

Комфорт. Комфорт. Комфорт. Запишите это слово где-нибудь на видном месте и почаще на него смотрите. Спрашивайте себя: мне сейчас удобно? Приятно? Комфортно? А если нет, то почему? И можно ли это исправить, хотя бы отчасти?

Я долго недоумевала, отчего в нашем обществе такой популярностью пользуются тренинги, книги и статьи, призывающие к «выходу из зоны комфорта», в максимально жёстком смысле этой фразы. Не спать сутки и получить таким образом «инсайт», рано вставать вне зависимости от биоритма, никогда не жаловаться, адски тренироваться, составить грандиозные планы с заведомо нереалистичными сроками, убиваться на работе.

Подумав, пришла к выводу, что логика как раз понятна. Чем больше человек привык к дискомфорту и плохому обращению, тем легче убедить его в том, что ещё более плохое обращение будет для него полезно. «Соберись, тряпка!». «Стисни зубы и работай, не показывай чувств, преодолей всё сам». Эта идея отлично приживается, потому что у многих людей она озвучивает голос жёсткого и требовательного родителя в голове. За редким исключением мы воспитаны в идее дискомфорта, который считался единственно возможной нормой.

Кто не слышал в детстве: «Не придумывай, ничего у тебя не болит!». Или: «Не нравится ему (ей), подумаешь!». «А ты что думал(а), можно всё время делать то, что хочется?». «Неудобно (жарко, холодно, страшно)? Ничего, потерпишь».

Понятно, что в конкретный момент у взрослых мог быть свой резон так говорить. Но если такие послания повторяются достаточно часто, ребёнок получает разрушительную установку: твои чувства, желания, потребности, интересы, даже сигналы твоего тела – ничего не значат. Игнорируй их, делай как велено. Если тебе неудобно, больно, страшно, обидно – это нормально. Терпи.

Человек вырастает, и когда как раз хорошо бы начать опираться на свои ощущения, он оказывается них совершенно оторван. В результате он не знает, к примеру, что такое хорошее обращение. И тогда формирует очень странный круг общения, где друзьям позволено друг друга провоцировать, отпускать бестактные комментарии, давить авторитетом. Или выбирает себе давящего, унижающего, или постоянно куда-то

## Комфорт

Автор: Яна Филимонова

---

сбегающего партнёра. Терпит нарушение границ, хамство, прессинг, соглашается на заранее неудобные для него встречи, проекты, попадает в опасные ситуации, болеет, ранится.

Параметры «комфорт», «удобство», «безопасность» вообще отсутствуют при планировании жизни и восприятии окружающего мира. Выпадают. И это очень грустно.

Дискомфорт важно отслеживать – сначала хотя бы очень сильный, потом помельче. Сигналы тела о дискомфорте нужны для того, чтобы вовремя замечать болезнь, или неудобную позу, голод, холод, напряжение в спине и шее, грозящее перерасти в головную боль. Отрицательные эмоции – чтобы распознавать опасность, недоброжелательно настроенных людей, неудачную коммуникацию, неинтересные занятия, неподходящее окружение.

Терпеть неудобства имеет смысл на чётко ограниченном промежутке с чёткой целью. Хочу подготовиться к экзамену и урезаю развлечения на неделю или месяц. Коплю на что-то желаемое и ограничиваю себя в тратах. Не люблю долгие перелёты на самолётах, но потерплю ради того, чтобы добраться в Индию или Латинскую Америку, потому что всегда об этом мечтала. Эти дискомфортные ситуации помогают достигнуть чёткой, вами же поставленной цели. Они окупаются.

А в остальных случаях стратегия героического терпения и страдания приводит только к дальнейшему нарастанию дискомфорта. Ни к чему больше.

Так что самый важный вопрос: «Как мне сделать себе удобно и хорошо?».

Если ужасно по два часа добираться на работу, то почему бы не задуматься о том, чтобы перестроить график, сменить работу, снять жильё в другом районе?.. Если мама попросила встретить её в 5 утра с поезда, может, оплатить ей такси и встретить выспавшимся? Если вы приятельствуете с человеком, который вас постоянно подкалывает, заставляет чувствовать себя плохо, говорит только о себе – нравится ли вам такое общение?

Если в отношениях с партнёром вы чувствуете себя скорее плохо, чем хорошо, если эти отношения сильно ограничивают ваши возможности, если внимание приходится

буквально выпрашивать или, наоборот, отвоёвывать хоть немного своей жизни – не стоит ли задуматься о том, что с отношениями что-то не так?

Критерий «насколько мне комфортно» очень хорошо помогает расставить приоритеты.

Комфортно лежать дома на диване и нигде не работать? Первое время – пожалуй, да, просто замечательно. Приятно не просыпаться по будильнику, не сидеть в офисе и смотреть сериалы целыми днями. Но дискомфорт от отсутствия денег и собственной невостребованности, скорее всего, очень быстро превысит эти выгоды. А бонусы от хорошей зарплаты и интересного занятия, наоборот, перевешивают некоторый дискомфорт от ранних подъемов, сидения в офисе или других минусов конкретно вашей работы. А если не перевешивают – возможно, это что-то говорит о выборе работы.

Что комфортнее: жить в одиночестве, иметь больше личное пространства, как физического, так и эмоционального, самостоятельно распоряжаться своими планами? Или научиться договариваться и в чем-то ограничивать свободу, но зато иметь близкого человека, с которым вы каждый вечер будете засыпать в одной постели? – нет правильного ответа на всех. Ваше ощущение комфорта / дискомфорта подсказывает тот путь, который сейчас оптимален лично для вас.

Не надо терпеть. Сделайте себе хорошо и удобно.