

Анна Яценко

НЕДОДАЛИ

КАК ПРЕКРАТИТЬ СЛИВАТЬ ЖИЗНЬ НА
БЕСКОНЕЧНОЕ НЕДОВОЛЬСТВО И СТАТЬ
СЧАСТЛИВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ

НОВОЕ
ИЗДАНИЕ



УДК 159.923.2
ББК 88.52
Я97

Яценко, Анна Николаевна.

Я97 Недодали. Как прекратить сливать жизнь на бесконечное недовольство и стать счастливым человеком / Анна Яценко. — Москва : Эксмо, 2023. — 240 с.

ISBN 978-5-04-181816-6

Детское поведение можно встретить в каждом из нас. В своей книге Анна Яценко, создатель многочисленных курсов на тему личной эффективности, просто и без лишнего самокопания объясняет, как замечать в себе и в других признаки «недодали» и что помогает освободиться от груза обид и вечных недопониманий.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-181816-6

© Яценко А.Н., текст, 2023
© Капустин С., иллюстрация, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ПОСВЯЩЕНИЕ

«Если воин хочет отдать долг за все то добро, которое для него сделали, и у него нет возможности сделать это по отношению к конкретному человеку, который когда-то помог ему, он может сделать свой вклад в человеческий дух.

Это может быть очень немного, но, сколько бы он ни вложил, этого всегда будет более чем достаточно».

Карлос Кастанеда

С благодарностью ко всем моим многочисленным учителям — всем, кто передал мне знания и опыт. Надеюсь, они будут полезны кому-то еще.

Анна Яценко

ОГЛАВЛЕНИЕ

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

Долгие 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 лишней 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, приятие, 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 мешается 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 твое поведение их спровоцировали, послужили первопричиной. Это не другой человек такой плохой — он так себя повел в ответ на твое 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 — обыч-