

УДОБНАЯ ВЕРСИЯ СЕБЯ



Удобных **ценят.**
Но **не замечают.**

Артем Поленов

Арте́м Поле́нов

Удобная версия себя

«Автор»

2026

Поленов А.

Удобная версия себя / А. Поленов — «Автор», 2026

Эта книга — о людях, которые слишком хорошо научились быть удобными. О тех, кто стал тише, чтобы не мешать, сглаживать, выдерживать и подстраиваться — и со временем перестал быть заметным для себя. «Удобная версия себя» — не про советы и не про изменения любой ценой. Здесь нет инструкций, как стать другим, и нет призывов «брать себя в руки». Эта книга предлагает другое: спокойное и точное понимание того, как привычка быть удобным однажды помогла выжить — и почему со временем она начала стоить слишком дорого. Это текст о внутреннем режиме «тихо», о усталости без видимых причин, о раздражении как сигнале, о страхе быть «слишком» и о маленьких сдвигах, которые ничего не ломают. Книга читается как разговор, в котором тебя не исправляют и не оценивают. Здесь не торопят и не требуют выводов. Просто помогают увидеть себя — без вины, без давления и без необходимости срочно меняться.

© Поленов А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вступление	5
О режиме «тихо»	5
Глава 1	6
Ты стал тише, чем был – и даже не заметил	6
Глава 2	7
Быть удобным – это тоже способ выжить	7
Глава 3	8
Ты не выбирал это. Ты к этому привык	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Артём Поленов

Удобная версия себя

Вступление

О режиме «тихо»

Ты, возможно, не заметил момент, когда стал тише. Обычно это происходит не резко и не драматично. Просто в какой-то день ты понял, что лучше не говорить лишнего. В другой – что проще согласиться. Потом – что безопаснее быть понятным, удобным, предсказуемым. И вот уже режим «тихо» включён, и ты живёшь в нём так долго, что перестаёшь слышать разницу между собой и этой настройкой.

Режим «тихо» не выглядит проблемой. Он помогает. С ним проще ладить с людьми, удерживать отношения, не вызывать раздражение, не создавать напряжение. Он делает жизнь управляемой. Ты знаешь, как себя вести, чего от тебя ждут, где лучше промолчать. И чаще всего именно за это тебя ценят.

Проблема в том, что этот режим редко выключается. Он остаётся включённым даже тогда, когда опасности уже нет. Даже рядом с теми, кому можно было бы говорить громче. Даже наедине с собой. Ты привыкаешь быть фоном – аккуратным, надёжным, незаметным. Не потому что тебе нечего сказать, а потому что когда-то так было безопаснее.

Эта книга не о том, как стать другим. И не о том, как срочно включить «полную громкость». Здесь не будет советов, инструкций или правильных ответов. Здесь нет задачи что-то в тебе исправлять. Есть только попытка спокойно и точно посмотреть на то, как ты научился быть удобным – и почему в этом не было ошибки.

Если ты читаешь эти строки, возможно, внутри уже есть усталость от постоянного контроля. От необходимости всё время быть собранным, корректным, понятным. От ощущения, что ты где-то есть, но не совсем присутствуешь. Эта книга – не про выход из роли. Она про возвращение чувствительности к себе, без резких движений и без насилия.

Можно быть тихим и живым одновременно. Можно быть удобным – и не исчезать. Но сначала важно заметить, в каком режиме ты живёшь. Просто заметить. Без выводов. Без решений. С этого и начинается разговор.

Глава 1

Ты стал тише, чем был – и даже не заметил

Ты не проснулся однажды с мыслью, что теперь будешь тише. Не было решения, не было обещания себе. Просто в какой-то момент стало ясно, что так проще. Проще не говорить лишнего. Проще не настаивать. Проще сгладить, перевести, смягчить. Ты сделал это не потому, что тебе было нечего сказать, а потому что в тот момент это казалось самым надёжным вариантом.

Сначала это выглядело как вежливость. Потом – как зрелость. Потом – как характер. Ты стал тем, кто умеет подстроиться, понять, войти в положение. Тем, кто не создаёт проблем и не требует слишком много внимания. И окружающие это заметили. Тебя начали ценить за спокойствие, за удобство, за умение быть «нормальным». Ты услышал, что с тобой легко. И это звучало как комплимент.

Ты действительно стал тише. Не сразу, не резко. Чуть меньше говорить о том, что не устраивает. Чуть реже задавать вопросы, на которые могут не ответить. Чуть быстрее соглашаться, чем объяснять. Чуть чаще выбирать мир вместо ясности. Это происходило постепенно, почти незаметно, как убавляют звук в комнате, где и так не очень шумно.

Режим «тихо» включается не из слабости. Он включается из осторожности. Из желания сохранить связь, отношения, ощущение стабильности. Когда-то ты понял, что твоя громкость может мешать. Что эмоции могут быть неуместными. Что потребности – слишком. И ты научился их приглушать. Не потому что они исчезли, а потому что с ними было небезопасно.

Со временем это перестаёт ощущаться как выбор. Это становится фоном. Ты уже не отслеживаешь момент, когда сдерживаешься. Не замечаешь, как автоматически подбираешь слова, заранее сглаживаешь интонацию, убираешь острые углы ещё до того, как они появились. Ты делаешь это быстрее, чем успеваешь подумать. И именно поэтому кажется, что так было всегда.

Иногда в этом режиме возникает странное ощущение. Вроде бы всё нормально, но внутри накапливается усталость. Не от событий, не от людей, а от постоянного внутреннего контроля. От необходимости всё время держать громкость на минимуме. От того, что ты присутствуешь, но не полностью. Как будто ты здесь, но чуть в стороне.

