

Система
«13 Свобод»

Это тебе не нужно

13 вещей, которые пора
выбросить из твоей жизни



Елена Сноу

Клинический психолог

Елена Сноу

**Это тебе не нужно: 13
вещей, которые пора
выбросить из твоей жизни**

«Автор»

2026

Сноу Е.

Это тебе не нужно: 13 вещей, которые пора выбросить из твоей жизни / Е. Сноу — «Автор», 2026

Вы носите рюкзак, который набивали вам с детства. Чужие ожидания, чувство вины, привычка доказывать, контролировать, надевать маску «у меня всё хорошо». Вы устали — но не знаете, как иначе. Эта книга — о 13 вещах, которые вам не нужны. О том, что можно перестать доказывать, не брать чужую вину, не слушать внутреннего критика, отпустить прошлое и страх, жить свою жизнь. Елена Снеговая — клинический психолог, специалист по работе с ВДА (взрослыми детьми алкоголиков и дисфункциональных семей). Она прошла этот путь сама и теперь делится инструментами, которые помогают дышать иначе. Каждая глава — одна свобода. Стихи, личные истории, объяснение психолога, практики, терапевтические сказки и арт-упражнения. Читайте по одной главе в неделю — и рюкзак за спиной станет легче. Книга не заменяет терапию, но может стать картой и фонариком на пути к себе.

© Сноу Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Прежде чем начать	6
Как устроена эта книга	7
Навигатор: с чего начать	8
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ПРАВО БЫТЬ	9
Глава 1. Я больше не доказываю	9
Глава 2. Я отпускаю контроль	15
Глава 3. Я не беру чужую вину	21
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Елена Сноу

Это тебе не нужно: 13 вещей, которые пора выбросить из твоей жизни

Предисловие

Эту книгу я написала не как психолог, который знает ответы. Я написала её как человек, который слишком долго нёс на себе лишнее. Годами я таскала рюкзак, который набивали мне с детства. Чужие ожидания, чужие страхи, привычка доказывать, контролировать, чувствовать вину за всё подряд. Я думала, что так живут все взрослые. А когда попробовала вытряхнуть часть этого груза — мир не рухнул. Он просто стал легче. И тогда я поняла: дышать можно по-другому.

Я помню этот рюкзак не как метафору, а как физическую тяжесть. Утром я просыпалась с уже забитыми плечами — будто кто-то ночью подложил мне под лопатки несколько кирпичей. Когда я наклонялась завязать шнурки, поясница ныла, а голова сама клонила вниз, словно я несла на ней чужую жизнь. И только годами позже я поняла, что это не моя ноша. Что её можно снять — не выбросить, а просто перестать носить.

Когда я начала работать с клиентами, я увидела: почти каждый носит с собой такой же рюкзак. У кого-то он набит чувством вины. У кого-то — бесконечными «я должна». У кого-то — страхами, которые выросли в детстве и теперь занимают всю комнату. И все мы привыкли. Мы не замечаем, как тяжело идти, потому что не помним себя без этой ноши.

Эта книга — о тринадцати вещах, которые вам не нужны. Не потому что я так сказала. А потому что вы сами, возможно, давно хотели их выбросить, но не знали, как. Или не верили, что можно.

Я придумала для себя образ — «Система 13 свобод». Это не научная концепция, а просто способ не забывать, что я делаю. Каждый отказ — один шаг. Каждая глава — одна лямка рюкзака, которую я наконец сняла. Тринадцать шагов, тринадцать лямок — и вот я уже не тащу то, что мне не принадлежит.

Для кого эта книга. Прежде всего — для тех, кто вырос в эмоционально небезопасной среде. Кого воспитывали критикующие, отстранённые, хаотичные или зависимые взрослые. Кто с детства усвоил: чтобы тебя любили, надо быть удобным, сильным, незаметным, успешным — каким угодно, только не собой. Эта книга выросла из моего опыта работы с ВДА — взрослыми детьми алкоголиков и дисфункциональных семей. Но она будет полезна и более широкому кругу читателей — всем, кто чувствует, что несёт на себе слишком много, и хочет наконец выдохнуть.

Я не обещаю лёгкого пути. Но обещаю: когда вы снимете с плеч этот груз, дышать станет иначе. Я проверила на себе.

Прежде чем начать

Эта книга — не замена терапии. Она может стать картой и фонариком, но глубокая работа со старыми ранами требует присутствия другого человека, который умеет быть рядом без оценок. Если в процессе чтения вы наткнётесь на боль, с которой не справляетесь в одиночку, — это не слабость. Это повод обратиться за помощью. Помимо терапии, есть группы поддержки (в том числе сообщество ВДА), где вы обнаружите, что ваша история — часть общей. И это очень лечит.

Я писала эту книгу, чтобы вы знали: можно иначе. А если захотите пойти дальше — я рядом. В конце книги есть всё, чтобы меня найти.

Как устроена эта книга

Прежде чем вы начнёте, я хочу сказать несколько слов не как автор историй, а как специалист. Эта книга построена по принципу, который я использую в терапии: чтобы изменить что-то в жизни, нужно задействовать разные уровни психики одновременно.

Первое, что вы встретите в главе, — стихотворение. Оно не требует расшифровки, оно просто отзывается где-то внутри. Дальше — моя история и узнаваемые портреты: это снижает стыд и показывает, что вы не одиноки. Затем — взгляд психолога: почему так происходит и как это устроено. И в конце — практика: письменная, телесная, маленькое действие на день. А после второго стихотворения — сказка и арт-упражнение.

Не обязательно читать всё подряд. Начните с главы, где «до» отзывается громче всего.

Не пытайтесь пройти все главы залпом. Эта книга — не спринт, а неспешная прогулка. Читайте по главе в неделю. Давайте себе время прожить практику. Возвращайтесь к тем главам, которые отзываются острее всего.

И помните: вы не обязаны выбрасывать все тринадцать вещей сразу. Иногда достаточно одной — и рюкзак уже становится легче на треть.

Навигатор: с чего начать

Разные состояния требуют разных первых шагов. Вот короткий путеводитель — в зависимости от того, что болит сильнее прямо сейчас.

Если чувствуете хроническую усталость, выгорание — начните с глав 2, 5, 7. Скорее всего, вы тратите энергию на то, чтобы держать лицо и управлять неконтролируемым.

