





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, 2025. — 256 с. — (Психология счастливой жизни. Книги, которые окрыляют).

ISBN 978-5-04-202072-8

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


© Култыгин В.Д., перевод на русский язык, 2025

© Рыжова М.А., иллюстрации, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-202072-8

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

 СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ . . . . .	9
<b>Глава 1</b>	
<b>КАК ВЕРНУТЬ СВОЕ «Я»: НАУЧИТЕСЬ ДУМАТЬ О СЕБЕ . . .</b>	<b>19</b>
КАК ОБРЕСТИ КОНТРОЛЬ НАД СОБОЙ: УПРАЖНЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ . . . . .	26
Начните общаться со своим «Я»: сбросьте ярмо общественного мнения . . . . .	26
Упражнение «Устанавливаем контакт» . . . . .	27
Говорите с собой вслух и слушайте себя . . . . .	29
Упражнение «Диалог двух стульев» . . . . .	29
Поверьте в себя: вы гораздо лучше и способнее, чем вам внушали . . . . .	32
Упражнение «Пока что» . . . . .	38
Как принять себя: калибровка «Я» . . . . .	40
Ведите дневник значимого повседневного опыта, чтобы взглянуть на себя со стороны . . . . .	44
Упражнение «Поведение — мысли — эмоции» . . . . .	45
Замедлитесь и посмотрите на себя . . . . .	46
Упражнение «Я рисую медленность» . . . . .	48
Найдите свое место в личной истории и включите автобиографическую память: вы не знаете, кто вы и откуда . . . . .	49
Кинематографическое упражнение . . . . .	52
Не зарывайте свои таланты в землю: самореализация — не предмет торга . . . . .	54
Внутренний командный пункт: «Я решаю за себя сам» . . . .	58
Помогайте другим, не разрушая себя: случай для размышления . . . . .	64

**Глава 2**

<b>НЕ СЛУЖИТЕ ТЕМ, КТО СЧИТАЕТ СЕБЯ ВЫШЕ ВАС: ЛЮДИ НЕ ДЕЛЯТСЯ НА ВЫСШИХ И НИЗШИХ . . . . .</b>	<b>71</b>
КАК НЕ ПРОГНУТЬСЯ ПОД ДАВЛЕНИЕМ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ СЧИТАЮТ СЕБЯ ЛУЧШЕ ОСТАЛЬНЫХ: УПРАЖНЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ . . . . .	79
Научитесь отличать конструктивный (демократический) авторитет от деструктивного (авторитарного) . . . . .	79
Воспитывайте в себе ответственное неповиновение — оно вам пригодится . . . . .	83
Невыносимые люди. Т и п 1: люди, считающие себя нравственным авторитетом и пытающиеся «наставить на путь истинный» . . .	89
Невыносимые люди. Т и п 2: люди, которые считают себя экспертами и пытаются вас учить . . . . .	91
Невыносимые люди. Т и п 3: те, кто считают себя выше других, потому что у них есть деньги . . . . .	94
Любой повелитель — такой же человек, как и вы . . . . .	100
Упражнение «Вторжение на чужую территорию» . . . . .	100
Не предавайте себя. . . . .	105
Никто не отберет у вас свободу без вашего разрешения . . .	110
Упражнение «Это зависит только от меня» . . . . .	111
Негативные последствия слепого послушания . . . . .	113

**Глава 3**

<b>НЕ НУЖНО БЫТЬ КАК ВСЕ: БЕРЕГИТЕ СВОЮ УНИКАЛЬНОСТЬ . . . . .</b>	<b>117</b>
УПРАЖНЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СВОЕЙ УНИКАЛЬНОСТИ . . . . .	124
Искусство быть паршивой овцой . . . . .	124
Упражнение «Музыкальная пауза» . . . . .	126
Научитесь исчезать в толпе, не переставая быть собой . . . .	128
Упражнение «Оседлай толпу». . . . .	129
Не поддавайтесь общественному давлению . . . . .	131
Аудиовизуальное упражнение: эксперимент Аша . . . . .	134
Аудиовизуальное упражнение: внутренняя овечка. . . . .	135
Внимание выключает автоматизм. . . . .	135

