

Я РАЗРЕШАЮ ТЕБЕ

НЕ ЛЮБИТЬ  
НИКОГО...



КРОМЕ  
СЕБЯ

Валерия ЛОККА  
2021

18+

# **Валерия Локка**

## **Я разрешаю тебе не любить никого, кроме себя**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66577106](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66577106)*

*SelfPub; 2023*

### **Аннотация**

Это не инструкция, как найти себя. Но я покажу, в какие уголки души нужно заглянуть, чтобы вспомнить, кто ты, чего ты достойна на самом деле. Эта книга – навигатор, тот самый голос “через 300 метров поверните направо”, который в нужный момент сможет указать тебе направление, что ведет тебя к себе настоящей. И это направление только твое, идущее из глубины твоего сердца. И никто, кроме тебя, этот голос не услышит. Тебя ждет путь, на котором ты сможешь жить в согласии с собой и своими желаниями. Больше не нужно достигать, преодолевать, осиливать. Я не скажу тебе менять себя, прививать привычки, заставлять рано вставать и пр. Я скажу – найди тот ритм, стиль и качество жизни, в котором тебе будет кайфово каждое ее мгновение. Эта книга охватывает все сферы жизни любой женщины: от отношений с родителями до карьеры. В ней есть личные примеры из жизни, инструменты и способы вывести жизнь на новый уровень, гармонизировать ее и понять, что такое счастье лично для тебя.

# Содержание

Вместо предисловия. Давайте знакомиться	4
Часть I. Изменения. Как сдвинуть жизнь с мертвой точки	10
Глава 1. Все ж нормально было, что началось-то?	11
Глава 2. Чьей жизнью ты живешь?	22
Глава 3. Боль – это данность. Страдание – это выбор!	33
Глава 4. Под стеклянным колпаком	51
Глава 5. Заново учимся ходить	62
Конец ознакомительного фрагмента.	64

# **Валерия Локка**

## **Я разрешаю тебе не любить никого, кроме себя**

### **Вместо предисловия. Давайте знакомиться**

Привет! Я рада, что ты держишь в руках эту книгу или свой телефон, планшет или ноутбук, с которого ты ее читаешь. Я правда благодарна тебе за это. По крайней мере, что ты начала.

Если она тебя заинтересует, зацепит – прекрасно. Если нет, и с первых страниц ты поймешь, что читаешь через силу и просто «надо дочитать, раз начала», то, пожалуйста, не делай этого.

Брось ее в дальний угол, закрой приложение на телефоне и удали.

Потому что эта книга как раз о том, чтобы не делать вот такие глупости, вроде дочитывания книги, которая тебе неинтересна. Но об этом позже.

Давай сначала знакомиться. Если ты ждешь, что сейчас

я тут начну сыпать регалиями, достижениями, заслугами и другого рода понтами, то вынуждена тебя разочаровать.

Я не выдающийся спикер, не бизнес-леди с огромным капиталом и кучей успешных проектов, я даже не блогер-миллионник. И если для тебя это важно, то смело закрывай книгу. Вот так просто, закрой и иди дальше по своей жизни, принимая в нее только то, что ты хочешь, что тебе кажется важным и нужным. Не трать свое время, уважай свой выбор, ведь я его сейчас уважаю.

Но кто же я? Я женщина. Вот так. Просто женщина, которая прошла определенный путь и хочет поделиться тем, что вынесла из него. Мой путь не был адски сложным, страшным, полным тягот и лишений. Он не был легким и простым. Он просто мой, уникальный, не повторяющий ничью историю.

Но в моей жизни были моменты, которыми я с тобой хочу поделиться. Они были очень поучительными, где-то даже волшебными, а местами страшными. Но я не буду писать о том, как героически их прошла. Я буду делиться тем, что я чувствовала, как проживала их, какие выводы сделала и как это меняло меня и мою жизнь.

Зачем тебе это нужно знать? Как кто-то там непонятный проживал какие-то свои моменты... Как это может быть полезно тебе?

Тут только ты сама сможешь понять, надо ли тебе это или нет. Я только скажу, что сейчас, оглядываясь назад, на то,

через что прошла, какую трансформацию я претерпела, понимаю, как было бы круто, если бы мне тогда кто-то объяснил, что происходит. Если бы мне кто-то разложил процессы моей жизни и подсветил то, что реально важно, мне было бы чуточку проще жить.

И уж если совсем честно, еще я пишу эту книгу, чтобы поделиться собой с тобой и миром. Ну правда, я, как уникальная личность, хочу проявляться так, как я того хочу. Мне проще писать, я это люблю, это мой способ самовыражения, проявления себя, своей уникальности и эмоций.

Я не буду здесь описывать кучу полезностей, которые ты обязательно вынесешь из этого текста. Ты возьмешь из него только то, что тебе будет нужно, не больше и не меньше, и расписывать перечень навыков, знаний и умений я не буду. Потому что ничего не могу тебе пообещать на самом деле.

Книга эта только обо мне, возможно, ты найдешь в ней себя, своих друзей, друзей, родственников, коллег, прохожих на улице. Но все же она обо мне.

Еще раз приветствую тебя, и погнали :)

А теперь расскажу о себе.

Меня зовут Валерия, мне 36 лет.

Уже к своим 30 годам я была руководителем в крупной компании, отвечала за развитие продаж в интернет-магазине и была востребованным специалистом на рынке г. Саратова. У меня был высокий доход, муж, также достигший успехов

в карьере, и дочь. Однако внутренний дискомфорт, который вдруг появился, не позволял наслаждаться жизнью. Я чувствовала, что не этой жизни я хотела, но не имела ни малейшего представления, какой именно жизнь должна стать, что сделает меня счастливой.

Вся мнимая правильность моей жизни рухнула в тот момент, когда было принято решение о разводе. Это совпало с решением о переезде в Москву. Так в один день я оказалась в чужом городе, без мужа, без собственного жилья и на незнакомой работе.

С этого начался мой путь к себе, к жизни своей мечты. Оставшись наедине с собой, я была вынуждена себя услышать, себя настоящую, ту, которая всегда была задвинута ожиданиями родителей, мужа, друзей и коллег; ту, что не имела права голоса при принятии важных решений, потому что главенствовали практичность и интересы других; ту, которая безмолвно кричала и сигнализировала мне всю жизнь о том, чего же я на самом деле хочу, но оставалась не услышанной.

Все началось с пустоты, боли, страха за будущее, одиночества, ощущения собственной никчемности и необходимости выжить. Тогда я приняла это решение – выжить, потому что иначе не могла. И я выживала, но не жила.

Но на фоне этих деструктивных и местами страшных эмоций, где-то в глубине моего сознания витала мысль: все так и должно быть, все правильно. Откуда взялась эта уверен-

ность, я не знала. Но она была такой крепкой, что просто не выходило ее игнорировать. Теперь я понимаю – это была моя интуиция, может, душа, может, Вселенная так меня поддерживала. Но легче от этого не становилось. Когда ты живешь в съемной квартире в огромном чужом городе, ходишь на новую работу, из друзей только одна девушка, которая живет на другом конце города (а для Москвы это критично), возникает ощущение, что ты балансируешь на тонком канате над пропастью. Мне было страшно, были панические атаки, было желание все бросить и вернуться назад к маме, и даже «выйти в окно»... да, и это тоже было. Ощущение полного вакуума, мертвой тишины вокруг, неизвестности вплоть до того, что не знаешь, где купить привычные продукты.

И именно в этой тишине я впервые за свои 30 с лишним лет услышала себя. Так все и началось, в темноте, тишине и боли я вдруг встретила себя. И тогда эта девушка мне совсем не понравилась.

Сейчас мы с ней уже совсем в других отношениях. Я ее искренне и безусловно люблю, ценю, уважаю, радую, даю волшебных пинков, когда нужно, поддерживаю, жалею и помогаю, когда тяжело и больно. Но прийти к этому было непросто, небыстро и не с первого раза. И как это получилось я и собираюсь рассказать.

В этой книге ты не найдешь авторитетных советов, указаний, требований, условий типа «сделай это – получишь то»,



нет, я тут совсем не для этого. Но поделюсь своими способами налаживания отношений с самым главным человеком в жизни – с самим собой. Расскажу, как к этому пришла я, дам повод задуматься над тем, как ты проживаешь свою жизнь и следует ли в ней что-то менять. А дальше решать тебе.

# **Часть I. Изменения. Как сдвинуть жизнь с мертвой точки**

Здравствуй, моя милая. Перед тобой первая глава, которая станет той лампочкой, которая осветит темноту внутри, те уголки души, в которые, возможно, ты не заглядывала, а может, и не знала, что они есть.

Мы только начинаем путешествие к себе, внутрь своего сознания, и прежде чем начать этот путь нужно разобраться с багажом, который мы берем с собой. Лишнее нам не нужно, чужое имущество тем более. А вот части своей души, те, что мы позабыли в процессе жизни, недооцененные и покинутые, стоит откопать в закромах памяти, стряхнуть с них пыль прожитого опыта и критически осмотреть. Может это они и есть, пазлы головоломки, собрав которую ты получил путевой лист к жизни своей мечты.

# Глава 1. Все ж нормально было, что началось-то?

Тебе знакомо странное ощущение, как будто что-то не так? Вроде бы все по-прежнему хорошо и гладко. Зарплата вовремя, встречи с друзьями, семейные ужины, есть цели и планы, знакомая работа и привычная обстановка. Но что-то внутри словно болит, только ты не понимаешь, что именно, что это за ощущение и как его понять. Словно спина чешется, но ты не можешь найти то самое место и избавиться от этого неудобства.

