



*Ирина Валерьевна Дурдук*

# *Я больше не удобная*

*Как перестать жить  
ради всех и наконец  
начать жить для себя*

# **Ирина Валерьевна Дурдук Я больше не удобная. Как перестать жить ради всех и наконец начать жить для себя**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73871019](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73871019)*

*ISBN 9785006973534*

## **Аннотация**

Многие женщины живут, стараясь быть удобными для всех: поддерживать, спасать, помогать, не разочаровывать.

Но однажды приходит момент, когда внутри возникает тихий вопрос:

а где в этой жизни я?

«Я больше не удобная» – это честная и глубокая история внутреннего пробуждения женщины. История о том, как перестать жить ради чужих ожиданий, выйти из роли спасателя и начать выбирать себя.

Иногда всё меняется в тот момент, когда женщина решает сказать:

«Я больше не удобная. Я выбираю себя».

**Я больше не удобная  
Как перестать жить  
ради всех и наконец  
начать жить для себя**

**Ирина Валерьевна Дурдук**

*Дизайнер обложки Ирина Дурдук*

© Ирина Валерьевна Дурдук, 2026

© Ирина Дурдук, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0069-7353-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



## Глава 1 День, когда я перестала всем нравиться

Я помню этот день очень ясно.

Ничего особенного не произошло.

Никто не кричал.

Никто не хлопал дверью.

Не было большой ссоры или драматичной сцены.

Но именно в тот день моя жизнь начала меняться.

Раньше я была той женщиной, которую все называли «очень хорошей».

Той, на которую можно положиться.

Той, которая всегда поймёт, всегда поддержит, всегда поможет.

Я умела слушать.

Умела находить правильные слова.

Умела быть рядом тогда, когда кому-то плохо.

Люди часто говорили мне:

– Ты такая добрая.

И я долго верила, что это правда.

Мне казалось, что быть доброй – значит всегда соглашаться.

Быть терпеливой.

Не спорить.

Не обижать.

Не создавать неудобств.

Я старалась быть лёгкой для других людей.

Я говорила «да», когда внутри хотелось сказать «нет».

Я улыбалась, когда чувствовала усталость.

Я помогала, даже когда у меня самой почти не оставалось сил.

И знаешь, что самое странное?

Никто никогда не просил меня делать это.

Я делала это сама.

Потому что где-то глубоко внутри жила одна очень тихая, но очень сильная мысль:

**если я перестану быть удобной – меня перестанут любить.**

Эта мысль жила во мне много лет.

Она заставляла меня стараться ещё больше.

Быть ещё внимательнее.

Ещё терпеливее.

Я боялась разочаровать людей.

Боялась услышать, что я стала «другой».

Боялась, что однажды кто-то скажет:

– Раньше ты была лучше.

И поэтому я продолжала жить так, как привыкли другие.

До того самого дня.

Это был обычный разговор.

Обычная просьба.

Кто-то снова попросил меня помочь.

Раньше я бы согласилась, даже не думая.

Даже если бы была уставшей.

Даже если бы у меня были свои планы.

Но в тот день внутри меня вдруг появилась пауза.

Очень маленькая.

Всего несколько секунд.

И в этой паузе я впервые задала себе вопрос:

**А хочу ли я этого на самом деле?**

Ответ пришёл неожиданно быстро.

Нет.

Я не хотела.

Я устала.

У меня не было сил.

И, если честно, мне просто не хотелось снова спасать чью-то ситуацию.

Раньше я бы всё равно сказала «да».

Но в тот день что-то во мне изменилось.

Я сделала глубокий вдох и спокойно сказала:

– Нет.

Это было тихое слово.

Но в комнате вдруг стало очень напряжённо.

Человек напротив меня удивлённо посмотрел.

– В смысле нет?

Я почувствовала знакомое чувство вины, которое сразу попыталось подняться внутри.

Старый голос в голове начал шептать:

*Скажи, что пошутила.*

*Объясни.*

*Смягчи.*

*Сделай так, чтобы человеку не было неприятно.*

Раньше я бы послушала этот голос.

Но в тот день я просто молчала.

Потому что впервые за долгое время я услышала другой  
голос.

Он был спокойный.

И он сказал:

**Ты имеешь право не хотеть.**

Человек напротив нахмурился.

– Ты изменилась.

Эти слова прозвучали почти как обвинение.

И знаешь что?

Раньше они бы разбили меня.

Я бы начала оправдываться.

Объяснять.

Пытаться вернуть ту версию себя, которая всем нрави-  
лась.

Но в тот день я вдруг поняла одну простую вещь.

Я действительно изменилась.

И впервые за много лет мне не хотелось это исправлять.

Потому что в тот момент я начала понимать:

**невозможно быть собой и нравиться всем одновре-  
менно.**

Этот день стал началом.

Началом жизни, в которой я больше не пыталась быть

удобной для всех.

Жизни, в которой я начала учиться быть честной.

Сначала это было страшно.

Потому что когда ты перестаёшь соответствовать чужим ожиданиям, мир вокруг начинает реагировать.

Кто-то удивляется.

Кто-то обижается.

Кто-то злится.

Но именно в тот день я сделала первый шаг.

Шаг в сторону женщины, которой я всегда могла быть.

Женщины, которая больше не живёт ради чужого удобства.