## СОДЕРЖАНИЕ

Упражнение «Шесть шагов прочь от механического поведения» . . . . .	136
Не дайте увлечь себя лайкам: освободите в жизни место для «не такого, как все» . . . . .	138
Аудиовизуальное упражнение . . . . .	141
Упражнение «День в реальности» . . . . .	143
Индивидуальная работа или работа в группе? . . . . .	145
Научитесь различать принадлежность к группе и участие в ней . . . . .	147
Как потребность в одобрении мешает вам быть собой . . . . .	155
Государственный переворот в мире моды . . . . .	161
Упражнение «В поисках Апфель» . . . . .	167
Упражнение «Последнее слово за мной» . . . . .	168
Важность критического мышления . . . . .	169
Упражнение «Сколько вещей мне нужно на самом деле?» . . . . .	174
<b>Глава 4</b>	
<b>НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ЗАСКОРУЗЛЫМ КОНФОРМИСТАМ УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ: ОТКРОЙТЕСЬ НОВОМУ И БУДЬТЕ ТЕМ, КЕМ ХОТИТЕ. . . . .</b>	
<b>177</b>	
<b>УПРАЖНЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ НЕТЕРПИМОСТИ К ПЕРЕМЕНАМ: ЧЕТЫРЕ ПРОТИВОЯДИЯ ПРОТИВ НЕПОДВИЖНОСТИ . . . . .</b>	
<b>183</b>	
Почему так тяжело измениться? Ленивый разум . . . . .	183
Упражнение «Профессор-расист» . . . . .	184
Почему так тяжело измениться? Личные страхи . . . . .	188
Почему так тяжело измениться? Зона комфорта . . . . .	197
Первое противоядие: благодатное усилие . . . . .	202
Упражнение «Шаг за шагом» . . . . .	210
Второе противоядие: ответственно оценивайте риски . . . . .	213
Упражнение «Внутренний оракул зла» . . . . .	217
Третье противоядие: исследуйте, открывайте, удивляйтесь . . . . .	222
Упражнение «Непредвзятое исследование другого человека» . . . . .	231
Четвертое противоядие: практикуйте неконформизм . . . . .	233
Упражнение «Падающая стрела». . . . .	238
ЭПИЛОГ . . . . .	241
БИБЛИОГРАФИЯ . . . . .	246



## 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-

ляет 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

контролировать, как сделать так, чтобы исходящая от него или от нее зараза не разошлась и не позаражала 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, ордены или выпендренные похвалы; нужно просто быть в хороших отношениях с самим

собой. Внимательно прочтите следующее изречение Ницше, в котором емко и точно выражена та же мысль:

*Человеку, не желающему оставаться в общей массе, достаточно перестать «стремиться к легкости». Он должен последовать голосу совести, который буквально кричит: «Будь самим собой!»<sup>1</sup>*

Итак, кто же вы? Мыслящее существо, осознающее само себя, обладающее идентичностью и способностью созидать собственное существование. Глубины вашей сущности говорят вам мудрую вещь, которую вы часто пропускаете мимо ушей: *будьте независимыми от окружающих там, где только возможно, будьте самодостаточными*. Прислушайтесь, обратите внимание: не обязательно танцевать под чужие дудочки. Если внутри играет другая музыка, танцуйте свой танец; если никто не захочет с вами танцевать, танцуйте сами.

Я предлагаю вам освободиться от четырех видов социокультурной индоктринации<sup>2</sup>. Мой опыт работы клиническим психологом показывает: это настоящая фабрика по производству неуверенных, зависимых и растерянных людей, которые сами себя боятся, которыми легко манипулировать. Вас, как и меня,

---

<sup>1</sup> Перевод В. Д. Култыгина.

<sup>2</sup> Индоктринация — передача фундаментальных положений доктрины или религиозного учения. (Прим. ред.)

и всех остальных людей, воспитывали так, чтобы мы не умели думать и действовать самостоятельно. Нас учили спрашивать разрешения даже перед тем, как сделать вдох, — все время обращаться за одобрением к какому-то авторитету. Все это можно исправить, противопоставив «противоусловие» каждому условию, тормозящему и ограничивающему вас. Это закон обучения в когнитивно-поведенческой психологии: если чему-то можно научиться, то можно и разучиться. Рассмотрим подробнее препятствия, которые мешают вам найти себя.

- *Первый способ подчинения сознания* — все факторы, затрудняющие самопознание. Мы в большей степени нацелены на то, что происходит снаружи, чем внутри, — и это усугубляет незнание самих себя. Нет культуры «интериоризации», погружения в себя и заботы о себе. В первом разделе книги, озаглавленном «Как вернуть себя: начните снова думать о себе», мы поговорим о самонаблюдении и о том, как противостоять попыткам захватить ваше «Я».
- *Второй способ подчинения сознания* заставляет нас слепо соблюдать установленные правила и подчиняться авторитетам, принимая их доводы (нравственные, экономические, образовательные, интеллектуальные, духовные) и восхваляя за то, что они «важные и незаменимые».