

СЕРИЯ

«КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ»



это коллекция книг на актуальные темы,
которые помогают разобраться в себе,
пережить яркие эмоции, получить новые
знания и по-новому взглянуть на себя и мир.

ВАЛЬТЕР РИСО психолог

КОГДА ТЫ ПРОСНЕШЬСЯ

Книга-маяк для тех, кто устал жить
по чужим правилам и хочет выбрать себя



БОМБОРА
издательство

Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
P54

Walter Riso

EL CORAJE DE SER QUIEN ERES (AUNQUE NO GUSTES)

© Walter Riso

c/o Schavelzon Graham Agencia Literaria

www.schavelzongraham.com

Russian edition is published by arrangement
with Schavelzon Graham Agencia Literaria, S.L.
through Nova Littera Literary Agency

Рисо, Вальтер.

P54 Когда ты проснешься : книга-маяк для тех, кто устал жить по чужим правилам и хочет выбрать себя / Вальтер Рисо ; [перевод с испанского В. Д. Култыгина]. — Москва : Эксмо, 2026. — 256 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-252592-6

Эта книга для тех, кто устал подстраиваться под других и быть удобным. Она научит вас ценить себя и увереннее проявлять свою индивидуальность. Доктор психологии Вальтер Рисо доказывает: здоровый нарциссизм — это опора, а ответственное неповиновение — путь к уважению себя. Вы научитесь говорить «нет» без чувства вины, защищать свои границы и жить по своим правилам.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-252592-6

© Култыгин В.Д., перевод на русский язык, 2025
© Рыжова М.А., иллюстрации, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

*Для тех, кто сражается за себя
и не собирается сдаваться*

 СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	11
--------------------	----

Глава 1

КАК ВЕРНУТЬ СВОЕ «Я»: НАУЧИТЕСЬ ДУМАТЬ О СЕБЕ.	21
---	----

КАК ОБРЕСТИ КОНТРОЛЬ НАД СОБОЙ: УПРАЖНЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ	28
--	----

Начните общаться со своим «Я»: сбросьте ярмо общественного мнения	28
--	----

Упражнение «Устанавливаем контакт»	29
--	----

Говорите с собой вслух и слушайте себя	31
--	----

Упражнение «Диалог двух стульев»	31
--	----

Поверьте в себя: вы гораздо лучше и способнее, чем вам внушали	34
---	----

Упражнение «Пока что»	40
---------------------------------	----

Как принять себя: калибровка «Я»	42
--	----

Ведите дневник значимого повседневного опыта, чтобы взглянуть на себя со стороны	46
---	----

Упражнение «Поведение — мысли — эмоции»	47
---	----

Замедлитесь и посмотрите на себя	48
--	----

Упражнение «Я рисую медленность»	50
--	----

СОДЕРЖАНИЕ

Найдите свое место в личной истории и включите автобиографическую память: вы не знаете, кто вы и откуда	51
Кинематографическое упражнение	54
Не зарывайте свои таланты в землю: самореализация — не предмет торга	56
Внутренний командный пункт: «Я решаю за себя сам»	60
Помогайте другим, не разрушая себя: случай для размышления	66

Глава 2

НЕ СЛУЖИТЕ ТЕМ, КТО СЧИТАЕТ СЕБЯ ВЫШЕ ВАС: ЛЮДИ НЕ ДЕЛЯТСЯ НА ВЫСШИХ И НИЗШИХ.	73
---	-----------

КАК НЕ ПРОГНУТЬСЯ ПОД ДАВЛЕНИЕМ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ СЧИТАЮТ СЕБЯ ЛУЧШЕ ОСТАЛЬНЫХ: УПРАЖНЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ	81
--	----

Научитесь отличать конструктивный (демократический) авторитет от деструктивного (авторитарного).	81
--	----

Воспитывайте в себе ответственное неповиновение — оно вам пригодится	85
---	----

Невыносимые люди.

Тип 1: люди, считающие себя нравственным авторитетом и пытающиеся «наставить на путь истинный»	91
--	----

Невыносимые люди.

