



*Бедность*



*успех  
и признание*



*не могу себе  
позволить*



*не хватает  
времени*



*завтра*

Ольга Соломатина

# Как победить страх



*неприметие  
сообщения*



*сказать  
правду*

12 демонов на пути к свободе,  
счастью и творчеству



*лучше танцевать*



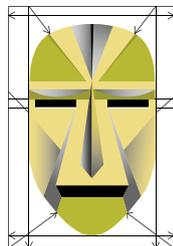
*раздражение  
близких*



*одиночество*



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФА](#)



*все или ничего*

# Оглавление

<b>Предисловие</b> .....	10
<b>Глава 1.</b> Открываем персональный ящик Пандоры: чего боитесь вы? .....	17
<b>Глава 2.</b> Большой брат следит за тобой? Нет. Ты сам стал большим братом Первые четыре демона: страх перемен, страх сказать правду, страх не отличить свои желания от навязанных, страх одиночества. ....	38
<b>Глава 3.</b> Пятый демон — страх конфликта с социумом. ....	67
<b>Глава 4.</b> Шестой демон — «Завтра» .....	92
<b>Глава 5.</b> Седьмой демон — «Я не могу себе это позволить»... ..	105
<b>Глава 6.</b> Восьмой демон — страх разочаровать близких. ....	119
<b>Глава 7.</b> Девятый демон — страх бедности. ....	135
<b>Глава 8.</b> Десятый демон — «Все или ничего» .....	165
<b>Глава 9.</b> Одиннадцатый демон — страх поражения и боязнь успеха .....	180
<b>Глава 10.</b> Двенадцатый демон — страх, что не хватит времени. ....	199
<b>Заключение</b> .....	211
<b>Послесловие</b> .....	217

Думаю об этом и всегда вижу перед глазами картинку: писатель Владимир Набоков жалуется жене: «Вера, почему они не покупают моих бабочек так же, как „Лолиту“? Ну чем бабочки хуже книг?»

Почему Набокову не приходило в голову зарабатывать на своем любимом «пустышном» занятии, а многим нашим современникам хочется зарабатывать только так? Вероятно, по той же самой причине, по которой Марк Аврелий всю жизнь писал в стол «Письма к самому себе». Император, как и Владимир Набоков, мог себе это позволить. *Для творческого начала крайне важно разрешать себе приятное, а не только полезное.* Не стоит пытаться капитализировать каждый свой чих.

Откуда взялась странная вера в то, что от рабочих процессов нужно получать только удовольствие? Ха. По мне, так от любимых удовольствий: путешествий и горького шоколада — сложно получать радость вечно. Зачем тогда требовать нечто подобное от работы? Почему нельзя оставить хобби в покое и просто получать от него приятные эмоции, а не существенный денежный поток? Потому что шестой демон на пути перемен по дороге к счастью, свободе и творчеству говорит: «Не сейчас», а седьмой демон шепчет: «Вы не можете себе это позволить». Седьмой демон останавливает вас, вызывая сильный испуг и внушая, что любое новшество непременно должно превращаться в серьезное жизненное решение, иначе и затевать ничего не стоит. Если вы начали вышивать крестиком манжеты на платье и вам понравилось, это знак, что работу теперь стоит бросить и превратить вышивание крестиком в источник основного дохода. Ведь нельзя же позволить себе вышивать без цели и гоноров.

Вы, наверно, слышали, как критикуют картины Андрея Макаревича. Говорят, они и в сравнение не идут с его музыкой.

Что это за безобразия, возмущаются недовольные, дескать, пусть Макаревич определится и выберет что-то одно. *Но зачем же себя ограничивать? Не обязательно менять работу на увлечение.*

## Первый шаг к творчеству — увлечение, не связанное с работой

Я называю вышеописанную маету проклятием творческого начала. Видимо, стремление к самым разным способам самовыражения живет в каждом человеке. Представим творческое начало в виде ручной болонки, которую вам вручили при рождении. Вы можете годами игнорировать собачку, морить ее голодом, не мыть, засовывать в шкаф или запира́ть в ванной, когда она настроена прогуляться. Кому будет хуже? В общем-то, обоим. Почему же так сложно складываются отношения с вашим творческим началом?