Женщины, которая однажды тихо сказала:

– Нет.

И именно с этого слова началась моя новая жизнь.

## **Глава 2**

### **Почему удобных женщин любят**

Когда я начала меняться, я стала замечать одну странную вещь.

Люди очень любят удобных женщин.

Их называют добрыми.

Их называют мудрыми.

Их называют терпеливыми.

О них говорят:

– С ней так легко.

– Она никогда не конфликтует.

– Она всегда понимает.

Раньше я гордилась этими словами.

Мне казалось, что это и есть настоящая ценность женщины – быть мягкой, спокойной, принимающей.

Но однажды я задала себе вопрос, который перевернул всё:

**А любят ли удобных женщин на самом деле?**

**Или любят то, как рядом с ними удобно жить?**

Удобная женщина не спорит.

Она не задаёт неудобных вопросов.

Она не говорит, когда ей больно.

Она не требует внимания.

Она не ставит границы.

Она всегда понимает.

Даже тогда, когда её не понимают.

Она всегда поддерживает.

Даже тогда, когда ей самой нужна поддержка.

Она всегда рядом.

Даже тогда, когда её никто не спрашивает, как она себя чувствует.

Я была именно такой женщиной.

Я старалась быть лёгкой для других людей.

Если кому-то было плохо – я слушала.

Если кому-то нужна была помощь – я находила время.

Если кто-то поступал со мной неправильно – я оправдывала.

Я говорила себе:

*Он просто устал.*

*У неё сейчас сложный период.*

*Не нужно создавать конфликт.*

Я всегда находила объяснения чужим поступкам.

Но знаешь, что я почти никогда не делала?

Я не защищала себя.

Я боялась, что если начну говорить о своих чувствах, люди перестанут видеть во мне «хорошую».

Потому что удобных женщин любят до тех пор, пока они остаются удобными.

Но как только такая женщина начинает говорить:

– Мне это не нравится.

– Мне больно.

– Я не хочу так больше.

Что-то меняется.

Люди начинают удивляться.

– Что с тобой случилось?

– Ты стала какой-то жёсткой.

– Раньше ты была другой.

Иногда я слышала даже это:

– Раньше с тобой было проще.

И в этих словах была правда.

Раньше со мной действительно было проще.

Потому что я почти никогда не ставила себя на первое место.

Я старалась сделать так, чтобы всем вокруг было комфортно.

Кроме себя.

Мне понадобилось много времени, чтобы понять одну важную вещь.

Удобство – это не любовь.

Это просто комфорт.

Людам нравится, когда рядом есть человек, который не создаёт сложностей.

Но настоящие отношения начинаются только тогда, когда рядом появляется **настоящий человек**.

Человек со своими границами.

Со своими чувствами.

Со своим «нет».

И именно в этот момент многие понимают, что им нрави-  
лась не ты.

Им нравилось **то, как удобно им было рядом с тобой**.

Это болезненное осознание.

Но именно с него начинается свобода.

Потому что в какой-то момент ты понимаешь:

я больше не хочу быть удобной.

Я хочу быть настоящей.

**Глава 3**



## **Женщина, которая всегда понимает**

Мне часто говорили одну и ту же фразу:

– Ты всегда всё понимаешь.

Раньше я воспринимала это как комплимент.

Мне казалось, что это значит, что я мудрая.

Чуткая.

Глубокая.

Я умела смотреть на ситуацию с разных сторон.

Умела находить оправдания людям.

Умела объяснять чужие поступки.

Если кто-то обижал меня, я говорила себе:

*Он просто устал.*

*У него сейчас сложный период.*

*Он не хотел меня ранить.*

Если кто-то забывал обо мне, я думала:

*Наверное, у него много дел.*

Если кто-то говорил резкие слова, я убеждала себя:

*Он просто сказал это на эмоциях.*

Я понимала всех.

Кроме себя.

Я могла часами слушать чужие истории.

Разбирать чужие отношения.

Поддерживать людей, когда им тяжело.

Но когда дело доходило до моих чувств, происходило странное.

Я словно исчезала.

Я не спрашивала себя:

**А что чувствую я?**

Я спрашивала:

**Почему он так сделал?**

Я не думала о том, что мне больно.

Я думала о том, что, наверное, человеку сейчас тяжело.

Иногда мне казалось, что моя способность понимать людей – это моя сила.

Но со временем я начала замечать одну вещь.

Чем больше я понимала других,

тем меньше кто-то пытался понять меня.

Это происходило незаметно.

Люди привыкали к тому, что я всё принимаю.

Что я не обижаюсь.

Что я всегда нахожу объяснение.

Им не нужно было стараться.

Потому что рядом была женщина,

которая **всегда понимает**.

Однажды я сидела вечером в тишине и вдруг поймала себя на странной мысли.

Я понимала так много людей в своей жизни.

Но почти никто никогда не спрашивал меня:

– А как ты?

Не из вежливости.

Не между делом.

А по-настоящему.

Иногда люди рассказывали мне свои проблемы часами.

А потом говорили:

– Спасибо, что выслушала.

И уходили.

И только в тишине я вдруг чувствовала странную пустоту.

Я поняла, что быть женщиной, которая всегда понимает, – это тяжёлая роль.

Потому что в этой роли ты всё время смотришь на мир глазами других людей.

И почти никогда – своими.

