



## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                                                                             |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>ВСТУПЛЕНИЕ</b> .....                                                                                                     | 6   |
| <b>ГЛАВА 1.</b> НЕЗРЕЛОСТЬ ЛИЧНОСТИ. КОРЕНЬ И ПЕРВОПРИЧИНА<br>ВОЗНИКНОВЕНИЯ «НЕДОДАЛИ» И ДРУГИХ<br>НЕГАТИВНЫХ РЕАКЦИЙ ..... | 8   |
| <b>ГЛАВА 2.</b> КАК НЕЗРЕЛОСТЬ МЕШАЕТ ЧЕЛОВЕКУ В ЖИЗНИ .....                                                                | 52  |
| <b>ГЛАВА 3.</b> ХВASTОВСТВО — НЫТЬЕ .....                                                                                   | 84  |
| <b>ГЛАВА 4.</b> ОБИДЫ И ПРЕТЕНЗИИ .....                                                                                     | 90  |
| <b>ГЛАВА 5.</b> АДЕКВАТНОСТЬ .....                                                                                          | 101 |
| <b>ГЛАВА 6.</b> ТЯЖЕЛЫЙ — ЛЕГКИЙ, ВАЖНЫЙ — ПРОСТОЙ .....                                                                    | 115 |
| <b>ГЛАВА 7.</b> ДЕТИ И РОДИТЕЛИ .....                                                                                       | 128 |
| <b>ГЛАВА 8.</b> ОПОРА НА СЕБЯ .....                                                                                         | 137 |
| <b>ГЛАВА 9.</b> БЛАГОДАРНОСТЬ, ЗРЕЛОСТЬ И СВЯЩЕННЫЙ ТРЕПЕТ .....                                                            | 154 |
| <b>ГЛАВА 10.</b> С — СТАБИЛЬНОСТЬ. ДЕРЖИ СВОЙ РУЛЬ КРЕПЧЕ .....                                                             | 176 |
| <b>ГЛАВА 11.</b> ДРУГИЕ ИНСТРУМЕНТЫ И ПРИЕМЫ ДЛЯ ВЫРАВНИВАНИЯ СЕБЯ ....                                                     | 194 |
| <b>ГЛАВА 12.</b> УПРОЩЕНИЕ ЖИЗНИ .....                                                                                      | 216 |
| <b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....                                                                                                     | 237 |

## ВСТУПЛЕНИЕ

Около двадцати лет назад я жила в постоянных расстройствах и мучениях и не представляла, что возможно жить иначе. Я бегала в колесе бесконечных проблем, глушила усталость разными зависимостями и считала нормой везде и во всем находить поводы для недовольств. Просыпалась в депрессии и засыпала с ней же.

А теперь ежедневно ощущаю себя счастливой. Сейчас у меня достаточно осознанный возраст, и к этому времени я проработала много тяжелых для меня ситуаций, обрела новый опыт. Мой путь был вымощен тревогой, бессилием и желанием бросить попытки поменяться и оставить как есть. Наверное, вы тоже ощущали или сейчас чувствуете что-то подобное. Когда ничего не радует, ничего не мотивирует, весь этот «успешный успех» вызывает отторжение, и единственное, чего хочется, — чтобы оставили в покое. В разрушительной «зоне комфорта», в том «домике», где кажется, что все проблемы решаются сами собой и ни за что не нужно нести ответственность. Но такого не бывает. Тем, кто хочет обрести в себе силу и смелость жить счастливо, рано или поздно придется повзрослеть.

Я написала эту книгу для тех, кто ценит свое время и не хочет потратить десятилетия на осознание простых, но очень важных вещей. Благодаря этим знаниям вы поймете, кто такая «незрелая личность», научитесь видеть в себе и в других инфантильное поведение из позиции «недодали». А главное — узнаете, как начать самому взрослеть и при этом эффективно и адекватно взаимодействовать с «незрелыми» людьми.

## НЕДОДАЛИ

Система, которую я применяю в своей жизни состоит из трех частей:

- 1. Внутренние настройки личности.** *Из чего состоят зрелость и внутренняя сила, как выстраивать отношения с собой, людьми и миром.*
- 2. Управление жизнью.** *Формирование СВОЕЙ жизни в удовольствие. Прокачка разных сфер жизни, привычек. Навыки целеполагания, которые создают дополнительные опоры.*
- 3. Проработка зависимостей.** *Понимание, как любые более-менее серьезные зависимости разрушают нашу жизнь и ее сферы и как с ними бороться.*

В этой книге мы с вами плотно пройдемся по первому элементу моей системы. Но он же ощутимо влияет на остальные два. Управлять жизнью и проживать день в более зрелом состоянии — это совсем другой уровень. А зависимости обычно процветают как раз на почве незрелости.

Скажу вам так: быть счастливым каждый день — абсолютно реально. И это не пустые слова. Более 17 лет я исследую личную эффективность, тестирую на себе гипотезы, а полученные выводы превращаю в универсальные инструменты для перенастройки жизни. Много лет я веду блог «Приближаясь», в котором сотни статей на разные темы. Под моим руководством более трех лет действует онлайн-школа «Энергия и время». Я выпустила две книги. Та, которую вы сейчас читаете, вошла в шорт-лист победителей в ежегодном конкурсе по нон-фикшн литературе от «Литрес» в 2022 году. Более 7 000 людей прошли мои курсы и признались, что их жизнь заиграла новыми красками. Надеюсь, то же самое случится и с вами.

