

Олег Иванов

# ОТ МЕНЯ - ТЕБЕ



18+

Олег Иванов  
**От меня - тебе**

«Автор»

2026

**Иванов О. Н.**

От меня - тебе / О. Н. Иванов — «Автор», 2026

Со стороны моя жизнь выглядела вполне обычной. Семья. Работа. Дом. Но несколько лет я жил с паническими атаками и тревогой — с ощущением, что внутри что-то давно пошло не так. Я искал причины в теле: врачи, обследования, анализы. А сердце было здоровым. Болело другое. Пока однажды я не проснулся утром в слезах и не понял: больше так жить нельзя. «От меня — тебе» — не книга успешного человека и не инструкция к идеальной жизни. Я не врач и не психолог, просто человек, который думал об этих вещах чуть дольше среднего. Это честный разговор о кризисах, страхах, привычках и поиске себя. Не о том, как стать лучше, — о том, как перестать врать себе. Без громких обещаний, без универсальных рецептов, без роли гуру. Только опыт обычного человека из Пскова, который однажды перестал делать вид, что у него всё хорошо. Возможно, эта книга не изменит твою жизнь за четыре недели. Но может стать началом разговора, который ты давно откладываешь.

© Иванов О. Н., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

Глава предисловие	5
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# От меня - тебе

## Глава предисловие

### ОТ АВТОРА

#### **Несколько важных слов, прежде чем начать.**

Эта книга основана на моём личном опыте. История, которую я рассказываю про себя, — настоящая. Это моя жизнь, мои события, мои выводы. Все остальные персонажи книги — истории других людей, имена, возраст, профессии и обстоятельства — являются собирательными образами. Любые совпадения с реально живущими людьми случайны. Я писал эти истории, опираясь на то, что слышал и видел за годы вокруг, но это не портреты конкретных лиц, а обобщённые образы.

Автор не является врачом, психологом или психотерапевтом. Всё, что изложено в этой книге, — личные размышления и наблюдения. Текст не является медицинской, психологической или психиатрической консультацией и не заменяет обращения к специалистам. Если ты сейчас переживаешь тяжёлое состояние — пожалуйста, обратись к врачу или психотерапевту. Это не слабость. Это разумный шаг.

В книге упоминаются известные техники и понятия (метод помидора Франческо Чирилло, утренние страницы Джулии Кэмерон, поведенческая активация из когнитивно-поведенческой терапии и др.). Все они приводятся со ссылкой на авторов или с указанием источника. Эта книга — не научный труд, а личный разговор, основанный на моём опыте применения этих подходов.

#### **Книга предназначена для читателей старше 18 лет (18+).**

### ВСТУПЛЕНИЕ

#### **Меня зовут Олег.**

#### **Мне 32.**

*Я живу в Пскове. Тихий провинциальный город — кто бывал, тот понимает. У меня прекрасный сын. Жена, с которой мы прошли больше, чем я мог бы рассказать в одной книге. Дом, в который я вложил кучу сил и времени. Машина. Все блага. По любым социальным меркам — нормальная, хорошая, состоявшаяся жизнь.*

*обычный человек, который однажды сел и посмотрел на свою жизнь*

Я закончил одиннадцать классов без особого труда. Потом — юридический факультет в местном университете. Уже на первом курсе я не понимал, зачем я там — мне это совсем не нравилось. Но я доучился. Потому что так надо было. Потому что родители ждали диплом. Потому что бросать было страшнее, чем продолжать.

Скажу пару слов про родителей. Мама — бухгалтер. Отец — обычный водитель (в дальнейшем стал работать на себя). Не айтишники, не предприниматели, не интеллигенция. Простые работающие люди из небольшого города. Они любили меня — как умели. Ровно так, как их самих этому научили. Я их люблю и ни в чём не виню. Если в этой книге будет что-то про детство или про то, чего мне не хватало — это не про обвинение. Это про понимание. Они делали, что могли. И сделали очень много.

В основном меня воспитывала бабушка. Родители много работали — отец на дальние рейсы, мама по вечерам рядом, но не всегда мог её понять, но спустя годы понимание пришло. Я был с бабушкой. Утром, днём, вечером. Она кормила, она проверяла уроки, она встречала

из школы, она вытирала слёзы, когда падал с велосипеда. Она была моей основной взрослой — той, рядом с которой я вырос.

