

12+

СЕРГЕЙ ПАЦАНОВСКИЙ

Синдром «Я справлюсь»: Твоя гиперответственность



Сергей Пацановский
Синдром «Я справлюсь»:
Твоя гиперответственность

<https://litres.ru/74218362>

ISBN 9785007034722

Аннотация

Добро пожаловать в клуб современных Атлантов — людей, которые добровольно взвалили на свои плечи весь мир и теперь искренне удивляются, почему у них постоянно болит спина, нет сил жить и безумно хочется выть на луну.

Содержание

Введение. Герой, который устал	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Синдром «Я справлюсь»: Твоя гиперответственность

Сергей Пацановский

© Сергей Пацановский, 2026

ISBN 978-5-0070-3472-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение. Герой, который устал

Пятница, поздний вечер. Большинство людей уже отдыхают, но только не вы. Вы дописываете отчет за коллегу, параллельно заказываете продукты для пожилых родителей и параллельно слушаете в наушнике двухчасовые жалобы подруги на ее очередного парня.

Ваше тело буквально кричит от усталости, глаза слипаются, но в ответ на робкое предложение близких «может, отдохнешь?» вы привычно отмахиваетесь: «Всё нормально, я справлюсь».

Знакомо?

Добро пожаловать в клуб современных Атлантов — людей, которые добровольно взвалили на свои плечи весь мир и теперь искренне удивляются, почему у них постоянно болит спина, нет сил жить и безумно хочется выть на луну.

Портрет «незаменимого» человека

Гиперответственный человек — это мечта любого работодателя, идеальный партнер и самый удобный друг. Он никогда не опаздывает, не подводит, не жалуется и всегда готов

прийти на помощь в ущерб собственным интересам.

Его жизнь строится вокруг трех священных догм:

1. «Если не я, то кто?» (Твердое убеждение, что без его личного контроля всё рухнет).
2. «Я должен» (Вместо «я хочу»).
3. «Просить о помощи — это расписаться в собственной слабости».

Со стороны такой человек выглядит как скала. На него можно положиться. Но никто не видит, что эта скала внутри уже давно превратилась в труху от хронического стресса и недосыпа.

Великая иллюзия силы

Мы привыкли гордиться своей способностью тащить всё на себе. Общество поощряет трудоголиков и «спасателей». Но давайте снимем розовые очки и посмотрим правде в глаза.

> Ключевой инсайт:

> Фраза «я справлюсь» — это не сила. Это ловушка, в которую мы загоняем себя из-за страха показаться слабыми, ненужными или неидеальными.

За вашей гиперответственностью скрывается не альтруизм, а глубокий, неосознанный страх.

- Страх, что если вы перестанете быть полезным, вас разлюбят.
- Страх, что если вы допустите ошибку, вас отвергнут.
- Страх потерять контроль над реальностью.

Вы держите этот мир на своих плечах не потому, что вы такой сильный. А потому, что вам до смерти страшно его отпустить.

Что мы будем делать?

Эта книга — ваш официальный лист временной нетрудоспособности. Это разрешение сложить с себя полномочия Генерального директора Вселенной.

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.