Эта книга для тех, кто:

- уже пришел к тому, что хочет изменить жизнь, но пока не понимает, как именно;
- хочет себе счастливое будущее и желает наслаждаться этой жизнью, какой бы она ни была, прямо сейчас;
- устал от навязчивых мыслей и борьбы с вредными привычками.

**Приятного чтения!**

**Местами будет непросто, но увлекательно!**

# ГЛАВА 1

## НЕЗРЕЛОСТЬ ЛИЧНОСТИ. КОРЕНЬ И ПЕРВОПРИЧИНА ВОЗНИКНОВЕНИЯ «НЕДОДАЛИ» И ДРУГИХ НЕГАТИВНЫХ РЕАКЦИЙ

**Д**олгие годы моя жизнь была наполнена хаосом. Все свои расстройства и страдания я топила в пагубных привычках, внушая себе, что это поможет мне найти ответы на вопросы. Но пазл не складывался, а чувство тревожности только нарастало. Однажды я решила углубленно изучить тему незрелости личности и инфантильности. Каково было мое удивление, когда инструменты, которые я открыла, начали менять мою жизнь! Именно поэтому я отвела первое место в своей системе вопросу самонастройки. Если мы не повзреем морально, все проблемы так и будут тянуться за нами до старости.

Вы наверняка слышали выражение: «Если не можешь изменить ситуацию, измени свое отношение к ней». Но что и как именно менять? В этой книге я расскажу, как посмотреть на, казалось бы, нерешаемую проблему под другим углом, и научу избавляться от навязчивых мыслей вроде «Меня недолюбили», «Мне недодали», «Меня не научили» и прочих фраз из набора самобичевателя.

## НЕДОДАЛИ

### МЕНЯЕМ ИМЕННО СВОЮ ЖИЗНЬ!

Важный момент, на котором мне хочется сделать акцент, прежде чем вы погрузитесь в книгу: все изменения должны происходить именно в вашей жизни. Да, иногда можно помочь кому-то советом. Да, бывает полезно анализировать чужие косяки и учиться на них. Но все это должно составлять максимум 5 % от вашей работы над собой, от фокуса вашего внимания. Неважно, насколько «правильно» или «неправильно» поступает кто-то другой: в первую очередь смотрим на себя. Работаем со своим «бревном в глазу».

Другого человека важно научиться воспринимать отдельно от себя, со всем его багажом. Уважать *его* выбор в *его* собственной жизни, подмечать *его* стремления и потребности. И конечно, всегда нужно помнить о том, что именно вы выбираете, с кем и как создавать отношения. Все это помогает выстраивать общение.

**Когда вы возьмете ответственность за свою жизнь на себя, станет намного проще переживать кризисные моменты.**

Многие люди считают, что прекрасно себя знают и хорошо разбираются в природе своих чувств, но при этом не видят, что являются яркими примерами эгоцентризма и инфантилизма. Отчасти так получается потому, что теория так и остается теорией. Зрелость — это всегда про иные, новые действия в жизни, а не про кивки в ответ на умные слова. Отчасти — потому что люди не видят выгоды в том, чтобы действительно поменять свое поведение. Им и так хорошо: продолжать считать себя самыми умными; ныть, потому что ноется; смотреть на других свысока; драматизировать; считать, что все плохо, когда объективно у них складывается вполне хорошая жизнь. Выгоды от про-

## **АННА ЯЩЕНКО**

стоты и смирения для этих людей по-прежнему сомнительны, а вред и разрушения от такого поведения никто им как следует не подсветил.

### **ВЫГОДЫ И ВРЕД**

Изменение своих настроек мышления, установок и привычек, избавление от зависимостей — всегда про осознание и перераспределение для себя разного рода выгод и вреда. Привыкание обычно происходит неосознанно, само собой. В один момент какая-то привычка начинает сильно разрушать человека, хотя раньше приносила только радость. Например, курение, алкоголь или зависимость от компьютерных игр. Чаша весов со временем все больше склоняется в сторону вреда — и тогда внутри нас включается процесс поиска способов избавления от этих привычек.

Но все это можно ускорить. Например, если поверить мне на слово, что жить со зрелым мышлением гораздо круче. Или взглянуть со стороны на успешных людей из своего окружения.

**Сравнивая и взвешивая свои мысли, перенимая чужой опыт, вы гораздо быстрее сможете вырастить в себе зрелую личность.**

Не ждите, пока незрелость разрушит очередные отношения.

Запомните. Для любых изменений всегда нужно:

- 1) Увидеть иллюзорность, краткосрочность и разрушительность текущих удовольствий.
- 2) Осознать вред, который вы раньше не видели и который может с годами только нарастать. Или подсветить другую проблему и узнать о ней больше.

## НЕДОДАЛИ

- 3) Понять, какие существуют другие выгоды, противоположные текущим. Возможно, вы пока не слишком четко их видите. Это могут быть долгосрочные, «скучные» выгоды. Вы их либо не знаете, либо забыли, либо вам только предстоит их найти. Но они есть.