Седьмой демон внушает нам, что на пороге война или война только что закончилась. Или будет суровая зима. А шуб в шкафу всего пять. Замерзнем.

*Нельзя позволить себе тратить время на подобные пустяки — хобби. Вот если бы это был вопрос выживания, тогда другое дело.* Если бы тебя выгнали с работы, и по твоей специальности ни в одной стране мира устроиться не представилось возможности, и ты стал бы от безысходности разводить болонок, тогда ладно. Но тратить пару часов в день на болонок? За бесплатно? Это же мещанские ценности, в конце концов.

Такие дела. Историческое наследие непреклонно. Наши бабушки прошли революции и войны, им было не до болонок. И не до рисования, сочинения стихов или лепки. Хотя

до революции каждая приличная девушка обязана была сносно играть на фортепиано, рисовать хотя бы акварелью, знать иностранные языки и шить. Что же мы видим сейчас? Изучение английского еще можно понять. Он нужен по работе, полмира говорят на нем. Тратить же месяцы и усилия на менее распространенный итальянский или, боже упаси, грузинский (как моя сестра, изучавшая его ради написания диссертации о зодчестве христианских храмов в Грузии) — непозволительная роскошь. *Умрем с голоду, говорит демон, если будем вести жизнь легкомысленной попрыгуньи-стрекозы.* Тем не менее из таких хобби часто вырастают писательские карьеры. Отличные примеры — Агата Кристи и Дарья Донцова.

Первый сборник лорда Байрона «Часы досуга» критики спустя год сильно ругали, но, к счастью, поэт успел к этому моменту написать столько всего, что остановить его запал не представлялось возможным.

Увлечение, которое становится хлебом насущным, седьмой демон еще как-то прощает. Вероятно, поэтому многим так хочется превратить хобби в бизнес. Особенно если речь идет о потомках с рабоче-крестьянскими, а не дворянско-буржуйскими корнями.

Если бабушки выросли в деревне или были детьми рабочих, то и воспоминаний о непрактичных увлечениях у них, скорее всего, не осталось. Тяжелый труд, знакомый и нашим мамам, бесконечные очереди за продуктами, ручная стирка, готовка, глажка. Знаете, жизнь простого гражданина в Советском Союзе к творчеству не располагала. На него не оставалось ни сил, ни времени. Соответственно, ваша тяга к дрессировке болонки выглядит в ракурсе полученного воспитания как редкая блажь. Даже признаться в ней стыдно.

Если вы действительно испытываете стыд, то полезно задаться вопросом, а перед кем. Кто этот человек, глазами которого вы смотрите на себя, когда занимаетесь творчеством? Страх, что вы не можете себе это позволить, сдерживает и в том случае, если вы точно знаете, что занимаетесь не своим делом, живете с чужим человеком, работаете в ненавистной сфере.

## Вы действительно боитесь рисковать?

«Детка, мы с таким трудом поступили тебя на экономический и засунули в этот банк. Не смей его бросать. Никогда!» — так говорит внутренний голос слушательнице моего курса каждый раз, когда она порывается уволиться из банка. В итоге девушка остается главным бухгалтером финансового института и совладелицей двух компаний. Первая занимается организацией праздников. Вторая обучает визажистов. Тяжело ли тянуть три дела одновременно, не считая мужа и детей? Конечно. Творческий финансист вздыхает и говорит: «Зато у меня есть дело для престижа и стабильности, дело для красоты и дело для удовольствия и веселья». Пока большинство имеет лишь одну жизнь, эта творческая личность, пусть и с перегрузками, но проживает целых три. Пока хватает сил на несколько работ, вариант кажется превосходным.

Однако наши ресурсы не безграничны. Не только силы, но и время нельзя растянуть. Однажды все равно придется сделать выбор. Задумайтесь, не было ли лучше в подобной ситуации отдать себя полностью любимым проектам? Ведь мы уже знаем, что компромиссы с собственным здоровьем приводят к хроническим заболеваниям.

