

СЛОВА, КОТОРЫЕ МЫ ЖЕЛАЕМ УСЛЫШАТЬ

MICHAEL TEMPESTIGMA

18+

Michael Tempestigma

Слова, которые мы желаем услышать

<https://litres.ru/73741384>

SelfPub; 2026

Аннотация

Где вы сейчас носите маску, которая уже трещит по швам?

На работе, где вы всегда соглашаетесь? В отношениях, где боитесь сказать «мне страшно»? В компании друзей, где смеётесь над шутками, которые не кажутся смешными?

Мы все учимся прятаться. К двадцати годам нас отлично дрессируют: не ной, не выделяйся, будь удобным. А потом мы просыпаемся взрослыми, которые не помнят — какие они настоящие.

Эта книга — о том, как перестать бояться собственного лица. О том, что происходит, когда ты снимаешь маски. И о словах, которых нам всем так не хватает — но которые мы можем сказать себе сами.

Содержание

Предисловие	4
Глава 1. «Я боялся быть собой»	6
Глава 2. «Помогите»	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Слова, которые мы желаем услышать

Предисловие

Я создавал галактики. Я сворачивал время в спирали и наблюдал, как цивилизации рассыпаются в пыль за одну мою секунду. У меня есть трон, дракончик с короной из фольги и вечность в кармане жилетки.

И ни одного человека, который сказал бы мне нужные слова.

Не подумайте неправильно. Это не жалоба. Жаловаться тому, кто может остановить время и выпить чай, пока вокруг рушится измерение – как-то глупо даже по моим меркам. Это констатация.

Я много думал о том, какие слова мы хотим услышать. Не те, которые нам говорят каждый день. Не «привет», не «как дела», не «держись». А настоящие. Те, после которых внутри что-то щёлкает и становится тихо. Или больно. Или легко. Но уже не как раньше.

В этой книге не будет рецептов счастья. Я – не психолог, не гуру и не спасатель. Я просто тот, кто достаточно стар, чтобы понять: **самые важные слова которые, почти никогда не звучат вовремя.**

Иногда они приходят через десятилетия. Иногда – от чужих людей. Иногда – от дракончика, который смотрит золотыми глазами и просто сидит рядом. А иногда их не говорит никто. И тогда ты берёшь и пишешь их сам.

Эта книга – моя попытка.

Я написал её для того, кто устал ждать. Кто всё ещё помнит, какая фраза могла бы всё изменить. Кто, возможно, никому об этом не рассказывал.

Слова, которые мы желаем услышать... иногда мы должны произнести их сами.

Хотя бы для того, чтобы понять – они существуют.

Michael Tempestigma

Где-то между измерениями, с чашкой чая

Глава 1. «Я боялся быть собой»

Я долго думал, с чего начать эту книгу.

С теории привязанности? С истории Зигмунда Фрейда?

С научных данных о нейропластичности?

Нет.

Я начну с того, о чем молчат все психологи на своих вебинарах.

Я начну с позора.

Мне было 16 лет. Я сидел в своей комнате, слушал музыку, которую ненавидели мои друзья. Но она мне нравилась. Очень. Но я выключил плеер, когда услышал шаги отца.

В 22 года я улыбался на рабочей планёрке, когда начальник шутил про «слабых и чувствительных». Я был чувствительным. Я считал себя слабым. Я кивал.

В 28 лет я сказал девушке «да, я люблю футбол», хотя ненавидел футбол всей душой. Просто она сказала, что «нормальные парни должны болеть за клуб».

Я не знал, что такое «быть собой». Я знал только одно правило: **спрячься**.

Если ты покажешь настоящего себя – над тобой посмеются. Тебя отвергнут. Тебя уволят. Тебя бросят.

Так мне казалось.

И знаете что? Это чувство – не моя личная драма. Это **дрессировка**. К 20 годам нас всех отлично дрессируют. Не

родители специально – просто жизнь.

В детстве ты заплакал – тебе сказали «не ной».

Предложил глупую идею – одноклассники засмеяли.

Признался в любви – тебя отвергли.

И мозг сделал простой вывод: **быть собой – опасно.**

Я носил маски так долго, что забыл, какое у меня лицо.

Была маска «Удобный парень» – для работы. Всегда соглашался, никогда не спорил.

Была маска «Крутой» – для бывших, чтобы не заподозрили слабость.

Была маска «Душа компании» – для тех вечеринок, где я хотел просто уйти в туалет и посидеть в тишине.