Я начинаю книгу именно с этого, потому что, оглядываясь назад, я понимаю, что именно это ощущение, странное и необъяснимое, положило начало большим изменениям в моей жизни. В этой главе я много буду рассказывать о себе и своем опыте, погружу тебя в свой мир, чтобы обозначить отправную точку своих изменений. Наберись терпения, мы только начинаем наше путешествие к себе и начинаем набирать скорость. Обещаю, мы скоро взлетим.

Итак, в один прекрасный момент моя жизнь перевернулась с ног на голову. Я развелась, переехала в Москву, сменила собственное жилье на съемное, вышла на новую работу. И когда я писала «в один прекрасный момент» я действительно имела в виду очень короткий промежуток времени.

Все эти события произошли за один месяц. И раньше мне казалось, что это и есть отправная точка, с которой начался мой путь к себе.

Но на самом деле все началось раньше, но я этого не хотела замечать. За пару лет до этого у меня возникло чувство дискомфорта. Что-то словно было не так, но я не понимала что. Вроде бы та же работа, те же люди, тот же город. И вроде бы я именно этого всего и хотела. Но работа уже не вызывала того восторга, как раньше, хотя я всегда мечтала о той самой должности и такой зарплате. Город стал для меня как полоса препятствий, то снег и лед, то ямы и лужи, то грязь, то автобусы не ходят, то трамваи горят. В общем, от города меня стало воротить. Я стала ощущать себя человеком второго сорта, который не имеет тот уровень комфорта, которого достоин. И не потому, что город стал хуже, а я стала выходить на новый уровень в своих ожиданиях нормы. Планка повышалась. Но и тогда я этого не понимала.

Еще у меня были дача, друзья, посиделки у костра на выходных с шашлыками летом, и застолья зимой за веселыми играми и беседами. Я жила с мужем и дочерью в своей квартире, с любимыми тремя котами.

Мне было 30, и у меня, в общем-то, было все то, чего я тогда хотела. Разве что я мечтала увидеть Европу и начать водить машину. Но и без этого было неплохо. А еще когда-то давно я мечтала выучить испанский. Но зачем он мне был нужен, когда весь мир говорит на английском? Я изредка по-

думывала над тем, чтобы дописать и издать книгу, даже начинала ее писать, но как-то забрасывала (не эту книгу, а фантастический роман). Собственно, зачем оно мне надо. И было еще много чего, что мне было интересно, но этому совершенно не было места в моей жизни. Это были глупости, которые ну никак не укладывались в мой образ взрослой теньки 30 лет, у которой были дочь, работа, огород. Я даже считала, что короткие юбки уже совсем мне не по возрасту.

Если ты уже поняла, к чему я веду, отлично. Если нет, то поясню. У меня была налаженная жизнь с простым и прогнозируемым будущим, регулярным доходом и определенными целями на ближайшее время. И жаловаться было не на что. Вот только дискомфорт все нарастал, а я все не понимала, что не так. Все ж нормально, жизнь как жизнь, много лучше, чем у некоторых других людей. В общем, я пару лет категорически игнорировала свое внутреннее состояние, которое кричало о том, что что-то не так, и пыталась любым способом его заглушить. В основном я его заедала. И не только едой, но и покупкой одежды, сажением помидоров на даче, поездками в соседние города, ремонтом и многим другим. Вот, думала я, сейчас новое платье куплю, и все будет хорошо. Вот зарплата придет, порадую себя и т. д. Но нифига не менялось. Бывало у тебя такое, когда из-за неприятной ситуации бежишь по магазинам, купишь новые вещи, но радость от них быстро проходит, и ты ими уже не наслаждаешься, а может, и ругаешь себя за эти покупки? Вот это я

и называю «заеданием», когда пытаешься прикрыть проблеме чем-то другим. Сейчас я уже не пойду в магазин, если у меня нет настроения. Такие покупки радости не приносят в конечном итоге.

Так или иначе, мне было плохо, не было драйва от жизни, не было вдохновения, не было жажды нового. Надо ли говорить, что весила я тогда около семидесяти килограмм. Если тебе кажется, что взаимосвязи тут никакой, то это не так. Но про это я расскажу в другой главе.

Я игнорировала свои чувства, не слышала себя, не понимала, чего хочу, даже не знала, как в этом разобраться, и продолжала плыть по течению. Жизнь меня потихоньку пощипывала за мои ощущения, как бы намекая, что надо что-то делать, но я не делала. До определенного момента, пока меня не долбануло. Жестко, больно и со всей силы.

Этим ударом стал развод. Развод после 13 лет брака, с ребенком почти подростком, на фоне запланированного переезда в Москву (переезжать мы собирались вместе с мужем). Конечно, сказать, что я была в шоке, это не сказать ничего. Я была раздавлена, размазана и совершенно не понимала, как такое могло произойти со мной. Про свои слезы, боль и адское пламя, в котором я горела, сейчас рассказывать не буду. Но если ты можешь себе представить разрыв отношений, да еще когда расстаться предлагает мужчина и, в общем-то, довольно неожиданно для тебя (а я была из тех женщин, которые искренне верят, что «он от меня никуда не денется»),

то сможешь представить степень моей агонии.

Весь мой мир в тот момент рухнул. Все планы, ожидания, мечты о новом семейном этапе в Москве. Рухнули и представления о собственном существовании, ведь я до того момента никогда не жила одна. Из родительского гнезда я сразу упорхнула в семейное. Переезд одной в Москву, такую огромную, чужую и пугающую, встал под вопрос. Было слишком много белых пятен в моем будущем, которые я не представляла, как буду закрывать.

Так почему все это со мной произошло?

Психологический дискомфорт, апатичность, игнорирование своих желаний и потребностей, отсутствие понимания, чего я на самом деле хочу, и, что еще хуже, я и не предпринимала попыток это узнать, привели меня к тому, что Вселенная попросту дала мне пинка, волшебный пендель, который должен был выкинуть меня из зоны комфорта и привести в чувство, а именно в чувство осознанности.

Вселенная, интуиция, Бог, высшие силы, душа, как это ни назови (я все же буду использовать слово Вселенная), всегда делают предупреждающий выстрел. Прежде чем преподать тебе большой урок, она преподает сначала маленький. Если ты его не проходишь, а может, и не замечаешь, она начинает подкидывать ситуации посложнее, и снова проверяет, готова ли ты его пройти или нет. Но если ты ну никак не хочешь ее услышать, вот тогда она лупит со всей силы, чтобы не было

вариантов не заметить.

Уроки эти всегда направлены на твой рост и развитие. Они всегда ведут к благому, даже через очень тяжелый и травмирующий опыт, ты получаешь в разы больше, чем теряешь. Но при условии, если урок прошел. С некоторых пор, только заведя издали такой посланье от Вселенной, я сразу поднимаю руки и говорю: «Все-все, я поняла, это мой урок, я не буду сопротивляться» (моя подруга Мария не даст соврать, я реально так говорю), и покорно иду проживать и принимать новый опыт. Не хочу я опять повторения той истории с разводом.

Так почему мне этот урок так нужно было преподать и почему по-хорошему я не понимала?

Урок мой был очень простым. Я должна была начать жить своей жизнью. Своей! Это ключевое. Выйдя из брака и оставшись наедине с собой, я очень четко разложила свою жизнь «до» и поняла, что все, что я делала, все, что выбирала, как себя вела, как общалась с людьми, было в одной части повторением родительского сценария, а в другой – попыткой доказать родителям ошибочность их ценностей.

Про родительские сценарии я более подробно буду описывать в следующих главах. А пока отмечу, что моя модель поведения в браке и в отношении к жизни была копией маминей модели. Если ты сейчас задашься целью найти сходство со своими родителями или значимыми взрослыми (людьми,



которые тебя растили) в своем поведении, то совершенно точно их найдешь. Словечки и присказки, интонации, то, как ты реагируешь на какую-то сложную ситуацию, скорее всего, инстинктивно из тебя тоже полезет не твое, а родительское. Хорошо, если ты это уже проработала. Но я до сих пор замечаю за собой такие вещи, как бы я ни развивала в себе свое собственное сознание, мамино и папино с нами до конца. Вопрос лишь в том, выбираем ли мы идти по этим привычным рельсам или начинаем прокладывать свои.

А что касается той части, которую я противопоставляла родителям, то там все просто. Я доказывала им свою ценность, а вместе с ними и другим людям. В моем детстве в меня часто летели фразы типа «не считай себя умней других» или «вон посмотри на (условную) Свету, она молодец», или «ты же девочка, а такая неряха», или «ты ноль без палочки». Комплексов во мне была тьма-тьмушая. Меня ругали за плохие оценки, словно они что-то говорили обо мне, как о человеке. К моим увлечениям относились снисходительно, если только они никому не мешали. Мнение мое никого не интересовало, ведь я же ребенок и ничего не понимаю.

Таким образом я долгое время жила по сценарию доказать родителям и самой себе, что я не ноль, а чего-то стою. Так я стала расти по карьерной лестнице и вопреки желанию родителей, чтобы я осталась в институте ассистентом-преподавателем, не сказав им, ушла работать в банк. С институтом, кстати, тоже интересно. Аргументом работать там было

то, что там меньше ответственности и два месяца отпуска, а то, что зарплата на полставки была 3 500 рублей (и даже в 2010 г. это было адски мало) никого не смущало. Вообще, я от родителей слышала такую фразу: «Руководителем быть слишком ответственно и рискованно, лучше сидеть и не высовываться». В общем, амбиции у меня были такие себе, как ты понимаешь. Особенно я и не высовывалась, но работала добросовестно и хорошо, что и привело меня к руководящей должности через несколько лет.