«Отец предостерегал меня, что мечтать опасно, поскольку мечты приносят разочарования», — вспоминает Боно, солист группы U2. Именно поэтому, считает певец, вопреки родителям он стал не только мечтать, но и воплощать самые безумные затеи. Его отец всю жизнь проработал на почте и увлекался оперой. Он мечтал петь, но из этого ничего не вышло. От боли разочарования он и предостерегал сына. «Если бы я послушался, — признается Боно, — я стал бы как многие, умирающие в семнадцать, но откладывающие свои похороны до семидесяти. Мало приятного быть живым мертвецом, похоронившим право на риск».

Пользуясь случаем, я в любой аудитории перед началом занятий всегда прошу поднять руки тех, кто выбирал себе профессию сам. Наблюдаю ничтожные единички. Мы живем в азиатской парадигме, где старшие всегда мудры и прозорливы, а младшие должны безоговорочно им подчиняться. Или иногда устраивать подростковые бунты, но потом все равно подчиняться. Или наказывать себя за отступление от норм.

## Не перекладывайте ответственность за свой выбор на других

Почему же временами демон «Я не могу себе это позволить» побеждает и мы разрешаем другим управлять своей жизнью? Однажды я партизанскими тропами пошла учиться на коуча — это оказался промежуточный маскировочный шаг на пути к профессии психотерапевта, учиться которой мне после школы запрещала мама. Вы не представляете, как сильно начала болеть моя спина на занятиях. Это было любопытно и странно, потому что я только что прошла курс

у мануального терапевта. Я знала, что со спиной с физиологической точки зрения все в порядке. После первой же коуч-сессии я поняла, что моя «внутренняя мама» таким образом охраняет меня от рискованных поступков. Мой страх говорил, что я не могу позволить себе рисковать, ведь эксперименты ставят под угрозу мое благополучие. Реальный родитель стал внутренним. Вера мамы в то, что освоение новой профессии ставит под удар все мои предыдущие достижения, сжала мне мышцы. Боль должна была заставить меня одуматься. Обратить внимание на опасность, которой я себя подвергаю. У мамы есть и другая мантра: «Только не бросай „Коммерсантъ“». Мы редко разговариваем, но пару раз в год она успевает произнести эту фразу загробным голосом. Я вздрагиваю. Не бросаю. Хотя иногда и думаю: а почему бы и нет?

С детства я привыкла верить, что родители оберегают и желают добра. Если мама говорит не трогать раскаленный утюг, она права и хлопочет о ребенке. Точно так же мама проявляет заботу, когда рекомендует пойти учиться на бухгалтера, а не на балерину. Поскольку в мамином представлении о мире, счастье и благополучии у бухгалтера больше шансов, чем у балерины. По-своему она права. Но есть одно «но». Если дочка бредит танцами, а не цифрами, и все же не задумываясь соглашается, что мамин выбор профессии для нее безусловно правильный, дочка мучит себя и, в конечном итоге, маму. Ведь именно маму несостоявшаяся балерина корит потом всю жизнь за свое разочарование. Вместо того чтобы поблагодарить маму за заботу, но найти свое благополучие другим способом.

Принцесса Диана чувствовала себя на своем месте, работая воспитателем в детском саду. Однако это не устраивало ни ее мать, ни королеву Елизавету, а уж тем более британское

общество. Леди Ди подчинилась чужому решению, и такое насилие привело к трагедии.

Джекки Кеннеди Онассис слава принесла мало счастья и безмятежности. Только когда она вернулась к тому, с чего начинала свою карьеру: к редактуре и сочинению текстов — ее жизнь вошла в спокойную колею.

## Ребенок сам выбирает себе занятие

Надеюсь, вы согласитесь, что любопытно узнать, какую профессию самостоятельно выберет ребенок. Например, после десятилетий репрессий и формальной судебной системы в лихие 90-е неслучайно многие становились юристами. Они хотели с помощью знания законов или причастности к государственной системе правосудия защитить себя и близких.