Я сейчас, в тридцать два, понимаю — как же я ей благодарен. Не за «героическое» воспитание. А за то, что она просто — была. Каждый день. Без перерывов на выходные. Без больничных. Без отпусков. Она была. И этого хватило, чтобы я вырос человеком, у которого внутри есть тёплое место. То самое тёплое место, к которому возвращаешься, когда совсем плохо.

Родителям я тоже благодарен — безмерно. Они работали для нас. Они не отдыхали, не отдыхали почти никогда. Они себя стирали, чтобы я ел, одевался, учился. Я это сейчас вижу взрослыми глазами. И — ни одного упрёка к ним нет. Если бы они были рядом больше — у нас, может, и денег не было бы на то, чтобы я стал тем, кто я сейчас .

Но было одно — в нашем доме почти не выражали эмоции. Это не значит «не любили». Очень любили. Просто — молча. По-крестьянски. По-провинциальному. Никто не обнимался лишний раз, не говорил «я тебя люблю», не разбирал, что у кого внутри. Это считалось — лишним. Стыдным. Не по-нашему.

И вот я с детства научился — считывать. Не говорить о чувствах — но угадывать их. Я смотрел на мамино лицо утром и через секунду знал, какое у неё сегодня настроение. Я слышал, как отец кладёт ключи от машины в прихожей — и понимал, тяжёлый у него был день или лёгкий. Я ловил микросигналы: интонацию, паузу, движение рукой. Это было моё умение выживать.

Эта способность — оказалась двусторонней. С одной стороны — это сделало меня очень чувствительным к людям. Сейчас, в работе и в жизни, я считываю собеседника за секунды. Это плюс. С другой — я с детства жил в постоянном напряжении. Постоянно сканировал воздух — всё ли в порядке? Никто не злится? Никому не плохо? Это съедало огромное количество энергии. И до сих пор съедает.

Я часто не понимал отношений мамы с папой. Они не ссорились громко. Они просто — иногда не разговаривали неделями. Я не знал, что произошло. Никто мне не объяснял. Я ходил между ними и пытался угадать — что не так, как это исправить, кто виноват. Дети это делают всегда — берут вину на себя. И носят её, не понимая, чья она.

Я только в тридцать понял — это была не моя вина. Никогда. Это были их отношения, их проблемы, их способ или неспособность говорить друг с другом. Я в этом — не участвовал. Хоть и нёс груз годами.

*Если ты в детстве научился считывать эмоции взрослых вокруг — ты вырос с очень чувствительной кожей. Это и подарок, и проклятие. И только взрослым ты выбираешь, что с этим делать.*

Было одно ощущение, которое я носил в себе с детства — что просто так, ни за что, меня вроде как не замечают. Любят — да. А вот замечают — только когда я что-то сделал. И не сделал хорошо, а сделал руками. Делом. Чем-то полезным, материальным, что можно потрогать или увидеть.

После свадьбы мы с женой купили участок, так как жизнь в квартире я попросил отменить сразу. Сам начал штукатурить стены в комнате. Сам клал полы. Сам делал мебель — шкаф, полки, столик, сам начал работать со сваркой, с электричеством.

За что бы я ни брался — у меня получалось.

Не идеально. Но получалось. И каждый раз я смотрел на сделанное — и сам себя хвалил. Тихо. Внутри. Потому что снаружи похвалу нужно было заслужить новым делом. А внутри — я научился говорить себе «молодец».

Только сейчас, в тридцать два, я понимаю — это и был способ доказать. Не родителям даже. А самому себе. Что я — нормальный. Что я — что-то стою. Что я — не зря на свете.

Я закончил музыкальную школу. И долго — реально долго — играл в группе на гитаре. Тяжёлая музыка. Метал, хардкор, всё что любит подросток, у которого внутри много невыра-

женного. Мы репетировали в подвале одного гаража, выступали в местных клубах, я возвращался домой в три ночи с гудящими ушами, выложенный до конца, и это было лучшее, что со мной происходило.

С четырнадцати я начал набивать татуировки. Первую — тайком от родителей. Маленькую, с внутренней стороны руки. Сейчас, в тридцать два, у меня их много. Я не считаю. Они растут — постепенно, по одной, по идее, по моменту жизни.

Это мой способ самовыражения. Видишь — снова возвращается тема. В семье, где не выражают эмоции вслух — ребёнок ищет, как себя сказать. У одних это музыка. У других — рисунок. У третьих — спорт. У меня — гитара, фото, дом, в который я вложил много сил и времени. И — татуировки. На теле. Где никто не может стереть.

