

A surreal landscape painting. In the foreground, a person wearing a brown coat and a hat walks away from the viewer on a rocky, uneven path. To the right, a large, gnarled tree with vibrant golden-yellow autumn leaves stands prominently. The middle ground shows a deep valley with a waterfall cascading down a rocky cliff. The background features misty, blue-toned mountains and a sky filled with large, white, fluffy clouds and several birds in flight. The overall atmosphere is dreamlike and ethereal.

Анна Бондарец

**ЖИЗНЬ СКВОЗЬ СОН**

Анна Бондарец  
**ЖИЗНЬ СКВОЗЬ СОН**

«Автор»

2026

## **Бондарец А.**

Жизнь сквозь сон / А. Бондарец — «Автор», 2026

Жизнь сквозь сон. Как перестать жить «должен» и начать — «хочу» Вы когда-нибудь задумывались, сколько решений в вашей жизни было принято не вами, а вашим страхом, ожиданиями родителей или давлением общества? Мы рождаемся чистыми сгустками желаний, но с первых дней нас загоняют в рамки «надо», «обязан» и «должен». Постепенно это «должен» прорастает внутри нас, становясь пожирающей опухолью, которая заглушает наш собственный голос. В этих практических заметках вы найдете:- Практические таблицы, которые помогут увидеть, где вы предаете себя ради чужого одобрения.- Инструменты для выстраивания жестких границ с «благодетелями», которые считают своей обязанностью учить вас жить.- Секрет перехода от мыслей к действию: Почему мечтать без усилий — это дофаминовая ловушка, и как превратить ваши мечты в реальные достижения. Эта книга — не просто набор советов, это руководство по выходу из матрицы чужих ожиданий. Теперь вы сами решаете, какая ваша жизнь.

© Бондарец А., 2026

© Автор, 2026

# Анна Бондарец

## Жизнь сквозь сон

Практические заметки  
АННЫ БОНДАРЕЦ

### ЖИЗНЬ СКВОЗЬ СОН

Я не психолог, но я прошла свой путь от  
«Жить в долге» до «Жить в гармонии» ...

#### Глава 1. Жизнь в долге

##### Часть 1. Ты уже родился должным

Родившись, ты пришёл в этот мир ещё не зная своего истинного пути, но уже был загнан в рамки Долга. Да-да, ты не ослышался. Ещё не научившись держать голову, ты уже кому-то что-то был должен. Должен есть по часам. Должен спать, когда сказали. Должен не плакать, потому что это «неудобно».

Я часто думаю об этом. О беспомощном младенце, который хочет только одного — тепла, еды и покоя. И вдруг кто-то решает за него, когда ему голодно. Не он сам. Кто-то.

Знаешь, в чём первая ложь этого мира? В том, что режим полезен. Режим — это первая клетка. Удобная клетка, да. Родителям спокойно. Но ребёнок ещё не знает слов «должен» и «обязан». Он знает только «хочу» и «не хочу». И это единственное, что в нём настоящее.

А потом приходит время. Ты вырастешь. И твоё «должен» растёт вместе с тобой, как опухоль. Сначала безобидная, потом — пожирающая. Вспомни. Кто первый сказал тебе «ты должен»? Не «пожалуйста, сделай», а именно «должен». С интонацией, не терпящей возражений.

Моя первая «должен» прозвучала в три года. «Ты должна поделиться игрушкой». Я не хотела. Игрушка была моя. Я её любила. Но меня заставили. И назвали жадной. С тех пор я делилась, даже когда мне больно. Даже когда хочется спрятать своё в карман и убежать. А у тебя?

Давайте задумаемся, какой глубокий след оставляет это первичное насилие над личностью. Младенец рождается как чистый сгусток чистых желаний и потребностей. Его плач — это не каприз, это единственный доступный ему способ заявить о нарушении его внутренней гармонии. Когда этот плач подавляется во имя родительского комфорта или сомнительных медицинских догм прошлого века, ребенок получает первый и самый страшный урок: его сигналы миру неверны, его чувства лживы, а его биологические потребности вторичны по сравнению с внешними правилами.

Эта ранняя дрессировка закладывает фундамент для глобального отчуждения от собственного тела и интуиции. В будущем мы тратим деньги на терапию просто для того, чтобы заново научиться понимать, когда мы действительно голодны, а когда заедаем стресс, когда мы устали до изнеможения, а когда просто боимся действовать. Мы становимся глухи к себе, потому что первая клетка режима заперла наши истинные импульсы глубоко в подсознании.