Серьезно, для меня стало большим открытием, когда психолог на работе при оценке сильных и слабых сторон сотрудников вдруг заявил мне, что я прирожденный лидер, могу и должна руководить людьми и процессами. Да, неожиданно это было тогда услышать, после стольких лет про «ноль без палочки».

Я где-то шла по родительским стопам, где-то, напротив, пыталась противопоставить себя их мышлению. А еще были общественные нормы жизни (по крайней мере, у меня), которые кричали, что надо создавать семью, иметь свое жилье, рожать детей, зарабатывать деньги, работать в хорошей компании (ведь свой бизнес – это риск) и много чего еще. Но поверь, доказывание и достигаторство из позиции «назло» или плыть по течению чужих ценностей – уж точно не про истинные желания и предназначение. В общем, к 30 годам я, видимо, уже достаточно укоренилась в своих доказательствах, что чего-то стою, стала руководителем кол-центра, ко-

торый выстраивала с нуля для нового интересного московского стартапа. У нас с мужем была дочь, было свое жилье, машина, дача, хорошая зарплата и планы на будущее. Как только все вошло в мирное русло, жизнь, казалось, наладилась, и выползли мои внутренние демоны.

Это, наверно, и называют кризисом среднего возраста, когда у людей после 30 вдруг начинает смещаться система ценностей. То, что они уже достигли, вдруг становится не таким важным, а новые (или хорошо забытые старые) желания вдруг возникают из ниоткуда.

До этого возраста мы, как правило, живем накатом. И часто по или вопреки родительским установкам, заложенным еще в детстве. Мы используем чужую систему ценностей, общественные нормы и ожидания (например, до 30 лет надо выйти замуж). Мы подбиваем себе материальный и эмоциональный фундамент: образование, работа, жилье, семья. И когда все это достигнуто, и, казалось бы, можно почивать на лаврах, мы вдруг оборачиваемся на всю свою жизнь и с ужасом понимаем, что нам это вовсе и не нужно (все или частично). Что мы шли не по зову сердца, а по пути, который от нас ожидало общество или родители. Мы строили карьеру в сфере, которая нам не особенно интересна, но раз уж начали, не бросать же. Мы живем в отношениях, которые перестали нас обоих вдохновлять и приносить счастье. Или общаемся с людьми, с которыми давно уже неинтересно, но как-то неудобно отказаться. Тут может быть множество при-

меров и вариаций, но итог один. Ты вдруг можешь понять, что что-то или даже все в твоей жизни совсем не такое, каким ты это хочешь видеть.

И вот тут скажу, что пишу эту книгу в момент, когда я ушла из работы по найму в никуда. Впервые в жизни я ушла в пустоту, по зову своего сердца. И ты сейчас читаешь результат этого зова. Мне просто адски надоели кол-центры, продажи, мотивация, совещания, ценности, стратегии и прочие бизнесовые вещи. Но от момента, когда я это поняла и когда решилась на этот шаг, прошло больше трех лет.

Ну ладно, возвращаемся к кризису. Этот поворотный момент и призван напомнить тебе, кто ты есть, если до этого ты себя потеряла, как я. И если ты не понимаешь маленькие сигналы от Вселенной, вроде недовольства ранее любимой работой или ощущения тесноты своего жилья, дискомфорта от окружения, нехватки денег и всего подобного, то могут начаться сложности посерьезнее. Может, отношения с близкими начнут портиться, проблемы на работе, финансовые провалы. Дальше – обычно больше.

Вселенная сначала намекает, потом указывает, потом кричит тебе о том, что ты не своей жизнью живешь, не то делаешь, а потом бьет. Потому что смысл жизни не в том, чтобы терпеть и тянуть лямку, не в том, чтобы достигать и карабкаться вверх, и даже в том, чтобы родить детей и устроить их в институт. Смысл жизни в твоём личном счастье, в кайфе и наслаждении от каждого момента, от каждой мелочи, от

каждого солнечного лучика и от твоего внутреннего кайфа.

## **Глава 2. Чьей жизнью ты живешь?**

Увы, но часто мы и сами не замечаем, что живем не своей жизнью. И я имею в виду, что, принимая решения, выбирая профессию, партнера, модель поведения и прочее, мы следуем чужим, навязанным сценариям. Никто, конечно, не приходит к тебе и не говорит «живи вот так», не буквально. Но люди, особенно близкие, особенно родители (или те, кто вырастил и воспитал) влияют на нас так сильно, что мы невольно выбираем жить, как они, или, напротив, вопреки им и их модели. И тот и другой случай никак не коррелируются с жизнью исходя из своих истинных потребностей, желаний и зова своего сердца.

Я уже затронула эту тему и хочу остановиться на ней отдельно, потому что не поняв, чью жизнь ты проживаешь, очень сложно найти себя в собственной жизни.

Живя одна в моей первой съемной московской квартире с фиолетовыми стенами (кому ж в голову пришло покрасить стены в такой депрессивный цвет?), я пыталась заглушить собственные мысли разными способами. Это были первые месяцы после переезда, самые болезненные, страшные и одинокие. И, как и многие, я хотела побыстрее вылезти из своего подавленного состояния. Сейчас я понимаю, что пыталась убежать от боли, не прожив ее правильно, но тогда

это был единственный известный мне способ переживания боли. И каким-то чудесным образом мне на глаза попался эфир некоего Ярослава Самойлова, автора курса «Мужчина. Честная инструкция по применению». Ярослав, конечно, рекламировал в эфире свой курс, но и давал довольно любопытную информацию, которая стала для меня во многом открытием. Несмотря на название курса, он совсем не о том, как соблазнить мужчину, как быть хорошей и правильной женой и не про сексуальные игры. Он про женщин, как бы удивительно это сейчас ни звучало. Из того курса я почерпнула многое и, наверное, основу любви к себе заложила именно тогда. Но особенно важной стала для меня лекция Аллы Пилипчук, психолога с большим стажем, в которой она рассказывала про родительские сценарии. Тогда у меня открылись глаза на мою семейную жизнь. Почему мы оба поступали так, как поступали, почему выбирали то, что выбирали, и почему в итоге мы разошлись.

Теперь по порядку. Выйдя замуж, я не заморачивалась о том, как построить отношения в семье, создать собственные традиции и ритуалы, обустроить быт и прочее. Я просто взяла модель своих родителей и стала жить по ней, фактически без сомнений и вопросов. Да, мне тогда было 20 лет, мужу вообще 18, я была беременна, и, в общем-то, не о семейных ценностях у нас болела голова. Это слабое оправдание, ведь мы прожили по тому же сценарию следующие 13 лет, не понимая этого или не желая понимать. А сценарий был про-

стой: мама главная, все решает, папа должен сделать, как мама сказала. Стандартная история для многих семей, не правда ли?

Все усугублялось еще и тем, что у мужа в семье была ровно та же самая история. Мы прямо нашли друг друга. И, естественно, ни ему, ни мне не казалось странным, что жена пилит мужа, муж при возможности уходит в свои увлечения (ну, чтобы его не запилили окончательно), сериалы, игры, пивные встречи с друзьями.

## **Зарисовка 1. «Все сама»**

*Приходя с работы, муж сразу садился за свою любимую онлайн-игру Word of Warcraft. Он играл в нее с тех пор, как мы поженились, и активно прокачивал своих персонажей. Ходил в инсты, искал шмот и прочие прелести онлайн-игр. Я же, занимаясь домашними делами, постоянно его отвлекала. То мне банку открыть, то в магазин за чем-то сходить, то достать с верхней полки что-то (он выше меня головы на две). На что частенько получала ответ: «Я не могу, я в инсте». Он был в своем мире, виртуальном, а я в своем, реальном, где мне нужна была его помощь. Но я не просила о помощи, я требовала. И если не получала желаемого, начинала его пилить, а то и ругаться. В ход шли фразы типа «ты вечно в своих играх, а я все сама», «от тебя помощи не дождешься», «тебе сколько лет, все в игры играешь» и про-*



*чие унижительные и обидные для него заявления. А потом я шла и делала сама то, о чем просила его. Открывала банку, шла в магазин и, встав на стул, доставала нечто с верхней полки. Я искренне считала тогда, что я незаслуженно страдаю, мне нет никакой помощи и толку от мужчины в доме.*

Но дело было не в его невнимании к моим просьбам, не в том, что он был тьюфом, проживающим жизнь на диване. Это был его способ уйти от не очень приятной реальности, в которой его жена подрывает в нем веру в себя, как мужчину. Я в большей степени привыкла критиковать, чем подмечать положительные моменты. Если что-то было не по моему, я раздувала ситуацию до степени «ты вообще ничего не можешь сделать», словно человек и правда ни на что не был способен. При этом я чаще всего брала дело в свои руки и переделывала по-своему. Мог ли мужчина чувствовать себя в этой ситуации как мужчина? Ощущал ли он поддержку жены? Считал ли он себя способным достигнуть успеха? Нет.

У моего папы был свой аналог онлайн-игры, он всегда любил футбол. И смотрел его забвенно и не отвлекаясь на внешние раздражители. А раздражителем была в основном мама, которую совершенно не интересовало, что идет важная игра полуфинала или прямо сейчас пенальти могут решить судьбу матча. Она могла потребовать от папы что угодно в любой момент, и если он не вскакивал и не бежал по ее

поручению, она начинала возмущаться уже знакомыми тебе фразами «от тебя помощи не дождешься» и прочее.

