



Марина
Долганова

ЖИВИ В СВОЕМ *темпе*



Как выйти из гонки за успехом
и найти свой уникальный ритм

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Д64

Долганова, Марина Олеговна.

Д64 Живи в своем темпе : как выйти из гонки за успехом и найти свой уникальный ритм / Марина Долганова. — Москва : Эксмо, 2025. — 304 с. — (Книги — мотиваторы).

ISBN 978-5-04-200084-3

Вы просыпаетесь с ощущением, что уже опаздываете. День еще не начался, а силы будто на исходе. Вы постоянно бежите, но в какой-то момент ловите себя на мысли: а куда я вообще иду?

Когда мы живем на автопилоте, то перестаем слышать себя, забываем, чего хотели на самом деле, и теряем вкус к жизни. Выгорание, тревога, хроническая спешка — не слабость, а сигнал, что пора свернуть с чужой дороги. Эта книга — для тех, кто хочет остановиться, вдохнуть глубже и вернуться к себе. Марина Долганова, практикующий психолог, делится авторской методикой, рожденной в сотнях часов терапии и глубокой работы с людьми, которые однажды решились выбрать себя.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Долганова М.О., текст, 2025
© Бортник В.О., обложка, 2025
© Оформление.

ISBN 978-5-04-200084-3

ООО «Издательство «Эксмо», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
ЭТАП I. ВЕРШИНА ОТЧАЯНИЯ.....	16
Новый ракурс	20
Где находится твоя вершина отчаяния?	24
Не обнуление, но пауза	27
Бомж под мостом и другие фантазии	31
ЭТАП II. ЛАВИНА ОЧИЩЕНИЯ	68
«Я живу не свою жизнь»	75
Учимся снимать маски	84
Что мне не делать?	86
Игра напоказ	89
От автоматизма к осознанности	96
ЭТАП III. ДОЛИНА ПУСТОТЫ.....	109
Я не знаю, и это нормально	114
Цикл контакта	121
Оно тебе надо	126
Тело как подсказка	133
Чувствуй себя, а не игнорируй	144
Будьте как дети	154

СОДЕРЖАНИЕ

ЭТАП IV. ДОРОГА К РЕАЛЬНОМУ «Я»	105
Вечный двигатель дает сбой	174
Между «быть» и «казаться»	176
Увидеть себя	189
Доброта к себе	192
Признание пройденного пути	200
Корм для Белого	204
ЭТАП V. НОВАЯ ТРОПА	209
Поливаем ростки желаний	222
Тихий успех	231
Привычка к стрессу	237
Жизнь как акт творчества	245
Соппротивление	249
Практики для работы с сопротивлением	251
ЭТАП VI. ПОДМОГА НА ПУТИ	258
Время переварить	264
Старые рельсы всегда тебя ждут	274
Сигналы бедствия и победы	277
Единомышленники	282
Взгляд со стороны	285
Развивая устойчивость	287
Практики для укоренения	291
Заключение	295
Благодарности	301

ВВЕДЕНИЕ

«Добро пожаловать в марафон под названием “взрослая жизнь”! С нами участники от 16 до 100 лет. Маршрут будет проходить через контрольные точки “успешная карьера”, “счастливая семья”, “прекрасный дом”, “вечная молодость”. Конечная станция — кладбище. На пути марафонцам встретится полоса препятствий из экономических и политических потрясений, бытовых и физиологических проблем, а также череда экзистенциальных кризисов разной глубины. На старт! Внимание! Марш! И не забывайте наслаждаться жизнью».