Моя бабушка, учительница украинского языка и литературы, учила детей писать правильно и излагать свои мысли о литературных произведениях так, как от них ожидали. При этом на одну украинскую школу в УССР приходилось двадцать русскоязычных. То есть бабушка несла знания, которые пытались уничтожить. Мама стала журналистом и формально влияла на умы куда большего числа людей. Я и сестра тоже выбрали профессии, направленные на помощь людям. Фактически все три поколения семьи учат людей говорить и писать, то есть доносить до аудитории то, что им важно и нужно. Мне интересно, чем станут заниматься мои сыновья и как семейная история отразится на их выборе. Мне совершенно не хочется выбирать профессию за детей. Однако мой подход в нашей стране малопопулярен. Напротив, психологи наблюдают занятную тенденцию. Родителям будто бы стыдно или страшно признаться себе в истинных желаниях. И они воплощают их

через детей. Клиентка, мечтавшая о танцах, стала программистом, а теперь отправляет дочь в хореографическое училище. Девочка успешно пляшет, пока странная болезнь не заставляет ее отказаться от этого. Видели бы вы, как убивалась мать и насколько равнодушно вела себя дочка. Другой пример — моя коллега, по настоянию мамы окончившая журфак, положила диплом на стол и переквалифицировалась в пиарщики. Удивительно, но ее маме все-таки удалось осуществить свою мечту и далеко за пятьдесят после сокращения стать редактором районных малотиражек. А дочка терпеть не может любую писанину и редактуру.

Наверное, вы сталкивались с попытками заставить другого делать то, что вы считали для него правильным. Это гораздо труднее, чем сделать что-то самому. Например, проще выучить любой иностранный язык, нежели заставить заговорить на нем ребенка. Тем не менее я наблюдаю такое нерациональное вложение сил повсеместно.

Если у родителей на ваше будущее имелись определенные планы, страх «Я не могу себе это позволить» крепко сожмет ваше тельце в своих лапах. Разочаровывать папу и маму тяжело. До поры до времени можно хранить свою настоящую страсть в секрете, конечно. Но послушайте, вы уже взрослый человек, вы действительно так же близки с мамой, как в старшей группе детского сада? Ей и вправду обязательно знать все о своем сыне или дочери? Или вы хотите, чтобы мама была в курсе ваших планов, чтобы успеть вас остановить? Или пришло время подросткового демонстративного бунта?

*Ловушка в том, что мы вроде бы выросли, но наши родители успели занять место внутреннего голоса. Прислушайтесь, что он говорит вам, когда вы читаете эти строки. А что внутренний голос сказал, когда вы случайно ударились о косяк или провалили проект?*

Хотите узнать лучше, какой он, ваш внутренний голос? Тогда сделайте упражнение в конце главы.

Что оказалось? Каков ваш внутренний голос? Ехидный, злобный и мстительный? Тот, который в трудную минуту добивает окончательно? Или поддерживающий и доброжелательный? Или он нейтральный? Не замечает ваши провалы, а достижения? Напоминают ли кого-то слова, звучащие в вашей голове?

Перечитайте ваши фантазии — они и есть ваш самый большой профессиональный кошмар. Что самое ужасное может случиться, если страх станет реальностью? Вас четвертуют, вы покраснеете и сгорите от стыда? Знаете, иногда полезно пережить провал для того, чтобы понять, что и после него реально жить. Так же, как предпринимателям рекомендуют пройти процедуру банкротства до тридцати лет. Чтобы представлять, что и это недостаточно серьезная причина, чтобы не заниматься собственным делом. Красочно расписывает свое банкротство Дональд Трамп. Как он шел под ливнем в Нью-Йорке несколько кварталов в банк (денег на такси не было), чтобы попросить инвесторов об отсрочке по кредитам. Дональду отказали. Он вышел на улицу, и нищий, спавший рядом на мостовой, показался ему более счастливым человеком, чем он сам. Ведь в отличие от Трампа у нищего не было миллионных долгов. Однако сейчас мы видим, что провал не помешал Трампу не только расквитаться с долгами, но и заработать еще не один миллион. Кстати, отец Дональда Трампа тоже всю жизнь посвятил недвижимости.