Каждая из них — про что-то. Не все «значимые». Некоторые — просто красивые формы. Но многие — это отметки моей жизни. Память. Знаки того, что я был жив именно в этот момент, именно в этом состоянии. Тело — это единственное, что у меня всегда со мной. И я решил — оно будет моим.

Я делаю их до сих пор. Не часто. Когда что-то случается во мне, что хочет остаться навсегда. Это мой ритуал. Это лучше, чем дневник — потому что дневник можно потерять. А это — со мной до конца.

А потом — в один момент — музыка просто закончилась. Без объявления. Просто — однажды я пришёл на репетицию, и понял, что не хочу. Завтра не хочу. И послезавтра. Мне было около девятнадцати. Я хотел чего-то нового — но не знал, чего именно. Я смотрел на свою гитару, и она вдруг стала просто предметом. Деревом со струнами. Магия, которая держала меня шесть лет, испарилась за один вечер.

С восемнадцати лет я начал зарабатывать фотографией. Снимал свадьбы, выпускные, портреты, репортажи. Это было моё первое настоящее ремесло — то, за что мне платили чужие люди. И, главное, мне это нравилось. Камера в руках — я снова что-то делал. Снова доказывал — делом. Только теперь не родителям, а заказчикам. Я научился ловить свет, выстраивать кадр, работать с людьми, которые волнуются перед объективом. Это была моя школа жизни, гораздо большая, чем юрфак.

В двадцать шесть я перешёл на видео. Это случилось не сразу — постепенно. Сначала клипы, потом свадьбы под ключ, потом коммерческое видео для бизнесов. Видео — это сложнее. Это не один кадр, а история. Это монтаж по ночам. Это работа со звуком. Это сценарий. Я долго учился — сам, по ютубу, по чужим работам. И снова — за что брался, то получалось. Не сразу, но получалось. Так у меня появилась профессия, которая стала меня кормить.

До этого, ещё с 2015 года, у меня начались панические атаки. Я не понимал, что это. Я думал — у меня с сердцем что-то, или я схожу с ума, или просто я какой-то не такой. Я никому не говорил (но все видели). Терпел. Думал — пройдёт.

Не прошло. Четыре года — это пытка. Меня как только не лечили. Я обошёл, наверное, всех специалистов в городе. Кардиолог. Невролог. Сосудистый. Эндокринолог. Все по очереди говорили — у вас всё в порядке, идите домой. Иногда добавляли — попейте успокаивающее. Я пил. Не помогало.

Делали ЭКГ, МРТ головы, дуплекс сосудов, холтер — всё это я выучил наизусть. Однажды — мне делали процедуру по отключению и перезапуску сердца. Серьёзно. У меня тогда был эпизод тахикардии, который не сбивался ничем. Меня положили, ввели препарат — и сердце на несколько секунд остановили. Чтобы оно потом запустилось в правильном ритме.

Эти несколько секунд я помню до сих пор. Темнота. Полная. И страх — такой, что я не знал, что человек может такой страх испытать. Не страх смерти даже — что-то большее. Как будто меня выключили, и непонятно, включают ли обратно. Когда я снова услышал звуки палаты — я плакал. Тихо, чтобы никто не видел.

Сердце было в порядке. Голова была в порядке. Сосуды были в порядке. Все врачи говорили — ты здоров. А я между приступами жил в постоянном ожидании следующего. И — никто за четыре года не сказал — слушай, а ты у психотерапевта был?

Не было такой культуры. Не было такого опыта. У нас в провинции — психотерапевт это для сумасшедших. А я — нормальный мужик. Не мог же я быть «сумасшедшим». Поэтому — лечил тело, которое не было больно. И год за годом — становилось хуже.

*Самое больное в моей истории не сами атаки. А то, что четыре года меня лечили не там. Никто не догадался посмотреть туда, где было настоящее.*

### **Я навсегда запомню 9 мая 2019 года.**

Был выходной. Праздник. За окном кто-то уже жарил шашлык, играли какие-то военные песни. Утро как утро. родители собирались сажать картошку. И тут я проснулся — рыдая. Безо всякого повода. Я даже не мог пошевелиться. Я лежал на спине, и слёзы просто стекали по лицу, и я не понимал, что со мной происходит. Это было физическое ощущение — как будто меня придавило чем-то невыносимо тяжёлым изнутри.

Это был тот самый момент. Когда я впервые в жизни понял — так нельзя. Что-то сломалось, и я сам не починю. Мне нужна помощь.