Вряд ли кто-то из нас слышал эти слова Невидимого Оратора. Но почему-то многие живут так, будто действительно участвуют в забеге. Одни из всех сил держат заданную скорость, не давая себе возможности осознать, кем она задана и так ли уж необходима. Вечная спешка и суета, попытки все успеть, страх пропустить «контрольные точки» и постоянная оглядка по сторонам: *«Меня обогнали или еще нет? Этот бежит быстрее. Та выглядит счастливей. А эти двое как будто уже зашли на второй круг! Я же то и дело спотыкаюсь, падаю, ломаюсь,*

МАРИНА ДОЛГАНОВА

никак не могу набрать скорость и втопить со всей мощи». Другие под гнетом давления то ли предлагаемых обществом стандартов, то ли собственных представлений о прекрасном, отказываются двигаться в принципе, либо же двигаются рвано, застревают в цикле «перенапряжение-опустошение».

Многим страшно остановиться и хотя бы на минутку задуматься: «*А оно мне надо?*» Вдруг притормозишь, а тебя затопчут и оставят далеко позади? Или, что еще хуже, снисходительно скажут, что ты просто *недостаточно стараешься*.

Но что, если жизнь — это не соревнование со временем и с другими людьми, не попытка себя переписать под стандарты успеха, а захватывающее путешествие, которое каждый может совершать *в своем темпе*? Вдруг, чтобы достигать результатов, чувствовать удовлетворение в процессе, нужно не ломать себя, а познавать, раскрывать, заботиться и мягко, но упорно развивать и применять свои сильные стороны? Ответы на эти вопросы ты найдешь в этой книге. Но будь готов удивляться!

Первые десять лет своей взрослой жизни я изо всех сил пыталась стать продуктивней, чем есть. Я отчаянно верила, что чем больше буду работать, тем быстрее дойду до результата. Золотая медаль, стажировка за границей, красный диплом, управление бизнесом в 20 лет, поиск себя в творчестве, призовые места на поэтических конкурсах, ведение

ВВЕДЕНИЕ

блога, освоение профессии психолога, обретение аудитории. Даже в отношении я долгое время не вступала по принципу — считала, что сначала нужно стать лучшей версией себя, а потом уже искать партнера.

Вот только *«упорное стремление победить в битве только за счет того, что не жалеют сил, обычно заканчивается поражением»*¹.

Моя требовательность к себе слишком часто перерастала в жесткость и даже жестокость. С 17 лет я страдала от депрессивных эпизодов и расстройств пищевого поведения, поскольку мои ожидания от себя регулярно не оправдывались. Я казалась себе «недостаточной», отдых должна была заслужить, отпуск — завоевать. Представь армию, генерал которой не учитывает данные ему ресурсы, а просто кричит: «Впе-ре-е-д!» Неважно, сколько у него солдат и оружия, неважно, что за местность и климат, неважно, сколько боев было позади и как давно они завершились. И уж тем более неважно, кто противник. Ни стратегии, ни тактики, просто бейся до последней капли крови.

Будучи именно таким «генералом», я годами эксплуатировала свое тело и психику, и какие бы победы и награды меня ни ждали, ими было невозможно компенсировать внутренний износ. Чем

¹ Э. Райс, Дж. Траут «Маркетинговые войны».

МАРИНА ДОЛГАНОВА

дольше я так жила, тем быстрее истощалась в очередной «битве за успех».

Но в 27 лет я решила, что пора завязывать с любой формой самоуничтожения, даже социально одобряемой. Я наконец-то пошла к себе навстречу и стала себе другом. И именно с этой точки начался мой настоящий рост — не только как специалиста, но и как личности, которая знает, что хочет, что может и на что из этого готова пойти. К слову, в первые серьезные отношения я вступила тогда, когда я отвалила от себя — и даже россыпь вулканических прыщей на лице этому не помешала.

Тогда я убедилась, что лучший способ войти в комфортный темп — это изучить свою природу, признать ее и научиться жить в гармонии с ней. Не стыдиться, а принимать, не бороться, а использовать. Увидеть свои возможности и ограничения, точки опоры и точки роста, обрести устойчивость, будучи там, где ты есть, и тем, кто ты есть. Одним словом, оценить обстановку в лесу, где ты заблудился, и вместо хаотичных движений выстроить свою собственную стратегию. И сколько бы людей ни петляло в этом лесу, у каждого будет только своя тропинка к свету — и ее придется протоптать самостоятельно. Эта книга поможет тебе с этим.