Ты стараешься быть мягкой.

Сдержанной.

Терпеливой.

Ты думаешь, что это делает отношения крепче.

Но однажды приходит момент, когда ты задаёшь себе очень честный вопрос:

**А кто понимает меня?**

И если ответ – тишина,

то в этот момент что-то внутри начинает меняться.

В тот вечер я впервые позволила себе не искать оправданий.

Я просто признала простую правду:

Я устала понимать всех.

Иногда мне тоже хочется, чтобы поняли меня.

**Глава 4**

**Когда «добрая» означает «удобная»**

Я всегда считала себя добрым человеком.

Это было почти частью моей личности.

Как будто это слово описывало меня лучше всего.

Добрая.

Так меня называли в детстве.

Так говорили знакомые.

Так обо мне отзывались люди.

– Она очень добрая.

– У неё большое сердце.

– Она никогда никого не обидит.

Я слышала это много лет.

И постепенно начала верить, что именно такой должна быть женщина.

Доброй.

Терпеливой.

Понимающей.

Женщиной, которая не спорит.

Не обижается.

Не ставит себя выше других.

Но однажды я начала замечать одну странную вещь.

Слово **«добрая»** часто звучало именно тогда, когда я соглашалась на то, что мне не нравилось.

Когда я помогала, даже если была уставшей.

Когда я молчала, хотя внутри кипели эмоции.

Когда я делала вид, что всё нормально, хотя мне было

больно.

В такие моменты люди говорили:

– Ты такая добрая.

И раньше я улыбалась.

Но однажды я вдруг подумала:

**А была ли это доброта?**

Или это было что-то другое?

Я начала вспоминать разные ситуации из своей жизни.

Сколько раз я соглашалась на что-то только потому, что боялась отказать.

Сколько раз я улыбалась, чтобы не создавать конфликт.

Сколько раз я ставила чужие желания выше своих.

И в какой-то момент я поняла одну простую, но неприятную вещь.

Иногда моя «доброта» была просто **страхом быть неудобной.**

Страхом разочаровать.

Страхом услышать, что я эгоистка.

Страхом потерять чьё-то расположение.

Иногда я не помогала людям из любви.

Я помогала, потому что боялась сказать «нет».

Это было тяжёлое осознание.

Потому что я всегда гордилась своей добротой.

Но постепенно я начала понимать разницу.

Настоящая доброта – это когда ты помогаешь, потому что **хочешь.**

А не потому, что **боишься отказать**.

Настоящая доброта не разрушает тебя.

Она не оставляет внутри усталость, раздражение и пустоту.

Она не заставляет чувствовать себя обязанной.

Но та «доброта», которой я жила много лет, часто оставляла именно такие чувства.

Я помогала.

Я поддерживала.

Я старалась.

А потом оставалась одна и чувствовала странную тяжесть внутри.

Иногда даже обиду.

И мне было стыдно за это чувство.

Я думала:

*Если я действительно добрая, почему мне иногда так тяжело?*

Ответ пришёл не сразу.

Но когда он появился, всё стало намного понятнее.

Потому что я увидела правду.

Многие люди называли меня доброй не потому, что видели моё сердце.

А потому, что рядом со мной им было удобно.

Я не спорила.

Не требовала.

Не ставила границ.

Я была безопасной для их комфорта.

И именно тогда я впервые задала себе новый вопрос:

**А могу ли я быть доброй и при этом не быть удобной?**

Ответ на этот вопрос только начинал открываться.

Но я уже чувствовала:

моя жизнь больше не будет прежней.

**Глава 5**



## **Первый внутренний бунт**

Это произошло не громко.

Не было крика.

Не было скандала.

Не было драматичного момента, когда я вдруг резко изменилась.

Всё началось очень тихо.

С одного маленького чувства.

Усталости.

Раньше я почти не позволяла себе замечать её.

Я привыкла быть сильной.

Привыкла справляться.

Привыкла говорить себе:

*Ничего страшного. Я справлюсь.*

Но однажды я поймала себя на мысли, что больше не хочу справляться со всем.

Я сидела дома вечером, и в голове снова прокручивался обычный день.

Чьи-то просьбы.

Чьи-то проблемы.

Чьи-то эмоции.

Я снова была рядом для всех.

И вдруг внутри появилась странная мысль:

**А где во всём этом я?**

Этот вопрос прозвучал неожиданно.

Почти дерзко.

Как будто внутри меня кто-то тихо поднял руку и сказал:

– Подожди... а что насчёт тебя?

Сначала я попыталась отмахнуться от этой мысли.

Старый голос сразу же появился в голове:

*Не будь эгоисткой.*

*Другим людям тяжелее.*

*Ты всегда справлялась.*

Этот голос был знакомым.

Он сопровождал меня много лет.

Но в тот вечер появился и другой голос.

Тихий, но очень честный.

Он сказал:

**Ты тоже человек.**

Эти слова прозвучали так просто, но почему-то внутри стало больно.

Потому что вдруг стало ясно – я так долго жила для других, что почти перестала замечать себя.

Я знала, как поддержать друга.

Знала, как утешить близкого человека.

Знала, как помочь кому-то пережить сложный период.

Но я почти не знала, как поддержать себя.

В тот вечер внутри меня родилось новое чувство.

Это была не злость.

Это было что-то глубже.