Тип 2: люди, которые считают себя экспертами и пытаются вас учить	93
--	----

СОДЕРЖАНИЕ

Невыносимые люди. Т и п 3: те, кто считают себя выше других, потому что у них есть деньги.	96
Любой повелитель — такой же человек, как и вы.	102
Упражнение «Вторжение на чужую территорию»	102
Не предавайте себя.	107
Никто не отберет у вас свободу без вашего разрешения.	112
Упражнение «Это зависит только от меня»	113
Негативные последствия слепого послушания . . .	115
 Глава 3	
НЕ НУЖНО БЫТЬ КАК ВСЕ: БЕРЕГИТЕ СВОЮ УНИКАЛЬНОСТЬ	119
УПРАЖНЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СВОЕЙ УНИКАЛЬНОСТИ	126
Искусство быть паршивой овцой	126
Упражнение «Музыкальная пауза»	128
Научитесь исчезать в толпе, не переставая быть собой	130
Упражнение «Оседлай толпу».	131
Не поддавайтесь общественному давлению	133
Аудиовизуальное упражнение: эксперимент Аша	136
Аудиовизуальное упражнение: внутренняя овечка	137
Внимание выключает автоматизм.	137
Упражнение «Шесть шагов прочь от механического поведения»	138

СОДЕРЖАНИЕ

Не дайте увлечь себя лайкам: освободите в жизни место для «не такого, как все»	140
Аудиовизуальное упражнение	143
Упражнение «День в реальности»	145
Индивидуальная работа или работа в группе? . . .	147
Научитесь различать принадлежность к группе и участие в ней	149
Как потребность в одобрении мешает вам быть собой	157
Государственный переворот в мире моды	163
Упражнение «В поисках Апфель»	169
Упражнение «Последнее слово за мной»	170
Важность критического мышления	171
Упражнение «Сколько вещей мне нужно на самом деле?»	176

Глава 4

НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ЗАСКОРУЗЛЫМ КОНФОРМИСТАМ УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ: ОТКРОЙТЕСЬ НОВОМУ И БУДЬТЕ ТЕМ, КЕМ ХОТИТЕ	179
---	------------

УПРАЖНЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ НЕТЕРПИМОСТИ К ПЕРЕМЕНАМ: ЧЕТЫРЕ ПРОТИВОЯДИЯ ПРОТИВ НЕПОДВИЖНОСТИ	185
Почему так тяжело измениться? Ленивый разум . .	185
Упражнение «Профессор-расист»	186
Почему так тяжело измениться? Личные страхи . .	190
Почему так тяжело измениться? Зона комфорта . .	199
Первое противоядие: благодатное усилие	204
Упражнение «Шаг за шагом»	212

СОДЕРЖАНИЕ

Второе противоядие: ответственно оценивайте риски	215
Упражнение «Внутренний оракул зла»	219
Третье противоядие: исследуйте, открывайте, удивляйтесь	224
Упражнение «Непредвзятое исследование другого человека»	233
Четвертое противоядие: практикуйте нонконформизм	235
Упражнение «Падающая стрела».	240
ЭПИЛОГ	243
БИБЛИОГРАФИЯ	248



ВВЕДЕНИЕ

Эта книга поможет вам активировать в себе способность противостоять тому, что оказывает отрицательное влияние на вашу жизнь. Самое интересное, что многие из этих негативных факторов находятся в вашей голове, и вы сами согласились с ними. А вложили их вам в голову общественное воспитание и акторы социализации. Я призываю перестать подчиняться. Нет, никаких политических заговоров и государственных переворотов — пусть это будет «психологическое неповиновение» тем нормам и требованиям, которые мешают вам стать собой, развивать самые важные стороны личности. Проведите в своей голове генеральную уборку, очистите сознание от лишнего, избавьтесь от иррациональностей, которые держат вас внутри психических схем, ежедневно и непрерывно высасывающих энергию и жизненные силы. Всему, что противоречит вашей сущности, всему, что заставляет вас делать вещи, которых вы делать не хотите, можно и нужно давать отпор (конечно, уважая при этом окружающих и их права). Это пусть и мирное, но сопротивление. Каждое достиже-

ние в сфере психологической и эмоциональной независимости укрепляет самоуважение, необходимое, чтобы быть человеком в полном смысле слова.

Готовы рискнуть? Быть тем или той, кто вы есть, быть самим или самой собой, даже рискуя не всем понравиться? Если да, настройтесь на то, что этот путь станет только вашим, а по дороге придется отказаться от некоторых общепринятых условностей. Уже не получится оставаться в толпе: ваши особенности станут слишком явными. Вы окажетесь среди других, таких же, и будете спокойны, как и подобает настоящему человеку.

В каждом есть элемент, служащий цементом для нашего поведения, образа мыслей и чувств; он находится на базовом, почти инстинктивном уровне, и именно он определяет нас как субъектов и как отдельных представителей человеческого рода. Этот элемент называется *индивидуальность*. Ваша индивидуальность — это уникальность, то, что ваше и только ваше, то, что окрашивает все ваши действия, всю психику. Зависимость от окружающих и беспрекословное выполнение любых приказов ведут к рабству. Эмансипация и самопровозглашение «Я» возносят человека. Если тело всем своим существом, всеми своими клеточками стремится к самостоятельности, значит, вы на верном пути к благополучию.