Например, выгода от любого акта самоутверждения краткосрочна, сиюминутна и очень разрушительна. Если вы говорите другому человеку (мужу, другу, предположим) под руку во время вождения автомобиля: «Я же говорила тебе, не надо на этом повороте сворачивать!», вы вроде как вознеслись над ним и в текущем моменте порадовались: теперь он знает, что вы это знали! Он запомнит, что вы умны и прозорливы. Что вас надо слушать. И, наверное, станет прислушиваться к вам.

Как бы не так. Он будет вас слушать еще меньше, а ругать еще больше. Он может вообще больше никогда не сесть с вами в одну машину. Потому что стремление самоутвердиться портит любые отношения. Но на самом деле вреда гораздо больше: человек начинает нервничать, раздражаться, злиться на вас и на окружающий мир. Он даже может попасть в аварию в таком состоянии. Может начать выговаривать вам за какие-то старые ваши проступки. Вы можете серьезно поссориться, потому что наговорите того, что не в силах будете простить. И так далее. От актов самоутверждения всегда идет разрушение отношений.

А долгосрочная выгода была бы в уважении к человеку, в вашем великодушном, спокойном, легком поведении, за которое он был бы вам благодарен. Да, он не сообразил быстро, где повернуть. И что? Вы что, каждый раз сверхумны и не делаете никогда ошибок? Если это действительно так, тогда вам, наверное, придется жить одной, потому что больше такого человека, наверное, не найдется. А если вы иногда

## **АННА ЯЩЕНКО**

совершаете ошибки, задумайтесь: приятно ли вам, когда вас загоняют в угол, обвиняют, нападают, упрекают, ехидничают, все-все видят и подмечают?

Осознав это, можно менять свое мышление уже прямо сейчас, а не в момент, когда все испортится. Мышление — а за ним и поведение. И получать совершенно другую жизнь на выходе.

А еще постарайтесь воздерживаться от употребления лишний раз прилюдно терминов «эгоцентризм», «инфантилизм» — они многих бесят, и это нормально. Это просто емкие термины, которые нужны нам с вами, чтобы заложить в них некий смысл и дальше удобно использовать в работе над собой.

Новые нейронные связи выстраиваются потихоньку, шаг за шагом от попыток иного реагирования там и тут — на основе новой теории и положительного подкрепления этих попыток. Точно так же я рекомендую поступать вам и при чтении книги. Не пытайтесь охватить все и сразу, а начните с малого, доступного, того, что попросится в работу. И подкрепляйте, поддерживайте, хвалите себя даже просто за сами усилия.

Как я говорю:

**«Хвалите себя уже за то, что начали чаще хвалить себя!».**

## **НЕЗРЕЛЫЙ – НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПЛОХОЙ**

Возмущение «недодали» я часто называю «инфантильное недодали», хотя на самом деле оно еще и очень эгоцентричное. Эгоцентризм и инфантилизм всегда идут вместе, перетекая друг в друга. Иногда их

## НЕДОДАЛИ

природу достаточно легко различить. Но все-таки чаще эгоцентричные обиды — они же и инфантильные и так далее. Все это — незрелое, детское.

Инфантил, эгоцентрик — это НЕ ругательства, а просто характеристики, с которыми можно научиться работать. Это НЕ плохой человек (или не всегда плохой). Часто такой человек — очень хороший, умный, смелый, добрый, успешный, востребованный. Инфантилом и эгоцентриком может быть хорошая мать или примерный муж. Просто они незрелые. Транслируя это качество в обществе, человек устраивает множество проблем, в первую очередь самому себе.

*«Слишком сильное сосредоточение на себе порождает ужасную усталость.*

*Человек в такой позиции глух и слеп ко всему остальному. Эта страшная усталость мешает ему видеть чудеса, которые во множестве находятся вокруг него.*

*Поэтому, кроме проблем, у него ничего не остается».*

Карлос Кастанеда

Высокая степень инфантилизма и эгоцентризма, то есть незрелость личности и все, что из нее следует, — именно то, что генерирует основные проблемы, недовольства и страдания в нашей жизни. Хотя, конечно, незрелые люди часто причиняют вред и другим. Многое зависит от глубины эгоцентризма и инфантилизма.

В той или иной мере незрелость присутствует у каждого. И портит нам жизнь и отношения в той же степени: бывает слегка, бывает сильно. Не путайте, кстати, с внутренним ребенком — это другое.

В целом, незрелость — это просто не очень осознанное состояние внутренних настроек личности, дающее на выходе определенные мысли, чувства и поступки. Они ощущаются вполне искренне, как часть

## АННА ЯЩЕНКО

натуры. Именно поэтому многие считают это своим характером, который невозможно изменить. Но это не так: многое можно притушить, убрать, переставить местами, сделать выпуклыми другие, более эффективные и полезные для жизни черты.

Меняем настройки личности — меняем то, что будет на выходе (мысли, чувства, поступки, общее состояние, отношения с самим собой, миром и людьми). Получаем ту самую счастливую жизнь, дзен, внутреннюю гармонию.

В современном мире незрелых людей — большинство. В целом все идет из детства: со школы, с примера родителей и других людей, из того, чему нас учили и не учили. Отсюда — потерянности, хаос, расстройство, отсутствие саморегуляции, недовольство жизнью, обиды, внутренние диалоги и прочее. Незрелость — это всегда неадекватность и отсутствие баланса (какие-то перекосы, крайности), саморазрушение, бессмысленность, недовольство и мучения.

