет ни единой царапинки. Все в жизни человека, который носит эту маску, должно быть безупречно. Идеальная работа, идеальная семья, идеальный дом, идеальная внешность. Он не имеет права на ошибку. Ошибка для него равносильна катастрофе, полному провалу, доказательству его никчемности. Он работает до седьмого пота, переделывая отчет десятки раз. Он часами убирает квартиру перед приходом гостей, чтобы не было ни пылинки. Он мучает себя диетами и тренировками, чтобы соответствовать идеалу.

Эта маска рождается из глубокого, корневого страха быть отвергнутым. Когда-то в детстве такой человек усвоил: «Меня любят, только когда я хороший. Когда я приношу пятерки, выигрываю олимпиады, веду себя примерно». Любовь была не безусловной, а условной. Ее нужно было заслуживать. И он до сих пор пытается ее заслужить. У всего мира. Его внутренний критик – самый жестокий надзиратель. Он никогда не бывает доволен. Даже если цель достигнута, «Перфекционист» не чувствует радости. Он чувствует лишь кратковременное облегчение, а потом тут же ставит себе новую, еще более высокую планку. Потому что стоит ему остановиться, как его настигает ужас: «А вдруг все поймут, что я не такой уж и идеальный? Вдруг они увидят, что я самозванец?».

Цена этой маски – жизнь в постоянной тревоге. Это полное отсутствие возможности расслабиться и просто быть. Это выгорание. Это прокрастинация, как ни странно. Страх сделать что-то неидеально бывает так силен, что проще не делать вообще ничего. Эта маска лишает радости процесса. Важен только результат, причем безупречный. Он не может наслаждаться рисованием, потому что картина должна получиться шедевром. Он не может получать удовольствие от игры с детьми, потому что он должен быть «идеальным родителем» из книжки по психологии. Жизнь превращается в череду экзаменов, которые нужно сдать на отлично.

Если эта маска кажется тебе знакомой, попробуй сделать маленький эксперимент. Позволь себе сделать что-нибудь неидеально. Специально. Приготовь ужин и не вымой сразу посуду. Напиши письмо и отправь его, не перечитывая трижды. Оденься не в самый выверенный и продуманный наряд. Посмотри, что будет. Скорее всего, ничего страшного не случится. Апокалипсис не наступит. Но ты почувствуешь крошечный глоток свободы. Ты начнешь понимать, что твою ценность не определяет количество пыли на полке или мелкая опечатка в электронном письме. Твоя ценность – в том, что ты есть. Просто есть. Живой, несовершенный и настоящий.

А вот еще одна маска, часто идущая в паре с другими. Маска «Удобного Человека», или «Безотказного». Она почти невидима, она мимикрирует под окружение. У нее нет своего мнения, своих желаний, своих границ. Человек в этой маске всегда говорит «да». Поработать в выходные? Да. Помочь с переездом троюродной тете? Да. Выслушать часовую жалобу коллеги на жизнь, когда у самого куча дел? Конечно, да. Он боится конфликтов как огня. Он боится кого-то обидеть, разочаровать, показаться эгоистом. Ему проще предать себя, чем отказать другому. Он постоянно сканирует настроения и ожидания окружающих и подстраивается под них, как хамелеон.

Эта маска – прямой потомок страха одиночества и отвержения. В детстве такой человек понял, что самый надежный способ получить любовь – это быть полезным, удобным, не доставлять хлопот. Его собственные потребности игнорировались, и он научился игнорировать их сам. Он решил, что его «я» не так уж и важно. Важно то, что о нем думают другие. Его самооценка полностью зависит от внешнего одобрения.

Цена этой маски – потеря самого себя. В какой-то момент человек в этой маске перестает понимать, чего он хочет на самом деле. Что он любит есть? Какую музыку ему нравится слушать? Куда он хочет поехать в отпуск? Он так долго ориентировался на чужие вкусы и желания, что потерял связь со своими. Внутри него копится глухое раздражение и обида на мир. Он так много для всех делает, а этого никто не ценит (как ему кажется). Он ждет, что однажды люди сами догадаются о его потребностях и начнут о нем заботиться, но этого не происходит. Потому что он сам транслирует миру: «Со мной можно так. Мои границы можно нарушать. Мое время ничего не стоит».

Если ты носишь эту маску, твой путь к себе начинается с самого страшного и самого целительного слова. Слово «нет». Не нужно сразу говорить «нет» начальнику или маме. Начни с малого. Скажи «нет» предложению посмотреть фильм, который тебе не интересен. Скажи «нет» дополнительной, необязательной задаче. Сначала будет очень страшно. Ты будешь чувствовать себя виноватым, плохим, эгоистичным. Это нормально. Это ломка старых привычек. Но каждый раз, когда ты говоришь вежливое, но твердое «нет» тому, что тебе не подходит, ты говоришь громкое «да» самому себе. Ты как будто возвращаешь себе по кусочку свою собственную территорию, которую так долго сдавал в аренду другим.

