

A close-up portrait of a woman with long, wavy, light brown hair. She is looking directly at the camera with a neutral expression. She is wearing a brown, textured knit sweater and a grey scarf. The background is blurred.

Жанна Викторова

**Я устала быть
сильной**

Жанна Викторовна
Я устала быть сильной

«Автор»

2026

Викторова Ж. С.

Я устала быть сильной / Ж. С. Викторова — «Автор», 2026

Кажется, что вы справляетесь. Вы решаете проблемы, заботитесь о близких, работаете, поддерживаете других и продолжаете идти вперед, даже когда внутри давно закончились силы. Вас называют сильной женщиной. Но что делать, если вы устали быть сильной? Эта книга — не про слабость. Она про возвращение к себе. Про право перестать тащить весь мир на своих плечах. Про то, как выйти из режима постоянного выживания, избавиться от чувства вины за отдых, научиться просить помощи, выстраивать личные границы и снова слышать свои желания. Шаг за шагом, глава за главой, вы сможете лучше понять себя, восстановить внутреннюю опору и вспомнить, что ваша ценность не зависит от того, сколько вы способны выдержать. Если вы устали жить ради других и хотите снова почувствовать вкус собственной жизни — эта книга для вас. С теплом и поддержкой, Жанна Викторова Психолог | Юрист

© Викторова Ж. С., 2026

© Автор, 2026

Жанна Викторова

Я устала быть сильной

Я устала быть сильной

Практическое руководство для женщин, которые слишком долго держали всё на себе

Автор: Жанна Викторова

Введение

Если вы держите эту книгу в руках, скорее всего, вы устали.

Не просто устали после рабочего дня.

Не просто хотите выспаться.

А устали глубже.

Устали быть сильной.

Устали тащить всё на себе.

Устали делать вид, что справляетесь.

Многие женщины живут именно так.

Они решают проблемы.

Заботятся о детях.

Поддерживают близких.

Работают.

Спасают.

Помогают.

Терпят.

И однажды просыпаются с ощущением, что внутри больше ничего не осталось.

Только усталость.

Я знаю это состояние.

Потому что сама проходила через периоды, когда казалось, что весь мир держится только на моих плечах.

Когда болеет близкий человек.

Когда дома ремонт и хаос.

Когда нужно быть мамой, специалистом, дочерью, поддержкой для других.

Когда страшно.

Когда больно.

Когда кажется, что останавливаться нельзя.

Но правда заключается в том, что человек не создан для постоянного режима выживания.

Мы можем жить в нем месяц.

Иногда год.

Но рано или поздно организм начинает подавать сигналы.

Именно об этом эта книга.

Она не про слабость.

Она про возвращение к себе.

Про право перестать быть идеальной.

Про право попросить помощи.

Про право жить, а не только выживать.

Глава 1. Почему сильные женщины устают сильнее других

Есть парадокс.

Самыми истощенными часто оказываются самые ответственные люди.

Те, на кого всегда можно положиться.

Те, кто никогда не подведет.

Те, кто привык справляться самостоятельно.

С детства многие девочки получают послание:

«Будь удобной.»

«Не создавай проблем.»

«Потерпи.»

«Ты же сильная.»

Со временем это превращается во внутреннюю установку.

И женщина начинает думать:

«Я должна справиться сама.»

Даже тогда, когда помощи объективно требуется много.

Проблема в том, что психика не различает героизм и саморазрушение.

Для организма хроническое напряжение остается хроническим напряжением.

Неважно, терпите вы ради семьи, работы или благородной цели.

Цена всегда одна — ваши внутренние ресурсы.

Проверьте себя

Если вы регулярно:

не просите помощи;

чувствуете ответственность за всех;

испытываете вину за отдых;

редко думаете о своих потребностях;

привыкли быть сильной для других;

то высока вероятность, что вы давно живете в режиме эмоционального выгорания.

Глава 2. Признаки того, что вы живете в режиме выживания

Многие женщины не замечают своего истощения.

Они считают его нормой.

Но есть признаки, которые невозможно игнорировать.

Физические признаки

хроническая усталость;

проблемы со сном;

постоянное напряжение в теле;

тяга к сладкому;

отсутствие энергии по утрам.

Эмоциональные признаки

раздражительность;

плаксивость;

ощущение безысходности;

тревога;

чувство одиночества.

Поведенческие признаки

желание закрыться от всех;

отсутствие интереса к любимым занятиям;

прокрастинация;

ощущение, что жизнь проходит мимо.