Зрелость, напротив, — это баланс, принятие, спокойствие, счастье и благодарность. Это самосознание, самоконтроль, энергия и мотивация, связь с собой, игра, авторство собственной жизни. А еще — адекватность, сила, простота, расслабленность и легкость, ответственность и терпеливость (когда нужно), и в результате — удовольствие для других людей. Если вы уже сейчас живете счастливо, у вас внутри мир и покой, значит, у вас все хорошо. Просто дошлифовывайте свою жизнь и отношения, чтобы стало еще лучше.

Иногда, когда я говорю кому-нибудь: «Корень — в твоей незрелости», человек возражает, что ничего подобного у него нет. Но люди просто не знают, что именно искать, как это проявляется и мешает, и что можно и нужно иначе. У людей чаще всего представление о незрелости личности такое же искаженное, как, например, об алкогольной зависимости: «Да, я выпиваю почти каждый день, но под забором не валяюсь, никакой я не алкоголик». Или: «Да, у меня куча

## НЕДОДАЛИ

проблем, обид, плохих отношений и вообще жизнь дурацкая, но я же все на себе тяну, всю семью, какой еще инфантилизм, эгоцентризм, нет ничего такого!».

## ЭТО НЕПРОСТО. НО НАДО

Все вроде просто. Находи незрелые проявления, меняй — и будет тебе счастье. Но на самом деле это сложнее.

Непросто смотреть в глаза своей неприглядности, смирять гордыню, признавать ошибки или справедливость критики. Это боль, стыд, шок. Да. Непросто принять ответственность за те или иные ситуации и увидеть, что именно ты и твоё поведение их спровоцировали, послужили первопричиной. Это не другой человек такой плохой — он так себя повёл в ответ на твоё поведение.

Многие предпочитают жить как попало, избегают работы над собой, лишь бы никогда с этим всем не сталкиваться. Тут еще подключается много психозащит: кажется, что все и правда несправедливо, что твоей ответственности нигде не было, что мир плохой и дурацкий, а люди — неинтересные, неприятные и неадекватные. В отличие от тебя.

«Он же меня обидел, не сделал, как обещал. Да, мне не дали того, что я хотела. Ведь всем дают, а мне нет. Я не буду смотреть с его точки зрения, зачем мне это? Он просто плохой человек, плевать, как я сама себя вела! Я ему все — а он мне ничего! Какая разница, что там было до этого в отношениях! Вот конкретно в этой ситуации он должен был повести себя иначе, как нормальный мужик! Мне просто плохо! У меня все равно ничего не получится. Я неудачница по жизни». И так далее.

Совершенно неважно, сколько всего неприятного вы у себя найдете. Важно только то, как вы будете менять свою жизнь. А остальное — обык-

## АННА ЯЩЕНКО

новенно, бывает, ничего страшного. У всех то же самое. И у меня тоже было. Вы справитесь! Каждый человек в состоянии выдержать такую работу над собой.

### ЧТО ТАКОЕ ЭГОЦЕНТРИЗМ?

Это, в первую очередь, — высокая сконцентрированность на себе. Когда меришь все по себе, смотришь на все и всех со своей точки зрения. Когда ты в центре мира, остальные — вокруг тебя. Все, что происходит, — для тебя, мимо тебя, без тебя, вопреки тебе, ради тебя, назло тебе. Как угодно, но везде Я-Я-Я-Я.

Как мыслит эгоцентрик? Он считает себя особенным. Неважно, на коне он или в яме, занимается самоуничижением или самовозвышением, — он в любом случае особенный, уникальный, эксклюзивный, в чем-то грандиозный. К проблемам это тоже относится: идет много драматизации на пустом месте, раздувания из мухи слона. Чаще всего это: «Я умнее, я лучше знаю, я объективно прав в любой ситуации». Искреннее ощущение, что ты выше других и там, и тут.

**Эгоцентрик уверен, что другие мыслят и чувствуют так же, как он, или надо их к этому привести. Другие хотят того же, чего и он, или должны этого хотеть.**

Эгоцентризм, кстати, ведет людей с синдромом Спасателя. Они видят других «не такими» и пытаются им помочь жить лучше — но лучше исключительно со своей точки зрения. Сами они при этом часто живут не слишком счастливо, регулярно страдают от своего же нездорового отношения к себе, от трудоголизма или других зависимостей, от проблемных отношений или отсутствия отношений вообще.

## НЕДОДАЛИ

Парадоксально, что, ожидая от других схожих с ним мыслей и чувств, эгоцентрик при этом считает собственные переживания куда глубже и интереснее, чем у «обычных людей». Неважно, рисует он красивую интересную жизнь в соцсетях или молча страдает от бренности мира и своей никчемности, — у него все не так, как у других, никто до него не дотягивает.

Выкладывая фото в сеть, он думает, что у него лучший ребенок, лучший он сам, самое красивое платье, самая интересная еда, самый необычный закат, самые умные мысли, самые тонкие чувства, самые неожиданные ассоциации, самый крутой отпуск, самая острая печаль, самый сложный развод, самая-самая какая-то жизнь. Он не может не поделиться — иначе другие никогда ничего подобного не увидят.

