
18+
Андрей Попов
Секрет,
который знают только те,
кто перестал угождать

Андрей Попов

Секрет, который знают только те, кто перестал угождать

«Издательские решения»

Попов А.

Секрет, который знают только те, кто перестал угождать / А. Попов — «Издательские решения»,

Вы устали быть удобным? Эта книга — ваш выход из ловушки чужих ожиданий. Практическое руководство о том, как перестать угождать, вернуть себе право на «нет» и перестать платить за одобрение тревогой. Инструменты для защиты личных границ, исцеления вины и обретения свободы быть собой. Ваше время жить для себя.

© Попов А.
© Издательские решения

Содержание

Часть 1. Золотая клетка (Как Вы здесь оказались) 7
Глава 1. Синдром «Да» 7
1.1. Почему язык сам говорит «да», пока внутри всё кричит «нет» 7
1.2. Ловушка похвалы: как Вас с детства покупали за «молодец» 7
1.3. Страх, что если Вы откажете, Вас перестанут любить 7
1.4. Как выглядит Ваш календарь: чужие дела вместо Ваших 8
1.5. Момент, когда Вы пообещали то, на что у Вас нет ни сил, ни времени 8
1.6. Горькая правда: Ваша безотказность — это не доброта, это страх 8
Глава 2. Лицо, которое устало улыбаться 10
2.1. Приветливая маска, под которой копится раздражение 10
2.2. Почему от комплиментов хочется плакать, а не радоваться 10
2.3. Как Вы смеетесь над несмешными шутками, чтобы никого не обидеть 10
2.4. Тело не врет: зажимы в челюсти, спине и животе 11
2.5. Усталость, которая не проходит даже после сна 11
2.6. Вы забыли, какое у Вас настоящее лицо без маски «удобства» 11
Глава 3. Чужой сценарий Вашей жизни 13
3.1. Мама хотела гордиться, муж хочет покоя, начальник — покорности 13
3.2. Как Вы стали ответственными за чувства всех вокруг 13
3.3. Ваши желания похоронены под списком «так надо» 13
3.4. Почему в отпуске Вы устаете больше, чем на работе (Вы обслуживаете семью 24/7) 14
3.5. Жизнь, в которой Вы — массовка в собственном фильме 14
3.6. Страшный вопрос: а чего на самом деле хотите Вы? 14
Глава 4. Цена чужого одобрения 16
4.1. Как Вы предаете себя по мелочи каждый день 16
4.2. Деньги, которые уходят на ненужные подарки, чтобы «откупиться» хорошим отношением 16
4.3. Время, которое Вы крадете у своего здоровья и хобби 16
4.4. Почему самые близкие садятся Вам на шею первыми 17
4.5. Одиночество в толпе: Вас много, но Вас нет 17
4.6. Счет за угождение: проценты капают каждый день 17
Глава 5. Точка кипения 18
5.1. Мелочь, которая ломает спину верблюду (разбитая чашка, немытая тарелка) 18
5.2. Скандал на ровном месте, после которого стыдно 18
5.3. Или тихий срыв: просто лечь и смотреть в потолок 18

5.4. Осознание: если Вы продолжите так жить, Вы исчезнете совсем 19
Конец ознакомительного фрагмента. 20

Секрет, который знают только те, кто перестал угождать

Андрей Попов

Иллюстратор Nano Banana

© Андрей Попов, 2026
© Nano Banana, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0071-6189-3
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Часть 1. Золотая клетка (Как Вы здесь оказались)

Глава 1. Синдром «Да»

Вы когда-нибудь замечали, как язык живет своей собственной жизнью? Вот сидит напротив начальник, сосед или дальняя тетушка. Они смотрят на вас добрыми глазами и произносят одну короткую фразу. А ваш рот уже открывается, губы складываются в улыбку, и голос сам по себе выдает уверенное «Да». Внутри в этот момент бьет набат. Там, под ребрами, все сжимается в тугой комок и кричит «Нет!». Но снаружи — идеальный, послушный кивок. И вы уже подписались на то, на что у вас нет ни сил, ни времени, ни малейшего желания.

Это происходит быстрее мысли. Сработал какой-то старый рубильник, который поставили еще в глубоком детстве. Вы даже не успели осознать, как снова предали сами себя.