Если мучает вина и стыд — ваши главы 3, 4, 10. Вина, которую вы несёте, почти наверняка не ваша, а голос критика — чужой.

Если страшно перед переменами — откройте главы 8, 11, 12. Страх — это не знак «стоп», а сигнал, который можно рассмотреть и отпустить.

Если не чувствуете себя собой — вам к главам 1, 6, 9, 13. Вы удивитесь, сколько сил уходит на поддержание чужой картины мира.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ПРАВО БЫТЬ

Глава 1. Я больше не доказываю

Как тишина становится самым громким аргументом

Это первый шаг Системы 13 свобод. Сегодня я снимаю с рюкзака лямку правоты.

До: стихотворение

Я спорила, пока горло не стало песком, пока слёзы не смешались с остывшим чаем, пока тарелка не разлетелась о стену и я не услышала свой голос — чужой, надтреснутый. Мне казалось: если я замолчу, исчезну, как исчезает эхо, когда обрывается крик. Если уступлю — проиграю не спор, а право быть. Я не умела остановиться, даже когда тишина в груди кричала громче меня.

Моя история: как это было у меня

Долгое время я жила с ощущением, что должна отстаивать каждую свою мысль, каждое чувство, каждое решение — иначе они будто не имели права на существование. Спор был не способом найти истину, а единственным знакомым мне языком контакта. Я не умела останавливаться, даже когда понимала, что собеседник не слышит, что диалог давно превратился в два параллельных монолога, что внутри уже звенит от напряжения.

Однажды после очередного такого спора — на кухне, с близким человеком, около полуночи — я замолчала посреди фразы. Не потому что закончились аргументы, а потому что внутри что-то оборвалось. Я вдруг увидела себя со стороны: взрослая женщина, которая срыгает голос, доказывая то, что для неё и так очевидно. И я спросила себя: «Ради чего? Что именно я защищаю? Свою правоту — или право быть услышанной?»

В тот вечер я впервые выбрала тишину. Не уход, не обиду — осознанное молчание. И мир не рухнул. Наоборот: в этой тишине я впервые за долгое время услышала себя.

В момент спора у меня перехватывало горло, и я начинала говорить на выдохе, почти не вдыхая, — слова вылетали сухими, колючими, как песок. Голос становился выше, срывался на фальцет, а внутри, за грудиной, разрастался горячий ком, который я проглатывала вместе с новыми аргументами. Через час я чувствовала себя не победителем, а выпотрошенной рыбой — пустота и звон в ушах, а руки ещё долго дрожали.

Но на следующий день я снова вставала в ту же стойку. Потому что не умела иначе. Потому что не знала, что можно без этого.

Может быть, вы тоже знаете этот спор на кухне? Когда слова уже ничего не решают, но остановиться невозможно. Когда вы слышите собственный голос как будто со стороны — и он вам не нравится, но вы продолжаете. Потому что замолчать страшнее, чем кричать.

Через год после этого озарения я снова поймала себя на том, что ору в споре — уже с другим человеком, по другому поводу, — но с тем же чувством внутри: «Если я не докажу, меня не станет». Я сорвалась. Горло снова сжалось, ладони сжались в кулаки. Я снова свернула на знакомую тропинку — ту, где победа в споре важнее тишины. Это не провал. Я просто узнаю этот путь и могу сойти с него в любой момент. Я выдохнула, разжала пальцы и снова

выбрала тишину. Сначала на возвращение уходили недели. Теперь — иногда хватает нескольких секунд.

Из жизни: узнаваемые образы

За годы практики я видела много вариаций этой истории. Узнайте себя — возможно, в одном из этих портретов.

Женщина, которая доказывает свою экспертность. Она приходит на работу на час раньше и уходит позже всех. В её презентациях всегда на десять слайдов больше, чем нужно. На совещаниях она говорит громче и увереннее всех — даже когда внутри дрожит. Она боится, что если не приведёт сто аргументов, её сочтут недостаточно компетентной. А на самом деле — её уважают, но устают от неё. Она не замечает, что коллеги отводят глаза, когда она в очередной раз начинает доказывать очевидное.

Мужчина, который спорит с женой о мелочах. Кто забыл купить молоко? Чья очередь выносить мусор? В чём причина пробуксовки двигателя — объективные факторы или чья-то ошибка? Со стороны кажется, что он придирается. Но внутри — ему пять лет, и он стоит перед матерью, которая только что сказала: «Ты опять всё испортил». И он доказывает не про молоко. Он доказывает: «Я не плохой. Я не ошибка. Я имею право быть».

Девушка, которая пишет длинные сообщения. Она рассталась с партнёром полгода назад, но до сих пор мысленно продолжает диалог. Прокручивает последний разговор, придумывает аргументы, которых не сказала тогда. Пишет в заметках письма на три страницы — и никогда их не отправляет. Она не может отпустить не человека — она не может отпустить ощущение, что её не услышали. Что правда осталась за ней, но никто об этом не узнал.

Человек, который спорит в соцсетях. Комментарии, репосты, бесконечные ветки обсуждений. Он тратит часы на то, чтобы переубедить незнакомых людей в том, что его точка зрения — правильная. Он выходит из этих споров разбитым и злым, но на следующий день снова заходит. Потому что там, в виртуальном пространстве, он снова пытается сделать то, что не смог сделать в детстве: заставить мир признать его правоту.

Все эти истории — про одно и то же. Про детскую боль, которая до сих пор говорит нашим голосом.

Кстати, люди, выросшие в дисфункциональных семьях (ВДА — взрослые дети алкоголиков и дисфункциональных семей), часто живут с этой болью особенно остро. Мы либо кричим, либо молчим. Либо пытаемся контролировать любой диалог, либо вообще не вступаем в контакт. Середины нет — потому что в детстве нас не научили, что можно просто говорить. Спокойно. И быть услышанными.

В гештальт-терапии эти крайности хорошо описаны как один из возможных механизмов прерывания контакта. Тот, кто кричит, — часто сражается с проекцией: он приписывает себе-седнику желание уничтожить его и потому бьёт первым. Или делает с собой то, что хотел бы сделать с другим: в споре он буквально «грызёт себе глотку». Тот, кто молчит, — уходит в слияние: я не чувствую, где мои мысли, а где чужие, поэтому проще исчезнуть. Или в дефлексию: ускользаю от контакта, лишь бы не столкнуться с болью быть неслышанным. Обе стратегии — не «плохие». Они — выживательные. Просто теперь они нам больше не служат.

