

A person is sitting in a meditative posture on a mossy rock in a lush forest. The scene is bathed in the warm, golden light of sunrise or sunset, with long shadows and a soft glow. The person is seen from behind, looking out over a calm body of water that reflects the surrounding trees and the hazy sky. The trees have vibrant autumn foliage in shades of orange, yellow, and green. The overall atmosphere is peaceful and contemplative.

ХВАТИТ

себя

ЧИНИТЬ

Вадим Корниенко

Вадим Корниенко
Хватит себя чинить

«Автор»

2025

Корниенко В. М.

Хватит себя чинить / В. М. Корниенко — «Автор», 2025

Привычка постоянно себя исправлять создаёт тревогу, усталость и внутреннее напряжение, а жизнь откладывается «на потом». Постоянная самокритика и стремление к идеальной версии себя мешают быть настоящим и ощущать покой. Принятие себя, снятие внутреннего давления и отказ от бесконечного улучшательства возвращают целостность, живую энергию и возможность полноценно жить здесь и сейчас.

© Корниенко В. М., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Глава 1. Когда кажется, что с тобой что-то не так	5
Глава 2. Культ самосовершенствования	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Вадим Корниенко

ХВАТИТ СЕБЯ ЧИНИТЬ

Глава 1. Когда кажется, что с тобой что-то не так

Есть состояние, которое редко формулируется вслух, но живёт внутри постоянно. Оно не всегда громкое, не всегда осознанное, но почти непрерывное. Ощущение, что с тобой что-то не так. Не катастрофически, не очевидно, но достаточно, чтобы это стало фоном жизни.

Ты можешь быть внешне успешным, ответственным, собранным. Можешь многое уметь, многое делать, многого добиться. И при этом внутри остаётся чувство недостаточности. Как будто ты не дотягиваешь. Как будто есть некая версия тебя, более правильная, более собранная, более уверенная, и именно она должна была жить твоей жизнью.

Это ощущение редко выглядит как чёткая мысль. Скорее как фон. Лёгкое напряжение в груди. Непокойствие без причины. Постоянное желание что-то в себе улучшить, исправить, доработать. Ты не чувствуешь себя сломанным полностью, но и целым – тоже нет.

Фоновая тревога становится привычной. Она не всегда связана с конкретными событиями. Она просто есть. Иногда усиливается, иногда ослабевает, но почти никогда не исчезает. Ты можешь отдыхать, но не расслабляться. Можешь радоваться, но не до конца. Внутри всегда остаётся ощущение, что ты недостаточно хорош даже для собственной жизни.

Внутреннее недовольство собой может быть очень вежливым. Оно не обязательно звучит как жёсткая критика. Иногда это просто тихое: «Можно было лучше». Иногда – постоянное сравнение. Иногда – ощущение, что ты живёшь не на своём уровне.

Ты начинаешь относиться к себе как к проекту. Как к незавершённой версии. Всё время кажется, что сначала нужно стать другим, а потом уже можно будет спокойно жить. Сначала разобраться с собой. Сначала прокачаться. Сначала вылечить, исправить, доработать.

Жизнь в таком состоянии откладывается. Настоящее постоянно переносится в будущее. Ты как будто всё время готовишься начать, но сам старт всё не происходит. Потому что ты ещё не готов. Потому что с тобой пока что-то не так.

Это состояние усиливается внешним фоном. Социальные сети, книги, курсы, советы, чужие истории успеха – всё это создаёт ощущение, что все вокруг уже разобрались, поняли, нашли себя. А ты – нет. Значит, проблема в тебе.

Ты привыкаешь смотреть на себя через призму недостатков. Даже сильные стороны воспринимаются как недостаточно развитые. Даже достижения – как случайные или недостаточные. Внутренний фокус смещается с того, что есть, на то, чего не хватает.

Постепенно формируется привычка не быть на своей стороне. Внутренний диалог становится диалогом контроля. Ты постоянно отслеживаешь себя, оцениваешь, корректируешь. Ты редко просто присутствуешь. Чаще – наблюдаешь за собой со стороны, как за объектом, который нужно улучшить.

Это утомляет. Но усталость от этого редко осознаётся. Потому что кажется, что так и должно быть. Что если ты перестанешь быть требовательным к себе, ты остановишься, деградируешь, потеряешь всё. Страх быть «недостаточно хорошим» оказывается сильнее усталости.

Иногда это состояние маскируется под развитие. Под рост. Под заботу о себе. Но если присмотреться, в основе часто лежит не интерес и не любовь к жизни, а тревога. Тревога, что ты не соответствуешь. Что тебя можно отвергнуть. Что ты недостаточно ценен таким, какой есть.

Человек, живущий с ощущением «со мной что-то не так», редко чувствует покой. Даже в моменты внешнего благополучия внутри остаётся напряжение. Он всё время ждёт, что нужно будет что-то доказать. Себе или другим.

Самое тяжёлое в этом состоянии – его незаметность. Оно становится нормой. Ты перестаёшь задаваться вопросом, почему ты так к себе относишься. Ты просто живёшь с этим ощущением, как с погодой, не предполагая, что может быть иначе.