1.1. Почему язык сам говорит «да», пока внутри всё кричит «нет»

Это не вы сейчас сказали «Да». Сказал тот маленький мальчик или та девочка, которым когда-то объяснили правила выживания. В нашей культуре отказ — это всегда маленькая война. Это риск, это конфликт, это взгляд исподлобья. А «Да» — это мир, покой и гладь. Мозг выбирает самый короткий путь к безопасности, даже если цена этой безопасности — ваше личное выгорание. Язык спасает вас от сиюминутной неловкости, но хоронит под чужими просьбами на ближайшие три недели. Вы просто привыкли спасать ситуацию прямо сейчас, не глядя на то, что будет в пятницу вечером.

Рука сама ставит галочку в календаре, пока внутренний голос давится собственным протестом. Согласиться кажется проще, чем выдержать тяжелую паузу. Но эта легкость в моменте оборачивается тяжестью на месяцы вперед.

1.2. Ловушка похвалы: как Вас с детства покупали за «молодец»

Вспомните, за что вас хвалили? В детском саду за съеденную кашу, которую терпеть не могли. В школе за то, что дали списать контрольную вредному Витьке. Дома за то, что не шумели, пока у родителей гости. Вас покупали за одну простую, но очень сладкую валюту. Слово «молодец» стало первой взяткой, которую вы приняли за любовь. Вы усвоили: чтобы тебя обняли, погладили по голове и назвали хорошим, нужно отдать свой ресурс. Свою игрушку, свое время, свои силы, свое право на отдых.

И вот вам сорок или пятьдесят, а внутри все тот же ребенок. Он все еще отчаянно ждет, когда его погладят по голове за очередную жертву. Вы до сих пор делаете уроки, которые вам задавала жизнь, ради этой скупой похвалы.

Вы давно выросли, купили машину и выплатили ипотеку, но схема не поменялась. Согласиться помочь с переездом — это все та же съеденная каша. Взрослые игрушки, а механизм получения одобрения остался детским.

1.3. Страх, что если Вы откажете, Вас перестанут любить

Это самый липкий и холодный страх. Он не про логику, он про животный ужас отвержения. Кажется, что стоит один раз сказать «Извини, я не смогу», и мир рухнет. Коллеги поймут, что на вас нельзя ездить. Друзья решат, что вы зазнались. Родственники обидятся на всю

оставшуюся жизнь. Выглядит как катастрофа вселенского масштаба, хотя на деле это просто отказ отвезти кого-то в аэропорт в шесть утра в субботу.

Но этот страх парализует лучше любых наручников. Любовь начинает казаться товаром, который выдают строго по накладной за оказанные услуги. Вы превращаетесь в круглосуточный сервис поддержки, у которого нет выходных и праздников.

Вы боитесь, что если уберете руки, на которых все держатся, то все развалится. И заодно увидите, что лично вам там места уже не оставили. Останетесь стоять посреди руин, которые сами же и пытались удержать.

1.4. Как выглядит Ваш календарь: чужие дела вместо Ваших

Откройте ваш ежедневник. Не тот, что в голове, а бумажный или в телефоне. Что вы там видите? Серая, безликая масса прямоугольников. Съездить за запчастями для тестя. Посидеть с ребенком подруги, пока она сходит на маникюр. Сделать за коллегу отчет, потому что у него «горит». Дочитать скучную книгу, которую посоветовал уважаемый человек, чтобы было о чем поговорить.

А где в этом графике вы? Где ваш час на то, чтобы просто полежать в тишине? Где то дело, от которого горят глаза? Ваши окна закрашены чужим цветом, а для своего времени краска как-то внезапно закончилась.

Ваше личное время давно стало серой зоной, которая заполняется по остаточному принципу. Если после всех подвигов остались силы, может быть, вечером удастся полежать в ванной. Но чаще всего к вечеру остаются только кости и глухое раздражение на весь белый свет.

1.5. Момент, когда Вы пообещали то, на что у Вас нет ни сил, ни времени

Он всегда выглядит одинаково. Вы уже встаете из-за стола, уже надеваете куртку, уже одной ногой на улице. Свобода близка. И тут звучит вопрос в спину. Он не злой, он даже ласковый. «Слушай, раз ты все равно мимо едешь, захвати пожалуйста посылку в другой конец города, тебе же по пути?». И вы, человек, который уже два часа в пробке простоял и у которого от голода трясутся руки, поворачиваетесь. Смотрите на это милое лицо. И говорите «Да».