Конечно, это не вся коллекция. Есть еще маска «Всезнайки», который прячет за эрудицией страх показаться глупым. Есть маска «Жертвы», которая винит во всех бедах обстоятельства и других людей, чтобы не брать на себя ответственность. Есть маска «Циника», который обесценивает все вокруг, чтобы защитить свое сердце от разочарований. У каждого из нас есть свой уникальный набор. Часто мы носим несколько масок сразу или меняем их в зависимости от ситуации: на работе – «Перфекционист», с друзьями – «Весельчак», с родителями – «Сильный Человек». Мы делаем это так виртуозно и автоматически, что даже не замечаем.

Позволь мне рассказать тебе одну историю. У меня была знакомая, назовем ее Лена. Лена была воплощением успеха. Прекрасная карьера юриста, муж-бизнесмен, двое умных детей, квартира в центре города. Она всегда выглядела безупречно: идеальная укладка, строгий, но элегантный костюм. На работе она носила маску «Железной Леди» – жесткую, бескомпромиссную, всегда знающую правильный ответ. С друзьями она надевала маску «Супер-мамы и Супер-жены» – рассказывала об успехах детей, о новых рецептах безглютеновых пирогов, о

том, как они с мужем прекрасно провели выходные. Она была объектом восхищения и легкой зависти.

А потом она попала в больницу с нервным истощением. Когда я пришла навестить ее, я впервые увидела ее без масок. Уставшую, растерянную женщину в больничной пижаме, с потухшими глазами. И она рассказала мне, что уже несколько лет живет в аду. Что она ненавидит свою работу, которая высасывает из нее все соки. Что у них с мужем давно нет никакой близости, только совместное ведение хозяйства. Что она чувствует себя ужасной матерью, потому что постоянно срывается на детей от усталости. Что она засыпает и просыпается с одной мыслью: «Я больше не могу». Весь ее идеальный мир был картонной декорацией, которую она из последних сил поддерживала, чтобы никто не догадался, какая пустота за ней скрывается. Ее маски, которые когда-то помогли ей добиться успеха, стали ее тюремщиками. Ее тело было первым, кто взбунтовался и сказал: «Хватит. Я больше не буду в этом участвовать». Болезнь стала для нее жестоким, но единственно возможным способом остановиться и снять маску.

Эта история не о том, что нужно все бросить и уехать жить в деревню. Путь Лены к себе был долгим и непростым. Он начался не с глобальных перемен, а с маленьких шагов честности перед самой собой. Она призналась себе, что устала. Она впервые в жизни попросила о помощи – у мужа, у психолога. Она начала замечать маленькие вещи, которые приносят ей радость не для картинки в инстаграме, а по-настоящему: прогулка в парке в одиночестве, чашка какао, прочитанная не по работе, а для души книга. Она не перестала быть юристом и матерью. Но она перестала играть в «Идеального юриста» и «Идеальную мать». Она позволила себе быть просто Леной. Уставшей, иногда раздражительной, не всегда знающей ответы, но живой. И это оказалось гораздо ценнее, чем любая идеальность.

Так что же делать со всем этим гардеробом масок? Первое и самое главное – это просто узнать их в лицо. Увидеть их. Без осуждения. С благодарностью. Ведь каждая из них когда-то спасла тебя.

Я хочу предложить тебе небольшую практику. Не для оценки, не для результата. Просто как возможность для встречи с собой. Выбери время, когда тебя никто не будет отвлекать. Буквально пятнадцать минут. Сядь удобно, закрой глаза, если тебе так комфортнее. Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов. А теперь представь себе то самое зеркало за кулисами твоего театра. Подойди к нему. Кого ты видишь? Какая маска на тебе прямо сейчас? Или какая приходит на ум первой? Не анализируй, просто позволь образу возникнуть.

Может быть, это маска «Силача» с тяжелой челюстью. Или улыбающаяся маска «Весельчака». Или безупречная маска «Перфекциониста». Просто рассмотри ее. Какая она на ощупь? Легкая или тяжелая? Теплая или холодная? Как она крепится к твоему лицу?

А теперь мысленно спроси у этой маски: «Когда ты появилась? От чего ты меня защищала?». Не пытайся придумать ответ. Просто задай вопрос и послушай тишину. Ответ может прийти не в виде слов, а в виде смутного воспоминания, ощущения в теле, образа.

А потом задай следующий вопрос: «Что самое страшное случится, если я тебя сниму?». И снова слушай. Чего ты боишься? Что тебя отвергнут? Осудят? Что ты не справишься? Что все увидят, какой ты на самом деле «слабый», «глупый», «несовершенный»? Позволь этим страхам просто быть. Не отгоняй их. Они – ключ к пониманию того, почему ты так крепко держишься за эту маску.

И в конце поблагодари ее. Мысленно скажи ей: «Спасибо. Спасибо, что была со мной. Спасибо, что защищала меня так, как умела. Я тебя вижу. Я ценю твою службу. Но сейчас я вырос. И, может быть, я могу попробовать справиться без тебя. Хотя бы иногда. Хотя бы ненадолго».