Это было ощущение, что внутри меня есть часть, которая

больше не хочет молчать.

Она больше не хочет всё терпеть.

Не хочет всегда быть понимающей.

Не хочет соглашаться на всё.

Это был мой первый внутренний бунт.

Он был тихим.

Но очень настоящим.

Я не говорила никому об этом.

Снаружи я оставалась такой же спокойной и привычной.

Но внутри что-то начало двигаться.

Как будто долгое время я жила по правилам, которые сама себе когда-то придумала.

Правила были простыми:

Будь хорошей.

Будь удобной.

Не создавай проблем.

Думай о других.

Но в тот вечер я впервые позволила себе подумать о другом.

А что, если я больше не хочу жить по этим правилам?

Эта мысль была пугающей.

Потому что я не знала, какой станет моя жизнь без них.

Но одновременно в этой мысли было что-то очень живое.

Что-то свободное.

Я сидела в тишине и чувствовала, как внутри появляется новое ощущение.

Очень непривычное.

**Желание жить по-другому.**

Я ещё не знала, как именно.

Я не знала, что придётся потерять.

И сколько людей не поймут меня.

Но в тот вечер во мне родилось что-то важное.

Женщина, которая много лет молчала внутри меня, наконец-то тихо сказала:

– Хватит.

И именно с этого момента началась моя настоящая перемена.

## **Глава 6**

**Я устала быть хорошей**

Есть фраза, которую я раньше никогда не позволяла себе произносить.

Даже в мыслях.

**Я устала быть хорошей.**

Потому что хорошая женщина не устаёт.

Хорошая женщина терпит.

Хорошая женщина понимает.

Так меня учили.

Хорошая девочка не спорит.

Не обижает.

Не создаёт проблем.

Она старается.

Она думает о других.

Она держит себя в руках.

И если ей тяжело – она молчит.

Я жила так много лет.

Я старалась быть правильной.

Если кто-то обижался – я сглаживала конфликт.

Если кому-то нужна была помощь – я находила силы.

Если возникала сложная ситуация – я брала ответственность.

Иногда мне казалось, что я могу выдержать всё.

Но однажды я поняла, что внутри меня накопилось слишком много.

Слишком много невысказанных слов.

Слишком много проглоченных обид.

Слишком много моментов, когда я ставила себя на последнее место.

Я привыкла делать вид, что всё нормально.

Даже тогда, когда внутри было совсем не нормально.

Однажды вечером я сидела одна и вдруг поймала себя на странной мысли.

Если бы кто-то сейчас спросил меня:

– Как ты на самом деле?

Я бы не смогла ответить сразу.

Потому что я так долго жила чужими чувствами, что почти перестала слышать свои.

Это было страшное осознание.

Я знала, как чувствуют себя другие люди.

Но почти не знала, что чувствую я.

И тогда внутри появилась фраза, которую я раньше никогда не позволяла себе произносить.

**Я устала.**

Не просто физически.

Я устала быть той, кем меня привыкли видеть.

Устала быть терпеливой.

Устала всё понимать.

Устала всегда быть сильной.

Иногда мне хотелось просто сказать:

– Мне тоже тяжело.

Но я почти никогда этого не говорила.

Потому что боялась.

Боялась, что люди разочаруются.

Боялась показаться слабой.

Боялась разрушить образ «хорошей женщины».

Но однажды я поняла одну важную вещь.

Роль хорошей женщины может быть очень красивой сна-  
ружи.

Но иногда она становится клеткой.

В этой клетке нельзя злиться.

Нельзя уставать.

Нельзя говорить «мне больно».

В этой клетке нужно всегда оставаться удобной.

И в какой-то момент я вдруг почувствовала, что больше не могу дышать в этой роли.

Я устала быть той, которая всегда всё выдерживает.  
В тот вечер я впервые позволила себе признать правду.

Я не идеальная.

Я могу уставать.

Могу злиться.

Могу не хотеть помогать.

И это не делает меня плохим человеком.

Это делает меня живой.

Эта мысль сначала напугала меня.

Но потом внутри появилось странное облегчение.

Как будто я наконец сняла тяжёлую маску, которую носила слишком долго.

Я больше не хотела быть «идеальной».

Я хотела быть настоящей.

И именно в тот момент я начала понимать:

моя жизнь больше не будет прежней. Глава 7

**Люди, которые привыкли пользоваться**

Когда ты долго живёшь как удобный человек, вокруг тебя постепенно появляется особый круг людей.

Сначала ты этого не замечаешь.

Кажется, что это просто друзья.

Близкие.

Знакомые.

Люди, которым иногда нужна помощь.

Но со временем ты начинаешь замечать одну закономерность.

Некоторые люди приходят к тебе только тогда, когда им что-то нужно.

Им нужна поддержка.

Им нужен совет.

Им нужно, чтобы их выслушали.

И ты всегда рядом.

Ты отвечаешь на сообщения.

Ты находишь время.

Ты стараешься помочь.

Иногда даже тогда, когда у тебя самой тяжёлый день.

Ты думаешь, что это нормально.

Что так и должно быть.

Ведь отношения – это поддержка.

Но однажды происходит маленькая проверка.

Ты сама оказываешься в трудной ситуации.

Тебе тоже нужна поддержка.

Тебе тоже нужно, чтобы кто-то выслушал.