Сразу хочу сказать, что когда человек ведет профессиональный блог, публикует контент, занимается самопрезентацией, то это немного другое. Да, среди авторов блогов, конечно, довольно много людей с эгоцентризмом. Но у многих все в пределах нормы, не сильно завышено, особенно если автор ставит себя на равных с читателем, позиционирует себя как одного из исследователей в том или ином направлении. Тексты глубокого эгоцентрика и человека в пределах «нормы» обычно довольно сильно разнятся по характеру, состоянию и энергетике. Во втором случае меньше «Я», меньше резких перекосов и неадекватности, больше пользы, интереса к читателю и его реальным проблемам, а не самоутверждения.

Обратная сторона хвастовства — жалобы. Проблемы у эгоцентрика тоже особенные: его как-то драматически плохо обслужили в очереди, он «попал» не как все, а «как только он может», именно он перестал верить в Бога, потому что тот его не услышал. Всем этим нужно поделиться, а то миру скучно без его интересной жизни и без его персоны.

## АННА ЯЩЕНКО

Незрелый человек любит носиться со всем, что сложно, по-особому. Часто на самые обычные ситуации и поступки других людей он выдает невротическую реакцию. Как и аутоагрессию — по отношению к себе.

В любом случае все крутится вокруг него, и ему «положено!». Отсюда и берется это «недодали»: эгоцентрик чутко следит, дали ли ему все, что он придумал, пожелал и на что рассчитывал. Все тебе что-то должны — по той лишь причине, что они МОГУТ дать.

Подведем итог. Проявления эгоцентризма:

- перекосы и качели — от позиции жертвы до позиции главного, того, кто знает, как все должно быть устроено, куда другим пойти и чем им заняться;
- нежелание видеть других людей: все равно ты сам интереснее всех, а твои чувства важнее;
- барское поведение и уверенность, что весь мир крутится вокруг тебя и твоих интересов: так жена вываливает вечером на супруга претензии или просто новости дня вместо того, чтобы дать отдохнуть уставшему человеку, она в упор не видит его запросов, желаний или игнорирует их как неважные;
- завышенное чувство собственной важности и исключительности;
- бесконечное осуждение людей, потому что мерило правильной жизни — эгоцентрик и его текущий опыт в жизни;
- превосходные степени и преувеличения: «ненавижу», «обожаю» (особенно когда речь идет о чем-то обыкновенном), «катастрофа», «все пропало», «я умираю», мат и неподходящие к ситуации слова.

Один случай эгоцентризма — не замечать и не задумываться, что другим гораздо хуже, чем тебе (ведь ты даже представить не можешь, что кому-то может быть хуже). Другой случай — когда эгоцентрик с головой уходит в тяжелую ситуацию другого человека, действительно много ему помогает (например, тянет больную онкологией маму) и при этом все

## **НЕДОДАЛИ**

равно искренне думает, что ему тяжелее всех — именно потому, что он несет на себе еще и чужую ношу. Такой человек снова в упор не видит тех, кому хуже или у кого так же.

Иногда есть действительно серьезные ситуации, но и к ним стоило бы относиться поровнее, тогда стало бы проще справляться с ними же. Но часто люди носятся с ерундой, обыкновенными жизненными ситуациями, мелочами. Раздувают их сами. Ноют и жалеют себя или ругаются, что им не помогают. Выискивают у себя травмы на пустом месте, придумывают, почему им надо сейчас горевать (из-за обыкновенной ситуации), и застревают в этом на годы или даже на всю жизнь, становясь обузой близким, вешая на себя ярлык «слабый» и распугивая этим всех вокруг.

Сами раскачивают себя на качелях. А потом, чересчур раскачавшись, от этого же страдают.

## **ЧТО ТАКОЕ ИНФАНТИЛИЗМ?**

В первую очередь, это все детские реакции у взрослого человека: от чувства жертвы и раздувания трагедии до отказа от ответственности и ожидания, что все решится само.

В том числе отказ от ответственности в ситуации, когда не хочешь видеть, что именно твое поведение к ней и привело. Или не осознаешь, что неважно, кто виноват: разгребать ситуацию все равно тебе. Когда ты бунтуешь и отказываешься решать вопросы, когда «назло маме отморожу уши». Когда нет простейшей предусмотрительности, ответственности за будущее, которое формируется текущим поведением. Когда не думаешь «на ход вперед».

Когда долго обижаешься на кого-то, особенно — во взрослом возрасте на родителей. Когда ждешь, что другие будут тебе давать все, что нужно. А чуть только дали не то, мало, не так — сразу «недодали».

## **АННА ЯЩЕНКО**

Сам, возможно, не видишь радости в том, чтобы что-то давать. Вкладываться для тебя — напруг, неохота, скучно, неприятно. А может, даешь много, тут и там, но и от других требуешь отдачи. Обидно, если не ценят. Любое подобное «обидно» — детское, искаженное видение ситуации.

Инфантилизм — когда что-то в жизни рушится, а ты ничего не делаешь, чтобы это остановить. «Глаза закрою, и оно как-нибудь само исчезнет». Например, с годами становится хуже здоровье, а ты просто отмахиваешься или ждешь, когда пройдет само, часто совершенно этого не осознавая.