Не торопись сбрасывать все маски. Это было бы как выйти на мороз раздетым после многих лет жизни в теплом доме. Начни с малого. Начни с того, чтобы просто осознавать, в какой момент ты надеваешь ту или иную маску. «А, вот сейчас я испугался критики, и на лицо сама собой налезла маска «Всезнайки». Интересно». Простое наблюдение без осуждения уже ослабляет хватку маски. Ты перестаешь быть ее рабом и становишься ее хозяином.

Цель этого пути – не в том, чтобы стать абсолютно «прозрачным» и беззащитным. В нашем мире иногда нужны социальные роли, нужны границы. Цель в том, чтобы у тебя появился выбор. Чтобы ты мог осознанно надеть маску «компетентного специалиста» на важных переговорах, а потом, придя домой, снять ее и стать просто уставшим человеком, который хочет, чтобы его обняли. Чтобы ты перестал путать маску со своим лицом. Чтобы ты всегда помнил, кто ты есть на самом деле под всеми этими слоями.

Это и есть возвращение домой. В ту самую тихую комнату внутри тебя, где не нужно никому ничего доказывать, никем притворяться. Где можно просто быть. Без костюма. Без грима. Со всеми своими шрамами, трещинками, морщинками от смеха и печали. Со своим настоящим, живым, уникальным лицом. И увидеть в зеркале не героя чужой пьесы, а себя. И впервые по-настоящему себе улыбнуться. Эта встреча стоит того, чтобы отправиться в путь. И в следующей главе мы поговорим об одной из самых коварных и всепроникающих масок, которая часто маскируется под добродетель, – о желании быть хорошим для всех и о той огромной цене, которую мы платим за всеобщее одобрение.

### **Глава 3. Синдром хорошего человека: цена всеобщего одобрения**

Мы продолжили наше путешествие, мой друг. Мы заглянули в темный зал театра, где на вешалках висят наши маски, наши верные стражи и одновременно тюремщики. Мы увидели, как они появились, от чего защищали нас, и какую цену мы платим за их ношение. Это была встреча, требующая смелости и честности. А сегодня мы поговорим об одной из самых искусных и коварных масок. О той, что не выглядит как маска вовсе. Она не сделана из стали, как маска Силача, и не раскрашена во все цвета радуги, как у Весельчака. Она почти прозрачна, она вплетена в самую ткань нашей личности так глубоко, что мы принимаем ее за свое истинное лицо. Эта маска называется «Хороший человек».

За этим словосочетанием скрывается нечто большее, чем просто доброта или порядочность. Быть добрым – это естественное проявление души, это выбор, который мы делаем из состояния внутренней полноты. Синдром же «хорошего человека» – это не выбор, а принуждение. Это глубинная, часто неосознанная программа, которая диктует: «Ты должен быть хорошим для всех. Всегда. Любой ценой». И цена эта, как мы увидим, оказывается непомерно высокой.

Представь себе прекрасное, раскидистое дерево в саду. Оно плодоносит, дает тень, в его ветвях поют птицы. Оно делится своими дарами щедро и свободно. Это и есть подлинная доброта. А теперь представь другое дерево, которое изо всех сил тянет свои ветви к каждому прохожему, пытаясь угодить. Оно сгибается, чтобы дать тень тому, кто ее не просит. Оно роняет свои плоды раньше срока, боясь, что они кому-то не понравятся. Оно пытается заглушить пение своих птиц, если рядом кто-то хочет тишины. Со стороны оно может выглядеть очень услужливым и полезным. Но внутри это дерево умирает. Его корни не получают питания, его ствол искривлен от постоянного напряжения, его жизненные соки истощены. Оно живет не своей жизнью, а жизнью чужих ожиданий и потребностей. Вот это и есть синдром хорошего человека.

Человек, живущий в этой парадигме, – мастер предугадывания. Он, как чуткий локализатор, постоянно сканирует пространство вокруг себя: «Все ли довольны? Никто не обижен? Не создаю ли я кому-то неудобств?». Его внутренний фокус внимания почти всегда направлен наружу, на эмоции и реакции других людей. Свои собственные чувства, желания и потребности он воспринимает как нечто второстепенное, а иногда и вовсе как досадную помеху, которую нужно подавить. Он не умеет говорить «нет», потому что в его внутреннем словаре это слово окрашено в цвета эгоизма, жестокости и предательства. Каждая просьба другого человека, даже самая незначительная, звучит для него как приказ, который невозможно послушаться. Он берет на себя дополнительную работу, потому что не хочет подвести коллегу. Он соглашается посидеть с детьми сестры, хотя сам валится с ног от усталости. Он слушает часами жалобы друга, откладывая свои важные дела. И каждый раз, предавая себя, он чувствует странную смесь из глухого раздражения и праведной гордости: «Зато я хороший человек».

## **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.