И, конечно, футбол не был камнем преткновения. Это лишь пример. Но суть этой истории в том, что женщины в нашей семье всегда верховодили, и моя мама, и ее мама (моя бабушка). Мужчинам не позволялось самостоятельно принимать решения, делать что-то без чуткого женского руководства, а если они своевольность все же проявили, то, скорее всего, делали что-то не так, просто потому что велено было сделать иначе. Но печаль сей истории больше не в этом. Женщины и не ждали, что мужчина может все сделать правильно, не давали шанса, попросту убивая в мужчинах мужчин. Отчего те со временем переставали стараться, не принимали решений без жены и даже могли не решать насущную проблему, понимая (подсознательно), что ее решит супруг.

## **Зарисовка 2. «Бессонница»**

*Если папа вдруг загулял с друзьями допоздна, мама никогда не ложилась спать, пока он не придет. А если он сильно задерживался, могла пойти его искать. По приходе папа получал люлей и еще долго мог слушать о том, какой он нехороший муж. Радости от благополучного возвращения не звучало, только претензия о том, что она полночи не спала, его ждала.*

И здесь я хочу обратить твое внимание не на папу, а на позицию моей мамы. Я понимаю, что она переживала за него и опасалась, что что-то могло с ним случиться. Но для меня до сих пор остается загадкой, на что она рассчитывала, когда ночью шла его встречать на улицу. Если предположить плохой сценарий, и на папу бы напали, ограбили, избили или того хуже, что бы она сделала? Отбила бы его в драке? Сидеть и ждать в неизвестности, конечно, тяжело. Но считать своего мужчину совершенно не способным за себя постоять – очень грустно. А предъявлять ему свою бессонницу вообще не логично. Ведь не спать был ее выбор, а не его прихоть.

Я вела себя также в своем браке. Я, конечно, не ходила встречать мужа в ночи на улицу, понимая, если мой двухметровый мужчина попал в переделку, я ему вряд ли смогу помочь. Но за поздние приходы домой или чрезмерно выпитое он от меня получал регулярно. И все это выливалось из меня в претензиях, манипуляциях и игре на чувстве вины.

Вот так совершенно неосознанно я играла в своем браке роль своей мамы. А мой муж мне подыгрывал, потому что для его семьи такая модель была совершенно нормальной. Его мама была гораздо более авторитарнее моей, и он не видел в этом ничего плохого. До определенного момента, конечно.

Собственно именно это и послужило в конечном итоге причиной развода. Я не давала ему быть полноценно мужчи-

ной, сама я в такой позиции не могла быть полноценной женщиной. Мы оба играли чужие роли, закрывая свой потенциал, страдая от нереализованности, и проживали не свои жизни. Но речь сейчас не о причинах моего развода.

Приведенные примеры, конечно, лишь один маленький аспект жизни, но на них я хотела тебе показать, как мы, бывает, копируем чужие модели поведения и принимаем их за свои. Попробуй вспомнить отношения в семье твоих родителей? Найдешь схожие моменты и в своих отношениях? Если ты забрала от родных только хорошее и светлое, я правда за тебя очень рада. Но я забрала и много того, что не способствовало моему семейному счастью.

Так часто мы и живем, считая нормой то, что нам совершенно не походит, принимая за истину ошибочные ценности. И дело не только в родителях. Давай расширим границы обзора.

Женщина должна выйти замуж и родить детей. Прекрасная установка нашего общества, совершенно безапелляционная, ведь даже гинекологи называют девушек после 25 лет старородящими. Если женщина не замужем – ее никто не берет, если мужчина не женат – значит, с ним что-то не так, иначе бы его уже давно подобрали. И с этими установками женщины живут всю жизнь. И если не дай бог не успела выйти замуж «вовремя», начинаются панические попытки быстро найти мужа. Планка критериев сильно снижается до уровня «слюни не пускает, под себя не ходит, значит, пойдет».

Или, наоборот, запросы возрастают до принцев на белых конях, которые должны баловать, обеспечивать полностью и ничего взамен не просить, ведь ему и так за счастье со мной быть. Утрирую конечно, но подобные примеры встречались и среди моих знакомых девушек.

Одна вышла замуж в молодости, еще не разобравшись ни в партнере, ни в том, чего она вообще хочет от семейной жизни. Потому что, если она замужем, значит, чего-то уже добилась. Это была ее галочка достижений, ведь общество требует создавать новую ячейку общества. Брак этот распался, а она уже в новых отношениях, кстати, счастливых и гармоничных, до паники боялась, что ей ее мужчина сделает предложение.

Другая моя знакомая под давлением родителей о необходимости найти мужчину и выйти замуж очень долго вообще не могла построить никакие отношения. Планка ожиданий от мужчины была так высока, что она даже не рассматривала никого ниже ее.

И та и другая женщина поддались общественным ожиданиям и посвятили свои жизни реализации чужих ценностей. Но они даже не задумывались о том, а хотят ли они отношений и брака, готовы ли они к этому или, может, приоритеты их пока в карьере или развлечениях и хобби? А что, если можно жить и кайфовать без мужчины?

А еще обязательно нужно иметь свое жилье, пусть в ипотеку, но свое. Эта история тебе знакома? И так мало людей

рассматривают преимущества съемного жилья. Ведь если ты живешь в большом городе, ты всегда можешь сменить район проживания в зависимости от места работы. Или оставить квартиру и снять частный дом, чтобы быть поближе к природе и свежему воздуху. Можно поменять квартиру просто потому, что она тебе стала мала. Или, наоборот, найти дешевле, если финансы сократились. Со своей квартирой ты так быстро ничего не изменишь. Общественное мнение настолько зашорило нас, что мы не готовы рассматривать альтернативные варианты и искать в них преимущества.

Вот так многие и живут по родительским правилам и сценариям, торопясь «вовремя» выйти замуж, родить детей, взять ипотеку и работать с 9 до 18 в теплом офисе с регулярной зарплатой. И вроде у них есть семья, дети, жилье и работа, но насколько они счастливы в этом – большой вопрос. Особенно если все это было достигнуто не по собственному порыву, а за счет навязанных ценностей.

Эти чужие жизненные цели везде, от быта до высоких достижений. Мы впахиваем ради новой должности, потому что нужно расти по карьерной лестнице. Мы покупаем дорогие машины и ездим отдыхать на Мальдивы, чтобы подчеркнуть свой статус. Мы ходим по пятницам в бар, потому что все же ходят, традиция. Мы умалчиваем свое недовольство, потому что невежливо об этом говорить. Мы стараемся учиться на пятерки, потому что тогда мы молодцы. Мы идем учиться в институт, потому что без высшего образования никуда.

Мы так много всего делаем, даже не задумываясь о том, а надо оно нам вообще или нет. Вся жизнь строится из маленьких и больших выборов, и выбираем мы всегда из двух вариантов: себя или не себя.

Оглянись сейчас на свою жизнь. Подумай и ответь сама себе на вопросы:

Ты выбрала специальность в институте, потому что мечтала получить именно эту профессию?

Ты работаешь на этой работе, потому что это то, чего ты хотела всем сердцем?

Твои отношения тебя целиком устраивают?

Те курсы и обучения, которые ты прошла, выбирала, потому что тебе это чертовски интересно?

Ты живешь в том городе/стране/климате, в котором хочешь жить?

Таких вопросов может быть множество. И важно их себе задавать регулярно. Если ответ да, прекрасно, ты молодец, ты выбрала себя и живешь, как ты хочешь. Но если нет, и ты, например, пошла в институт на специальность «Финансы и кредит», потому что это было престижно, у родителей была возможность тебя туда устроить без конкурса и потому что институт недалеко от дома, то увы, это точно не твоя жизнь, ну или, по крайней мере, ее большая часть.

Осознание, где и в каких сферах своей жизни ты потеряла себя, очень важный момент, который позволит тебе задаться важнейшим вопросом: «А чего ты хочешь?». С этого вопро-

са и начинается путь к твоей жизни мечты. Проверено!



## **Глава 3. Боль – это данность. Страдание – это выбор!**

Боль – это данность, страдание – это выбор! Эта мысль меня освободила и стала ориентиром в моей новой жизни. Мы так часто выбираем страдать, что даже забываем, каково это – жить без этого.

Страдать я научилась еще в детстве, на примере родителей и других взрослых. Другого примера я не знала и сочла тогда, что это единственно возможный вариант восприятия реальности. Но правда в том, что у меня был выбор уже тогда, и я выбрала страдать. Я, конечно, могу написать, что дети невольно перенимают привычки и модели поведения родителей, что время было другое, что жизнь была во многом тяжела и полна лишений и ограничений... но нет, отмазываться я не буду. Я тогда не желала видеть других вариантов и свалилась в страдание, потому что это было просто, понятно и прекрасно соотносилось со всей системой того времени.

В большей степени научила меня страдать моя мама. Она это сделала на своем примере, совершенно того не желая. Она работала на руководящей должности, доставала в период дефицита посуду, постельное белье, мебель и другие вещи для дома. Это было не очень легко в 90-е, как ты понимаешь. Она решала семейные вопросы, денежные, бытовые и очень

много на себя взвалила. Папа тоже работал, но с доходом у него было нестабильно, хоть он и старался.

Но дело не в том, как мы жили, и не в том, сколько у нас было денег, сервантов, гостиных гарнитуров, сервизов. Дело было в мамином отношении к жизни, в том, как она реагировала на все то, что в ее жизни происходило.

Сейчас я опишу тебе образ мамы, который у меня сформировался в детстве, и ты поймешь, какой она была тогда и какой научила быть меня.