Инфантильное самодурство — когда постоянно меняешь свою точку зрения. То «хочу-хочу переехать в эту страну», то «уже терпеть не могу это место, зачем меня заставили». То счастлив, что у меня есть ребенок, то не плачу ему алименты. То я крутой, то я никто. То гиперответственность (я беру на себя чужие жизни, ответственность за чужие поступки — в том числе роль Бога), то отказ от ответственности. То это мой лучший друг, то он мне никогда не был другом. Вечно забываются и благодарность кому-то, и роль другого человека в твоём становлении, и собственные недавние желания.

Нетерпеливость — обычная черта инфантильного и эгоцентричного человека. Нет взрослой спокойной мотивации долго делать какое-то дело или подождать. Нет терпения долго развиваться в какой-то теме, например, чтобы выйти на хороший доход или добиться любого нужного результата.

### **Незрелые люди не берут на себя ответственность за происходящее.**

Приняв решение, они на самом деле в любой момент могут отказаться от него и найти виноватого, либо не будут ничего объяснять. Часто просто исчезают. Например, считают нормой передумать. Взять на

## НЕДОДАЛИ

себя обязательства, пообещать что-то человеку, обнадежить его, чтобы тот свои планы построил, — а потом молча изменить свои намерения. Ругаться с детьми на равных и обижаться на них, забывая, кто тут единственный взрослый.

«Сильная женщина, мечтающая стать слабой» — это феномен, происходящий именно из эгоцентризма и инфантилизма. Так же, как и «сильный мужчина, который мечтает стать менее сильным».

Да, это сильный человек, но он слаб в плане своей личности, потому что набрал лишних обязательств (чаще всего из-за общего хаоса в жизни и какой-то зависимости) и тащит все на себе, регулярно мучаясь и срываясь во что-нибудь. При этом обычно из-за своей незрелости и перекосов не может построить нормальных отношений. Если вам жалко себя в достаточно обычной ситуации — всегда ищите свою незрелость. У зрелого в жизни все довольно ровно, и он улучшает ее, пока не будет именно столько свободы и радости, сколько ему нужно. От своей настоящей силы он точно не хочет отказаться — это нонсенс.

Из-за инфантилизма и эгоцентризма люди уходят в самые разные зависимости: алкоголизм, наркоманию, пищевую зависимость, игроманию и прочее. Потому что вместо спокойного решения проблем хотят легкого кайфа или забытья. Вместо оптимизации систем и радости от всего, что у них есть, — улететь в другие миры.

*«Все развелись с женами и после этого строят как-то свою жизнь. А я не могу — я уйду в запой на месяц, потеряю работу, заброшу детей, наберу долгов, пропаду для родителей, буду приезжать ночью к друзьям и развлекать их своей жизнью, ходить по барам и открывать свою душу пьяным незнакомцам, потому что мое сердце разбили на тысячу осколков. Я больше никому не доверяю. Я больше не верю в любовь! Иногда я хочу сдохнуть. Как другие могут быть такими*

## АННА ЯЩЕНКО

*бесчувственными? Никто меня не понимает. А я вот не могу как они! Я такой чувствительный, я другой, я только так могу проживать эту страшную боль».*

Вот обычное мышление незрелого человека.

Инфантильный человек часто чувствует себя жертвой других людей и обстоятельств, незаслуженно обиженным и обкраденным, обделенным. При этом он, с одной стороны, ничего не хочет делать, решать и менять жизнь, а с другой — считает себя выше других, особенным. В этом его оправдание бездействия. Часто он пытается объективно мало, плохо, не так, как следовало бы, при этом психует, что его все достали, чего-то от него хотят или у него ничего не получается.

## ОБРЕСТИ СЕБЯ У СЕБЯ

Большинство людей в мире не имеют себя у себя, даже во взрослом возрасте.

Это — тоже часть незрелости личности. Отсюда как раз очень много проблем в отношениях, когда вас не любили так, как вам бы хотелось; разных мучений, страданий; «черных дыр внутри» и всего остального в виде производных от незрелости личности.

Не ощущая себя, мы сталкиваемся с ситуациями, когда:

- в одиночестве видим только тоску, грусть, опустошение;
- нахождение с самим собой считаем скучным и неинтересным;
- занимаемся спасением того, кому и так хорошо живется;
- чувствуем большую зависимость в отношениях с людьми — в любовных, дружеских, рабочих;

## НЕДОДАЛИ

- уходим с головой в работу, игнорируя свои потребности в отдыхе и сне;
- не имеем хобби, интересов;
- заглушаем тоску алкоголем и другими пагубными привычками;
- сомневаемся в себе, не верим в себя;
- не доводим начатое до конца, мечемся, не хотим ждать;
- не знаем себя, не понимаем своих истинных желаний, своей сути;
- ощущаем безразличие ко всему, и нам становится все равно, что делать, куда идти, чем заниматься;
- совершаем поступки только ради нужного образа в глазах других или чужого одобрения;
- занимаемся тем, что модно, или тем, что нам навязали другие, не замечая своего внутреннего сопротивления, которое возникает, потому что это — не твое.

Пока себя не обретишь, многое из этого списка не изменится. Невозможно построить длительные, гармоничные, устраивающие тебя и партнера отношения, не имея себя у себя.