В эту секунду вы предаете свое тело. Оно уже сдалось, оно просит отдыха, но хозяин в голове нажимает кнопку «Принять задачу». Вы добровольно садитесь в еще одну невидимую камеру.

Тело скулит, умоляет, но вы его не слышите. Приоритет отдается чужому комфорту, потому что так привычнее и безопаснее. Спина уже ноет в предвкушении этой лишней поездки.

1.6. Горькая правда: Ваша безотказность — это не доброта, это страх

Доброта — это когда у вас полные руки, и вы хотите поделиться. Когда у вас избыток ресурса, и вы отдаете его с легким сердцем. А то, что делаете вы — это попытка откупиться. Вы платите своим временем, своими нервами и своим здоровьем за право оставаться в стае. Вы боитесь, что без этих постоянных взносов вас вычеркнут из списка живых и нужных.

Ваша безотказность — это не нимб над головой. Это тяжелый, ржавый ошейник, который вы сами затягиваете все туже. Вы не спасатель, вы просто очень боитесь остаться в одиночестве.

И самое обидное, что люди вокруг часто даже не просят о такой жертве. Они бы спокойно обошлись, если бы вы просто сказали правду о своей усталости. Но вы продолжаете платить по счетам, которых вам никто не выставлял.

Попробуйте в ближайшие три дня просто ловить этот момент. Ту самую секунду, когда чужая просьба летит в вашу сторону, а рука уже дернулась отдать честь. Не говорите сразу. Замрите. Почувствуйте, как внутри все сжалось. Этого маленького сбоя в программе уже достаточно, чтобы механизм старой привычки дал трещину.

В следующей главе мы поговорим о том, что происходит, когда эта пружина сжимается до предела. О той самой маске, которая трескается по швам. О лице, которое устало улыбаться.

Глава 2. Лицо, которое устало улыбаться

Вы смотрите в зеркало по утрам и видите там очень приличного человека. У него ровная спина, аккуратная прическа и дежурная полуулыбка. Соседи называют его солнышком, коллеги — душой компании, а родня — палочкой-выручалочкой. Но зеркало не показывает того, что творится под кожей. Там, в районе затылка, уже несколько лет натянута тугая струна. И она вот-вот лопнет с оглушительным звоном.

Эта маска вежливости прирастает незаметно. Сначала вы просто не хотели обидеть кассиршу в магазине, а через десять лет уже не помните, как выглядит ваше собственное недовольство. Оно кажется чем-то чужим и неправильным, почти неприличным.

2.1. Приветливая маска, под которой копится раздражение

Оно копится не как вода в стакане, а как ртуть. Тяжелое, вязкое и ядовитое. Вы стоите в очереди, кто-то нагло лезет вперед, а вы улыбаетесь и машете. Пропускаете. Говорите «Пожалуйста, проходите». Внутри в этот момент закипает лава. Она жжет гортань, но наружу выходит только сладкий голос. Вы приходите домой, и собака проливает суп на ковер. И вы срываетесь. Кричите так, что дрожат стекла, потому что лаве нужен выход.

Вы кричите не на собаку и не на суп. Вы кричите на того наглеца из очереди, на начальника, на маму, на весь мир, которому вчера кивали. Маска треснула, и из-под нее полезло все то черное, что вы так старательно утрамбовывали внутрь.

Самое страшное, что извиняться потом будете именно вы. Вы попросите прощения у собаки, у мужа, у детей за свою несдержанность. Потому что быть злой — это стыдно, а быть удобной — это правильно.

2.2. Почему от комплиментов хочется плакать, а не радоваться

Потому что любой комплимент — это аванс. Это чек, который вам выписали, и теперь вы обязаны его обналичить. «Ты так прекрасно выглядишь сегодня!» — переводится как «Теперь ты обязана быть легкой, веселой и обслуживать нас в этом прекрасном виде весь вечер». «Какой ты молодец, что все успеваешь!» — значит «Бери еще три задачи, ты же справляешься». Вы больше не можете принимать добро просто так.

Вы считываете в каждой похвале скрытую инструкцию к действию. От этого комплимент бьет не в сердце, а под дых, напоминая о вашем долге перед вселенной. Радость моментально сменяется тревогой, потому что за подарок всегда нужно платить.