Индивидуальность формирует ваши действия, убеждения, желания, мечты — и вообще все, что де-

КОГДА ТЫ ПРОСНЕШЬСЯ

лает ваше мировоззрение уникальным неповторимым и постоянно развивающимся.

Как любой человек, вы постоянно меняетесь и создаете себя заново. Согласившись с этой уникальностью, приняв ее, вы станете хозяином самого себя и сможете развивать себя, как захотите. Только вы определяете, кем являетесь. Сорвите с себя кем-то надетые ярлыки и не позволяйте вешать новые.

Когда поймете, что именно вы — главный судья собственных поступков (и перестанете в этом хоть капельку сомневаться), изменится

и самовосприятие, и представление об окружающих людях и мире. Вы научитесь видеть все так, как есть, без помутнений и искажений. Вы сможете жить без одобрения других, без учителей-светочей. Как говорил Будда, вы сами будете нести свой светильник и впервые по-настоящему вкусите свободу. Вы готовы стать хозяином самого себя и освободиться от оков, которые стесняют вашу психологическую и эмоциональную жизнь? Готовы стать настоящим?

Все вышесказанное не означает, что нужно сделаться затворником и отринуть общество и все мирское. Я хочу помочь вам научиться находиться в обществе расслабленно и конструктивно, не отказываясь от собственной личности и не отдавая мозг

♦ Индивидуальность формирует ваши действия, убеждения, желания, мечты.

на промывку посторонним. Мы, люди, существа социальные; но и находясь в компании, не обязательно отказываться от себя самого. Поэтому *любовь к себе вполне может сочетаться с любовью к другим людям, эмпатией и сочувствием*. Ценители уравниловки скажут: но ведь не забывать о себе в компании других людей — эгоизм! Это не так: чтобы соприкоснуться с обществом, не нужно отказываться от себя. Каждый из нас — средоточие личного опыта, и общаясь, эти «средоточия» соприкасаются между собой. Однако межличностное не должно отменять то, что есть лишь у вас. Потеряв внутреннюю точку отсчета и «заморозив» свое «Я», вы становитесь автоматом, роботом в модном прикиде.

Пусть общество говорит что хочет, пусть показывает любые модели поведения. *В том, что касается вас, право решающего голоса всегда за вами*. Даже если это вызывает неудержимую тревогу, поставьте перед собой задачу: «За себя решаю только я». И точка. Эпиктет говорил то же самое: «Я — это я, и я нахожусь там, где находится избранная мною жизнь».

Начав брать власть над собой в собственные руки, вы заметите, что у многих это вызывает беспокойство. Найдутся люди и группы людей, кого будет раздражать ваше независимое мышление и то, что вы сами корректируете взгляды и идеи. Можно не сомневаться: они будут раздумывать, как с вами поступить. Начнут размышлять: «А как же нам его

КОГДА ТЫ ПРОСНЕШЬСЯ

контролировать, как сделать так, чтобы исходящая от него или от нее зараза не разошлась и не позаржала других?» Вы станете своего рода аномалией, расшатавшейся деталью, которая работает не так, как «должна». Вид непослушной овцы приводит пастуха в ярость, и тот спускает пса, чтобы загнать ее обратно в стадо. Пусть себе лает; это вы идете, заявляя о самой или о самом себе, об откровении и открытии себя. А если это кому-то не нравится — какое вам до них дело?

Слушайте внимательно, это очень важно. У вас (как и у всех нас) внутри есть жизненное пространство, доступное лишь вам, — внутренняя крепость. Находясь там, вы находитесь наедине с самой вашей сутью, со всем, что в вас есть хорошего и плохого, без обмана и личин. А главное — ключ от крепости у вас. Каждый раз, заходя туда, вы растете, как бы вас ни обстреливали снаружи.

Эта книга — самоучитель активной работы по *развитию свободы личности* без страха и с уважением к правам окружающих (можно делать все, что хочется, если это не наносит ущерба другим). Вы сможете выкинуть забивающую вашу психику ненужную информацию и развивать настоящий потенциал. Иногда безуспешные попытки найти свое место в жизни вызывают отчаяние. Не волнуйтесь, вы скоро узнаете, что ваше место — это вы сами. Не нужны медали, оvation или выпренные похвалы; нужно просто быть в хороших отношениях с самим