Хорошая новость — все это можно сделать осознанно. Другая новость (не хорошая и не плохая) — чаще всего люди обретают себя при выходе из серьезных зависимостей и больших проблем. Во времена, когда приходится буквально сражаться за себя, волей-неволей приходится учиться управлять собой и своим вниманием, силой воли, собой как личностью. Со мной произошло именно так — после целой серии таких ситуаций. Поэтому сейчас я считаю, что все эти мои истории в итоге были к лучшему: они позволили мне очень сильно вырасти.

По моим ощущениям, такие процессы начинают происходить у большинства людей ближе к 38–40 годам. Психика сама по себе становится

## **АННА ЯЩЕНКО**

более зрелой. Мы наигрались в разные страдания и зависимости, хочется пожить как-то иначе, по-новому, счастливо, найти связь с собой. И люди начинают искать другие пути.

Жить с собой и без себя — это очень разные состояния.

### **ХОРОШАЯ ПРИТЧА ПРО ИНФАНТИЛИЗМ И ЭГОЦЕНТРИЗМ**

— Мастер, — однажды спросил ученик, — почему существуют трудности, которые мешают нам достигнуть цели, отдаляют нас от выбранного пути, пытаются заставить признать свою слабость?

— То, что ты называешь трудностями, — ответил Учитель, — на самом деле является частью твоей цели. Перестань с этим бороться. Всего лишь подумай об этом и прими в расчет, когда выбираешь путь. Представь, что ты стреляешь из лука. Мишень далеко, и ты не видишь ее, поскольку на землю опустился густой утренний туман. Разве ты борешься с туманом? Нет, ты ждешь, когда подует ветер и туман развеется. Теперь мишень видна, но ветер отклоняет полет твоей стрелы. Разве ты борешься с ветром? Нет, ты просто определяешь его направление и делаешь поправку, стреляя немного под другим углом. Твой лук — тяжелый и жесткий, у тебя не хватает сил натянуть тетиву. Разве ты борешься с луком? Нет, ты тренируешь мышцы, с каждым разом все сильнее натягивая тетиву.

— Но ведь существуют люди, которые стреляют из легкого и гибкого лука в ясную, безветренную погоду, — сказал ученик обиженно. — Почему же мой выстрел встречает столько препятствий на

## НЕДОДАЛИ

своем пути? Неужели Вселенная сопротивляется моему движению вперед?

— Никогда не смотри на других, — улыбнулся Учитель. — Каждый выбирает свой лук, свою мишень и свое собственное время для выстрела. Для одних целью является точное попадание, для других — возможность научиться стрелять.

Учитель понизил голос и наклонился к ученику:

— И еще я хочу открыть тебе страшную тайну, мой мальчик. Вселенной до тебя нет никакого дела. Она ничему не сопротивляется и никому не помогает. Туман не опускается на землю для того, чтобы помешать твоему выстрелу, ветер не начинает дуть для того, чтобы увести твою стрелу в сторону, жесткий лук создан лучником не для того, чтобы ты осознал свою слабость. Все это существует само по себе, вне зависимости от твоего желания. Это ты решил, что сможешь в этих условиях точно поразить мишень. Поэтому либо перестань жаловаться на трудности и начинай стрелять, либо усмири гордыню и выбери себе более легкую цель. Цель, по которой можно стрелять в упор.

Автор этой притчи неизвестен. Но она очень актуальна и в нынешнее время.

## НЕЗРЕЛОСТЬ И ЗАВИСИМОСТИ

Незрелость личности — отличная почва для возникновения или быстрого роста любой зависимости: любовной, алкогольной, пищевой, игровой, трудоголизма, зависимости от соцсетей и так далее. Мало кто знает, что зависимости могут возникнуть в любой сфере и рано или поздно начнут разрушать еще и другие сферы и саму жизнь.

## АННА ЯЩЕНКО

Вот несколько самых распространенных причин возникновения зависимостей:

- Человек хочет закрыть глаза и спрятаться. Раз — и нет ни проблем, ни пугающих ситуаций — ничего. Проще убежать от обычных жизненных задач «в домик», в иллюзии, в эйфорию зависимости, а не раскрашивать текущую жизнь и решать все проблемы, которые этому мешают.
- Человек в целом потерял, плохо осознает и себя, и то, что творится у него в жизни. Нет четкости ни в структуре, ни в планах, ни в целях и мечтах. Он не отдает себе отчет в том, чем и почему занят, что конкретно нравится, а что нет, и что он планирует с этим делать. Нет связи со своим телом и в целом с самим собой. Часто дети и близкие воспринимаются незрелыми людьми как обуза, большая тяжесть.
- Привычка к драматизации и раздуванию. Привычка перегибать палку там и тут, впадать в крайности, а также опираться на других, чтобы они вели себя как тебе надо. Если ситуация идет не так, как хотелось бы, — это повод всех обвинить и начать страдать. Там идут в ход собственноручно раскачанные качели от «я крутая и могучая» до «я очень устала», от «я особенная, классная» до «я никакая, ничемная».
- Многим хочется халявы, легкого кайфа, хочется ничего не делать. Мысль о том, что можно было бы лежать, объедаться, пить, играть целыми днями кажется очень даже привлекательной. Радость от труда, самореализации неизвестна или не очень хорошо освоена, либо есть сильный перегруз в жизни.
- Человек сам себе не создал такую жизнь, среду и работу, в которых есть много реальных увлечений, — ведь только в этом случае жизнь радует и дает нам ежедневно хорошие, надежные гормоны счастья и смысла.