## **Зарисовка 1. «Не дурей других»**

*Мама всегда была и есть женщина сильная, выносливая, добивающаяся того, чего хочет. Она искренне хотела для себя и своих близких только самого лучшего. Но иной раз ее мнение о том, что лучше для меня, и мое мнение расходились. С высоты ее опыта, видения жизни и всех ее не очень приятных аспектов она старалась оградить меня от тех вещей, которые считала опасными, стрессовыми, негативными. Сейчас я ее понимаю (но не принимаю ее модель воспитания, и это важно сейчас отметить), но, как и многие дети, категорически не понимала тогда.*

*История про музыкальную школу.*

*Моя мама окончила когда-то музыкальную школу и прекрасно играла на фортепиано. Бывало, вечерами собирались ее подруги, она играла, и все пели любимые песни: Аллегро-*

ву, Преснякова, Буланову и прочее. Это были очень теплые моменты, и мне до сих пор жаль, что наше черное пианино было однажды продано.

Но этот навык игры на инструменте мама получила, что называется, через не могу, что оставило в ее сердце негативный отпечаток. Пойдя в музыкальную школу, ни она, ни ее мама не знали, что нагрузка там большая, чуть ли не больше, чем в обычной школе, и совмещение еще и с другими ее секциями (бальные танцы) было очень сложным. Но моя бабушка тогда сказала свое веское материнское слово: «Ты что, дурей других? Другие закончили, и ты должна закончить, раз начала». И мама продолжала учиться, ночами делать уроки по сольфеджио.

Вот тогда мою маму ее мама научила страдать, терпеть то, что ее не устраивает, доказывать другим, что она «не дурей». Но не о том речь.

Я тоже хотела пойти в музыкальную школу, очень хотела, меня манила музыка, пение и все, что с этим связано. Но мама меня в школу не отдала. Ее аргумент был коротким, но емким: «Я там была, там очень тяжело, ты не потянешь». И тут сразу растоптали и мои потребности, и мою самооценку.

Я в итоге пошла на вокал, но уже когда мне было лет 25, а потом возобновила это занятие в 35 в Москве. Потому что тяга к музыке у меня не пропала, и это было мое настоящее желание, которому в детстве не дали шанса рас-

крыться.

Вот так родительский негативный опыт может перейти по наследству вместе со «страданием».

В итоге тогда я поняла, что мои желания и потребности могут ничего не стоить, и без одобрения окружающих я ничего не получу. Отгадай, кто потом много лет не мог купить даже платье без необходимости согласовать его с авторитетной в вопросах моды подружкой? Как бы оно мне ни нравилось, если подруга говорила нет, в 99% случаев платье (или любая другая вещь) возвращалось на вешалку в магазине.

## **Зарисовка 2. «Все сама»**

*Как я уже писала выше, мама была и остается женщиной сильной и волевой. Но часто эта сила и воля проявлялись не в самой экологичной форме. Она делала все возможное в непростое время перестройки, чтобы у нас была и квартира обставлена, и вкусная еда, и деньги (жили мы, кстати, совсем не богато, а периодами и совсем тяжело), и одежда, и отдых. Но часто мама взваливала на себя не только женские, но и мужские обязанности, тянула семью, когда у папы-дальнобойщика были перебои в работе. И она так тягивалась в эту роль, что уже не могла остановиться и желание «тянуть» вошло в привычку.*

*Но речь не о ее заслугах, достижениях и умении справить-*

ся с любой ситуацией. Вопрос в ее восприятии и проявлении этой своей черты, которую называю «героизмом». Мама могла не просить о помощи, а потом упрекнуть в том, что ей не помогли. Она могла в ссоре припомнить один из тех моментов, когда она справилась с чем-то сложным и указать на нашу с папой неблагодарность. Но самое печальное, что, получив результат, добившись желаемого, она могла снова и снова вспоминать, как тяжело ей это делось.

### *История про квартиру.*

Я помню 1998 год, когда грянул дефолт и курс валюты взлетел до космоса. Родители тогда как раз купили квартиру, небольшую, однокомнатную, но наконец свою. Деньги на нее брали в долг в долларах. Брали, условно, по 6 рублей за доллар, а отдавать пришлось по курсу в разы больше. Понятно, какое финансовое положение тогда было в моей семье. Родителям пришлось много работать, выкручиваться, перезанимать. Мама тогда провернула какую-то многоходовочку на работе со своей долей бизнеса (все было легально), и ей удалось закрыть большую часть долга.

Но новая квартира, которая далась очень тяжелым трудом, уже не приносила маме, которая ее так хотела, удовольствия. Да, она, как тогда говорили, вывернулась наизнанку. Но я не помню, чтобы она позволила себе насладиться этой своей победой, новым жильем и тем, что мы наконец не жили вшестером в одной квартире с ее родителями и сестрой. Мама тогда злилась на несправедливость

жизни, на подставу от экономики, крутилась как могла на работе, чтобы у нас были еда и одежда. Заодно злилась на папу, у которого были перебои в рейсах, а значит, и в деньгах. О ее и моем прежнем отношении к мужчинам я рассказу в другой главе. А пока важно понять, что в той истории про квартиру мама словно рассчитывала только на себя, иной раз не давала возможности папе как-то разобраться с проблемой, самостоятельно принимая решения. И частенько в спорах между родителями эта тема всплывала, особенно вопрос, кто больше вложил в квартиру и ее ремонт денег и сил. Надо ли говорить, что мама обычно в этих спорах побеждала.

И тут я не могу не вспомнить историю про подоконник. Она уже про мою бабушку (мамину маму), и думаю, ты сама поймешь, почему я ее тоже решила рассказать.

Дедушка тогда взялся красить подоконник. Помнишь же, раньше были деревянные подоконники в хрущевках? Он покрасил, но что-то пошло не так. Бабуля моя, женщина волевая и сильная, долго пилила дедушку за то, что он что-то там (уже не помню что) не так сделал. Я помню, как спросила тогда ее, а чего ты ругаешься, он же покрасил? На что она мне ответила, что покрасил, но не так. Ну то есть спасибо тогда дедушке никто не сказал, как ты понимаешь. Ей был важен не результат, а чтобы сделали, как ей нужно. Бабуля могла тогда выбрать иной путь: поблагодарить за работу и попросить, например, доработать недостатки.

*Но она выбрала страдать из-за этих недостатков и видеть только их. И бабуля в итоге сама подоконник и перекрасила. Занавес!*

И здесь я укажу сразу на два урока по «Страданию».

Первый. Не наслаждаться своими достижениями, а упиваться страданиями от тяжести пережитого. Я уверена, измени тогда мои родители фокус внимания с плохого на хорошее, весь тот период прошел бы легче и быстрее. Но историю не переписать.

Второй. Быть женщиной из серии «все сама», не просить о помощи, как бы тяжело ни было, но при этом отчаянно ее ждать и надеяться, что об этом кто-то догадается.

А еще я выросла с уверенностью, что мужчины без моего участия ничего сами не могут, и если вдруг скачет конь или горит изба, то мне точно нужно решать проблему самой. А потом ждала восхищения за мои подвиги и разочаровывалась, если восхищаться не спешили, и обижалась на весь мир за обесценивание моих усилий.

### **Зарисовка 3. «Как же он без меня?»**

*Сколько раз мама с папой собирались разводиться, я честно уже не припомню. Бывали локальные истории, где дальше слов не заходило. Бывало и то, что они разъезжались. Но так или иначе все возвращалось на круги своя. Од-*

ним из самых цепких аргументов мамы после очередного воссоединения было: «Как он без меня, я ж о нем столько лет заботилась». Да, взрослый мужчина, который в 18 лет покинул отчий дом, переехал в другой город за 1 500 километров от родной деревни, который много лет был дальнбойщиком на огромных КамАЗах и фурах (а на дорогах что только не происходило, и он справлялся всегда), который, более того, умеет прекрасно готовить и гладить себе брюки со стрелками, не сможет прожить один?

Они всегда сходились снова, а потом снова возникали ситуации, где они были недовольны друг другом. Мама же не была наивной и понимала, что все вернется к тому же самому. Но принимала решение вернуться в привычное, пусть и не самое радужное. Я не берусь судить о ее решении, может быть, она боялась остаться одна, может, ей так невыносимы были перемены, может быть, у нее были другие причины.

Я понимаю, что они просто не умели правильно и экологично выстраивать отношения, у них не было такого примера их родителей, и в то время не было столько возможностей для изменения мышления и своих взглядов, как сейчас.

И в итоге во мне укоренилось мнение о том, что нужно терпеть в браке все то, что не устраивает, ведь «лучше может не быть», тянуть лямку отношений, которые давно исчерпали себя. И я ее тянула 13 лет вместе со своим мужем, которому тоже не приносил радости наш формат



*отношений, передавшийся по наследству от родителей.*

Я долгие годы выбирала страдать, точь-в-точь как мама и бабушка. В работе, в своем браке, в отношениях с дочерью. Я взвалила на себя все, не просила помощи, считая это проявлением моей слабости, и тащила на себе все, что только могла ухватить и взвалить на свой горб. Я не ожидала от других, что они сделают все так, как мне нужно, поэтому делала все сама. А потом жаловалась, что никто мне не помог, никто не поддержал. А скажите, зачем меня было поддерживать или мне помогать, если я об этом не просила, если со стороны люди видели, что я этого хочу, я это выбираю? Вот я и впадала в состояние жертвы, бедной и несчастной, на которой все держится, и никто не помогает.

Я не осуждаю выбор моих родителей и дальше объясню почему. А пока хочу, чтобы ты поняла: они дали мне этот опыт, который я прожила, набила шишек и сделала выводы. Они поделились со мной тем, что было у них, и не могли мне дать другого примера, потому что у них его не было. Вспомни историю с подоконником: у моей мамы была такая же ее мама. Учиться на ошибках, наверно, самый лучший, хоть и болезненный способ зарубить себе на носу нечто важное.