И именно в этот момент становится очень тихо.

Телефон молчит.

Люди, которым ты помогала, заняты.

У них свои дела.

Свои проблемы.

И ты вдруг понимаешь странную вещь.

Некоторые отношения в твоей жизни существовали только потому, что ты была полезной.

Это болезненное осознание.

Потому что ты искренне верила, что рядом с тобой близкие люди.

Но иногда правда оказывается другой.

Некоторые люди не плохие.

Они просто привыкли.

Привыкли, что ты всегда рядом.

Привыкли, что ты всё понимаешь.

Привыкли, что ты никогда не отказываешь.

И когда человек долго получает помощь, не прилагая усилий, это начинает казаться нормой.

Он перестаёт задаваться вопросом:

**А как чувствует себя тот, кто всегда помогает?**

В какой-то момент я начала замечать это всё чаще.

Некоторые разговоры начинались одинаково.

– Слушай, у меня опять проблема...

И дальше следовал длинный рассказ.

Я слушала.

Советовала.

Поддерживала.

Иногда разговор длился часами.

Но почти никогда в конце не звучал вопрос:

– А у тебя как дела?

Я не обижалась.

Я просто привыкла.

Но когда я начала меняться, всё стало видно намного яснее.

Я стала говорить «нет» чаще.

Стала не отвечать сразу на каждую просьбу.

Стала беречь своё время.

И именно тогда произошло то, чего я раньше не замечала.

Некоторые люди начали исчезать.

Не было ссор.

Не было громких объяснений.

Просто разговоров стало меньше.

Сообщений стало меньше.

Встречи вдруг перестали происходить.

И сначала мне было очень больно.

Мне казалось, что я теряю людей.

Но потом я поняла одну важную вещь.

Иногда мы теряем не людей.

Мы теряем **роль**, которую играли в их жизни.

Если твоя роль была помогать, слушать и спасать, то когда ты перестаёшь это делать – отношения меняются.

И тогда становится понятно, кто был рядом с тобой по-настоящему.

А кто просто привык пользоваться твоей добротой.

Это было непростое открытие.

Но именно с него началась новая глава моей жизни.

Глава, в которой я начала выбирать людей, которые видят во мне не только помощь.

А меня. Глава 8

**Почему я боялась разочаровать людей**

Долгое время я жила с очень тихим, но сильным страхом.  
Страхом разочаровать людей.

Я боялась, что кто-то однажды посмотрит на меня и скажет:

– Я думал, ты другая.

Эта фраза пугала меня больше, чем открытая критика.

Потому что в ней было что-то очень болезненное.

Как будто я вдруг перестала соответствовать чьим-то ожиданиям.

И поэтому я старалась.

Старалась быть внимательной.

Старалась не обижать.

Старалась не создавать конфликтов.

Если я чувствовала, что человек может расстроиться – я меняла своё решение.

Если кто-то был недоволен – я сразу начинала искать, что сделала не так.

Я словно постоянно проверяла себя:

*Я достаточно хорошая?*

*Я никого не задела?*

*Я всё сделала правильно?*

Это происходило почти автоматически.

Я даже не замечала, как часто ставлю чужие ожидания выше своих чувств.

Иногда я соглашалась на вещи, которые мне совсем не нравились.

Иногда молчала, когда хотелось сказать правду.

Иногда терпела то, что давно пора было остановить.

И всё это из-за одного страха.

Страх, что люди разочаруются во мне.

Но однажды я начала задавать себе другой вопрос:

**Откуда вообще появился этот страх?**

Почему мнение других людей так сильно влияло на меня?

Почему мне было так важно оставаться «хорошей» в чужих глазах?

Ответ оказался глубже, чем я ожидала.

Я поняла, что много лет пыталась заслужить одобрение.

Как будто любовь и принятие нужно было подтверждать.

Нужно было быть удобной, внимательной, правильной.

Тогда тебя принимают.

Тогда тебя любят.

Но если ты начинаешь говорить «нет»...

Если начинаешь ставить границы...

Если перестаёшь соответствовать ожиданиям...

Тогда кто-то может разочароваться.

И раньше эта мысль казалась мне катастрофой.

Но со временем я начала понимать одну очень важную вещь.

Разочарование других людей не всегда означает, что ты поступила неправильно.

Иногда это просто означает, что ты перестала быть удобной.

Когда человек привык, что ты всегда соглашаешься, любое «нет» кажется неожиданным.

Когда человек привык, что ты всё терпишь, любые границы кажутся жёсткостью.

Но это не делает тебя плохим человеком.

Это просто делает тебя честным.

Постепенно я начала принимать одну непростую правду.

Я не могу прожить жизнь так, чтобы **никогда никого не разочаровать**.

Это невозможно.

Всегда найдётся человек, которому не понравится твой выбор.

Кому-то будет неудобно.

Кому-то будет неприятно.

Кто-то скажет, что ты изменилась.

И однажды я поняла:

можно всю жизнь пытаться соответствовать чужим ожиданиям...

...и при этом полностью потерять себя.

Или можно выбрать другой путь.

Путь, где иногда люди разочаровываются.

Но зато ты наконец-то начинаешь жить честно.

Этот выбор оказался непростым.

Но именно с него началась моя настоящая свобода.

## **ЧАСТЬ 2**

### **Страх стать неудобной**

Есть момент, который почти никто не показывает.