Ты можешь даже не связывать это с тем, что стал тише. Скорее с тем, что «просто устал», «много дел», «такой период». И это тоже часть удобства – не придавать значения тому, что происходит внутри. Не задавать лишних вопросов. Не мешать даже самому себе.

Важно сказать одну вещь сразу. В том, что ты стал тише, не было ошибки. Это был способ адаптации. Способ сохранить себя в тех условиях, в которых ты оказался. Он сработал. Он помог. И именно поэтому так долго оставался включённым.

Эта книга не предлагает тебе срочно стать громче. Не предлагает возвращаться к «настоящему себе» или ломать привычный способ жить. Она предлагает сначала заметить. Увидеть, где и как ты убавил громкость. Без оценки. Без обвинений. Просто как факт.

Потому что иногда самый первый шаг – не в изменении, а в том, чтобы наконец услышать, как тихо ты живёшь.

Глава 2

Быть удобным – это тоже способ выжить

Удобство редко выглядит как что-то значительное. Оно не бросается в глаза и не требует усилий. Оно проявляется в мелочах: в том, что ты подстраиваешься быстрее, чем просишь. В том, что сначала думаешь о реакции другого человека, а уже потом – о себе. В том, что стараешься не создавать лишнего напряжения, даже если оно уже есть.

Быть удобным кажется правильным. Это способ сохранить контакт, не испортить отношения, не оказаться «сложным». Когда ты удобен, рядом с тобой спокойно. Ты не требуешь объяснений, не задаёшь лишних вопросов, не ставишь людей в неловкое положение. Ты умеешь выдерживать. И это ценят. Часто именно это называют зрелостью, воспитанностью, умением жить среди людей.

Но удобство не появляется из желания быть хорошим. Оно появляется из необходимости. В какой-то момент ты понял, что так безопаснее. Что если быть понятным и предсказуемым, риск уменьшается. Что если не настаивать, не злиться, не просить слишком много, то связь сохранится. И ты выбрал этот способ – не осознанно, а почти автоматически.

Это важно проговорить: удобство – не слабость. Это адаптация. Это навык, который формируется там, где важно не потерять опору. Где быть собой полностью – риск. Где проще стать тем, с кем легко, чем тем, кого нужно выдерживать. Ты научился считывать ожидания и соответствовать им. Научился быть в нужном месте, в нужном тоне, в нужной роли.

Такой способ выживания часто работает долго. Он помогает строить отношения, удерживаться в системе, не выпадать. Он создаёт ощущение стабильности. Ты знаешь правила игры и умеешь в них играть. Ты редко оказываешься в прямых конфликтах. Редко слышишь резкие отказы. Редко сталкиваешься с открытым напряжением. И это кажется доказательством того, что ты всё делаешь правильно.

Цена этого способа не всегда очевидна. Потому что она не выглядит как катастрофа. Скорее как постепенное смещение фокуса. Ты всё чаще ориентируешься на то, как будет другим. Всё реже – на то, как тебе. Ты умеешь выдерживать больше, чем нужно. И со временем перестаёшь замечать, что именно ты выдерживаешь.

Удобство становится привычным фоном. Ты не называешь это отказом от себя. Ты называешь это гибкостью, терпением, пониманием. И в этом есть доля правды. Но есть и другая сторона – та, где твои собственные ощущения постепенно отходят на второй план. Не потому что они не важны, а потому что так было безопаснее.

Иногда кажется, что если перестать быть удобным, всё разрушится. Отношения не выдержат. Люди отвернутся. Система даст сбой. Этот страх тоже часть выживания. Он удерживает режим «тихо» включённым. Даже когда условия уже изменились. Даже когда рядом есть те, кто мог бы выдержать твою громкость.

Эта глава не про то, чтобы отказаться от удобства. И не про то, чтобы срочно выбирать что-то другое. Она про признание. Про то, чтобы увидеть: да, это был способ выжить. Он помог. Он был разумным. И именно поэтому так важно относиться к нему не с осуждением, а с вниманием.

Потому что пока ты считаешь удобство своей слабостью, ты не можешь заметить, как много сил уходит на его поддержание. А заметить – значит начать слышать себя чуть отчётливее. Даже если пока очень тихо.

Глава 3

Ты не выбирал это. Ты к этому привык

Иногда кажется, что ты сам сделал себя таким. Что в какой-то момент просто решил быть удобным, спокойным, незаметным. Но если присмотреться внимательнее, становится ясно: это не было решением. Это было привыканием. Медленным, почти незаметным процессом, в котором не было точки «до» и «после».

Ты не выбирал тишину. Ты выбирал безопасность. Ты не отказывался от себя намеренно. Ты просто всё чаще замечал, что так – проще. Что так – меньше напряжения. Что так – реже возникают ситуации, с которыми сложно справиться. И каждый раз это выглядело как мелочь, как разовый компромисс, как временная мера.

Привыкание работает тихо. Оно не требует согласия. Оно не спрашивает, готов ли ты. Оно просто повторяется. Один раз ты промолчал. Второй раз не стал уточнять. Третий – решил, что не так уж это и важно. И в какой-то момент ты уже не замечаешь, что каждый раз выбираешь одно и то же. Не потому что хочешь, а потому что так привычно.

Со временем это начинает ощущаться как часть характера. Как будто ты всегда был таким. Спокойным. Терпеливым. Умеющим подстроиться. Ты слышишь это от других и постепенно соглашаешься. Если окружающие видят тебя таким, значит, так и есть. А привычное редко вызывает вопросы.

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.