### **ОТ МЕНЯ — ТЕБЕ**

*Если ты сейчас читаешь это и узнаёшь себя — продолжай. Я не врач, я не психолог, я просто человек, который однажды сдался — и оказалось, что это было лучшее решение в моей жизни.*

В тот день я впервые в жизни — впервые — обратился к психотерапевту. Я был скептик. Я думал — это для слабых. Я думал — взрослые мужчины разбираются сами. Я думал — я тут с серьёзными проблемами, а не с тем, чтобы кому-то про детство рассказывать.

Я ошибался по всем фронтам. Удивительнее всего было обнаружить — оказывается, можно жить. Не существовать от приступа к приступу. Не ждать каждый вечер, что вот-вот накроет. А просто жить. Дышать. Есть, спать, гулять, разговаривать с женой — и не думать каждые двадцать минут о том, что что-то не так.

Но мой психотерапевт честно сказал — это только вершина айсберга. Сейчас, когда уйдут панические атаки, начнётся настоящая работа. Ты начнёшь думать. Думать много. И долго. О таких вещах, о которых ты раньше думать боялся. Кто ты? Чего хочешь? Почему ты живёшь именно так, а не иначе. И что — реально — твоё, а что — навязанное.

И вот этот процесс — он начался. И идёт до сих пор. Семь лет.

Эта книга — попытка как-то его собрать. Не упорядочить — он не упорядочивается. А просто рассказать тебе, что я узнал по пути. Что помогло. Что не помогло. Где я ошибался. И где я до сих пор ошибаюсь.

*Я не разобрался. Просто перестал делать вид, что разобрался.*

Это, как мне кажется, и есть главное. Я не написал книгу про то, как стать лучше. Я написал книгу про то, как перестать врать себе. А что будет дальше — это, честно, у каждого своё.

И ещё одно. Я живу в Пскове. У меня нет двадцати миллионов подписчиков, нет дипломов известных университетов. Я не выступаю на конференциях.

У меня есть жена, сын, работа, дом и собака. Я не пример для подражания, так как живу эту жизнь впервые и моментами совершаю ошибки, порой фатальные. Я просто человек, который думал об этих вещах чуть дольше среднего — и теперь хочет поделиться.

Если ты ждал от книги «эксперта» — извини, не туда попал. Если ты хочешь честного разговора — добро пожаловать. Я постараюсь.

*Погнали.*

## **ТОТ САМЫЙ ДЕНЬ**

**9 мая 2019 года**

*Я хочу рассказать об этом дне подробнее. Потому что если бы его не было — не было бы и этой книги.*

*отец сел рядом. Положил руку на плечо. И мы так и сидели — молча*

Утром того дня отец был дома, а не в рейсе. Он каждый год старался подогнать свой рабочий график так, чтобы в майские праздники мог помочь по хозяйству и просто провести время со всей роднёй, а семья у нас и вправду большая.

Я лежал. Открыл глаза. Утреннее солнце через щель в шторе. И тут — без всякой причины — меня накрыло. Не предчувствием атаки. Не сердцебиением. Чем-то другим, тяжёлым, физическим. Как будто кто-то положил мне на грудь бетонную плиту, и я не могу её сбросить. И слёзы — без эмоции даже, просто текут. Не я плачу. Это что-то плачет через меня.

Я не смог встать. Серьёзно. Я лежал минут двадцать, и не мог пошевелиться. Только плакал. Молча, в подушку, чтобы никто не слышал. Жена была рядом, пыталась поддержать, но мой мозг её словно не слышал. Она сообщила отцу, о том, что происходит.

Отец зашёл в комнату. Увидел меня. Не стал сразу ничего спрашивать. Сел рядом на край кровати. Положил руку на плечо. Так и сидел. Молча.

Я не помню, сколько мы так сидели. Может, пять минут. Может, двадцать. Я не мог поднять на него глаза. Он — обычный водитель из Пскова, мужик старой закалки, в его мире мужчины так себя не ведут. А его сын лежит и рыдает. Я думал — что он сейчас скажет, что подумает, как я ему в глаза смотреть буду потом.

Он ничего не сказал. Просто сидел. И — я понял — это была самая мужская поддержка, которую я в жизни получил от него. Не словами. Молчанием. Рукой на плече.

Через какое-то время я сказал — тихо, всё ещё не глядя на него: «Пап. Мне нужна помощь. Помощь психолога. Я так больше не могу».