Надеюсь, эти иллюстрации были для тебя достаточно яркими. Да, в моем детстве меня научили страдать. Когда что-то получалось, можно страдать от того, как тяжело это далось или результат неидеальный. Когда не получалось, мож-

но страдать, потому что не получается. Да и вообще, вариантов выбора из-за чего можно пострадать масса.

Я понимаю, откуда это идет. Они жили во времена изменений, сложных, страшных, всепоглощающих. Смена власти, перестройка, адские 90-е годы, когда у каждой семьи были сложности. Они выживали, а не жили. Кто-то в большей степени, кто-то в меньшей, но совершенно точно всем в России в то время было по-своему нелегко.

Тогда в умах людей преобладали проблемы, лишения, сложности, которые нужно было решать и преодолевать. Речи о наслаждении жизнью, жизни в моменте здесь и сейчас не шло.

Теперь же я понимаю, как тот тип мышления отразился на нас, что нам так сложно сосредотачиваться на хорошем, проявлять себя, не думая о том, что скажут окружающие, брать ответственность за свои решения.

Выживание, ограниченные ресурсы, привычки ждать плохого – вот это породило нынешнее поколение страдальцев.

Но все тянется еще от наших бабушек и прабабушек! Которые и научили наших родителей этому «страданию». Только они страдали иначе, они пережили войну, они поднимали страну из руин, они, часто оставшиеся без мужей, отцов и братьев, как раз выживали. Им некогда было прививать детям любовь к себе, да и незачем. Важнее было вырастить, поставить на ноги, обеспечить, научить трудиться. И они справились. В то время иначе было нельзя, ну никак. Их сила по-

могла нам сейчас жить так, как мы хотим, в мире, в изобилии, в море вариантов выбора.

Наши родители под эффектом такого воспитания переняли установки своих родителей и довольно тяжело переживали период изменений, который царил в стране. Привычка ждать плохого помогала им продумывать следующие шаги и готовиться заранее. Привычка жаловаться на жизнь давала поддержку друзей и родных, которые их жалели и помогали. Привычка терпеть и через не могу идти вперед – выживать. Тогда других вариантов не было.

И это закономерно, логично, и я ни в коей мере не осуждаю ту систему и не высмеиваю. Помните же пирамиду Маслоу? Фундамент пирамиды – базовые потребности: в еде, сексе, безопасности. И только когда они закрыты, начинается духовный рост. А рост этот как раз про развитие личности, про индивидуальность, про служение миру, про реализацию.

То поколение построило для нас тот мир, в котором сейчас у большинства эти потребности закрыты, и мы можем начать развиваться, учиться, расти, познавать себя и достигать новых вершин. Они нам дали эту опору.

Но ведь многие и сейчас продолжают «страдать», имея и деньги, и счастливые браки или разводы, детей, путешествия, дома и т. д., просто по привычке. Потому что их так научили на своем примере «взрослые» или они сейчас в окружении таких же людей.

Они просто смотрят на мир через призму того, что у них нет, и не обращают внимания на то, чем они богаты. И это богатство может быть не только материальное, но и моральное: здоровье, счастливые дети, гармоничные отношения с партнером, любимое дело, красивые закаты, регулярный отпуск и многое другое. Ну и деньги, и материальные блага, конечно, тоже могут обесцениваться: дом недостаточно большой, лужайка не такая зеленая, как у соседа, «сын маминой подруги» уже в 14 лет зарабатывает деньги, а мой балбес в 20 лет из телефона не вылезает.

Даже в самом темном углу можно увидеть луч света. Даже если ты сейчас не живешь жизнью своей мечты, ты наверняка обладаешь тем, что приносит удовольствие. Можно страдать о том, чего нет, а можно наслаждаться тем, что есть, и стремиться к большему.

Кстати, одно другому не мешает. Я в будущем хочу купить «Мерседес», но я езжу на своем «Рено» и радуюсь ему искренне.

Так что насчет истинной боли? Боль – это данность, да. Мы обжигаем палец – нам больно. Бросил парень – больно. И там, и там боль. Но в случае с пальцем мы засунем его под холодную воду, снимем боль, намажем «Пантенолом», и боль утихает. Мы ж не будем ходить еще неделю и страдать о том, как палец обожгли, а он распух, появился волдырь, и вообще это так ужасно. Нет. Обычно о нем вспоминается, когда заденешь за тот самый волдырь, и вернется боль. А так,

пока он не напоминает о себе, мы и не думаем о нем.

Во втором случае мы страдаем, изо всех сил страдаем, как не в себя! И ладно бы эти страдания были реально независимы от нас. Да, первое время и думать ни о чем не можешь после разрыва или обиды, предательства, измены и прочего. Все мысли там. Наш разум и душа пытаются сначала осознать произошедшее, потом отрицать, злиться, ну и далее по списку этапов переживания горя.

Но потом-то? Потом мы начинаем заниматься мазохизмом, вот никак иначе я это назвать не могу. Ходить в места, где вы вместе гуляли и истязать сердце в страданиях. Может быть, звонить ему, и хорошо, если говорить, какой он гад, а то может, и умолять вернуться и все простить (ну а тут с 90% вероятностью вы снова получите то же самое), слушать «ваши песни», закрываться от людей и общества, меньше уделять время себе и своему внешнему виду и т. д.

Я, конечно, утрирую, описанное выше прямо сцены из мыльных опер, но, я думаю, ты понимаешь, о чем я. Во втором примере мы выбираем страдать, хотя боль уже ослабла, если вообще не отпустила. Мы выковыриваем болячку, впадаем в апатию, отказываемся от помощи, что приводит к ухудшению состояния и еще глубже затягивает в болото страданий.

Мы выбираем страдать, когда начальник поругал за отчет, корим себя, обесцениваем усилия и результат, хотя он уж и забыл про вашу оплошность и может его мнение о вас,

как о специалисте, вовсе не ухудшилось. Он видит только эту ошибку, а ты свою общую никчемность. А стоило бы принять к сведению, прикинуть варианты исправления и улучшения отчета. Проанализировать, почему ты эту ошибку допустила? Может, времени не хватило, может, собранности, может, информации? И в следующий раз все это учесть.

Мы выбираем страдать – и это мое любимое – даже когда еще ничего не случилось. А вдруг он мне не перезвонит? А вдруг мой отчет не понравится? А вдруг меня плохо постригут? А вдруг что-то пойдет не так? Ну серьезно, мы часто страдаем заранее, очень заранее. И переживаем весь каскад негативных эмоций, когда проблемы еще нет даже на горизонте. Ее может не быть вовсе никогда, но мы заранее уже настрадались, не спали ночами, лили слезы и т. д. Если уж страдать, так, по крайней мере, о том, что уже произошло, договорились?

Так что с этим делать?

Боль есть боль, от нее не убежишь, ее не стоит отрицать и игнорировать. Ее нужно принять. Ее нужно прожить, переварить и отпустить.

Безусловно, нужно дать себе время на переживание боли, на страдание. Можно выплакать слезы, прокричать свой гнев, закрыться в себе и позволить эмоциям быть. Не нужно делать вид, что все хорошо, особенно перед самой собой. Но и упиваться страданиями не стоит. Старый добрый спо-

соб – поставить дедлайн. Разрешите себе страдать неделю, прям на полную катушку страдать. А потом, как отведенный срок пройдет, возвращайся обратно к своей жизни и начни думать о том, как выстроить ее по-новому после того, что случилось.

Переживая развод, я дала себе на слезы одну ночь. Ну как дала, я остановиться рыдать тогда просто не могла. Мне было больно так, что, казалось, я могу сойти с ума. Разум не хотел принимать новую действительность, и казалось, у меня поедет крыша. Мне казалось все нереальным, словно я проснусь, и ничего этого нет. Но наутро я поехала на работу, опухшая от слез, лица на мне не было, и как бы я ни старалась делать вид, что все хорошо, было очевидно, что все очень плохо. Но я встала и пошла на работу.

Потом я стала думать о переезде в Москву и переехала. Через не могу, через желание зарыться в норку и помереть я заставляла себя идти вперед. И это я не к тому, какая я сильная и вообще молодец. А к тому, что в боли может быть ресурс, на нее можно опереться и созидать. Я понимала, что планирование жизни в Москве было моим способом «побега» от мыслей о разводе. Я просто занимала свой разум. Потом, уже после переезда, когда боль, кстати, только усилилась, потому что вдруг стало очевидным, что никакой это не сон и все реально, я занимала себя покупкой свечей в «Икее». Тащила за 15 километров в торговый центр и покупала за 300 рублей свечи. Я тогда этого не понимала, но

понимаю сейчас: я пыталась сделать свою реальность чуть более приемлемой для себя, пусть и через свечки и другие домашние атрибуты.

Чтобы не слышать собственных мыслей, я включала телевизор (хотя ни до, ни после телевизор я не смотрела), на выходные я придумывала себе миллион дел, чтобы поездить, посмотреть, повибирать, поискать что-то. Я тогда похудела на 10 килограмм (а впоследствии еще на 7), и мне была необходима новая одежда.

Это был мой способ возврата к жизни. Он занял у меня полгода, чтобы снять острые симптомы. Но я тогда совершенно точно не выбирала страдать, а выбирала учиться жить по-новому.

У тебя способы могут быть совершенно другие.

Может быть, податься в творчество, писать стихи и романы, дневники, выплескивая чувства на бумагу.

Может быть, уехать куда-то далеко, чтобы ничего не напоминало о произошедшем.