Почему так происходит: взгляд психолога

Потребность постоянно доказывать свою правоту редко связана с содержанием спора. Почти всегда за ней стоит более глубокий и болезненный опыт: детство, в котором голос ребёнка не имел веса. Когда ребёнка не слышат, обесценивают, перебивают, когда его мнение не учитывается, а чувства игнорируются, — он учится кричать. Сначала — буквально,

потом — метафорически: громкими аргументами, бесконечными доказательствами, попытками «продать» свою реальность. Это не про правоту. Это про выживание.

Представьте себе пятилетнюю девочку, которая пытается рассказать маме о своём открытии: она видела божью коровку на листке, и коровка улетела. А мама в этот момент раздражена, устала, занята — и отмахивается. Девочка повторяет громче. Мама отмахивается снова. И тогда девочка начинает кричать. Не потому что божья коровка так важна, а потому что её не слышат. И это — невыносимо.

Если эта ситуация повторяется изо дня в день, ребёнок усваивает: чтобы быть услышанным, нужно кричать. Чтобы существовать — нужно продавливать. Так формируется глубинная связка: «Если я не докажу — меня не увидят. Если меня не увидят — я исчезну».

В гештальт-терапии такое поведение рассматривается как незавершённый контакт. Человек снова и снова пытается быть услышанным, но использует старый, детский способ, который не работает во взрослых отношениях. В когнитивно-поведенческой терапии мы работаем с глубинным убеждением: «Если я не докажу — меня не воспримут всерьёз» или «Если я замолчу — я проиграю». Это убеждение формируется годами и поддерживается автоматическими мыслями, которые возникают в ответ на малейшее несогласие.

Психика, привыкшая к борьбе, воспринимает любое разногласие как угрозу. Включается симпатическая нервная система: учащается сердцебиение, напрягаются мышцы, разум сужается до одной задачи — отстоять. В таком состоянии невозможно услышать другого, невозможно увидеть ситуацию с иной стороны. Это биологическая реакция, а не характер.

Мой внутренний спорщик не был врагом. Он был моим телохранителем. В детстве, где меня не слышали, он научился орать, чтобы достучаться. Я благодарна ему за это. Он спас меня тогда. Но теперь я взрослая. Я больше не та пятилетняя девочка, чьё выживание зависит от того, услышит ли её мама. Теперь я могу быть услышанной иначе. Могу сказать тихо — и меня услышат. Могу промолчать — и остаться в контакте.

Парадокс, который я обнаружила: когда я перестаю пытаться контролировать чужие уши, я наконец начинаю слышать себя. Мой голос теперь принадлежит мне. Я могу включать и выключать его по своему желанию. Я больше не кричу в надежде, что меня заметят. Я говорю — когда есть что сказать. И молчу — когда хочу тишины. И то и другое — мой выбор, а не реакция на страх.

Это не про то, чтобы «заткнуться и быть удобной». Мир, о котором я говорю, — это не капитуляция. Это не когда я проглотила обиду и сделала вид, что всё в порядке. Мир — это когда внутри меня прекратилась гражданская война. Когда мне больше не нужно враждовать снаружи, потому что внутри я с собой в порядке.

Как отличить спор, где нужно отстаивать себя, от того, где я просто воюю с тенями прошлого? Я задаю себе два вопроса. Первый — телесный: я чувствую реальную угрозу (моим границам, безопасности, достоинству) — или просто укол самолюбия, знакомый спазм старых обид? Второй — временной: этот спор про здесь-и-сейчас или про там-и-тогда? Если я спорю с мамой, но внутри мне пять лет — скорее всего, я спорю не с мамой, а с той мамой из прошлого, которая меня не слышала. И это — те самые девяносто процентов случаев, где можно выбрать тишину. Не ради неё. А ради себя.

Конечно, есть ситуации, где нужно отстаивать себя. Эта глава не о них. Она — о тех девяноста процентах случаев, когда я спорила не ради истины, а ради того, чтобы меня просто заметили.

Что с этим делать: практика

Практика в этой главе — не про то, чтобы «перестать спорить навсегда». Она про то, чтобы заметить момент, когда спор перестаёт быть про истину и становится про выживание. И в этот момент — выбрать себя, а не победу.

Письменное упражнение

Вспомните три недавние ситуации, в которых вы доказывали свою правоту. Запишите: с кем, о чём, чем закончилось.

Для каждой ситуации ответьте на три вопроса.

Первый: что я на самом деле защищала? Не тему спора, а то, что стояло за ней. Желание, чтобы уважали? Страх быть незамеченной? Потребность в признании?

Второй: что я чувствовала в момент спора и где это ощущалось в теле — в горле, в груди, в плечах?

Третий: что изменилось бы, если бы я тогда промолчала? Не ушла, а спокойно сказала: «Я думаю иначе. Оставим так»?

Теперь выберите одну ситуацию и представьте её заново — с другим финалом. Вы не спорите. Вы выслушиваете собеседника и спокойно говорите: «Я понимаю твою точку зрения. У меня другая». И замолкаете. Позволяете разнице быть. Запишите, что вы чувствуете, представляя это. Если появляется тревога — отметьте её. Если облегчение — запомните его. Это ваш ресурс.

Телесное упражнение «Якорь тишины»

Когда почувствуете, что спор набирает обороты, — сделайте паузу. Медленно выдохните. Поставьте обе стопы на пол — ощутите опору. Положите ладонь на грудь, чуть ниже ключицы. Спросите себя: «Что я защищаю прямо сейчас — свою правоту или себя?» Побудьте с этим вопросом три вдоха и выдоха. Если рука на груди вызывает дискомфорт — просто упритесь стопами в пол сильнее. Найдите глазами в пространстве три объекта одного цвета. Выдохните звуком «ф-ф-ф». Это вернёт вас в «здесь и сейчас». Даже если вы всё-таки продолжите спор, этот момент осознанности уже меняет шаблон. Вы уже не просто машина для доказывания — вы человек, который заметил себя внутри этой машины.

Микро-действие на день

Выберите одного человека, с которым вы часто спорите. Сегодня, в любом незначительном моменте, попробуйте сказать: «Возможно, ты прав. Я подумаю над этим» — и переведите разговор на другую тему. Не ждите результата. Не оценивайте реакцию собеседника. Просто отследите ощущения.