Хочется заплакать от бессилия, потому что даже вашу радость пытаются монетизировать. Даже ваше лицо должно приносить пользу и поднимать настроение окружающим. Тепло чужой похвалы обжигает, как лед, потому что в нем нет ничего бескорыстного.

2.3. Как Вы смеетесь над несмешными шутками, чтобы никого не обидеть

Вы делаете это на автомате. Начальник рассказал бородатый анекдот про тещу. Вы издаете заливистое «Ха-ха-ха!», запрокидывая голову. Внутри в этот момент пустота и глухое раздражение на собственную глупость. Вы смеетесь не над шуткой. Вы платите смехом за свою безопасность. Это такая же валюта, как ваше «Да», только звонкая.

Вы боитесь той тяжелой паузы, которая повиснет, если вы просто вежливо улыбнетесь. В этой паузе человек может увидеть, что с вами что-то не так, что вы не на его волне. А быть не на волне — это риск, это шаг в сторону из золотой клетки.

Вы давно разучились отличать настоящий смех от социального. Горло болит от этого натужного веселья сильнее, чем после гриппа. Вы смеетесь, чтобы скрыть собственный страх показаться скучной или высокомерной.

2.4. Тело не врет: зажимы в челюсти, спине и животе

Психика может врать самой себе бесконечно, но физика всегда берет свое. Посмотрите на себя в профиль. Плечи подняты к ушам, даже когда вы просто моете посуду. Челюсти сжаты так, что желваки ходят ходуном даже во сне. Вы просыпаетесь с головной болью, потому что всю ночь скрипели зубами, удерживая внутри невысказанное. Живот постоянно втянут, диафрагма заблокирована.

Вы просто не можете сделать глубокий, свободный вдох. Тело живет в режиме постоянной мобилизации, ожидая удара или очередной просьбы, от которой нельзя отказаться. Оно превратилось в сплошной комок мышц, которые забыли, как значит слово «расслабиться».

Массажисты удивляются, откуда в шее столько бетона. А это просто годы проглоченных обид и непролитых слез. Ваш позвоночник несет на себе вес всех тех «Да», которые вы отдали за чужое спокойствие.

2.5. Усталость, которая не проходит даже после сна

Вы спите по восемь часов. Иногда по десять в выходные. Но встаете с ощущением, будто всю ночь разгружали вагоны с углем. Потому что ночью мозг не отдыхает. Он продолжает крутить кинопленку. Он проигрывает диалоги, которые вы не сказали. Он считает долги, которые вы на себя взяли. Он планирует, как еще сильнее прогнуться завтра, чтобы всем было удобно.

Сон стал просто техническим перерывом на зарядку. Батарейка заряжается на пять процентов, а расход энергии за день — на все сто пятьдесят. Вы просыпаетесь уже в минусе, и этот минус растет с каждым прожитым месяцем.

Это не та приятная усталость в мышцах после хорошей прогулки. Это глухая, свинцовая тяжесть в костях, от которой не спасает ни кофе, ни долгий душ. Она живет внутри, как постоянный, низкий гул неисправной проводки.

2.6. Вы забыли, какое у Вас настоящее лицо без маски «удобства»

Попробуйте прямо сейчас подойти к зеркалу. Выключите свет в ванной, оставьте только тусклую подсветку у раковины. Посмотрите на свое лицо. Не улыбайтесь. Не пытайтесь выглядеть красивой или фотогеничной. Просто смотрите. Что вы там видите? Скорее всего, вы увидите уставшего, незнакомого вам человека. У этого человека потухшие глаза и опущенные уголки губ.

Вы смотрите на него и думаете: «Боже, какая мрачная физиономия». А это не мрачность. Это просто отсутствие маски. Это ваше настоящее лицо, которое давно никто не видел. Оно не обязано никого радовать, оно просто обязано быть.

И вот что страшно — вы сами от него отвыкли. Вам кажется, что без улыбки вы выглядите агрессивно или неприветливо. Но правда в том, что без улыбки вы выглядите живым человеком, у которого есть предел прочности.

Ваша улыбка давно стала частью рабочего дресс-кода, только работаете вы круглосуточно. Снимите ее хотя бы наедине с собой, это не преступление. Дайте своему лицу вспомнить, каково это — просто быть, а не служить декорацией для чужого комфорта.