Это было три фразы. У меня ушло двадцать пять лет, чтобы их выговорить. Особенно — отцу. Особенно — в нашей семье, где о таких вещах не говорят.

*Признать, что ты не справляешься — это не слабость. Это первая взрослая вещь, которую ты делаешь в жизни.*

Отец помолчал ещё. Потом сказал — «Найдём». Одно слово. И сжал моё плечо. Этого было достаточно.

Он не стал расспрашивать. Не стал говорить, что «у всех бывает». Не стал учить жизни. Просто принял. И — это, я сейчас понимаю — было одним из самых важных моментов в наших с ним отношениях. После этого что-то между нами изменилось. Не сразу. Постепенно.

Через два дня я был в кабинете у психотерапевта. Я не знал, что говорить. Сидел и молчал минут пять. Потом сказал: «У меня панические атаки. Уже четыре года. Меня лечили от всего, кроме того, что нужно было. Я больше так не могу».

Он не торопил. Не записывал ничего в тетрадку. Просто слушал. И первое, что он сказал в конце сессии — «Ты молодец, что пришёл».

Это была первая фраза за много лет, когда мне сказали «ты молодец» — и я почувствовал, что это правда. Не за то, что я закончил универ. Не за то, что стараюсь зарабатывать. Не за то, что построил дом. А за то, что вот — пришёл и сказал, что не справляюсь.

## **ОТ МЕНЯ — ТЕБЕ**

*Если тебе сейчас плохо — реально плохо, не просто грусть, а такая тяжесть, что не можешь функционировать — пожалуйста, найди специалиста. Это не про слабость. Это про то, что тело и психика — это система, и иногда ей нужна помощь со стороны. Так же, как ноге нужен врач, если ты её сломал. Я четыре года ходил к разным врачам. Никто не догадался. Не повтори моей ошибки — иди сразу туда, где разбирают именно это.*

Через несколько сеансов работы — атаки стали реже. Через год — полностью ушли. Они до сих пор иногда напоминают о себе, в особенно тяжёлые периоды. Но я уже умею с ними обходиться и ощущаю просто микротревогу. Я знаю — это не «я схожу с ума» и не «у меня сердце». Это нервная система, которая перегрелась. И ей нужно дать остыть.

Но как мой терапевт и предупреждал — это была только верхушка.

Когда ушёл острый ужас атак — началось другое. Я стал думать. Много. Постоянно. О том, чего я в жизни хочу. Почему я закончил юрфак, который мне был не нужен. Почему я бросил музыку, которую любил. Почему я живу в городе, в котором, кажется, остановилось время. И — главное — кем я хочу быть дальше.

Эти вопросы были страшнее панических атак. Потому что от атак можно было хотя бы пить таблетку. А от этих — нет. С ними нужно было сидеть. Месяцами. Годами.

Эта книга — о том, что я узнал, сидя с этими вопросами.

*Кризис — это не конец. Это будильник.*

## **НЕСКОЛЬКО ИСТОРИЙ**

### **Ты не один.**

*Когда я начал ходить к терапевту, мне казалось — я единственный такой. Все вокруг как-то справляются, а у меня — вот так. Это была иллюзия. Самая жестокая иллюзия, в которой можно жить.*

*разные лица, разные истории — но идём похожими дорогами*

За последние семь лет я разговаривал с десятками людей на форумах и в реальности. Друзьями, знакомыми, случайными людьми в жизни. И обнаружил — почти у каждого внутри что-то болит. Просто никто не говорит.

Имена я изменил. Истории — нет.

### **ИСТОРИЯ · Дима, 34 года · Программист**

*«Я в порядке, у меня всё хорошо. Это первая фраза, которую я говорил всем — родителям, жене, друзьям. И я в это верил. До того момента, когда сидел один на кухне в три ночи, ел вчерашнюю пищу прямо из коробки, и понял — я не помню, когда последний раз чему-то радовался. Просто не помню. Это было два года назад. С тех пор я учусь чувствовать заново.»*

Дима не «в порядке». Дима — типичный успешный мужчина за тридцать, который перестал чувствовать. И только начал это замечать.

### **ИСТОРИЯ · Алина, 29 лет · Журналист**

*«Я всё детство была „умной девочкой“. Отличница. Мама гордилась. Папа гордился. Все гордились. Сейчас мне двадцать девять, и я понимаю — я не знаю, что я люблю. Я знаю, что я умею. Я знаю, что мне положено хотеть. А что я — Алина — реально люблю? Не знаю. Это очень страшно — понять в двадцать девять, что ты никогда себя не спрашивал.»*

Алина не сломалась. Алина впервые задала себе нормальные вопросы. И обнаружила — ответы есть не на все.

