

# Оглавление

Введение .....	9
----------------	---

## ЧАСТЬ 1

### СО МНОЙ ЧТО-ТО НЕ ТАК?

СПОЙЛЕР: С ВАМИ ВСЕ ХОРОШО

Глава 1. О чем поет «голос недостаточности» .....	17
Глава 2. Когда и где прорастают семена неуверенности ...	25
Глава 3. Как проявляется травма недостаточности .....	34
Глава 4. Куда заводит стремление к идеалу .....	50
Глава 5. Что происходит с целями и желаниями .....	61
Глава 6. Ключи к достаточности .....	70

## ЧАСТЬ 2

### САМОНАСТРОЙКА В ДЕЙСТВИИ

СПОЙЛЕР: ВЫ ВПРАВЕ ВЫБРАТЬ СЕБЯ

Глава 1. Как выплыть из океана вредных убеждений .....	93
Глава 2. Откуда черпать желание хотеть и делать .....	115
Глава 3. Где искать того, кто всегда будет за вас .....	134
Глава 4. Отношения с работой и карьера .....	158
Глава 5. Отношения с телом и здоровье .....	189
Глава 6. Отношения с собой и другие в вашей жизни ....	209
Глава 7. Отношения с деньгами и достаток .....	230
Заключение. Что дальше? .....	249
Полезные ресурсы .....	252

# Введение

«Да кто я такой, чтобы...», «Не получается? Значит, плохо стараюсь», «Вечно я недотягиваю», «Вот другие — они молодцы. А я...», «Нет, это точно не для меня...» Вам знакомы такие мысли? Многим из нас приходилось переживать ощущение собственной недостаточности и в детстве, и уже во взрослом возрасте. Повезло, если люди, на которых мы ориентировались как на ролевые модели, помогали нам распознать это ощущение и перейти на другую — свою — сторону. Но чаще всего старшие, напротив, указывали на нашу неполноценность. В итоге она остается с нами, и мы застреваем на территории недовольства собой. Мы постоянно совершенствуемся, добиваемся, укрепляем уверенность в себе, но уровень, к которому стремимся, все равно остается как будто недостижимым. Представление о себе как о недостаточно хорошем (умном, стройном, знающем, красивом,

образованном — можно продолжать бесконечно) сохраняется, чтобы бы мы ни делали. Часто к середине жизни у нас уже есть внушительный список достижений, но удачи не очень-то радуют и не заполняют пустоту внутри. Кажется, что мы все время кому-то что-то должны. Как будто обязаны доказывать свое право на успех. Да что там! На жизнь вообще.

Среди тех, кто приходит ко мне на консультацию, восемь из десяти считают себя недостаточно хорошими. Внешне это мощные выдающиеся люди, эксперты, руководители крупных компаний, которые управляют тысячными командами и миллионными бюджетами, а еще они в курсе разных передовых технологий, например цифровых. И все же этого им недостаточно. Не потому, что результат мал или плох. Фундаментальная причина, по которой мы становимся мастерами по обесцениванию собственных достижений, — наше смутное ощущение непригодности для реальности. Убеждение в собственной неполноценности и недостаточности, которое надежно спрятано от сознания и часто уходит в Тень\*. При этом оно даже не осознается, но прочно укореняется внутри и создает блоки и трудности, связанные со здоровьем, с работой, отношениями, финансами, с пониманием потребностей и желаний. Мы вдруг начинаем испытывать неловкость или вину, если живем «слишком хорошо». Зависим от чужого мнения, плохо спим, у нас появляются вредные привычки, мы стремимся доказать всему миру, что чего-то заслуживаем. Счастья. Любви. Успеха. Права быть собой. Права быть.

---

\* Подробнее см.: Савкин А., Тertyшная Ю. Тень как ресурс. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2021. *Здесь и далее прим. ред., если не указано иное.*

Мы все хотим жить хорошо. Но без опоры, без твердого представления о себе «я в порядке» это трудно реализовать — все равно что возвести дом на фундаменте, в котором куча трещин и изъянов. Все время будет страшно, что здание рухнет. А мы строим свою жизнь именно так! В нашем внутреннем фундаменте полно щелей, куда вечно просачиваются страхи, сомнения, тревога, стресс, раздражение, неуверенность, тоска, апатия или депрессия. Каждый день мы так много ругаем себя! «Я неудачник, зря я так, неумеха, у меня ничего не получается, ну вот снова, я такой-сякой, как меня можно любить, я толстая, я слишком худая, я ее недостойн, я все время проигрываю, у меня все валится из рук, моего образования недостаточно...» И самое главное, мы даже не осознаем влияние того ментального набора, который носим в себе, и не понимаем, откуда он взялся. Он вроде как сразу и был, в нашем чемодане привычек, в пакете с надписью «Все включено». Но при рождении нам его не выдавали! Вот с этим неизвестно откуда взявшимся мы и будем разбираться.