Все любят истории о сильных женщинах.

О тех, кто однажды встал и сказал:

– Хватит.

Как будто после этого жизнь сразу становится легче.

Как будто после первого «нет» приходит свобода.

Но правда выглядит совсем иначе.

Когда ты начинаешь меняться, сначала приходит не сила.

Сначала приходит страх.

Страх сказать лишнее.

Страх показаться грубой.

Страх услышать:

– Что с тобой случилось?

Я думала, что если начну защищать себя, я почувствую облегчение.

Но первое, что я почувствовала, было совсем другим.

Тревогу.

Потому что много лет я строила свою жизнь так, чтобы быть удобной для других.

Я знала, как себя вести.

Знала, какие слова говорить.

Знала, как избегать конфликтов.

Это была моя привычная территория.

Но когда ты начинаешь говорить «нет»,

когда перестаёшь сглаживать всё вокруг себя,

когда начинаешь слушать свои чувства —

мир вокруг начинает реагировать.

Иногда удивлением.

Иногда раздражением.

Иногда холодом.

И именно в этот момент появляется самый большой страх.

**А что, если люди отвернутся от меня?**

Этот страх не появляется внезапно.

Он живёт внутри тихо.

Он заставляет сомневаться в каждом решении.

Он шепчет:

*Может, ты перегибаешь.*

*Может, не стоит всё менять.*

*Может, проще снова стать прежней.*

И иногда этот голос звучит очень убедительно.

Потому что быть удобной – привычно.

Это безопасно.

Но где-то глубоко внутри я уже знала одну вещь:

если я снова вернусь к прежней жизни,

я снова потеряю себя.

И тогда я поняла:

страх стать неудобной – это часть пути.

Через него проходит каждая женщина, которая однажды решает жить по-настоящему.

И именно в этом страхе начинается настоящая перемена.

Потому что впереди меня ждало то, чего я раньше боялась больше всего.

Моё первое настоящее «нет».

## **Глава 9**



## **Первое «нет», которое изменило всё**

Иногда жизнь меняется не из-за больших решений.

Не из-за переездов.

Не из-за громких слов.

Не из-за драматичных событий.

Иногда всё меняет одно маленькое слово.

## **Нет.**

Для многих людей это обычное слово.

Короткое. Простое.

Но для меня оно долгое время было почти запретным.

Я умела говорить «да».

Да – помочь.

Да – выслушать.

Да – подстроиться.

Да – уступить.

Это слово выходило из меня легко, почти автоматически.

Иногда даже быстрее, чем я успевала подумать.

Но слово «нет» всегда застревало где-то внутри.

Каждый раз, когда оно появлялось, сразу включался зна-

комый голос в голове:

*Не будь грубой.*

*Не обижай человека.*

*Ты же можешь помочь.*

И я снова говорила «да».

Даже если внутри всё сжималось.

Но однажды наступил день, когда всё произошло иначе.  
Это был обычный разговор.

Ничего особенного.

Человек снова попросил меня о помощи.

Такие просьбы случались часто.

Настолько часто, что раньше я почти не задумывалась.

Но в тот день внутри появилась пауза.

Очень короткая.

И в этой паузе я вдруг почувствовала себя.

Не человека напротив.

Не его ожидания.

А себя.

Я почувствовала усталость.

Я почувствовала, что больше не хочу брать на себя ещё  
одну чужую проблему.

Я почувствовала, что у меня нет сил.

И впервые за долгое время я позволила этому чувству су-  
ществовать.

Старый голос снова появился:

*Ты же всегда помогала.*

*Человек рассчитывает на тебя.*

*Не усложняй.*

Но в этот раз появился и другой голос.

Спокойный.

Он сказал всего одну фразу:

**Ты имеешь право отказаться.**

Сердце начало биться быстрее.

Даже руки немного дрожали.

Это было странно – бояться одного слова.

Но для меня это было почти как выйти на новую территорию.

Я сделала вдох.

И тихо сказала:

– Нет.

В комнате стало тихо.

Человек посмотрел на меня с удивлением.

– В смысле нет?

Я почувствовала, как внутри поднимается знакомое чувство вины.

Оно пришло мгновенно.

Как будто кто-то нажал старую кнопку.

Мне захотелось сразу всё исправить.

Сказать:

– Ладно, хорошо, я помогу.

Но в этот момент я вдруг вспомнила, сколько раз в своей жизни говорила «да», когда на самом деле хотела сказать «нет».

Сколько раз я ставила себя на последнее место.

Сколько раз соглашалась, чтобы никого не разочаровать.

И в этот раз я просто повторила:

– Я не могу.

Это было непривычно.

Немного страшно.

Но одновременно внутри появилось странное ощущение.

Как будто я впервые защитила себя.

Человек явно был недоволен.

Я видела это по его лицу.

Раньше в такой ситуации я бы начала оправдываться.

Объяснять.

Сглаживать.

Искать способ вернуть комфорт.

Но в этот раз я просто осталась в своём решении.

Это было новое чувство.

Очень непривычное.

Но именно в этот момент я поняла одну важную вещь.

Моё «нет» не разрушило мир.

Небо не упало.

Земля не разошлась.

Жизнь продолжилась.

Но внутри меня что-то изменилось.

Я впервые почувствовала, что могу выбирать себя.