## **Часть 2. Школа — фабрика «долженщиков»**

Потом начинается школа. О, это отдельный разговор. Первый класс. Ты ещё не понимаешь, зачем сидеть ровно и слушать то, что тебе не интересно. Но ты должен. Должен слушать. Должен писать. Должен не вертеться. Должен уважать взрослого только за то, что он взрослый. А где вопрос «а что ты хочешь?» Его нет. Его просто нет в программе.

Мне всегда было интересно: почему вместо того, чтобы спросить «что тебе нравится?», «что у тебя получается лучше всего?», «чем ты гордишься?», — нам вечно говорили «ты должен хорошо учиться», «ты должен быть примером», «ты должен не подвести». Без объяснений, зачем мне нужно учиться и как я смогу это использовать в будущем.

Я помню, как в пятом классе учительница сказала моей маме: «Она способная, но ленивая. Она должна больше стараться». Никто не спросил, почему я «ленивая». А может, мне было скучно? А может, я не понимала, зачем мне эти формулы? А может, я хотела рисовать, а не решать уравнения? Но нет. Должна.

Знаешь, сколько детей сломала эта «должен»? Тех, кто был талантлив в одном, но его заставляли быть «хорошим во всём». Тех, кто хотел быть художником, но стал бухгалтером, потому что «так надо». Я видела статистику (хотя я не психолог, но цифры я запоминаю). Около 80 % взрослых не работают по специальности, которую получили. И половина из них ненавидят то, что делают. Но продолжают, потому что «надо». Потому что «должен кормить семью». А кто сказал, что кормить семью можно только через страдание?

Современная система образования была создана в эпоху индустриализации, и её главной задачей было производство послушных фабричных рабочих, способных часами выполнять монотонную работу по звонку. Изменился ли мир с тех пор? Кардинально. Но школы продолжают функционировать по тем же лекалам конвейера. Оценки становятся главным мерилем человеческой ценности. Ребенка приучают к мысли, что если он не преуспевает в тригонометрии, то он неудачник, даже если он пишет гениальные стихи или обладает врожденным даром эмпатии.

Слово «лень» превратилось в удобный кнут для учителей и родителей. Но лени не существует в чистом виде — за ней всегда скрывается либо отсутствие ясной, личной мотивации, либо глубокий протест против бессмысленности навязанного действия, либо элементарное истощение. Заставляя ребенка «стараться через силу», мы выжигаем его естественное любопытство, заменяя его хронической тревожностью и вечным страхом несоответствия чужим ожиданиям.

## **Часть 3. Эстафета, которую ты принял**

И вот самое страшное, что происходит на этом пути. Ты взрослеешь. Ты сам начинаешь говорить «я должна» и «ты должен». Поймай себя на этом. Прямо сейчас. Вспомни последний раз, когда ты сказал подчинённому, коллеге, другу или ребёнку: «Ты должен это сделать». Чувствуешь? Ты стал тем, кого когда-то ненавидел.

Осознанно я поймала себя на этом в 28 лет. Я сказала своему племяннику: «Ты должен получить высшее образование, это важно». Он посмотрела на меня и сказал: «А тебе кто сказал? Ты уверена, что мне это надо? Зачем мне лишние годы учиться?» И я замолчала. Потому что я не знала что ответить. Я сделала всё, что «должна» была сделать. Хорошая школа. Научные работы. Отличная работа. А внутри нет удовлетворения.

С этого момента я начала задавать себе вопросы. Вопросы, которые раньше не задавала. Откуда взялась эта эстафета? Кто её запустил? Мои родители? Их родители? Их родители до них? Это бесконечная передача долга из поколения в поколение. Как эстафетная палочка, кото-

рую никто не хочет брать, но все передают, потому что «так принято». А что будет, если эстафету прервать? Если сказать: «Стоп. Я больше не бегу эту гонку»?

Мы передаем эту токсичную эстафету дальше не потому, что мы злые или жестокие люди. Мы делаем это неосознанно, из глубинного, животного страха перед неопределенностью. Когда мы сами прожили полжизни в ментальных кандалах, мысль о том, что кто-то рядом может быть свободен, кажется нам пугающей и даже оскорбительной. Наш мозг пытается защитить нас от горького осознания собственных упущенных возможностей, заставляя нас загонять в те же рамки близких.