Может, изменить образ, сделать тату, выкинуть весь гардероб и заняться подбором нового.

Может, окунуться в работу и достичь там высоких результатов.

Может, пойти к психологу и прорабатывать боль по горячим следам.

Может, смотреть фильмы, слушать музыку, танцевать и петь.



Все что угодно делай, но не выбирай страдание, милая!

Проще всего, мне кажется, разложить свое было-стало: что было у тебя до произошедшего, что стало после.

Можно писать и хорошее, и плохое, и дело не в том, что перевесит. Важно, чтобы ты поняла, как изменилась твоя жизнь и что теперь тебе с ней делать.

Мое было-стало выглядело примерно так:

Был муж – нет мужа.

Было свое жилье – нет своего жилья.

Был Саратов (привычный родной город) – есть Москва (незнакомая и пугающая).

Родители, друзья под боком – родители и друзья за почти 1 000 километров от меня.

У дочери есть школа – школу нужно искать в Москве и т. д.

Это, конечно, урезанный вариант, но зато самый показательный.

И я стала думать, где мне жить, как жить, как теперь распределять финансы, как взаимодействовать с родными, как устроить ребенка в школу и т. д. Это очень отрезвляет и направляет мысли в созидательное русло. Жить-то дальше придется, как ни крути.

А еще можно продумать наихудший вариант развития событий и придумать выходы из него. У меня был такой: выгнать и с работы, и из квартиры. Что я буду делать в этом случае? Я соберу вещи, дочь и котов, погрузу в машину и поеду

в Саратов к маме. Это мой запасной вариант, который чуть успокаивал. Я, конечно, не хотела возвращаться в Саратов, но так я могла хоть немного обуздать свои страхи. А машина в тот момент стала для меня якорем, который держал меня.

Тут сразу захотелось рассказать историю про машину и покупку новой, это будет в другой главе.

Эту схему «было-стало» + «запасной вариант» можно применять к чему угодно, от мелких неприятностей на работе до потери близкого человека. Конечно, смерть родных – это адски больно, и это нужно переболеть, нужно выплакать и пережить. Но, как ни страшно от одной мысли об этом, мы можем жить без него. И должны жить.

Если ты не представляешь себе жизни без чего-то или кого-то, ты ошибаешься. Человек – существо живучее. И мысли «все пропало» конечно будут, но, пораскинув мозгами и посмотрев по сторонам, ты сможешь найти, как жить дальше, если выберешь жить, а не страдать.

Можно продолжать жить и испытывать боль. Боль бывает очень долгой, но она не мешает жить, лишь чуть замедляет процесс восстановления. Но, выбрав страдание, ты перестанешь жить, ты застываешь, пока мир идет дальше. Ты зависишь в одном моменте своего болезненного опыта, снова и снова, как зажеванная кассета, переживаешь этот момент и не живешь дальше.

Так что боль – это данность! Но выбирать страдание или нет – решаешь только ты!

## Глава 4. Под стеклянным колпаком

Когда мы переживаем тяжелые перемены, очень велик соблазн закрыться, спрятать свои эмоции, сделать вид, что ничего не чувствуешь, и все хорошо. Мы же привыкли быть сильными, выносливыми, твердыми в своих проявлениях. Долгие годы я такой и была, пряталась под маской силы и безразличия. Что бы ни происходило в моей жизни, я всегда старалась изобразить на лице гримасу уверенную и холодную, как бы больно или страшно ни было.

Привело это к тому, что в один прекрасный день, когда мне было уже лет 30 или даже чуть больше, я поняла, что не умею искренне проявлять эмоции на полную катушку. Конечно, я не была роботом и я радовалась, печалилась, удивлялась и т. д. Но эти эмоции выходили из меня словно не полностью, я их сдерживала, считая недопустимым открываться миру и показывать свою внутренку. А еще мне казалось, что мои эмоции никому не нужны и лучше их оставлять при себе.

Ты можешь сказать, что это нормально, не рыдать на людях, не кричать на начальника, если он тебя разочаровал, не обижать подругу, если у тебя плохое настроение и все бесит. Да, это вполне нормально. Но я сейчас пишу не про нормы поведения, корпоративную этику и экологичность отношений с людьми. Я про эмоции и только в моменты, когда ты

реально можешь их искренне проявить: с друзьями, родителями, партнером, детьми, в одиночестве. Я не призываю вываливать свой гнев на близких и истерики на мужа. Мы же все-таки здесь о внутреннем состоянии и осознанности говорим.

После развода я закрылась. Закрылась намертво, чтобы никто не мог ко мне достучаться и сковырнуть рану. Я вроде бы и говорила о разводе с подругами, но осторожно, не заходя за ту грань, где бы уже не смогла сдержать слез. Могла обходить эти темы, только издалека показывая свое состояние. Я даже родителям не рассказывала до тех пор, пока не смогла хоть немного восстановиться. И всем своим видом, своими поступками и словами я демонстрировала одно: я сильная, я справлюсь. И я действительно была сильной, и я справилась. Но не в этом дело.

Я игнорировала свои чувства, старалась от них побыстрее избавиться, занимала себя всем чем угодно, лишь бы не вспоминать о своей боли. Я включала телевизор и смотрела всякую ерунду. Читала, ездила, гуляла, придумывала себе всевозможные дела.

В самый пик того моего состояния ко мне приехала на один день подруга, она была проездом в Москве. Мы, как мне тогда показалось, довольно мило пообщались, и все было хорошо. Но спустя время она призналась: «Ты была как оголенный нерв, я боялась тебя тронуть». Да, она видела мое состояние, и как бы я ни старалась его скрыть под бравадой,

силой, уверенностью, она это видела и не тронула меня, понимая, что я к этому не готова.

Тогда я убегала от своих эмоций, старалась перескочить с этого этапа сразу на следующий. Но это так не работает, увы. Эмоции нужно проживать, проживать каждую, принимать их и позволять им быть. Тогда я этого не понимала и удлинила свой процесс восстановления, снова и снова переживая то, что пыталась в себе подавить. Но боль опять находила меня и не отступила, пока я ее не прожила.

Попытки быть сильной, сдержанной и непробиваемой имеют два побочных эффекта.

Первый – замещение эмоций. Скрывая боль, мы прячемся за гневом. Есть базовые эмоции, а есть чувства, которые состоят из разных эмоций. И если мы печалимся, то поверх этого мы можем и злиться, и бояться, и удивляться. Если не слышала об этом, почитай – интересная тема. Так вот, чтобы не признаваться в своей боли, мы можем начать проявлять гнев или изображать безразличие, а может, даже отвращение. Но это обман и себя самого, и человека, который причастен к нашей боли. И если тебя обидели, не правильнее ли будет сообщить об этом? Скрывая истину, мы не позволяем другим откликнуться и сделать вывод. Если твой друг не будет знать, что тебе было обидно, как он сможет понять, что так с тобой поступать не нужно?

## **Зарисовка 1. «Все вокруг виноваты»**

*Однажды на даче я споткнулась о какую-то деревяшку и упала коленями на бетонную дорожку. Колени в кровь, как у ребенка, упавшего на асфальте. Мне было очень больно и обидно за собственную невнимательность. Муж тогда побежал узнать, что случилось, я вместо того, чтобы позволить мне помочь, разозлилась на него, кричала и обвиняла в том, что он эту деревяшку бросил на дорожке. Отмахнулась от помощи и гордо пошла лечить свои раны сама.*

Было ли ему тогда меня жалко? Думаю, что после такой сцены, он меня уже не жалел и особенно помогать не хотел. Стало ли мне легче от того, что я свалила вину на него? Тоже нет, я ведь понимала, что виновата сама, и ни он, ни деревяшка тут ни при чем. Я не приняла тогда собственную боль, слила злость на другого, придумала себе обиду.

А еще интересно то, что если проявлять не ту эмоцию, что ты испытываешь на самом деле (например, прикрывать страх гневом), то первичное чувство не угасает, оно не находит выхода и начинает метаться внутри как зверь. Я злилась тогда так сильно, и никак эта злость не проходила, потому что не злиться я должна была, а жалеть себя, страдать от боли в ноге, оплакивать кожу на коленках... да все что угодно. В итоге и боль не вышла, и злость не принесла успокоения, и этот коктейль терзал меня изнутри. Я буквально не могла найти себе место, не понимала, что чувствую и что

мне с этим делать. Это было глупо и деструктивно, но тогда я была такой.

Второй – сдерживание всех эмоций. В какой-то момент я поняла, что не только болезненные ощущения подавляю. Я потеряла возможность радоваться на полную катушку. Знаешь, как это бывает, ты прямо светишься от радости, прыгаешь от счастья, поешь, танцуешь. Вот эту способность я тоже потеряла на долгие годы. Увы, подавляя эмоции, не проживая их, ты теряешь способность принимать не только плохие, но и хорошие чувства.

## **Зарисовка 2. «Бесячие фанатки»**

*Однажды я загорелась идеей поехать в Москву на концерт любимого певца. Это была прямо любовь детства и большая мечта. Я сорвалась на выходные в столицу, договорилась с родственниками, чтобы у них остановиться, купила дорожные билеты. Пришла на концерт заранее, чтобы занять место поближе к сцене. И казалось бы, стоило порадоваться. Но нет. Сначала меня бесили девочки-фанатки младше меня, стоящие в очереди (теперь-то я понимаю, что подсознательно завидовала им, они-то искренне радовались тогда), потом начало концерта задержали, и пришлось стоять в толпе около часа. На самом концерте я не танцевала, не подпевала, просто стояла и смотрела. Мне было стыдно кричать, махать, петь, визжать. Я считала*

*себя выше этого. А на самом деле была идиоткой, которая отдала столько сил, денег и времени на этот концерт, и даже не насладились, не спела любимые песни с кумиром, не натапцевалась.*

Вышла ли я тогда из «Крокуса» с чувством удовольствия? Нет, я была раздражена, что так долго пришлось ждать начало концерта, что не все мои любимые песни он спел и какие эти фанатки бесячие. Я прямо вижу, как ты сейчас делаешь «рука лицо», и я тоже это делаю, вспоминая тот случай.