Сказка о Ветре, который устал быть ураганом

Далеко-далеко, там, где горы касаются неба, а облака спят в ущельях, как котята в корзине, — жил Ветер. Он родился из столкновения тёплых и холодных потоков, и с самого первого своего вздоха знал: чтобы тебя заметили, нужно быть сильным. Очень сильным. Таким, чтобы деревья гнулись до земли, чтобы ставни хлопали, чтобы люди говорили: «Ну и ветер!»

И Ветер старался. Он завывал в печных трубах так, что зола взлетала до небес. Он поднимал песчаные бури в пустыне. Он гнал волны на скалы, заставляя даже могучие корабли жаться к берегу. И каждый раз, затихая на минуту, он прислушивался: заметили? оценили? признали?

Но люди только плотнее закрывали окна. Птицы прятались в дупла. Даже другие ветры — те, что помягче — облетали его стороной.

«Почему? — не понимал Ветер. — Я же самый сильный! Я же всё делаю правильно! Я доказываю, что я есть!»

Однажды он так вымотался, что просто лёг на вершину горы и затих. Не потому что сдался — просто кончились силы. Он лежал и ждал, что сейчас мир рухнет без его воя, всё остановится, все забудут о нём.

Но мир не рухнул. Он продолжался — но совсем другой, не тот, который Ветер привык заглушать.

Сначала он услышал, как шуршит трава. Потом — как журчит ручей, прокладывая себе путь между камней. Потом запела птица — та самая, которую он раньше перебивал своим воем. Она выводила трели тихо-тихо, и они сплетались с солнечным светом, падающим сквозь листву. Ветер впервые заметил, как пахнет нагретая за день земля. Как облака отражаются в горном озере — не колышутся, не разбегаются кругами, а просто живут там, в глубине.

И вдруг понял: он не исчез, пока замолчал. Он есть. Только теперь он не грохочет — он дышит.

Он понял, что его существование не требует подтверждения. Он не исчез, когда замолчал — он просто стал частью более тихой, но настоящей жизни. С тех пор он не перестал дуть, но научился выбирать: быть ураганом, когда это действительно нужно, и лёгким бризом, когда достаточно просто быть.

Арт-терапевтическая практика

Возьмите лист бумаги и разделите его пополам. На левой половине нарисуйте свой «ураган» — тот способ, которым вы привыкли доказывать свою правоту, быть услышанной, быть заметной. Это может быть абстракция: вихрь, тёмные линии, рваные штрихи. Не оценивайте рисунок — пусть рука двигается сама.

На правой половине нарисуйте свой «лёгкий ветер» — тот способ присутствовать в контакте, который не требует борьбы. Может быть, это плавные линии, светлые оттенки, тишина, изображённая пастелью.

Посмотрите на оба рисунка. Спросите себя: в каких ситуациях мне нужен ураган, а в каких — лёгкий ветер? Могу ли я выбирать? Положите рисунок туда, где будете видеть его несколько дней. Пусть он напоминает: вас слышно, даже когда вы не кричите.

Коротко о главном

Что вы чувствуете, читая эту главу? Возможно, внутри поднимается сопротивление: «А если я всегда молчу? А если меня и так не слышат, а тут ещё и замолчать предлагают?» Если да — эта глава особенно ваша. Потому что доказывание и замалчивание — это две стороны одной медали. И то и другое — про страх не быть услышанным. Просто одни кричат, а другие перестают даже пытаться. Настоящая свобода — не в том, чтобы всегда молчать, и не в том, чтобы всегда спорить. А в том, чтобы выбирать, когда говорить, а когда — нет. И знать, что в любом случае вы в порядке.

Проверь себя: чек-лист «Всё ещё доказываю»

- Я чувствую напряжение в теле, когда кто-то со мной не согласен;
- После спора я ощущаю не победу, а опустошение — как будто из меня выкачали воздух;
- Мне трудно представить, что можно просто сказать «у нас разные мнения» и не продолжать;
- Я боюсь, что если не докажу, меня перестанут уважать;
- Я часто возвращаюсь мысленно к прошедшим спорам и прокручиваю, что ещё можно было сказать;
- В споре я перестаю слышать собеседника — я просто жду паузы, чтобы вставить свой аргумент.

Если вы отметили хотя бы два пункта — эта глава для вас. Вы имеете право на тишину. Вы имеете право не доказывать. Вы имеете право просто быть — и этого достаточно.

После: стихотворение

Я больше не доказываю. Не выкладываю аргументы, как камни на мостовую, не бросаю слова в пустоту колодца. Можно просто замолчать. Можно сказать: «Я слышу тебя. У меня иначе» — и закрыть рот на замок. Можно остаться при своём — и земля не разверзнется. Я выбираю тишину. Не ту, что прячется за обидой, а ту, что растёт внутри, как трава сквозь асфальт. Там, где я больше не стреляю по теням, тишина тяжелее любых доказательств. И я наконец слышу, как воздух входит в лёгкие — без усилия, без боя.

Глава 2. Я отпускаю контроль

Почему единственное, что даёт реальную власть над жизнью, — это свобода

Это второй шаг Системы 13 свобод. Сегодня я снимаю с рюкзака лямку контроля.

До: стихотворение

Я держала всё. Чужие жизни — как хрупкие чашки, чужие решения — как чужие дети, чужие ошибки — как свои клейма. Мне казалось: если я разожму пальцы, всё посыплется, разобьётся, исчезнет. Я перепроверяла замки по три раза, вставала среди ночи — слушать, дышит ли мир. Я не знала, что можно иначе. Что можно просто положить ладони на колени — и земля не уйдёт из-под ног. Я ошибалась.

Моя история: как это было у меня

Я долго думала, что контроль — это моя суперсила. В семье, где я росла, всё менялось без предупреждения: настроение взрослых, их решения, их любовь. Я научилась предугадывать. Считывать запах духов, звук шагов, тон голоса. Мне казалось: если я всё предусмотрю, если буду достаточно бдительной — ничего плохого не случится. Эта стратегия помогала мне в детстве, но стала душить во взрослой жизни.