Прервать эту цепь поколений требует колоссального мужества. Это означает признать, что многие из наших собственных прошлых выборов были сделаны под диктовку призраков прошлого, а не по зову души. Но именно в этой точке болезненной честности рождается настоящая зрелость. Перестать транслировать «долг» на своих детей и коллег — значит дать им величайший дар: право на ошибку, право на собственный, уникальный и никем не одобренный сценарий жизни.

#### **Часть 4. Святая обязанность лезть в чужую жизнь**

Отвлекись на минуту. Вспомни, сколько людей за всю твою жизнь считали своей святой обязанностью сказать тебе, что и кому ты должен.

Бабушка, которая говорила: «Ты должен навещать меня каждое воскресенье, я же старая». Учительница: «Ты должен учиться на высший балл, иначе ты ничтожество». Начальник: «Ты должен работать сверхурочно, сейчас кризис». Соседка: «Ты должен жениться/выйти замуж, тебе уже за 25/30/35». Друг: «Ты должен прийти на мой день рождения, даже если у тебя депрессия, что ты за друг».

А теперь спроси себя: а кто дал этим людям право? Почему их «должен» весомее твоего «не хочу»? Я помню, как однажды мне сказали: «Ты должна родить ребенка». Я тогда чуть чаем не поперхнулась. Как это должна? Дети это очень ответственное решение которое полностью изменит мою жизнь и уж точно я не собиралась этого делать из-за чьих-то слов. Перестань слушать. Это твоя жизнь. Только твоя.

Общество обожает использовать концепцию долга как инструмент дешевого менеджмента человеческих ресурсов. Окружающим критически важно, чтобы ты соответствовал их ожиданиям, ведь твоя предсказуемость — это залог их личного психологического комфорта. Когда ты выбиваешься из общего строя, ты невольно заставляешь их сомневаться в правильности их собственных ограничений. Именно поэтому их советы часто звучат так агрессивно и бескомпромиссно.

Защита своих границ от этих «благодетелей» требует выработки жесткого внутреннего фильтра. Каждый раз, когда в твое личное пространство прилетает очередное требование, задавай себе один простой вопрос: «Какова цена этого долга для моего душевного здоровья и кто будет оплачивать счета, если я сломаюсь?» Пойми, что люди, раздающие эти долги, никогда не разделят с тобой последствия твоих вынужденных решений.

Таблица 1. «Аудитория долга»

Кто сказал «ты должен»?	Твой возраст тогда	Твоя эмоция (злость/стыд/страх)	Что стало с твоим желанием?
<i>Мама (пример)</i>	<i>7 лет</i>	<i>стыд</i>	<i>спряталось</i>

### Часть 5. Ты сам — главный палач

Теперь самое горькое. Мы уже выяснили, что другие лезут в твою жизнь со своим «должен». Но знаешь, кто делает это чаще и больше всех? Ты сам. Да, ты. Тот, кто читает эти практические заметки. Потому что ты уже принял внутрь себя — всех этих «должен». Теперь тебе не нужны внешние голоса. Теперь твой собственный голос говорит тебе:

«Я должен встать в 6 утра, потому что успешные люди рано встают». «Я должен заниматься спортом, потому что все бегают по утрам». «Я должен больше зарабатывать, потому что мой друг купил машину». «Я должен читать умные книги, а не детективы, потому что надо развиваться». «Я должен нравиться всем, потому что нельзя быть плохим человеком».

Остановись. Скажи мне (хотя бы мысленно) — когда ты в последний раз делал что-то не потому, что «надо», а потому что «хочется»? Без всякой пользы. Просто так. Просто для себя. Я жду. Если ты не можешь вспомнить — это тревожный знак. Это значит, твой внутренний палач задушил твоего внутреннего ребёнка.

Я была там. Я просыпалась в 5:45, потому что «успешные люди так делают». Я читала Данте и профессиональную литературу, хотя хотела любовный роман. Я была «правильной». Пока один психолог (к которому я пошла уже на грани) не сказал мне простую вещь: «Вы не обязаны быть успешным по чужому шаблону. Вы вообще никому ничего не обязаны». Это было как пощёчина. И как глоток воздуха одновременно.