Но это ощущение не врождённое. Оно не является объективной правдой о тебе. Оно сформировано. И если оно сформировано, значит, с ним можно работать. Не через очередное улучшение себя, а через понимание, откуда вообще взялась идея, что тебя нужно чинить.

Пока человек убеждён, что с ним что-то не так, он будет бесконечно пытаться себя исправить. И чем дольше он это делает, тем дальше оказывается от ощущения целостности. Именно поэтому так важно остановиться и честно посмотреть на это внутреннее убеждение.

Не для того чтобы заменить его на новое. И не для того чтобы срочно почувствовать себя «достаточным». А для того чтобы впервые заметить, в каком напряжении ты жил всё это время. И задать себе вопрос, который долго откладывался: а что, если со мной не нужно ничего чинить?

Глава 2. Культ самосовершенствования

Идея развития сама по себе не опасна. Стремление учиться, понимать, расширять возможности – естественная часть жизни. Проблемы начинаются в тот момент, когда развитие перестаёт быть выбором и становится обязанностью. Когда «хочу» незаметно превращается в «должен».

Современная культура активно поддерживает эту трансформацию. Со всех сторон звучит один и тот же посыл: стань лучше. Быстрее. Умнее. Осознаннее. Эффективнее. Спокойнее. Успешнее. Всегда есть следующий уровень, следующая версия, следующая цель. Остановка в этом движении воспринимается как слабость или деградация.

Постепенно формируется культ самосовершенствования. Он не выглядит агрессивным. Наоборот, он часто подаётся как забота о себе. Книги, курсы, марафоны, практики обещают помочь, поддержать, раскрыть потенциал. Но между строк почти всегда присутствует один и тот же скрытый посыл: сейчас ты недостаточен.

Этот посыл становится внутренним. Ты начинаешь чувствовать вину за любой период покоя. За усталость. За сомнения. За отсутствие амбиций. Если ты не растёшь, значит, с тобой что-то не так. Если ты не улучшаешь себя, значит, ты упускаешь жизнь.

Развитие без остановки постепенно перестаёт быть ростом. Оно становится бегом. В этом беге нет точки, в которой можно сказать: достаточно. Нет момента, когда можно выдохнуть и признать, что сейчас ты уже ценен, уже живёшь, уже существуешь не «на черновике».

Человек начинает относиться к себе как к незавершённому продукту. Каждое состояние рассматривается как временное и неправильное. Даже радость становится условной: можно радоваться, но не слишком, потому что всегда есть куда расти. Даже спокойствие воспринимается с подозрением: а не застрял ли я?

В таком режиме теряется ощущение меры. Исчезает способность чувствовать, где действительно хочется меняться, а где достаточно просто быть. Любая трудность автоматически воспринимается как сигнал к срочной работе над собой, а не как естественная часть жизни.

Самосовершенствование начинает подпитываться страхом. Страхом отстать. Страхом упустить возможности. Страхом оказаться хуже других. Эти страхи редко осознаются напрямую, но именно они толкают к бесконечному улучшению.

Особенно коварно то, что культ самосовершенствования часто маскируется под свободу выбора. Формально никто не заставляет. Но внутреннее давление ощущается как жёсткое. Ты можешь не пойти на курс, но тогда появляется тревога. Можешь не читать очередную книгу, но чувствуешь, что отстаёшь.

Постепенно исчезает контакт с реальными потребностями. Ты уже не задаёшь себе вопрос, зачем тебе очередное изменение. Ты просто знаешь, что «надо». Надо быть лучше, чем вчера. Надо работать над собой. Надо развиваться, даже если нет сил, интереса и ясности.

Развитие превращается в форму самоконтроля. Внутренний наблюдатель постоянно оценивает: достаточно ли ты стараешься, достаточно ли осознан, достаточно ли продуктивен. Этот контроль не даёт расслабиться даже в моменты отдыха. Отдых тоже должен быть полезным, правильным, развивающим.

В итоге человек оказывается в ловушке. Он вроде бы всё время движется вперёд, но ощущение удовлетворения не приходит. Потому что цель всё время отодвигается. Всегда есть следующий шаг, следующая версия, следующая задача.

Рост без пауз лишён глубины. Без интеграции изменений они не становятся частью жизни. Они накапливаются как требования, а не как опыт. Вместо расширения появляется сжатие. Вместо интереса – усталость. Вместо живости – напряжение.

Важно увидеть, что развитие и самосовершенствование – не одно и то же. Развитие может быть живым, цикличным, с фазами движения и покоя. Самосовершенствование в культовом варианте – линейное, бесконечное и жёсткое.

Когда идея «стань лучше» превращается в обязанность, она перестаёт служить жизни. Она начинает обслуживать тревогу. И чем дольше человек живёт в этом режиме, тем сильнее отдаляется от ощущения целостности.

Иногда самый важный шаг развития – это не следующий рывок, а отказ от бесконечного улучшения. Не из лени и не из протеста, а из понимания, что ты не обязан постоянно перекраивать себя, чтобы иметь право жить, чувствовать и быть собой.

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.