Глава 3. Чужой сценарий Вашей жизни

Вы когда-нибудь чувствовали себя актрисой в затянувшемся спектакле? Текст давно выучен, мизансцены отработаны, зрители аплодируют. Но вы смотрите в зал и понимаете, что вообще не понимаете, кто эта женщина на сцене. В сценарии вашей жизни написано, какой Вы должны быть дочерью, какой женой, каким сотрудником. Но там почему-то нет страницы, где написано, какая Вы — просто Вы.

Роль затянулась на десятилетия, и корсет этого платья уже не дает дышать. Зритель доволен, касса полна, а актриса медленно умирает за кулисами от кислородного голодания. Спектакль идет на аншлагах, но вам лично он осточертел до зубовного скрежета.

3.1. Мама хотела гордиться, муж хочет покоя, начальник — покорности

У каждого в вашем окружении есть свой заказ на вас. Мама заказала «успешную женщину, которой не стыдно похвастаться подругам». Поэтому вы в сорок пять лет до сих пор вздрагиваете от ее голоса в телефоне. Муж заказал «тихую гавань». Чтобы дома было чисто, ужин на столе, а вы не грузили его своими проблемами после его тяжелого дня. Начальник заказал «надежный механизм». Который не болеет, не уходит в отпуск в сезон и берет трубку в одиннадцать вечера.

Вы пытаетесь угодить всем этим режиссерам одновременно. Вы крутитесь на пупе, исполняя противоречивые роли, и падаете без сил, когда гаснет свет. Вы стали холстом, на котором каждый малюет свои представления о прекрасном.

Самое дикое, что эти режиссеры сами не знают, чего хотят. Сегодня им нужна ваша жертвенность, а завтра — ваш яркий успех, чтобы погреться в его лучах. А вы мечетесь между этими запросами, теряя остатки себя.

3.2. Как Вы стали ответственными за чувства всех вокруг

Это началось незаметно. Муж пришел с работы злой — вы виноваты, не так встретили. Свекровь поджала губы — вы виноваты, не то сказали. Подруга плачет в трубку — вы не спите полночи, ищете для нее решение, потому что не можете выносить чужую боль. Вы превратились в эмоциональный мусорный бак, куда все сливают свое раздражение, страх и тоску.

Вы решили, что ваше личное спокойствие напрямую зависит от настроения окружающих. Если в доме шторм — вы должны его успокоить, даже если для этого придется выброситься за борт самой. Чужой штиль стал вашей прямой должностной обязанностью.

Вы работаете бесплатным психологом для всей своей семьи и друзей. Только вот своему собственному внутреннему шторму вы выписываете лишь таблетку снотворного. Чужие эмоции вы обрабатываете, а свои просто давите каблуком.

3.3. Ваши желания похоронены под списком «так надо»

Вспомните, чего вы хотели в детстве? Лошадь? Улететь в космос? Рисовать картины? А теперь посмотрите на свой ежедневник. Там «надо забрать шторы», «надо поздравить троюродную тетю», «надо составить отчет по форме 3-Н». Ваши настоящие, живые желания кажутся вам глупыми и эгоистичными. «Хочу поехать одна к морю и просто смотреть на воду» — нет, это эгоизм, у семьи бюджет, надо купить зимнюю резину.

Вы похоронили свои мечты под толстым слоем бытового бетона. И теперь даже не помните, как звучит голос той девочки, которая хотела в космос. Она давно сдалась и молчит, потому что ее голос никому не нужен.

Слово «хочу» в вашем лексиконе почти исчезло. Его заменило жесткое, сухое «надо», которое вбивалось в голову годами. Вы живете в долг перед какими-то абстрактными правилами приличия.

3.4. Почему в отпуске Вы устаете больше, чем на работе (Вы обслуживаете семью 24/7)

Офисный отпуск — это миф. Вы просто меняете локацию. Дома вы обслуживали мужа, детей и кота. В отеле в Турции вы продолжаете делать то же самое. Вы собираете пляжные сумки, мажете спины кремом, следите, чтобы дети не утонули, ищете, где поесть, улаживаете конфликты на ресепшене. Вы не лежите в шезлонге. Вы работаете диспетчером, поваром и аниматором в одном лице, только под палящим солнцем.