А случается и наоборот. Ребенок сам выбирает идти по стопам знаменитого отца. Корпит над учебниками, защищается, трудится ночами, и все равно навсегда остается в тени великого дарования. А потом еще злорадные языки скажут:

природа на потомках отдыхает. Почему-то на ум приходит сын Николая Гумилева и Анны Ахматовой. Или сын Йоко Оно и Джона Леннона. Простите, если вы не согласны.

## Избавьте родителей от упреков

Иногда я думаю, что быть родителем — тяжелое и ужасно неблагодарное занятие. Дети как будто помнят только тридцать пятую конфету, которую им недодали. О предыдущих тридцати четырех они предпочитают не вспоминать. При желании мы всю долгую жизнь можем сваливать на папу и маму причины наших бед, поражений и разочарований. Любую черту или склонность нетрудно объяснить погрешностями в воспитании. Так происходит, когда вы уже достаточно изучили себя, но все еще ищите причины, а не способы измениться. Оставьте родителей в покое. Им и так пришлось нелегко. Вспомните об этом, когда появятся собственные деточки. Как любил повторять мой отец: любите внуков, они за все отомстят вашим детям.

Если вам уже исполнилось больше пятнадцати лет, то вы в состоянии позаботиться о своем душевном комфорте самостоятельно. Книг, курсов, специалистов всех мастей более чем достаточно, чтобы вы от поисков причин страхов перешли к способам перестать бояться и начать менять себя и собственную жизнь. Или вы хотите до старости кормить свой невроз? Как говорил один пациент: «Первый год мы с вами будем, я знаю, говорить о моих папе и маме. Поэтому платить за терапию в это время будут мои родители».

Года вам хватит, или он растянется на десятилетия?

Когда ракурс сместится с родителей, вы заметите, что глаз, которые следят за вами, оценивают и осуждают, гораздо

больше двух родительских пар. Помимо ближайших родственников, вас с радостью осудит соседка тетя Маня со скамейки перед подъездом. К ней подсядут школьные учителя, одноклассники, коллеги, начальство, случайные встречные. Следующий восьмой демон — страх разочаровать близких. Он тоже говорит, что уважаемые люди стишки не пишут и браслеты на досуге не собирают.

Давайте разбираться вместе, чем же занимаются серьезные люди.

## Основные мысли

- Наши родители успели стать нашим внутренним голосом. Однако пора перестать сваливать на них причины всех наших бед.
- Ищите не причины проблем, а способы измениться.
- Если вы взрослый человек, то вы в состоянии позаботиться о своем душевном комфорте самостоятельно.

## Упражнения

### Упражнение № 1

Представьте свое самое ужасное профессиональное поражение. Возможно, вы думаете о том, как вас с треском уволили, как вы забыли слова во время выступления на конференции, не смогли ответить на простой вопрос, опоздали на заседание членов правления, забыли отправить договор на подпись. Фантазируйте. И запишите в столбик все чувства, которые на вас нахлынули.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Теперь запишите телесные ощущения.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Далее запишите слова, которые скажет в случае провала ваш внутренний голос.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Отвлечитесь от ситуации и посмотрите на свой внутренний голос со стороны. Какой он? Ехидный и злобный? Или добрый и поддерживающий? Или нейтральный? Примерно так вы общаетесь с собой в трудных жизненных ситуациях. Подумайте, может ли ваш внутренний голос поддержать или от его реплик становится только хуже? В ближайшую неделю отслеживайте, что он говорит в течение дня. Полезно также вести дневник наблюдений и записывать в него реплики внутреннего голоса за два-три дня. Не пугайтесь, если голосов несколько и они противоречат друг другу. Подобную ситуацию мы подробно разберем в главе про ужас перфекциониста. Пока же просто сравнивайте высказывания обоих голосов и проанализируйте, какие из них приносят больше пользы.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