Если вы узнали себя хотя бы в нескольких пунктах — это не повод обвинять себя. Это повод остановиться и прислушаться к себе.

Практика №1

Ответьте письменно на вопросы:

Когда я последний раз отдыхала без чувства вины?

Что забирает у меня больше всего сил?

Что наполняет меня энергией?

Что я терплю уже слишком долго?

В чем я нуждаюсь прямо сейчас?

Пишите честно.

Не для кого-то.

Для себя.

Глава 3. Почему вам так трудно просить о помощи

Есть женщины, которые готовы помочь всем.

Коллеге — конечно.

Подруге — без вопросов.

Родителям — обязательно.

Детям — в первую очередь.

Но когда помощь нужна им самим, происходит что-то странное.

Они молчат.

Тянут.

Терпят.

Ждут, пока станет совсем плохо.

А потом искренне удивляются:

«Почему никто не помог?»

На самом деле проблема редко заключается в окружающих.

Чаще всего проблема заключается в убеждении:

«Я должна справиться сама».

Откуда берется эта установка

Большинство сильных женщин не стали сильными случайно.

Когда-то давно они поняли:

Чтобы выжить, нужно быть удобной.

Нужно не создавать проблем.

Нужно быть хорошей девочкой.

Нужно заслуживать любовь.

Возможно, в вашей семье было не принято говорить о чувствах.

Возможно, вам рано пришлось повзрослеть.

Возможно, рядом не было человека, который мог бы сказать:

«Тебе не обязательно справляться одной.»

И тогда вы научились быть сильной.

Но есть одна проблема.

То, что помогало выжить в детстве, часто мешает жить во взрослом возрасте.

Ловушка сильной женщины

Сильная женщина часто оказывается в замкнутом круге.

Она не просит помощи.

Окружающие привыкают, что она справляется сама.

Ей помогают все меньше.

Она устает еще больше.

И убеждается:

«Вот видите, никому нельзя доверять.»

Но правда заключается в другом.

Люди не умеют читать мысли.

Они не всегда видят вашу боль.

Не всегда понимают, насколько вам тяжело.

Иногда помощь приходит только тогда, когда мы решаемся о ней попросить.

Почему просить страшно

За страхом просить помощь обычно скрывается один из четырех страхов.

Страх быть отвергнутой

«А вдруг мне откажут?»

Отказ воспринимается не как отказ в просьбе.

А как подтверждение:

«Я не важна.»

«Я не нужна.»

«Меня не любят.»

Страх показаться слабой

Многие женщины путают уязвимость со слабостью.

Но на самом деле признать:

«Мне тяжело.»

«Мне нужна поддержка.»

«Я не справляюсь.»

— требует гораздо больше внутренней силы, чем продолжать делать вид, что все хорошо.

Страх быть обязанной

Некоторые привыкли, что за любую помощь придется платить.

Вниманием.

Временем.

Чувством вины.

Поэтому проще отказаться от помощи совсем.

Страх потерять контроль

Когда мы просим помощи, мы признаем:

Не все зависит от нас.

А для человека, который привык контролировать все вокруг, это бывает очень непросто.

Важная мысль

Помощь не делает вас слабой.
Поддержка не делает вас зависимой.
Отдых не делает вас ленивой.
Вы не обязаны тащить весь мир на своих плечах.
Даже если много лет именно так и жили.

Практика «Маленький шаг»

Сегодня попросите о чем-то одном.
О чем-то простом.
Не глобальном.
Например:
помочь донести тяжелые сумки;
приготовить ужин;
отвезти ребенка на занятие;
выслушать вас без советов;
обнять.
После этого ответьте себе на вопросы:
Что я почувствовала, когда попросила?
Было ли мне неловко?
Оправдались ли мои страхи?
Что оказалось самым сложным?
Очень часто женщины обнаруживают удивительную вещь.
Мир не рушится.
Люди не отворачиваются.
И помощь приходит гораздо чаще, чем они ожидали.

Главное, что я хочу, чтобы вы запомнили

Ваша ценность не определяется тем, сколько вы выдержите.
Не количеством проблем, которые вы способны решить.
Не способностью молча терпеть.
Настоящая сила — не в том, чтобы никогда не нуждаться в помощи.

Настоящая сила — в том, чтобы честно признать:
«Мне тяжело. И я имею право на поддержку».