Вы меняете офисное кресло на кухонную табуретку в арендованной квартире. Рабочий день просто растягивается с восьми часов до бесконечности, потому что вы не знаете, как его закончить. Отпуск для вас — это не отдых, это смена формата обслуживания.

Вы возвращаетесь домой с температурой и нервным тиком. И на вопрос «Ну как отдохнула?» выдавливаете из себя ту самую уставшую улыбку из прошлой главы. Тело просит кровати, но вы уже начинаете разбирать чемоданы и стирать вещи.

3.5. Жизнь, в которой Вы — массовка в собственном фильме

Камера всегда направлена на кого-то другого. На талантливого мужа. На маленьких детей. На проблемную подругу. Вы — тот человек, который стоит за кадром с микрофоном-удочкой или держит отражатель. Вы создаете свет, звук и условия, чтобы главным героям было хорошо и комфортно блистать. Вы радуетесь их успехам искренне, но где-то очень глубоко царапает мысль: а как же я?

Ваша жизнь идет на втором плане, в режиме затемнения. Вы — функция, обслуживающий персонал, лучший друг, но никогда не главный герой. Вы смотрите титры в конце дня и не находите там своего имени.

Вы привыкли гордиться чужими медалями, как своими. Но чужие победы не греют, когда ночью вы остаетесь наедине со своим пустым отражением. Массовке не дарят цветов, сколько бы подвигов она ни совершила за кадром.

3.6. Страшный вопрос: а чего на самом деле хотите Вы?

Не мама, не муж, не начальник. Вы. Этот вопрос вызывает у вас паническую атаку. Потому что в ответ — звенящая тишина. Вы так долго угадывали чужие желания, что потеряли свои. Вы хотите тишины? Или громкой музыки? Вы хотите в горы или в спа? Вы не знаете. Любая попытка выбрать натыкается на внутренний блок: «А это не обидит мужа?», «А это не слишком дорого для семьи?», «А имею ли я на это право?».

Вы боитесь этого вопроса, как огня. Потому что ответ на него может разрушить всю вашу идеально выстроенную систему обслуживания. Признать свое «хочу» — значит объявить войну всему привычному укладу.

Но пока вы не ответите на него, вы так и будете жить чужой жизнью. Смотреть чужое кино, смеяться чужим шуткам и носить маску, которая натерла кожу до крови. Попробуйте сегодня вечером, когда все затихнет, задать его себе вслух. Просто шепотом. И посмотрите,

что почувствуете в груди в этот момент. Скорее всего, там будет страх. Но где-то под ним, очень глубоко, впервые за долгие годы шевельнется что-то живое. Ваша собственная жизнь.

А в следующей главе мы поговорим о том, что делать, когда этот страх начинает отступать. О том, как страшно бывает впервые в жизни сказать «Нет» и не рассыпаться на куски. О праве на собственный гнев.

Глава 4. Цена чужого одобрения

У всего в этом мире есть ценник, просто он не всегда напечатан на бумаге. Одобрение окружающих, которое вы так отчаянно коллекционируете годами, обходится вам в целое состояние. Только платите вы не из кошелька. Вы платите кусками собственной жизни, и этот налог на право быть принятой растет с каждым годом.

Самое страшное, что вы привыкли отдавать эти взносы автоматически. Вы даже не замечаете, как подписываете очередной чек на свое собственное исчезновение. Счет приходит не в почтовом ящике, а в виде мигрени и глухой тоски по утрам.

4.1. Как Вы предаете себя по мелочи каждый день

Предательство редко выглядит как громкая измена самому себе. Чаще это тихая, липкая капитуляция. Вы хотите на ужин простую жареную картошку, но готовите сложный салат, потому что муж следит за фигурой. Вы хотите купить себе те самые дурацкие, яркие серьги, но берете в подарок сыну очередную развивающую игру. Вы хотите сказать «Я устала и не хочу говорить об этом», но открываете дверь подруге и час слушаете про ее нового любовника.

Каждая такая мелочь — это плевок в свою собственную душу. Вы отщипываете от себя по кусочку, чтобы бросить это мясо стае, лишь бы она не рычала. К концу дня от вас настоящей остается только выжатый, пустой каркас.