И так далее. На все это легко и просто ложится побег в измененное сознание и параллельные миры зависимостей.

## **НЕДОДАЛИ**

**Из-за общей низкой осознанности человек может десятилетиями находиться в серьезной алкогольной зависимости, сумасшедшем трудоголизме или в булимии и никак у себя их не осознавать.**

Будто тут пустое место, слепое пятно — нет ничего такого, не ощущаю, не осознаю, не вижу в упор. Нужно отметить, что и достаточно зрелый человек, просто «упахавшийся» — например, с несколькими детьми или сложностями на работе, с болезнью у себя или близких, — тоже может попасть в серьезную зависимость. Но он обычно пораньше ее осознает и быстрее будет с ней что-то делать. И в целом ему будет проще.

## **ВЗЯТЬ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**

Во Вьетнаме, где я сейчас живу, да и в целом в Юго-Восточной Азии, ответственность за все, происходящее на дороге, берет на себя водитель. Корова ли выбежала на дорогу, или люди едут на тебя со всех четырех сторон — по встречке в лоб, нарушают все правила, на красный свет (все это постоянно бывает) — вообще неважно. Везде — именно твоя ответственность. Так у них работает. Я тоже в этом всем живу и так же сейчас к этому отношусь.

Надо сказать, это отлично работает: каждый бдит за всем, не рассчитывает на чужое правильное поведение — аварий почти нет.

В жизни любого человека — то же самое. Неважно, как ведет себя другой и что делает.

Везде и во всем — твоя ответственность, если хочешь в своей жизни быть в порядке и чувствовать себя хорошо. Но многие эту ответственность теряют. Строят-строят, например, 10 лет созависимые отношения

## АННА ЯЩЕНКО

со слабым человеком (тоже являясь слабой личностью). Понятно, что настроили что-то не самое здоровое. Но это ладно, история обыкновенная, ничего сильно страшного в этом нет — такой опыт, многое из детства, не виноваты в целом. Но потом случается «озарение»: «Рядом со мной, оказывается, злой, нехороший человек, он не хочет быть чутким и поддерживающим со мной хорошей».

Примеры потери своей ответственности и варианты, где ее нужно найти или подобрать:

- если вы были неадекватны в разговоре или в отношениях с другим человеком ранее — Вы в том числе несете ответственность за текущую агрессию этого человека по отношению к вам;
- если вы бравировали чем-то спорным, сказали лишнее, много хвастались — Вы несете ответственность за неприятную обратную связь;
- если вы регулярно критиковали партнера и ныли в отношениях (неважно, рабочих, соседских, дружеских, любовных) и теперь вас не хотят, с вами скучно, и вообще вас воспринимают как слабое звено, с вами не хотят строить серьезных отношений — Вы несете ответственность за все это;
- если вы испортили отношения — Вы несете ответственность;
- если вы не спали ночами, работая слишком много, — Вы несете ответственность за то, что заболели от хронического стресса (а не тот человек, который навесил на вас работу, и не жена, которая мало помогала).

Очень многие теряют эту нить, эту цепочку своих вкладов в ситуацию и то, что разгребать все равно вам, говоря: «Я вела себя хорошо, ведь это же САМА Я, с хорошими намерениями, значит, плохо себя вели другие, и в этом нет моей вины».

## НЕДОДАЛИ

### ЭГОЦЕНТРИЗМ И ЭГОИЗМ – РАЗНЫЕ ВЕЩИ

Эгоизм — это когда «все гребу под себя, на других плевать». Часто это делается достаточно осознанно.

Эгоцентризм — это когда «других в упор не вижу, говорю только о себе, меряю все по себе. Считаю, что моя точка зрения самая верная, мои мысли — единственно правильные, все должны брать с меня пример. А еще я самый особенный, у меня все очень важное и значимое, у меня все уникальное и эксклюзивное». Эта заикленность на себе, как правило, даже не осознается человеком. Эгоцентрики совершенно искренне считают себя центром вселенной. Потому что «а как иначе? Вокруг кого мир крутится? Вокруг тебя, что ли?».

Эгоист способен забрать у матери последние деньги и купить себе телефон, например. Эгоцентрик же может быть очень хорошим и добрым. Я постоянно повторяю, что это не ругательство, а просто особенность внутренних настроек. Отсюда и все проблемы, в первую очередь — у самих эгоцентриков. Такой человек может отдать матери последние деньги, а потом заливать вином свою судьбинушку и считать себя самым несчастным и плакать оттого, что ему выпала такая тяжелая доля. А еще отдать последние деньги будет для него легче, чем простить матери ошибку, совершенную 15 лет назад (меряя все по себе, ведь он бы так не поступил со своим сыном), и продолжать ее гнобить за это или обижаться (как она посмела так поступить).

Часто эгоизм и эгоцентризм проявляются вместе. А вместе с ними еще и инфантилизм до кучи. У эгоцентрика могут быть вполне хорошие отношения с другими людьми. Со взаимобменом. Ему многие будут симпатизировать. У него будет семья. Но внутри он может мучиться от того, что что-то не так: «Люди не такие, косо смотрят, недодали, нужно больше всего, нужно все другое, меня никто не понимает, я какой-то