Большинство моих клиентов приходят ко мне из той точки, в которой я сама когда-то находилась. Тревога, страх потерянного времени, самосаботаж,

ВВЕДЕНИЕ

«я все знаю, но ничего не делаю», «головой все понимаю, но все равно чувствую обиду, злость, тревогу, разочарование». Знакомо? Рассинхрон между планами и действиями, мыслями и чувствами, с одной стороны, приносит в жизнь очевидный дискомфорт, но, кроме того, он становится индикатором внутриличностного конфликта и поводом обратить внимание на свои собственные желания и желания, навязанные извне.

Последние восемь лет каждый рабочий день я помогаю людям прокладывать путь от внешних ориентиров ко внутренним — и это напрямую связано с идеей жизни в своем темпе. Когда человек начинает слушать и слышать себя, а не подстраиваться под чужие ожидания и ритмы, у него появляется возможность шаг за шагом выстраивать жизнь, в которой больше свободы, устойчивости и смысла.

Тот, кто годами страдал от социофобии, вместо того чтобы насильно «прокачивать» навыки общения, начинает мягко исследовать свои желания — и вдруг обнаруживает естественную тягу к контакту с единомышленниками. Не потому что «надо быть общительным», а потому что интересно быть с теми, кто близок.

Тот, кто боялся возразить начальнику и терпел те еще злоключения из страха потерять работу, учится выстраивать свои границы, уважать свой

МАРИНА ДОЛГАНОВА

труд и ставить на первый план личное карьерное развитие. Что порой приводит к собственному делу, но не из порыва «все бросить и уйти в никуда», а потому что человек готов созидать на своих условиях.

А тот, кто избегал близости, потому что слишком боялся быть отвергнутым, постепенно перестает притворяться, чтобы понравиться, и однажды встречает того, кому он нужен такой, какой есть.

Звучит как чудо, а на деле — результат жизни в своем темпе: внимательного, бережного и упорного движения к себе, где не требуется быть «лучшей версией» и тем более не нужно становиться таковой за неделю. Иногда на это уходят годы. Но именно этот путь создает подлинные и устойчивые перемены, которые не отмотаешь назад.

Так что я могу предложить тебе, дорогой читатель? Ведь мы с тобой встречаемся только на страницах книги и не работаем каждую неделю много месяцев подряд. Схема, которую я предлагаю, является моей авторской методикой. Она родилась из длительного наблюдения за терапевтическим процессом. Как клиент я понимаю, с какими чувствами и сложностями ты сталкиваешься. Как психолог знаю, что с этим можно сделать.

Я проведу тебя из точки, где царят неудовлетворенность, усталость, ориентация на других, чувство вины и стыда, в точку, где тебя ждут радость быть

ВВЕДЕНИЕ

собой, ценность собственной жизни и грамотное распоряжение своими ресурсами. Вместе мы пройдем через шесть этапов, которые неизбежно ждут того, кто решается бросить вызов и выйти из социальной гонки, чтобы найти свой темп и построить по-настоящему удовлетворяющий образ жизни. На каждом из них тебя будут ждать свои уроки и награды, а я постараюсь снабдить тебя запасом рабочих инструментов в виде разнообразных практик и упражнений, которые помогут сделать твой путь более осознанным, комфортным и — куда деваться! — эффективным.

Возможно, когда ты перевернешь последнюю страницу, твоя жизнь не изменится на 180 градусов — но это и не нужно. Здесь ты найдешь идеи и вдохновение, которые сможешь применить в своей жизни, чтобы сделать ее еще более подходящей твоей натуре. Эта книга построена так, чтобы ты как можно лучше узнал себя, признал в особенно важных местах: «Да, я такой. Со мной все в порядке. Именно в этом моя сила», наметил путь и выбрал скорость как минимум на ближайшее время, как максимум — на целую жизнь.