Вы предаете себя сотни раз до обеда, даже не замечая этого. Соглашаетесь на зеленый чай вместо черного, уступаете пульт от телевизора, молчите в ответ на бестактность. Из этих песчинок складывается целая пустыня, в которой вы однажды потеряетесь.

4.2. Деньги, которые уходят на ненужные подарки, чтобы «откупиться» хорошим отношением

Вы тратите огромные суммы не на себя. Вы тратите их на взятку миру. Дорогой коньяк начальнику, который и так получает в десять раз больше вас. Бесполезный, но статусный сервиз родственнице, с которой вы видитесь раз в год. Вы покупаете не подарок. Вы покупаете индульгенцию. Вы платите за то, чтобы вас не трогали, не критиковали и продолжали улыбаться при встрече.

Это самая дорогая подписка в вашей жизни. Подписка на чужую благосклонность, которая продлевается ежедневно и стоит вам годовых зарплат. Вы могли бы слетать на море на эти деньги, но вместо этого покупаете чужое хорошее настроение.

Ваша кредитная карта дымится от этих эмоциональных долгов. Вы покупаете не вещи, вы покупаете право побыть в тишине хотя бы пару дней. Но тишина заканчивается, и вам снова приходится идти к банкомату своего терпения.

4.3. Время, которое Вы крадете у своего здоровья и хобби

У вас нет времени на врача. Нужно отвезти документы коллеги, у которой сломалась машина. У вас нет времени на бассейн. Нужно поехать помочь сестре выбрать обои. Ваше хобби — вязание, рисование или просто книга — пылится на полке, потому что час тишины кажется вам преступлением. Вы крадете время у собственного сна, у собственного покоя, у собственных колен, которые просят покоя, чтобы отдать его чужим, всегда срочным делам.

Вы живете так, будто ваше время вам не принадлежит. Будто это коммунальный ресурс, которым может пользоваться любой, у кого есть ключ от вашей двери. Ваш личный кислородный баллон давно пуст, но вы продолжаете делиться воздухом.

Вы копите эти украденные часы в невидимый долг самому себе. Однажды вы захотите их вернуть, чтобы просто полежать в ванной, но окажется, что счетчик давно ушел в минус. Здоровье не ждет, пока вы закончите спасать всех вокруг.

4.4. Почему самые близкие садятся Вам на шею первыми

Потому что вы сами подставили им табуретку. Вы так долго демонстрировали свою безотказность, что они просто привыкли. Муж не умеет сам записываться к врачу, потому что «у тебя это лучше получается». Дети не знают, где лежат их собственные носки, потому что мама всегда подаст. Мама звонит по десять раз на дню, чтобы спросить совета по выбору хлеба, потому что вы — ее гарант безопасности.

Чем удобнее вы становитесь, тем меньше окружающие учатся ходить сами. Вы своими руками создали вокруг себя ясли для вполне взрослых и здоровых людей. Они не злые, они просто привыкли к вашему круглосуточному сервису.

Они не видят в этом эксплуатации, они видят в этом норму. Вы приучили их к тому, что вы — это функция, вечный двигатель, который не требует смазки. И теперь любое ваше «я не могу» воспринимается ими как личное предательство.

4.5. Одиночество в толпе: Вас много, но Вас нет

Вы на дне рождения у подруги. Вокруг смех, звон бокалов, музыка. Вы смотрите на эти лица и чувствуете звенящую пустоту. Вы здесь физически, вы подливаете вино, подкладываете салат, смеетесь над шутками. Но вас как личности в этой комнате нет. Вы — обслуживающий персонал на чужом празднике жизни. Вы — функция. И это самое страшное, глухое, холодное одиночество, которое только можно представить.

Вокруг люди, а поговорить не с кем, потому что вы разучились говорить о себе. Вы стали прозрачным призраком, который следит, чтобы у всех было налито и тепло. Вас много для других, но для себя самой вас не осталось ни грамма.

Вы можете быть в эпицентре праздника и чувствовать себя экспонатом в вакууме. Это цена за то, что вы слишком долго были удобной мебелью в чужих интерьерах. Ваша душа забилась в самый дальний угол и отказывается выходить к гостям.

4.6. Счет за угождение: проценты капают каждый день

Этот кредит, который вы взяли у самих себя, давно просрочен. Проценты по нему — это ваша хроническая тревога. Это панические атаки в пробках. Это внезапные слезы от рекламного ролика про йогурт. Это ощущение, что вы живете не свою жизнь, а играете роль в дешевом сериале. Рано или поздно коллекторам платить придется. И этим коллектором станет ваше собственное тело и психика.