Я контролировала всё: планы, маршруты, чувства других людей. Мне нужно было знать, что будет завтра, через неделю, через месяц. Я мысленно прокручивала сценарии: «А что, если он опоздает?», «А что, если я не успею?», «А что, если случится то, о чём я даже не подумала?» Это истощало. Но я не могла остановиться, потому что мне казалось, что, стоит мне отпустить контроль, мир развалится.

Моё тело в те годы жило в постоянном напряжении — и это было не метафорой. Плечи были приподняты так, что я почти касалась ими ушей. Челюсть — сжата даже во сне, я просыпалась с болью в висках. Дыхание — частое, неглубокое, словно я бежала марафон, даже когда сидела на диване. Я не помню, когда в последний раз чувствовала себя по-настоящему расслабленной. Наверное, никогда.

Однажды я не смогла проконтролировать важное. Что-то пошло не по плану — не катастрофически, но достаточно, чтобы мой внутренний контролёр забил тревогу. И ничего не случилось. Мир не рухнул. Люди, которые были рядом, не исчезли. Оказалось, что жизнь может идти своим чередом, даже когда я не держу её за горло. Это было открытием. Я не перестала контролировать совсем, но научилась различать: где моя ответственность, а где — нет. И это дало мне больше свободы, чем я могла себе представить.

Через два года после этого открытия я снова поймала себя на том, что проверяю домашку ребёнка так, будто от этого зависит его поступление в Гарвард. Я снова напрягла плечи, снова задышала часто. Я снова оказалась на старой дороге, где всё нужно держать под контролем. Я узнаю её — и я знаю, что могу с неё свернуть. Я не ругала себя — просто заметила. Разжала пальцы. И сказала себе: «Ты снова это делаешь. И это нормально. Ты умеешь возвращаться». С каждым разом возвращаться становилось легче. Сначала на осознание уходили дни. Потом — часы. Теперь — иногда хватает одного выдоха.

Из жизни: узнаваемые образы

Женщина, которая не может уснуть, пока не проверит всё трижды. Закрыта ли входная дверь? Выключен ли утюг? Написала ли она сыну, чтобы тот надел шапку? Она лежит в постели, но мысленно всё ещё обходит квартиру, заглядывает в сумки, проверяет телефоны. Её мозг — как диспетчерская вышка, которая не отключается никогда. Она устала до звона в ушах, но не знает, как остановиться. Потому что если она остановится — кто тогда будет держать этот мир?

Руководитель, который не умеет делегировать. Он взваливает на себя всё: отчёты, звонки, презентации, переговоры. Коллеги предлагают помощь — он отмахивается: «Я быстрее сам». На самом деле — он просто не верит, что кто-то сделает так же хорошо. Что кто-то вообще способен справиться без него. Ему сорок, у него повышенное давление и бессонница. Но идея «отпустить» кажется опаснее инфаркта.

Мать, которая живёт жизнью своих детей. Она знает расписание кружков наизусть, помнит дни рождения всех одноклассников, выбирает одежду, проверяет домашку, созванивается с учителями. Она не просто заботится — она управляет. Её дети уже подростки, но она по-прежнему завязывает им шнурки — в переносном смысле. Когда ей говорят: «Дай им свободу», она слышит: «Брось их». И не может.

Мужчина, который планирует всё до минуты. Его календарь расписан на месяц вперёд. Спонтанные встречи вызывают тревогу. Если планы меняются — он раздражается, даже когда понимает, что ситуация пустяковая. Со стороны он кажется организованным. Внутри — он просто пытается создать островок предсказуемости в мире, где когда-то не было ничего надёжного.

Все эти люди не «невротики» и не «контрол-фрики». Они — бывшие дети, которые когда-то поняли: если я всё проконтролирую — я выживу. Их стратегия была гениальной адаптацией. Просто теперь она отнимает больше, чем даёт.

Кстати, ВДА — взрослые дети алкоголиков и дисфункциональных семей — часто живут с этой стратегией во всех её крайностях. Мы либо контролируем всё, либо отпускаем совсем — и тогда уходим в хаос, потому что середины нас не научили. Контроль и хаос — два берега одной реки. И мы мечемся между ними, не зная, что есть ещё третий берег. Тот, где можно выбирать, за что отвечать, а за что — нет. Где я не держу мёртвой хваткой — но и не бросаю. Где я рядом — но не вместо.

Почему так происходит: взгляд психолога

Гиперконтроль — это иллюзия безопасности. Он формируется в детстве, когда мир был непредсказуем: настроение родителей менялось без предупреждения, любовь нужно было заслужить, а ошибки — прятать. Ребёнок учился сканировать угрозы и управлять тем, что можно. Во взрослой жизни это превращается в истощающую стратегию: человек пытается контролировать всё — от погоды до чувств других людей, — и это забирает колоссальное количество энергии.

Что происходит в теле, когда мы контролируем? Симпатическая нервная система находится в постоянной боевой готовности. Мышцы напряжены — особенно плечи, шея, челюсть. Дыхание поверхностное — мы как будто всё время на старте. Кортизол повышен — мы изнашиваем организм, даже когда лежим на диване. Гиперконтроль буквально делает нас больными: отсюда бессонница, головные боли, проблемы с давлением.

В гештальт-терапии гиперконтроль рассматривается как прерывание контакта: человек не может расслабиться и довериться миру, потому что когда-то это было небезопасно. В КПТ

мы работаем с глубинным убеждением «Если я не контролирую — я уязвима. А уязвимой быть нельзя». Это убеждение поддерживается автоматическими мыслями: «Я должна предусмотреть всё», «Без меня ничего не получится», «Если я отпущу — случится беда».

Мой контроль не был врагом. Он был моим телохранителем. В детстве он действительно защищал меня от хаоса. Он давал мне иллюзию порядка в мире, где порядка не было. Я благодарна ему. Но теперь я взрослая. Я больше не та девочка, чьё выживание зависит от настроения мамы. Теперь я могу выбирать, где мне нужен контроль, а где — свобода.

Здесь важно различить заботу и контроль. Забота — это когда я интересуюсь, нужна ли помощь. Контроль — это когда я решаю за другого, что ему нужна помощь, и навязываю её. Забота уважает чужую свободу. Контроль её отменяет. Я долго путала их. Теперь я знаю разницу.