Глава 4. Почему вы чувствуете вину, когда отдыхаете

Представьте ситуацию.
Вы наконец-то решили посвятить день себе.
Не работе.
Не детям.
Не домашним делам.
Не чужим проблемам.
Себе.
Вы просыпаетесь утром и думаете:
«Сегодня я отдохну.»
Но проходит час.
Потом второй.
И вместо удовольствия появляется странное чувство.

Тревога.
Вина.
Раздражение.
Внутренний голос начинает шептать:
«Ты тратишь время впустую.»
«Надо было сделать что-то полезное.»
«Пока ты отдыхаешь, другие работают.»
«Сначала закончи все дела, потом отдохнешь.»
И отдых превращается в очередную работу.
Знакомо?

Когда отдых становится роскошью

Многие женщины живут так, будто отдых нужно заслужить.
Сначала:
закончить работу;
решить все проблемы;
помочь близким;
убрать дом;
выполнить все обязательства.
И только потом можно немного передохнуть.
Но есть одна проблема.
Список дел никогда не заканчивается.
Никогда.
Всегда найдется что-то еще.
Еще одна задача.
Еще одна просьба.
Еще одна проблема.
И если ждать момента, когда все будет идеально, отдых не наступит никогда.

Откуда берется чувство вины

Чаще всего оно приходит из детства.
Возможно, вас хвалили за достижения.
За помощь.
За ответственность.
За удобство.
За терпение.
Но редко учили просто быть.
Просто радоваться.
Просто отдыхать.
Просто жить.
И тогда внутри появляется убеждение:
«Моя ценность зависит от моей полезности».
Если я полезна — меня любят.
Если я полезна — я хорошая.
Если я полезна — я заслуживаю внимания.
Но стоит остановиться, как появляется страх:
«А кто я без своих обязанностей?»

Вы не машина

Иногда женщины относятся к себе так, как никогда не стали бы относиться к близкому человеку.

Они требуют от себя невозможного.

Не болеть.

Не уставать.

Не ошибаться.

Не жаловаться.

Не нуждаться в помощи.

Но человеческая психика устроена иначе.

Она не может работать без восстановления.

Представьте телефон.

Если постоянно пользоваться им и никогда не ставить на зарядку, что произойдет?

Он разрядится.

Это не слабость телефона.

Это его устройство.

С человеком происходит то же самое.

Что происходит, когда мы долго не отдыхаем

Сначала появляется усталость.

Потом раздражительность.

Потом безразличие.

Потом организм начинает защищаться.

У кого-то это проявляется бессонницей.

У кого-то тревогой.

У кого-то постоянными болезнями.

У кого-то ощущением:

«Я больше ничего не хочу.»

На самом деле это не лень.

Это сигнал истощения.

Разрешите себе жить

Попробуйте честно ответить на вопрос:

Когда вы последний раз делали что-то исключительно ради удовольствия?

Не ради пользы.

Не ради результата.

Не ради других людей.

А просто потому, что вам этого хотелось.

Для многих женщин этот вопрос оказывается сложным.

Потому что они настолько привыкли заботиться обо всех вокруг, что перестали замечать собственные желания.

Практика «Список радости»

Возьмите лист бумаги.

Запишите 30 вещей, которые приносят вам удовольствие.
Даже самых маленьких.

Например:

горячий чай утром;
прогулка в одиночестве;
любимая музыка;
ванна с пеной;
новая книга;
разговор с близким человеком;
закат;
аромат свежей выпечки;
поездка за город.
Не анализируйте.
Просто пишите.
Затем выберите один пункт.
И выполните его сегодня.
Не завтра.
Не когда закончите все дела.
Сегодня.

Маленький секрет

Большинство женщин боятся, что если позволят себе отдыхать, то станут ленивыми.
Но происходит обратное.

Когда человек регулярно восстанавливается, у него появляется больше сил.
Больше энергии.

Больше желания жить.

Именно поэтому забота о себе — не эгоизм.

Это ответственность.

Перед собой.

Перед своим здоровьем.

Перед своей жизнью.

Главное, что я хочу, чтобы вы запомнили

Вы не обязаны заслуживать отдых.

Вы не обязаны доводить себя до полного истощения, чтобы получить право остановиться.

Ваш отдых важен не потому, что после него вы будете более продуктивны.

А потому что вы — живой человек.

И вы достойны заботы не только тогда, когда все сделали идеально.

А просто потому, что вы есть.

Глава 5. Почему мы забываем о себе и живем чужими ожиданиями

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.