Они не будут присылать письма. Они просто выключат рубильник, и вы просто не сможете встать с кровати. Проценты по этому долгу растут быстрее, чем вы успеваете их гасить.

Каждый день промедления увеличивает эту ставку. Вы платите уже не усталостью, вы платите кусками своей личности, которые отмирают навсегда. Счетчик тикает прямо сейчас, пока вы читаете эти строки.

Глава 5. Точка кипения

Все ломается не в шторм. Корабли с гнилым дном идут ко дну в полный штиль, когда кто-то просто спускается в трюм и случайно задевает ногой переборку. Ваша психика — это тот самый трюм. Вы так долго забивали его чужими проблемами, что забыли про ржавчину.

И однажды тонкая жесть просто рвется от одного случайного прикосновения. Никто не виноват, просто металл устал держать этот непосильный груз.

5.1. Мелочь, которая ломает спину верблюду (разбитая чашка, немытая тарелка)

Вы держали небо. Вы разруливали кризисы в компании. Вы спасали подругу от развода. Вы тащили на себе ипотеку и воспитание детей. А потом вы зашли на кухню. И увидели там. Немытую чашку. Обычную белую чашку, которую муж просто поставил в раковину, хотя вы просили миллион раз мыть за собой сразу. И мир сужается до размеров этой мокрой, грязной посудины.

Дело не в чашке. Дело в том, что эта чашка стала физическим воплощением вашего абсолютного, тотального бессилия. Она стала последней каплей в чаше, которая давно переливалась через край.

Вы смотрите на нее и понимаете, что сейчас просто взорветесь. Весь этот накопленный за годы яд ищет выход в самом нелепом и бытовом поводе. Гора рожает мышь, но эта мышь способна снести вам крышу.

5.2. Скандал на ровном месте, после которого стыдно

Вы не кричите. Вы орете. Матом. С визгом. С вещами об пол. Вы выдаете список всех его грехов за последние десять лет, начиная от храпа и заканчивая тем, что он не так дышит. Вы превращаетесь в фурию, в монстра. Муж смотрит на вас круглыми глазами, он вообще не понимает, что происходит, ведь чашку он «почти помыл». Вы выговорились. Уронили еще пару тарелок. И замолчали.

А потом накатывает липкий, черный стыд. Вы смотрите на свои трясущиеся руки и думаете: «Боже, я сумасшедшая. Я больная. Я все испортила». Вы извиняетесь. Вы обнимаете его. Вы говорите, что просто устали.

Вы плачете у него на плече, прося прощения за то, что у вас наконец-то сдали нервы. Вы просите прощения за свою боль, лишь бы вернуть все в привычное русло. И самое страшное — он вас прощает, и вы снова надеваете маску.

5.3. Или тихий срыв: просто лечь и смотреть в потолок

Но бывает и по-другому. Бывает страшнее. Скандал не случается. Вы просто заходите в комнату. Ложитесь прямо в одежде на кровать. Поворачиваетесь лицом к стене. И все. Вы не можете плакать. Не можете кричать. Вы просто лежите. И смотрите в одну точку. Внутри абсолютный вакуум. Ни мыслей, ни желаний, ни сил. Даже на то, чтобы почистить зубы.

Это не лень. Это полная остановка всех систем. Ваш организм нажал красную кнопку аварийной блокировки, чтобы просто не сгореть дотла. Это паралич воли, когда даже поднять руку кажется восхождением на Эверест.

Семья ходит на цыпочках, шикая на детей. Они чувствуют, что случилось что-то страшное, но не понимают что. А вы просто копите силы на то, чтобы через час встать и пойти варить им ужин.

5.4. Осознание: если Вы продолжите так жить, Вы исчезнете совсем

Именно в этой тишине, лежа ли в потолок или отмывая осколки чашки, приходит холодная, ясная мысль. Она не пугает, она констатирует факт. Если вы сейчас встанете и сделаете вид, что ничего не было, если вы снова проглотите это — вас не станет. Совсем. Останется только эта удобная, улыбчивая функция. Оболочка. Робот-пылесос, который ездит по квартире и убирает чужую грязь.

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.