Парадокс, который я обнаружила: чем крепче я держу — тем меньше у меня реального контроля. Свобода — единственное, что даёт настоящую власть над жизнью. Когда я признаю, что не обязана контролировать всё, — я обретаю контроль над тем, что действительно в моих руках: над моими выборами, реакциями, границами. Я складываю с себя полномочия генерального директора вселенной. Это не бессилие. Это облегчение.

Как отличить, где мой контроль уместен, а где — избыточен? Я задаю себе два вопроса. Первый: «Это действительно в моей власти?» Я могу повлиять на свой выбор — но не на выбор другого человека. Я могу подготовиться к встрече — но не могу гарантировать её исход. Второй: «Сколько энергии я трачу на этот контроль — и соразмерно ли это результату?» Если я не сплю ночами из-за того, что коллега может опоздать на созвон, — цена контроля явно превышает возможный ущерб.

Конечно, есть ситуации, где контроль необходим. Эта глава не о них. Она — о тех девяти процентах случаев, когда я контролировала то, что не требовало контроля. Когда я держала этот мир за горло — а он просто хотел, чтобы я разжала пальцы.

Что с этим делать: практика

Практика в этой главе — не про то, чтобы «перестать контролировать всё и сразу». Она про то, чтобы заметить, где ваш контроль уже не помогает, а истощает. И сделать маленький шаг к свободе — туда, на третий берег.

Письменное упражнение

Возьмите лист бумаги и разделите его на две колонки. Левая — «Что я могу контролировать». Правая — «Что я не могу контролировать». Пишите всё, что приходит в голову. Будьте честны.

В левой колонке может оказаться: мои слова, мои реакции, мои решения, мои границы, моё время, забота о моём теле.

В правой — скорее всего, окажется: чувства других людей, их решения, их слова, пробки, погода, экономическая ситуация в стране, мысли коллег обо мне, здоровье родителей, будущее моих детей.

Посмотрите на правую колонку. Сколько сил вы тратите на то, что не можете контролировать? Выберите один пункт из неё — тот, который забирает больше всего энергии. Представьте, что вы передаёте его тому, кому он на самом деле принадлежит. Чувства партнёра — ему самому. Погоду — небу. Будущее детей — времени и их собственным выборам. Скажите вслух или про себя: «Я отпускаю это. Это не моя ноша».

Прислушайтесь к телу. Не стало ли чуть легче дышать? Не расслабились ли плечи хотя бы на миллиметр?

Телесное упражнение «Разжать пальцы»

Это упражнение можно делать где угодно — за рабочим столом, в метро, дома на диване.

Сожмите кисти в кулаки — сильно, до напряжения в предплечьях. Представьте, что в каждом кулаке вы держите то, что пытаетесь контролировать. Чувства партнёра — в левой. Будущее детей — в правой. Или что-то своё.

Подержите это напряжение несколько секунд. Почувствуйте, как сила уходит в ладони.

А теперь — медленно, палец за пальцем — разожмите руки. Положите открытые ладони на колени.

Представьте, что то, что вы держали, не упало и не разбилось. Оно просто вернулось на своё законное место. Чувства партнёра — к нему. Будущее детей — к времени и их собственным выборам. Оно никуда не исчезло. Просто перестало быть вашей ношей.

Посидите так минуту, дыша ровно и глубоко. Повторяйте это упражнение каждый раз, когда чувствуете, что снова всё сжимаете — в прямом и переносном смысле.

Микро-действие на день

Выберите одну ситуацию сегодня, в которой вы обычно перепроверяете, напоминаете или берёте на себя ответственность за чужое действие.

Например: не напоминайте партнёру о его задаче. Не проверяйте отчёт, который должен прислать коллега. Не контролируйте, надел ли ребёнок шапку — он уже достаточно взрослый, чтобы помнить об этом сам.

Один раз. Только сегодня. Просто позвольте ситуации развиваться без вашего вмешательства.

Вечером спросите себя: что произошло? Мир рухнул? Человек справился сам? Что я чувствовала, когда не контролировала? Тревогу? Облегчение? Гордость?

И ещё один вопрос: на какой берег вы сегодня шагнули? На тот, где вы не держите, но и не бросаете? Где вы рядом, но не вместо? Запишите свои наблюдения. Это ваш первый опыт свободы — пусть даже крошечный.

Сказка о Реке, которая хотела стать расписанием

В глубокой долине, зажатой между двумя горными хребтами, текла Река. Она была старой и мудрой — но не знала об этом. Каждое утро она просыпалась и первым делом проверяла берега: на месте ли? не размыло ли? не упал ли камень в русло? Потом она проверяла течение: не слишком ли быстрое? не слишком ли медленное? Потом — глубину, цвет воды, количество рыбы. Она знала каждый свой поворот наизусть и страшно боялась, что однажды что-то пойдёт не по плану.

«Если я ослаблю бдительность, — говорила она проплывающей мимо Щуке, — мои воды разольются, затопят луга, и всё погибнет».

«Текла бы ты себе спокойно, — отвечала Щука. — За миллион лет ты ни разу не затопила то, что не должно быть затоплено».

Но Река не верила. Она продолжала контролировать каждый изгиб, каждый перекат, каждую струю. Она не спала по ночам — а ночью, как известно, течение может ускориться из-за дождей в горах. Она не позволяла себе замедляться летом — а вдруг застоится и превратится в болото? Она тратила на это почти всю свою силу.

Однажды в верховьях прошёл такой ливень, какого не было тысячу лет. Вода хлынула с гор, понесла камни и брёвна, и Река — впервые в жизни — не смогла ничего контролировать. Она зажмурилась (Реки умеют жмуриться, просто люди этого не видят) и подумала: «Всё. Это конец. Я выйду из берегов и погублю долину».

Вода поднялась. Затопила низкие луга. Подошла к самому краю деревни — и остановилась. А потом, медленно, уважительно, начала возвращаться в русло. Река открыла глаза. Долина была мокрой, но целой. Деревня стояла на месте. Птицы пели. А в русле, которое она так старательно контролировала, вода текла всё так же — спокойно и уверенно.

И тогда Река поняла: у неё есть мудрость, которая старше её самой. Мудрость течь туда, куда нужно. Мудрость знать, где берег, даже когда берега не видно. Мудрость справляться без ежесекундного контроля.