### **ИСТОРИЯ · Серёжа, 41 год · Малый бизнес**

*«У меня всё было нормально. Бизнес. Семья. Машина. Загородный дом. И я в какой-то момент начал замечать — я каждое утро минут пять лежу и думаю: только бы не звонил никто. Только бы не было встреч. Только бы спрятаться. Я не понимал, откуда это. Я же сам всё это построил. Зачем я строил то, от чего теперь хочу спрятаться? Этот вопрос меня не отпускает уже год.»*

Серёжа не выгорел. Серёжа понял — успех по чужому шаблону не приносит того, что обещали.

### **ИСТОРИЯ · Ксюша, 26 лет · Дизайнер, удалёнка**

*«Я выросла на инстаграме. Я серьёзно. Лет с двенадцати я листала чужие жизни — каждый день, часами. И где-то к двадцати пяти я обнаружила, что не могу больше прожить день, не сравнив себя с кем-то. У кого-то лучшие пресс. У кого-то лучшие квартира. У кого-то муж дарит цветы каждую неделю. Я не помню себя без этой гонки. И я не знаю, кто я без неё.»*

Ксюша не больная. Ксюша — продукт времени, в котором мы живём. Время, которое крадёт способность быть просто собой.

### **ИСТОРИЯ · Игорь, 37 лет · Инженер**

*«Я мужик. Я не плачу. Меня так растили. Я не звоню маме просто чтобы поболтать — мы перезваниваемся по делу. С отцом мы не обнимались с моих лет восьми. С женой — последнее время как соседи в одной квартире. У меня нет друзей, с которыми можно поговорить о чём-то кроме футбола и работы. И мне тридцать семь лет. И я смотрю в зеркало и вижу человека, у которого есть всё, кроме самого человека.»*

Игорь — типичный мужчина старшего поколения. Их учили, что чувствовать — это не по-мужски. Сейчас они пожидают плоды. И я знаю, потому что я сам был на пути в эту сторону.

### **ИСТОРИЯ · Лена, 32 года · Мама в декрете**

*«Я не плохая мать. Я люблю своего сына. Но за два года я разучилась быть собой. Я — мама. Я — жена. Я — дочь моих родителей. А я — кто? Я не знаю. Когда меня спрашивают „чего ты хочешь?“ — я зависаю. Я не помню, как хотеть для себя. У меня всё съели. Не плохие люди — обычная жизнь. Я не виню никого, кроме того, что не остановилась раньше.»*

Лена не разлюбила свою жизнь. Лена просто исчезла внутри неё. И только начинает себя возвращать.

Видишь? Все эти люди — разные. Разные города, возраст, профессии, доход. Но у всех есть одно общее: они застряли. И ни один из них — не плохой человек, не неудачник, не сумасшедший. Это — норма.

*Большинство людей в какой-то момент жизни оказываются ровно там, где сейчас ты. Просто не все об этом говорят.*

Мы выросли в культуре, где «у меня всё хорошо» — это стандартный ответ на «как дела». Спросишь ты у мужика, который полгода не спит нормально, не радуется ничему и думает

про развод — он скажет «нормально». Спросишь у женщины, которая на грани срыва — она улыбнётся и скажет «всё ок».

Это не про неё и не про него. Это про нас всех. Нас не учили говорить, что внутри плохо. Нас учили казаться. Казаться сильными. Казаться успешными. Казаться счастливыми. И в какой-то момент мы все по очереди обнаруживаем — казаться невыносимо тяжело, если внутри другое.

### **ОТ МЕНЯ — ТЕБЕ**

*Если ты сейчас узнаёшь себя в этих историях — значит, тебе не нужно дальше доказывать, что с тобой что-то не так. С тобой всё в порядке. Просто ты, наконец, услышал то, что давно хотело быть услышано.*

Ну а теперь — давай посмотрим, что с этим можно делать.

### **НАВИГАЦИЯ**

#### **Как читать эту книгу**

*Несколько слов, прежде чем мы пойдём дальше. Чтобы ты понимал, что тебя ждёт — и чего НЕ ждёт.*

Эта книга разделена на четыре недели. Не потому, что за двадцать восемь дней с тобой случится магия. А потому, что именно столько нужно, чтобы новое поведение начало превращаться в привычку. Не закрепиться окончательно — это занимает месяцы и даже годы — но именно начать.