В книге я объясню, как все это устроено, опираясь на свой многолетний опыт консультирования и работы с Тенью очень успешных людей. Моя задача — показать, понятно обосновать и дать универсальные рекомендации, что сделать, чтобы прекратить насилие над собой на пути к недостижимому идеалу. Возможно, вы уже прочли сотни полезных книг по самоулучшению, прошли несколько курсов личностного роста и массу тренингов — и это прекрасно. А теперь пришло время отстать от себя. Просто признать, что та или тот, кто держит эту книгу, достаточно хорош! И отстать от себя нужно прямо сейчас! Представьте, что каждый день рядом с вами

есть тот, кто говорит: «Все в порядке, все хорошо». Тот, кто напоминает: «Ты достаточно хорош». В этих очень простых фразах заключена грандиозная сила. «Я В ПОРЯДКЕ» — самая освобождающая фраза, и она точно работает. Когда мы по-настоящему соединяемся с ней на глубинном уровне, то нам естественным образом становится жить легче. Потому что мы такие, как есть (созданы по образу и подобию), и это самое великолепное событие, которое когда-либо случилось. Осталось разыскать себя настоящего за правильным фасадом соответствия различным нормам.

Эта книга для читателей любого возраста. Для тех, кто приближается к 40 годам и уже порядком измотан внутри. Для «хороших мальчиков и девочек», которые устали быть хорошими. А если они и пробуют побыть плохими — целых пятнадцать минут, — то чувствуют непомерную вину. Книга пригодится и более молодым людям, которым постоянное «недо-» мешает жить. Тем, кто хочет как можно раньше нейтрализовать механизм, запускающий внутреннюю недостаточность. Возможно, кто-то из старшего поколения прочтет эту книгу и облегченно выдохнет. Улыбнется себе и скажет, что, оказывается, уже справился с проблемой тем или иным способом. Хотя жаль, что это произошло поздно. Лучше было бы прочитать об этом лет на тридцать раньше. Я хочу, чтобы каждый из нас, в ком не раз поднималась волна недостаточности, перестал топить в ней себя, своих детей и внуков.

Эта книга для тех, кому важно научиться работать с внутренним состоянием, меньше тревожиться и жить лучше и осознаннее. Она для читателей любого возраста, у которых есть цели, и цели самые разные — от улучшения

финансового положения до выстраивания гармоничных отношений. Для руководителей, которым необходимы повышенная выносливость, новые ресурсы для жизни и работы и устойчивость в стрессовых ситуациях. Для консультантов, коучей и начинающих психологов, которые хотят развиваться в практике и лучше взаимодействовать с клиентами. И наконец, для совсем молодых людей 18–28 лет, которые настроены продуктивнее учиться, больше читать и сдавать экзамены без напряжения и с высокими результатами.

Мне хочется, чтобы после прочтения этой книги вам стало легче. Чтобы у вас появилось и закрепилось ощущение «со мной все в порядке»: я такой или такая, как есть, прямо сейчас. Чтобы вы с радостью развивались и шли вперед. И чтобы в вашей жизни было больше активности и удовольствия.

Чтобы достать до звезд, совсем не обязательно продирааться через тернии. Счастье и успех совсем не обязательно должны быть выстраданными. Жить без постоянного самообвинения и претензий к себе, без терзаний из-за своей недостаточности — возможно. И теперь у вас есть практическое руководство. Здесь вы найдете упражнения и пошаговый план действий. Они помогут вам почувствовать внутреннюю опору и войти в созидательное состояние «я могу». Вы сможете активировать безграничные внутренние ресурсы и управлять ими, чтобы организовать жизнь так, как вы желаете. Жизнь, о которой вы мечтали, но почему-то не позволяли ее себе.

В этой книге две части. В первой я расскажу о травме недостаточности и о том, как работать с внутренними состояниями. Во второй части речь пойдет о самонастройке. Вы узнаете, что делать, чтобы травма не подчиняла себе наши

мысли, чувства, настроение, поступки и решения. Речь пойдет о жизненно важных сферах, таких как отношения, финансы, работа, здоровье, развитие. В каждой главе вы найдете простые упражнения для самостоятельной практики и опорные идеи.

В книге собраны истории самых разных людей, есть среди них и моя собственная. В одних вы, возможно, узнаете себя или своих знакомых. Другие будут не вполне близки. Но в любом случае вы убедитесь: в той или иной форме у каждого возникает убеждение, что с ним что-то не так. Оно влияет на представления о себе, о мире, о других. И справиться с ним — в ваших силах. Практикуйтесь — и вам точно станет легче. Вы заново обретете внутреннюю опору. Поверьте, у вас она есть. И была всегда. Надо только найти ее и укрепить, чтобы появилось ощущение укорененности. И тогда перевес сил наконец-то будет в вашу пользу. Чаша весов склонится в сторону состояния «я в порядке».

Финансовый успех, крепкое здоровье, прекрасное самочувствие, гармоничные отношения, смена профессии, превосходная карьера или успешное предпринимательство — все это в шаге от вас. За дверью, к которой вы не разрешали себе даже подойти. Но посмотрите: на ней табличка с надписью «Можно». А ключ? Он уже у вас, помните об этом.