Она не перестала быть внимательной. Но перестала быть надзирателем. Она разрешила себе иногда замедляться — и тогда на её берегах расцветали ирисы. Она разрешила себе ускоряться — и тогда рыба играла в быстринах. Она разрешила себе быть непредсказуемой — и тогда люди приходили к ней слушать шум воды, а не сверять расписание.

Конечно, она не перестала переживать в шторм. Иногда, когда дожди затягивались, она снова начинала мысленно вымерять берега. Но теперь она знала, как вернуться: достаточно было вспомнить тишину после потопа. И она возвращалась.

Арт-терапевтическая практика

Нарисуйте свою реку. Пусть она будет такой, какой вы её чувствуете прямо сейчас: может быть, бурной, может быть, спокойной, может быть, зажатой в узких берегах.

Теперь нарисуйте рядом — или на другом листе — ту реку, которой она могла бы стать, если бы перестала контролировать каждый свой поворот. Куда бы она потекла? Что бы росло на её берегах? Какие птицы селились бы рядом?

Возьмите два карандаша разных цветов. Одним цветом обведите на первом рисунке те участки, которые вы действительно можете контролировать. Другим — те, которые от вас не зависят (дожди в горах, подземные ключи, ветер). Посмотрите, сколько энергии вы тратите на второе. Может быть, пришло время разжать пальцы?

Коротко о главном

Что вы чувствуете, читая эту главу? Может быть, внутри поднимается протест: «А если я перестану контролировать — всё развалится? А если без меня правда не справятся?»

Я слышу вас. Я тоже так думала. Но позвольте задать вам встречный вопрос: что разваливается прямо сейчас, пока вы всё контролируете? Ваше здоровье? Ваш сон? Ваша способность радоваться?

Контроль, который когда-то был вашей суперсилой, мог стать вашей тюрьмой. И вы имеете право выйти из неё. Не разрушив всё вокруг. Не бросив близких. А просто перестав держать то, что не ваше.

Проверь себя: чек-лист «Всё ещё контролирую»

- Я чувствую тревогу, если не знаю точного плана на завтра;
- Мне кажется, что без меня никто ни с чем не справится;
- Я перепроверяю работу других, даже если это не входит в мои обязанности;
- У меня часто болят плечи и шея — даже в выходной;

- Я не умею расслабляться — даже в отпуске прокручиваю рабочие сценарии;
- Мне трудно уснуть, потому что мысли о «непроконтролированном» крутятся в голове;
- Я редко прошу о помощи — проще сделать самой.

Если вы отметили хотя бы три пункта — эта глава для вас. Вы имеете право разжать пальцы. Мир не рухнет. А вы наконец выдохнете.

После: стихотворение

Я разжимаю пальцы. Не бросаю — отпускаю. Чужие жизни — возвращаю их хозяевам. Чужие решения — оставляю тем, кто их принимает. Чужие дороги — не сворачиваю на них. Я могу быть рядом. Но не вместо. Я могу любить. Но не проживать за них. Я выбираю верить: они справятся. А если нет — это будет их история, не моя. Моя жизнь — в моих руках. Не мёртвой хваткой, а открытой ладонью. И я замечаю: дышать стало легче. Не потому что всё под контролем. А потому что я перестала держать то, что не моё.

Глава 3. Я не беру чужую вину

Почему вина — это не ответственность, а наказание, которое вы не заслужили

Это третий шаг Системы 13 свобод. Сегодня я вытряхиваю из рюкзака карман чужой вины.

До: стихотворение

Я брала вину, как берут хлеб — нарезала каждый день. «Это из-за меня». «Я не досмотрела». «Я могла бы иначе». Я тащила чужие слёзы в карманах, чужие обиды — в рюкзаке за спиной, чужие судьбы — как чужой груз на своих плечах. Мне казалось: если я не возьму — никто не возьмёт. Но никто не просил. Просто однажды мне выдали эту роль, и я играла её так долго, что поверила в сценарий.

Моя история: как это было у меня

В моей семье всегда искали крайнего. Им часто оказывалась я. «Ты довела мать до слёз». «Из-за тебя отец ушёл». «Если бы ты вела себя лучше — ничего бы не случилось». Я выросла с ощущением, что ответственность за всё, что происходит вокруг, лежит на мне. Что я должна предвидеть, предотвращать, исправлять. Что если кому-то плохо — это моя вина.

Став взрослой, я продолжала жить с этим чувством. Я извинялась за то, в чём не была виновата. Я чувствовала стыд за чужие поступки. Я брала на себя чужую боль, чужие ошибки, чужие неудачи — и несла их, как свои. Это истощало. Но я не знала, как иначе.

Внутри, в районе солнечного сплетения, у меня всегда сидел холодный колючий клубок. Когда кто-то рядом расстраивался, этот клубок сжимался так сильно, что я переставала дышать. Я сканировала чужие лица в поисках подтверждения своей вины — и почти всегда находила его, даже если человек хмурился из-за погоды.

Однажды на сессии с психологом я рассказывала о ситуации, в которой снова чувствовала себя виноватой. И она спросила: «А вы точно были причиной? Или вам это сказали?» Я замерла. Потому что я никогда не задавала себе этот вопрос. Я просто верила. Верила, что я виновата, потому что мне так говорили. Потому что так было всегда.

Это стало началом долгого пути — отделения реальной ответственности от навязанной вины. Я училась спрашивать себя: «Это действительно моя вина? Или мне её приписали?» И постепенно рюкзак за спиной становился легче.

Через несколько месяцев после того инсайта я снова автоматически извинилась за чужое плохое настроение. Человек нахмурился — и моё тело среагировало быстрее, чем разум: плечи поднялись, живот сжался, губы произнесли «извини». Я поймала себя уже после. Этот знакомый рефлекс. Я слышу, как включается старая программа «я виновата». Ничего страшного. Я выдыхаю и возвращаюсь в настоящее. Раньше я бы добавила сверху вину за то, что «недостаточно проработала этот момент». Теперь — просто заметила. И выдохнула. Плечи опустились на полсантиметра.

Из жизни: узнаваемые образы

Женщина, которая извиняется за всё. Ей наступили на ногу в метро — она говорит «простите». Кто-то пролил кофе на её стол — она извиняется, что стол оказался на пути. Коллега сорвал дедлайн — она чувствует, что недостаточно хорошо объяснила задачу. Её слова-паразиты: «извини», «прости», «мне так неловко». Она не замечает этого. Но тело замечает: плечи всегда наготове, шея болит, челюсть зажата. Она как будто всё время ждёт, что сейчас кто-то укажет на неё пальцем и скажет: «Ты виновата». И она уже готова согласиться.