#### **Четыре недели**

**Первая — про очищение.** Дофаминовый детокс, работа с внутренним голосом. Сначала надо убрать шум. Без этого не услышишь себя.

**Вторая — про фундамент.** Привычки и время. Без них любые изменения рассыпаются через две недели.

**Третья — про рост.** Креативность, самоуважение. То, что начинает проявляться, когда фундамент уже есть.

**Четвёртая — про направление.** Уверенность, цели, тело, отношения. Куда ты идёшь, и как туда добраться.

**Плюс — три отдельные главы про сложное:** что делать, когда ничего не хочется, когда сорвался, и как не превратить саморазвитие в новую форму невроза. Эти главы я добавил, потому что они мне самому пригодились бы лет шесть назад. Никто их не написал — я попробую.

#### **Что не работает**

Читать книгу подряд за один вечер. Так делать не надо. Серьёзно — отложи через час.

Делать все упражнения сразу. Их много. Если делать всё — ничего не получится.

Думать, что после книги ты станешь другим человеком. Не станешь. Может быть, начнёшь делать другие вещи. И через год — да, заметишь разницу.

*Большинство людей не меняются. Потому что привычная боль кажется безопаснее новой жизни.*

#### **Что работает**

Читать по одной главе. Если тяжело — даже по половине. Главное — не торопиться.

Делать упражнения не все, а те, которые цепляют. Те, на которых ты внутренне напрягся — «не хочу». Скорее всего, именно эти и нужно сделать.

Возвращаться к книге через месяц. И ещё через три. Текст не меняется, но ты — да. И ты начнёшь видеть в нём то, чего раньше не замечал.

### **ОТ МЕНЯ — ТЕБЕ**

*Не воспринимай это как инструкцию. Воспринимай как разговор. Бери то, что отзывается. Оставляй то, что не твоё. Я не истина в последней инстанции — я просто человек, который думал об этих вещах чуть дольше среднего.*

## **НЕДЕЛЯ 1**

### **01**

#### **Очищение**

*Убери шум — и услышишь себя.*

#### **ГЛАВА 01**

#### **Телефон, который забрал моё хотение**

*мозг под постоянной бомбардировкой*

*Однажды ночью я сидел на кухне. Третий час. Все спали. Я налил себе чаю. Открыл ноутбук — посмотреть «что-то интересное про саморазвитие». Через минуту я уже листал видеоролики на телефоне. Через десять минут чай был холодный, ноутбук — закрыт, а я — листал. Не помню что. Не помню зачем.*

Тогда я поставил телефон экраном вниз. И спросил себя — что я сейчас вообще делаю? И не смог ответить.

Я не сидел в соцсети. Я не смотрел сериал. Я не общался ни с кем. Я просто — листал. Какие-то ролики, по тридцать секунд каждый. Машина и медведь. Девушка чистит арбуз. Какой-то мужик показывает «лайфхак для жизни». Кошка спотыкается. Парень делает что-то смешное на скейте. И опять, и опять. Тридцать секунд. Тридцать секунд. Тридцать секунд.

Я тогда впервые осознал — у меня нет контроля над своим вниманием. Совсем. Я думал, что я выбираю, что смотреть. Это была иллюзия. Алгоритм выбирал. Я просто смотрел.

*Телефон забирает не время. Он забирает способность хотеть чего-то по-настоящему.*

Это ключевая мысль. Я понял её только года через два после того кухонного вечера. Дело не в том, что телефон крадёт у тебя часы. Дело в том, что после долгих часов в нём — ты перестаёшь хотеть. Не только листать. Вообще. Хотеть читать. Хотеть гулять. Хотеть разговаривать с женой. Хотеть строить что-то своё. Желание выгорает.

Потому что любое настоящее желание требует — терпения, ожидания, скуки между, дискомфорта. А ты приучил мозг получать удовлетворение каждые тридцать секунд. И всё, что дольше — кажется ему скучным, и он отказывается это делать.

#### **Как ощущается эта зависимость в теле**

Я хочу сказать про физику. Потому что это важно — а никто об этом не говорит.

Когда я долго был в телефоне — пять часов, шесть — я замечал странные вещи. Не сразу, постепенно. Глаза болели — это понятно. Шея — тоже. Но было другое. Какая-то общая тяжесть. Как будто в голове ватный шар. Я не мог собрать мысли. Не мог принять простого решения — что съесть на ужин, например. Меня раздражало всё — стук тарелок, голос ребёнка, скрип кровати. Я не понимал тогда, что это.