Это было только начало.

Впереди меня ждали ещё сомнения.

Ещё страхи.

Ещё моменты, когда старые привычки будут пытаться вернуться.

Но именно в тот день я сделала шаг, который изменил всё.

Я сказала **своё первое настоящее «нет»**.

И с этого момента моя жизнь начала принадлежать мне.

## **Глава 10**



## **Почему слово «нет» даётся так трудно**

После того дня я долго думала о своём «нет».

Казалось бы, это всего одно слово.

Короткое.

Простое.

Обычное.

Но почему тогда его так трудно произнести?

Почему сердце начинает биться быстрее, когда ты собираешься отказать?

Почему внутри появляется тревога, как будто ты собираешься сделать что-то плохое?

Я начала наблюдать за собой.

Каждый раз, когда возникала ситуация, где нужно было сказать «нет», внутри происходило одно и то же.

Сначала появлялось желание согласиться.

Автоматически.

Почти как привычка.

Даже если я ещё не успела подумать.

А потом, если я всё-таки пыталась отказать, внутри начинался целый диалог.

*А вдруг человек обидится?*

*А вдруг он подумает, что я плохая?*

*А вдруг он больше не захочет со мной общаться?*

Эти мысли приходили мгновенно.

Как будто мой мозг был запрограммирован защищать чу-

жие чувства раньше, чем мои собственные.

И тогда я начала задавать себе честный вопрос:

**Почему мне так страшно сказать «нет»?**

Ответ оказался не таким простым.

Потому что слово «нет» – это не просто отказ.

Для многих из нас это что-то гораздо большее.

Это страх потерять одобрение.

Страх испортить отношения.

Страх показаться эгоисткой.

С детства нас часто учат быть хорошими.

Делиться.

Помогать.

Быть вежливыми.

И это действительно важно.

Но иногда вместе с этим мы незаметно усваиваем другое правило:

**чужие потребности важнее твоих.**

Мы привыкаем соглашаться.

Привыкаем подстраиваться.

Привыкаем быть удобными.

И тогда слово «нет» начинает казаться чем-то неправильным.

Чем-то грубым.

Чем-то, что может разрушить отношения.

Но со временем я начала понимать одну важную вещь.

Слово «нет» – это не агрессия.

Это граница.

Это способ сказать:

– У меня есть свои силы.

– У меня есть свои желания.

– У меня есть свои пределы.

Раньше я думала, что если начну чаще говорить «нет», люди отвернутся от меня.

Но постепенно я заметила другое.

Люди, которые действительно уважают тебя, принимают твоё «нет».

Им может быть немного неудобно.

Им может не нравиться отказ.

Но они не перестают уважать тебя.

А вот люди, которые привыкли пользоваться твоей добротой, реагируют иначе.

Для них твоё «нет» становится проблемой.

Потому что оно разрушает привычный порядок вещей.

И тогда становится ясно, кто рядом с тобой по-настоящему.

А кто просто привык к тому, что ты всегда говоришь «да».

Мне понадобилось время, чтобы привыкнуть к этому новому слову.

Иногда мне всё ещё было неловко.

Иногда старое чувство вины возвращалось.

Но каждый раз, когда я всё-таки говорила «нет», я чувствовала маленькую победу.

Победу не над другими людьми.

А над старым страхом.

И постепенно это слово переставало быть тяжёлым.

Оно становилось частью моей новой жизни.

Жизни, в которой мои чувства и мои границы наконец на-

чали иметь значение.

## **Глава 11**

### **Чувство вины**

Я была готова к тому, что людям может не понравиться моё «нет».

Но к одному я оказалась совсем не готова.

К чувству вины.

Оно появлялось почти каждый раз.

Даже тогда, когда я знала, что поступила правильно.

Я могла отказать человеку спокойно, без грубости, без обидных слов.

Но уже через несколько минут внутри начинался знакомый диалог.

*Может, я была слишком жёсткой.*

*Может, можно было помочь.*

*Может, человеку действительно было очень нужно.*

Это чувство приходило тихо.

Но оно было очень настойчивым.

Оно заставляло сомневаться в себе.

Заставляло возвращаться мыслями к разговору и снова прокручивать его в голове.

Иногда я ловила себя на том, что почти хочу написать сообщение:

– Ладно, забудь, я помогу.

Просто чтобы избавиться от этого тяжёлого ощущения внутри.

Долгое время я думала, что чувство вины означает, что я действительно сделала что-то плохое.

Но однажды я начала понимать другую вещь.

Иногда чувство вины появляется не потому, что ты поступила неправильно.

А потому, что ты **начала поступать по-новому**.

Мой мозг много лет жил по одной схеме.

Если кто-то просит помощи – нужно помочь.

Если кому-то неудобно – нужно сгладить ситуацию.

Если есть конфликт – нужно уступить.

Эти правила казались единственно правильными.

И когда я начала нарушать их, внутри появлялось сопротивление.

Как будто старая часть меня говорила:

– Так нельзя. Ты же всегда была другой.

Но постепенно я начала видеть разницу между двумя вещами.

Есть вина, когда ты действительно причинил кому-то боль.

А есть вина, которая появляется, когда ты начинаешь **ставить границы**.

И это совершенно разные чувства.

Раньше я путала их.

Мне казалось, что любое неприятное ощущение внутри означает, что я поступила неправильно.