Непрожитые эмоции, хорошие или плохие, накапливаются, и, не получив выхода, или хотя бы признания в том, что они есть, сваливаются в снежный ком. Потом они или вырываются наружу как ураган, с дикой яростью или сумасшедшим истерическим смехом, или протухают и отравляют наше состояние. Я очень хорошо знаю как «воняют» старые эмоции. Это похоже на эмоциональное несварение, когда у тебя что-то внутри начинает бурлить, и ты не можешь найти себе место. Новые яркие и хорошие эмоции уже не приносят кайфа, они отравляются старыми протухшими. А негативные становятся еще более противными.

Милая, пожалуйста, не подавляй свои чувства, не обманывай себя, думая/делая вид, что их нет или они не имеют значения. Каждое твое ощущение важно, даже самое сложное и неприятное, оно позволяет тебе понять себя, определить свои границы, составить критерии допустимого в твоей



жизни. Через них ты выбираешь, что для тебя хорошо, а что плохо, что ты готова взять в свою жизнь, а что тебе не нужно ни при каких условиях.

Обман и предательство помогают понять, каких людей в будущем ты будешь избегать. Боль показывает, во что не стоит больше ввязываться. Страх может тебя защитить, а может указать на зону твоего развития. Тепло и поддержка – ориентир для выбора людей в твоей жизни. И так со всем.

И давай опять заглянем в историю. В каком обществе выросли наши родители и их родители? В СССР очень большое внимание уделялось общественному мнению и отношению между людьми. Было принято быть хорошими для всех и активно выносилось на суд людской все, что противоречило общественному устою. Осуждение, обсуждение, сплетни за спиной. Не было допустимым проявлять свои эмоции, свое истинное отношение, отстаивать свои границы. Все общество базировалось на служении общему благу, что по своей сути и неплохо, вот только это искажалось людьми, у каждого по-своему. Помнишь «пятилетку за три года»? Надо было взяться за руки и пахать на благо страны. Ставить свои интересы превыше всего было практически преступлением. И опять же – это был важный этап исторического развития, тогда это было нормой и важным аспектом процветания державы. Когда это рухнуло, ориентиров не стало, а значит, не осталось и границ дозволенного, и система ценностей «поплыла».

В нашем детстве мы имели эту искаженную реальность, ценности подтасовывались под выгоды сильных мира сего, старые привычки остались, но так сложно было понять, где они уместны, а где потеряли смысл. Индивидуальность стала выходить на свет божий, а вместе с ней и эмоциональность, но она была совсем зародышем, неопытным, несуразным, а может, даже неуместным во многих случаях.

Но теперь эмоции главенствуют в мире, за эмоции нас цепляет реклама, новости и фильмы; эмоции позволяют самовыражаться в общении и творчестве, индивидуальность стала высшей ценностью. В современном мире под маской не добиться успеха и лицемерием можно достичь мнимых целей, но не прийти к счастью. Слухи и разговоры за спиной уже мало кто слушает, пытаюсь составить собственное мнение.

Так как эмоции проживать?

Для начала можно честно сказать себе, что ты сейчас чувствуешь. Можно вслух, можно мысленно. Но четко проговорить: «Мне сейчас обидно за то...», «Мне страшно...», «Мне непонятно...» и т. д. Ты удивишься, как быстро чувство начнет затухать. Оно может и не пройдет, но ослабит свое действие, и ты сможешь более здраво мыслить.

Позволяй эмоциям проявляться. Если можешь покричать (не на кого-то, а в никуда) – кричи. Выйди в поле или лес и ори во все горло, если есть такая возможность. Кричать,

кстати, полезно и просто так, когда оказываешься вдали от людей. Хочешь плакать – плачь и не ругай себя за слезы, не пытайся их быстрее остановить, плачь изо всех сил, жалей себя, ругай обидчика, бей подушку, посуду, что угодно. Дай этому выйти из тебя. Позволь себе быть плаксой, размазней, жертвой и страдальцей. Поверь, долго ты не проплачешь. Рано или поздно эмоции выйдут и станут остывать.

Если есть возможность, расскажи тому, кто причинил тебе боль, о своих чувствах. Но тут внимательно! Не обвиняй, не ругай, не предъявляй. Говори только о том, что ты чувствуешь, и все: «Мы было обидно услышать от тебя...», «Я испугалась, когда ты...», «Я почувствовала себя ненужной...» и т. д. Только о себе говори, не о нем и не о ситуации. К стечению обстоятельств тоже применимо, кстати, если конкретного виноватого нет.

Но не только негативные чувства важно проживать. Если у тебя хорошее настроение, а у всех на улице кислые лица, не нужно следовать их примеру, улыбайся. Если тебя позабавила какая-то ситуация – посмейся, даже если ты в полном автобусе смотришь смешное видео. Тебе кто-то сказал что-то приятное, поблагодари его, скажи, что тебе приятно (если это так). Обними друга и скажи, что любишь его, если вдруг нахлынуло это чувство. Тебе подарили то, о чем ты мечтала или просто даже приятную мелочь – похлопай в ладоши, попрыгай от радости. Делай ровно то, на что у тебя хватает эмоций. Хочется танцевать от счастья – танцуй.

Я долго училась свои эмоции заново проявлять. Но в конечном итоге я могла позволить себе танцевать в кабинете на работе при коллегах, когда случалось что-то классное. Я пела песни при своих подчиненных, когда навалилось столько работы, что уже, казалось, не разгребешь, и так я сбрасывала напряжение. Я распахивала двери в кабинеты других отделов с провокационными заявлениями типа «мне срочно нужен мужчина» (коробку тяжелую нужно было принести, ты не подумай). Я чудила, как могла, я проявляла то, что чувствовала: и материлась, и песни напевала, и шутила, и подкалывала, и заигрывала, и даже мяукала на работе. Думаешь, меня кто-то счел сумасшедшей? Представь себе – нет. Меня коллеги считали веселой и интересной, и многие потом говорили очень теплые слова, когда я увольнялась, а с кем-то я по-прежнему дружу. Дело не в моем странном поведении, а в моей искренности.

Проявляя себя, ты становишься свободной, легкой, простой для понимания и люди к этому тянутся. Им подсознательно нравится, когда человек рядом искренен, и неважно он радуется или ругается.

Признавайся в своих чувствах, в хороших и плохих. Это можно сделать аккуратно и корректно, подобрав нужные слова к человеку и вашим отношениям.

Рассказывай близким о том, что произошло. Но только тем, кто тебя действительно может выслушать, не будет оценивать, осуждать, спорить или переводить разговор на себя.

Выговариваться, обсуждать с людьми очень помогает – ты обмениваешься с ними энергией. Не закрывайся, это только усугубит. Если прямо сейчас не можешь о чем-то говорить, возьми тайм-аут, но позже обязательно поделись этим. А если не с кем, напиши письмо и выброси, но излей это вовне.

Если нахлынули сильные эмоции, я могу врубить музыку в машине и орать во все горло, одна или с подругами, потанцевать. Или могу прыгнуть в машину, вдавить педаль газа в пол и просто ездить по городу или трассе. Это моя личная терапия. Найди свою, она у тебя точно есть, просто подумай, попробуй разное, и, прислушавшись к себе, ты ее найдешь.

Наши эмоции – это часть нас, как руки и ноги, они важны, и скрывать их от всего мира – значит скрывать их от самих себя. Обесценивая свои чувства, ты обесцениваешь себя саму, а ты важна, каждая слеза и улыбка важны.

## Глава 5. Заново учимся ходить

Нет в жизни ничего более ценного и важного, чем ты сама. Кто-то решит, что это звучит слишком эгоистично и надменно. Но на самом деле в этом совершенно нет ничего подобного. И в этой главе я объясню почему. Ты всегда должна быть у себя на первом месте, и так это сделает счастливее не только тебя, но и людей вокруг.

У меня всегда была проблема с выбором. Если был выбор, даже из двух вариантов, принять решение мне было сложно. И дело не в том, что я «девочка и не хочу ничего решать», а в том, что было сложно понять, чего именно я хочу. Мозг, практичный и логичный, пытался выбрать наиболее выгодное при затрате меньшего количества ресурсов (времени, денег, усилий). А сердце хотело чего-то совершенно необоснованно, ему это было просто нужно, и все. И плевать, что это стоит дороже, требует больше времени и сил. И вот на этой дилемме обычно у меня случался ступор. И увы, большую часть своей жизни я выбирала умом, а не сердцем.

«За ту же цену я лучше две футболки возьму, чем одно платье», «Зачем снимать ресторан, когда можно собрать друзей дома (готовить самой, убирать самой, обслуживать самой, но зато дешевле)», «Зачем копить и ограничиваться, если можно взять кредит и получить, что хочется, прямо сей-

час (ну и что, что втридорога получится, зато сейчас)», «Не стоит уходить с работы, когда прямо уже тошно от нее, пока новую не нашла (лучше помучиться еще несколько месяцев, пока ищешь новое место)», «Зачем мне водить машину, если муж меня может отвезти туда, куда мне нужно (но на работу мне придется каждый день ездить в битком набитом автобусе, но ничего, ему же вообще не по пути)».

# 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.