Сейчас понимаю. Это перегруз нервной системы. Информационный. Тело реагирует так же, как на физическую усталость — а ты думал, ты «отдыхал».

И вот когда я начал убирать телефон — постепенно — я заметил обратное. Лёгкость в голове. Чувство, что я снова живу в этом теле, а не где-то параллельно с ним.

## **ИСТОРИЯ · Маша, 27 лет · Учитель**

*«Я думала, у меня хроническая усталость. Ходила к терапевту, сдавала анализы — всё нормально. Подруга сказала — а ты вообще не залипаешь в телефоне? Я говорю — нет, мало. Она говорит — проверь экранное время. Я проверила. Семь часов в день. Семь. Не считая работы. Я тогда поняла, что я просто перегрета. Как ноутбук, который не выключают неделю. Я положила телефон в ящик на выходные. К воскресенью — я вернулась к себе. К тому себе, которого я не видела лет десять.»*

### **Почему мы не можем просто остановиться**

Я скажу про то, что мне особенно не нравится. Это не про твою силу воли. Это про индустрию, которая зарабатывает миллиарды долларов на том, чтобы ты не мог остановиться.

Каждое приложение, в котором ты сидишь — это команда инженеров, психологов, дата-сайентистов. Их зарплата зависит от того, сколько ты у них сидишь. У них KPI — это твоё внимание. Они в курсе, как работает дофамин. Они знают про вознаграждение в нерегулярные моменты — почему игровые автоматы аддиктивны. Они знают, какого цвета должна быть кнопка, чтобы ты на неё нажал. Они тестируют это на миллионах людей одновременно.

Ты против них один. С тобой никто не работает. Тебя в школе этому не учили. Твои родители тоже не знают. Это не равный бой. Понимать это — половина победы.

*Ты не слабый. Ты воюешь с индустрией, у которой бюджет больше, чем у некоторых стран. Тебя просто не предупредили.*

Это меня успокаивает. И тебя, надеюсь, тоже. Я не лентяй. Я не слабовольный. Я не «не такой, как все». Я обычный человек в мире, в котором мою способность концентрироваться монетизируют двадцать четыре часа в сутки.

### **Что я начал делать**

Сразу скажу — я до сих пор не победил это окончательно. Бывают дни, когда я листаю шортсы час. Бывают вечера, когда я ловлю себя за тем, что взял телефон, не помня зачем. Это никуда не уходит совсем. Просто становится управляемее.

Вот что у меня сработало. Не «семь шагов». А просто — что я делал. Можешь брать всё, можешь — что-то одно.

#### **01 Первый час утра — без телефона**

Я перестал брать телефон в первый час после пробуждения. Это было сложнее всего. У меня была настоящая ломка. Я просыпался, тянулся рукой к тумбочке — и его там не было. Я положил его на кухню. И первые недели — я по три раза в час ходил «просто проверить». Сейчас не хожу. Утренний час — мой. Я завтракаю, иногда слушаю музыку на полную, смотрю в окно. Это лучший час суток. И я раньше отдавал его чужим людям.

#### **02 Удалил все ленты**

Не само приложение. А именно ленты. Почти перестал листать инстаграм. Перестал смотреть рекомендации в ютубе. Захожу — только если есть конкретный запрос. Посмотреть, как чинить кран. Послушать конкретный подкаст. И ухожу. Сначала было ужасно — я постоянно открывал и не знал, что делать. Через две недели — это стало нормой.

#### **03 Уведомления — выключил всё**

Кроме звонков и сообщений. Серьёзно — всё, я иногда даже пропускаю из-за этого уведомления из своего рабочего сообщества в соцсети. Меня больше никто не дёргает. Я сам решаю, когда смотреть. Это маленькое решение — а в моей нервной системе оно как будто открыло форточку. Я не понимал, насколько меня нервировало это постоянное «бззз» в кармане.

**04 Спальня** — если уже лёг, то телефон в сторонке с выключенным интернетом и экраном вниз.

Сам себе сказал — давай попробуем. Через месяц я попробовал оставлять включенным интернет — и сразу заметил, что я хуже сплю, так хотел то сообщение прочитать, то еще что-нибудь. Что я просыпаюсь и сразу к нему тянусь. Что я меньше говорю с женой перед сном.

## **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.