Этот процесс интериоризации — превращения внешних требований во внутренние законы — является самым изощренным механизмом саморазрушения. Мы становимся тюремщиками для самих себя. Внешние критики уходят, родители стареют, учителя забывают о нашем существовании, но надсмотрщик внутри нашей головы продолжает щелкать бичом с утра до ночи, требуя бесконечной, изнуряющей продуктивности.

Мы маскируем это насилие красивыми терминами: «самодисциплина», «тайм-менеджмент», «личностный рост». Но посмотрите на лица людей в утреннем метро или в тренажерных залах — сколько из них светятся искренней радостью, а сколько отражают глухое, подавлен-

ное страдание? Настоящая забота о себе начинается с умения разоружить этого внутреннего палача и вернуть себе право на спонтанность, слабость и неэффективность.

Таблица 2. «Разделяй и властвуй»

Действие	Голос внутри (должен/не должен/мог бы)	Кто выиграл?	Твоя эмоция после

## Часть 6. Подростки свободнее нас

Ты замечал, что самые свободные люди — это подростки? Их стремление к свободе называют юношеским максимализмом. Дескать, это пройдёт. Но давай честно. В этом нет ничего плохого. Подросток говорит: «Я не пойду на эту семейную встречу, потому что мне там скучно». И идёт гулять с друзьями. Он выбирает себя.

А взрослый? Взрослый идёт. Улыбается. Пьёт чай с ненавистными родственниками. А потом жалуется психологу, что устал. Подросток говорит: «Я не буду учить этот предмет, он мне не нужен». И учит то, что интересно. А взрослый учит испанский, потому что «престижно», хотя хотел японский.

Подросток отстаивает свои границы: «Не входи в мою комнату без стука». А взрослый терпит, когда коллега берёт его кружку, садится на его стул, лезет в его личные дела. Вопрос: почему мы считаем юношеский максимализм болезнью, а взрослую покорность — нормой? Желание быть, жить, чувствовать так, как тебе хочется — это то, с чем ты рождаешься. И то, что наполняет жизнь смыслом. А долг этот смысл высасывает.

Взрослый мир объявил войну подростковой искренности, потому что она обнажает нашу собственную трусость. Мы называем их поведение «бунтом» и «незрелостью», чтобы оправдать свой ежедневный конформизм. Но на самом деле подростки интуитивно чувствуют то, что мы успели забыть: компромиссы со своей совестью и желаниями не приводят ни к чему, кроме внутренней пустоты и накопленной агрессии.

Подумайте, сколько жизненных сил мы тратим на поддержание масок «приличных», «вежливых» и «надежных» людей перед теми, кто нам глубоко безразличен или даже неприятен. Мы боимся косых взглядов больше, чем потери собственного я. Вернуть себе хотя бы каплю этого здорового подросткового эгоцентризма — значит сделать огромный шаг к психологическому выздоровлению.

## Часть 7. Разум или стадность?

Давай подумаем вместе над основным отличием человека от животных. Что это? Что делает человека свободным? Правильно — это разум. Именно разум отличает нас от животных. Он заставляет нас развиваться, улучшать качество жизни, делать открытия, искать лекарства от смерти. Разум, состоящий из миллионов мыслей и опыта, накопленного поколениями.

Но вот парадокс. Животные не знают слова «должен». Лев не должен охотиться. Он охотится, потому что хочет есть. Пчела не должна собирать мёд. Она собирает, потому что так устроен её инстинкт. И она не мучается чувством вины, если собрала меньше, чем вчера. А человек мучается. Потому что человек придумал долг. И эта выдумка оказалась самой эффективной клеткой в истории.

Заметь: все открытия никогда не делались с позиции «должен». Ни одно. Ньютон не говорил себе: «Я должен открыть гравитацию, потому что так надо». Он хотел понять, почему яблоко падает. Эйнштейн не должен был создать теорию относительности. Ему было интересно. Кюри не должна была открыть радий. Ей было любопытно. «Хочу знать» — вот двигатель прогресса. А «должен» — двигатель неврозов.

Разум, данный человеку для освобождения и созидания, под воздействием страха и стадного инстинкта превратился в инструмент самоподавления. Мы используем свой могучий интеллект не для того, чтобы конструировать уникальные траектории счастья, а для того, чтобы находить изощренные логические оправдания своим ментальным тюрьмам. Мы строим рациональные теории вокруг того, почему мы обязаны страдать на нелюбимой работе или оставаться в разрушительных отношениях.

## **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.