А внутри жил уставший человек, который мечтал об одном: **чтобы его приняли без ролей.**

Парадокс в том, что чем сильнее я притворялся, тем одиноким становился. Потому что невозможно почувствовать связь с другим человеком, если ты играешь роль. Они любили не тебя. Они любили маску.

Я завидовал детям. Они могут орать в супермаркете, потому что хотят именно эту машинку. Они могут обнять незнакомца. Они говорят «я тебя боюсь» или «я злюсь» без фильма.

А потом взрослые говорят: «Ну что ты, веди себя прилично».

И ребенок исчезает.

На его месте появляется взрослый, который боится попросить о помощи, боится сказать «нет», боится танцевать, если никто не танцует, и боится признаться, что ему страшно.

Это называется **синдром самозванца** в жизни. Не только в работе. В самой жизни.

Я начал выздоравливать от этой болезни случайно.

Мне было 31. Я пришел к психологу не потому, что хотел «найти себя». Я пришел, потому что у меня случилась паническая атака. В супермаркете. У полки с йогуртами. Сердце колотилось, мир сузился, я думал, что умираю.

Оказалось, я не умирал. Я задыхался от **необходимости притворяться**. Двадцать лет притворства – это тяжелый груз. Рано или поздно позвоночник ломается.

Психолог сказал мне простую фразу. Она звучит как банальность, но она спасла мне жизнь.

– А что будет, если ты просто побудешь собой? Прямо здесь. Прямо сейчас. Без подготовки.

Я не знал, что ответить. Потому что я даже не помнил – какой я «просто».

Мы начали искать. По крохам.

Оказалось, я люблю не ту музыку, которую слушают «все». Оказалось, я ненавижу шумные компании. Оказалось, я хочу работать не менеджером, а делать что-то руками. Оказалось, мне нравится плакать на грустных фильмах.

Я стыдился этого. Всего.

А потом я решил провести эксперимент. Самый страшный в моей жизни.

Я решил **один день прожить без масок.**

Без «удобного парня». Без «крутого». Без «души компании».

Я заранее знал, что провалюсь. Что меня уволят, бросят и засмеют.

Ничего такого не случилось.

Мир не рухнул.

Коллега на моё «нет, я не хочу идти на корпоратив» сказал: «Ок, понял». Девушка на моё «мне страшно, что ты меня бросишь» сказала: «Я никуда не уйду, иди сюда». Друг на моё «знаешь, я не люблю футбол» сказал: «А чего ж ты раньше молчал? Пошли в кино».

Оказалось, **страх быть собой был больше, чем сама опасность.**

Страх – это проектор, который показывает ужастик на пустой стене.

Я написал эту главу не для того, чтобы вы сказали: «А, у него была та же фигня».

Я написал её, чтобы вы задали себе один вопрос. Самый важный в этой книге.

Где вы сейчас носите маску, которая уже трещит по швам?

Не надо срывать её прямо сегодня. Не надо совершать подвигов.

Просто заметьте. Просто признайтесь себе: «Я здесь не настоящий».

Это уже начало.

А пока – просто побудьте с этим вопросом.

Упражнение для тех, кто читает с ручкой:

Возьмите лист. Разделите на две колонки.

Слева: «Кем меня просили быть» (родители, школа, партнеры, начальники).

Справа: «Кем я был на самом деле, но боялся показать».

Не показывайте этот лист никому. Он только ваш. И пусть он будет кривым, глупым, детским. Главное – он честный.

Поздравляю. Вы только что сделали первый шаг из двадцати.

Глава 2. «Помогите»

Первая: Та, кто не нажала «вызов»

Она сидит на кухне в три часа ночи.

Перед ней кредитка с нулевым лимитом. Письмо от банка.

И телефон, на котором уже набраны цифры мамы. Осталось нажать «вызов».

Она не нажимает уже два часа.

Отец всегда говорил: «Будь сильной. Никому ничего не должна. Со всем справишься сама». Она справлялась. 15 лет. Работа, ипотека, двое детей, развод, переезд.

А сейчас просто нет денег. Совсем. На еду.

Она скорее пойдет в магазин и украдет булку хлеба, чем попросит у подруги.

Потому что попросить – значит признать: **я не справилась**. А если я не справилась – то кто я тогда? Кем меня сделали эти 15 лет «сильной женщины»?

Никем. Пустое место.

В

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.