Но со временем я начала понимать:

чувство вины – это не всегда сигнал о том, что ты плохой человек.

Иногда это просто знак того, что ты выходишь из старой роли.

Роли человека, который всегда всем удобен.

И тогда я начала задавать себе новый вопрос.

Каждый раз, когда появлялась вина, я спрашивала себя:

**Я действительно сделала что-то плохое?**



## **Или я просто впервые выбрала себя?**

Иногда ответ был очевиден.

Я никого не обидела.

Я никого не унизила.

Я просто сказала «нет».

И тогда я позволяла этому чувству быть.

Не убегала от него.

Не пыталась срочно всё исправить.

Я просто напоминала себе:

мне можно выбирать себя.

Это было непросто.

Чувство вины не исчезло сразу.

Но с каждым новым «нет» оно становилось немного тише.

Как будто внутри меня постепенно рождалась новая уверенность.

Уверенность в том, что забота о себе – это не предательство других.

Это просто уважение к своей жизни. Глава 12

## **Страх, что меня перестанут любить**

Если быть честной, за многими моими «да» стоял не только страх обидеть человека.

Глубже был другой страх.

Более тихий.

Более болезненный.

Страх, что меня перестанут любить.

Этот страх редко звучал прямо.

Он не говорил: *«Ты останешься одна»*.

Он звучал иначе.

*Не усложняй отношения.*

*Будь мягче.*

*Не создавай проблем.*

Но смысл всегда был один:

**если ты станешь неудобной – тебя могут отверг-**

**нуть.**

Я боялась этого больше всего.

Потому что любовь для меня всегда была чем-то, что нужно сохранять.

Чем-то, что легко потерять.

Иногда мне казалось, что отношения держатся на очень тонкой нити.

И если я скажу что-то не так...

если откажу...

если покажу недовольство...

эта нить может оборваться.

Поэтому я старалась.

Я сглаживала углы.

Я уступала.

Я понимала.

Иногда даже тогда, когда внутри меня что-то протестовало.

Я говорила себе:

*Лучше промолчать, чем испортить отношения.*

Но однажды я начала замечать странную вещь.

Чем больше я старалась сохранить любовь, тем меньше в этих отношениях было меня.

Я была внимательной.

Я была терпеливой.

Но я редко была **настоящей**.

Я скрывала усталость.

Скрывала раздражение.

Скрывала обиды.

Потому что боялась, что настоящая я может кому-то не понравиться.

И тогда однажды я задала себе очень честный вопрос:

**Если человек любит меня только тогда, когда я удобная – это любовь?**

Этот вопрос долго звучал внутри.

Ответ был неприятным.

Но честным.

Потому что любовь не должна исчезать из-за одного «нет».

Она не должна зависеть от того, насколько ты удобна.

Любовь – это когда рядом можно быть собой.

Со своими границами.

Со своими эмоциями.

Со своими решениями.

Когда я начала понимать это, страх не исчез сразу.

Он всё ещё был рядом.

Иногда он возвращался, когда кто-то реагировал холодно на мой отказ.

Иногда он появлялся, когда отношения становились напряжёнными.

Но теперь я видела его иначе.

Я понимала, что этот страх – часть старой истории.

Истории, в которой любовь нужно было заслуживать.

А моя новая жизнь начинала строиться по другим правилам.

Правилам, где любовь не требует постоянного самоотречения.

Где близость не строится на удобстве.

Где можно быть разной.

И всё равно оставаться любимой.

Это понимание не пришло за один день.

Но с каждым новым шагом я всё больше чувствовала: настоящие отношения не исчезают из-за того, что ты однажды выбираешь себя.

Иногда наоборот.

Именно в этот момент они становятся настоящими. Глава 13

### **Когда люди начинают злиться**

Я думала, что самое сложное – это научиться говорить «нет».

Но оказалось, что есть ещё один момент, к которому я со-

всем не была готова.

Реакция людей.

Когда ты долго живёшь как удобный человек, окружающие привыкают к этому.

Это становится частью привычного мира.

Ты помогаешь.

Ты соглашаешься.

Ты сглаживаешь конфликты.

И всё работает спокойно.

Но когда ты начинаешь меняться, привычный порядок нарушается.

И некоторые люди реагируют на это очень резко.

Сначала я столкнулась с удивлением.

– В смысле ты не можешь?

Потом появилось раздражение.

– Раньше ты никогда не отказывала.

А иногда это превращалось в злость.

– Что с тобой вообще происходит?

Эти слова ранили.

Потому что я привыкла видеть в глазах людей благодарность или спокойствие.

Но теперь я всё чаще видела недовольство.

Иногда я ловила себя на мысли, что снова хочу всё вернуть назад.

Сказать:

– Ладно, хорошо, я сделаю.

Просто чтобы не видеть эту реакцию.

Просто чтобы снова стало спокойно.

Но однажды я начала смотреть на эту ситуацию иначе.

Я задала себе один важный вопрос:

**Почему люди злятся?**

Ответ оказался неожиданно простым.

Потому что мои границы стали мешать их привычному комфорту.

Если человек долго получал помощь без отказа, он привыкает к этому.

Если ты всегда соглашалась, люди начинают считать это нормой.

И когда вдруг появляется «нет», для них это выглядит как проблема.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.