Мужчина, который чувствует вину за чувства партнёрши. Она грустит — он думает: «Я что-то сделал не так». Она злится — он думает: «Я её разозлил». Она просто устала после работы — он предлагает помощь, извиняется, пытается «исправить» её настроение. Он не выносит, когда кто-то рядом чувствует что-то «негативное». Потому что в детстве мамина грусть была его виной. И он до сих пор пытается заслужить прощение за грех, которого не совершал.

Девушка, которая стала «козлом отпущения» в семье. Она была старшей, младшей, средней — не важно. Важно, что в семейной системе ей досталась роль: «это из-за тебя». Родители ссорились — она была причиной. Брат провалил экзамен — она не помогла. Бабушка заболела — она не навещала достаточно часто. Она выросла с чувством, что само её существование — чья-то боль. И теперь, во взрослой жизни, она всё ещё ждёт, что кто-то войдёт и скажет: «Ты виновата». И самое страшное — она поверит.

Человек, который отвечает за всё. На работе — за ошибки коллег. Дома — за настроение близких. В компании — за то, чтобы всем было весело. Если кто-то недоволен — это его вина. Если что-то идёт не так — он недосмотрел. Он — добровольный спасатель, который берёт на себя чужую ответственность, потому что когда-то понял: безопаснее нести вину самому, чем ждать, пока тебя в ней обвинят.

Все эти люди не «слабаки» и не «жертвы». Они — бывшие дети, которые когда-то усвоили: если я возьму вину на себя, меня, может быть, не уничтожат. Их стратегия была гениальной адаптацией. В семье, где вину вешают на того, кто слабее, признать её первой, не дожидаясь приговора, — способ выжить. Просто теперь эта стратегия отнимает больше, чем даёт.

Кстати, ВДА — взрослые дети алкоголиков и дисфункциональных семей — часто живут с этим чувством особенно глубоко. Вина для нас — как родной язык. Мы выучили его раньше, чем научились говорить о своих потребностях. Мы чувствуем себя виноватыми за чужую боль, за чужой гнев, за чужую жизнь. И нам трудно поверить, что вина — это не любовь. Что можно быть хорошим человеком и не нести на себе чужую тяжесть.

Почему так происходит: взгляд психолога

Чувство вины часто путают с ответственностью. Но это разные вещи. Ответственность — это «я сделала и готова исправить». Вина — это «я плохая, и это не исправить». Ответственность даёт силу действовать. Вина — парализует.

Но на самом деле то, что мы часто называем виной, на самом деле часто оказывается стыдом — более глубоким и токсичным чувством, которое говорит не о поступке, а о личности. Вина — это про поступок: «Я ошиблась». Стыд — это про личность: «Я ошибка». В дисфункциональных семьях детей заливают именно стыдом, прикрывая его словом «вина». Вину можно искупить действием. Стыд же требует не искупления, а исцеления в контакте — там, где вас принимают целиком.

Здесь важно вспомнить о самосострадании — концепции, которую исследует психолог Кристин Нефф. Она выделяет три компонента: доброту к себе вместо самокритики, признание

общей человечности вместо изоляции и осознанность вместо погружения в боль. Когда мы испытываем стыд или вину, самосострадание позволяет сказать себе: «Тебе больно. Это нормально. Ты не одна. Ты не обязана быть идеальной». Это не потакание себе — это взрослый, бережный способ справляться с болью без самобичевания.

В дисфункциональных семьях детей часто делают «козлами отпущения». На них сбрасывают напряжение, которое взрослые не могут выдержать. Ребёнок становится ответственным за настроение матери, за уход отца, за ссоры родителей — хотя на самом деле не имеет к этому никакого отношения. Он вырастает с глубинным убеждением: «Я плохой. Из-за меня всё плохо».

В гештальт-терапии мы работаем с интроектами — чужими убеждениями, которые были проглочены без пережёвывания. «Ты виновата» — это интроект. Он не был рождён из реальности, он был навязан извне. В КПТ мы исследуем автоматические мысли, поддерживающие чувство вины: «Я должна была предвидеть», «Я могла бы иначе», «Это из-за меня». И проверяем их реальностью.

Моя способность брать чужую вину не была пороком. Она была щитом. В семье, где меня делали крайней, взять вину на себя было безопаснее, чем сопротивляться. Если я сама признаю себя виноватой — меня, может быть, не накажут так сильно. Я благодарна этой стратегии. Она помогла мне выжить. Но теперь я взрослая. Я могу выбирать. Я могу нести только свою ответственность — и возвращать другим их собственную.

Парадокс, который я обнаружила: когда я перестаю брать чужую вину, я становлюсь более ответственной. Потому что теперь я отвечаю только за свои поступки, а не за всё подряд. У меня появляется больше сил на то, чтобы действительно исправлять свои ошибки — а не просто тонуть в чувстве вины.

Это не про то, чтобы стать холодной и бессердечной. Я не говорю: «Мне всё равно, что чувствуют другие». Я говорю: «Я не отвечаю за чувства других. Я могу сочувствовать, могу быть рядом, могу поддержать. Но я не причина их боли и не лекарство от неё».

Как отличить реальную вину от навязанной? Я задаю себе три вопроса. Первый: была ли я реальной причиной того, что произошло? Или мне просто сказали, что я виновата? Второй: могла ли я это изменить? Или я приписываю себе всемогущество, которого у меня нет? Третий: что я могу сделать сейчас? Если я могу исправить — это ответственность. Если ничего нельзя изменить — это вина без адреса, и она не служит никому.

Конечно, есть ситуации, где я действительно виновата. Где мои слова или поступки причинили боль. Эта глава не о них. Она — о тех девяноста процентах случаев, когда я несла вину, которая мне не принадлежала. Когда я извинялась за то, что шёл дождь.

Что с этим делать: практика

Письменное упражнение

Выделите полчаса в тишине. Возьмите лист бумаги. Слева напишите: «Что я считаю своей виной». Перечислите всё, что приходит в голову: ситуации, слова, поступки, за которые вы себя вините. Не оценивайте, не фильтруйте — просто пишите.

Теперь справа от каждого пункта напишите: «Кто мне это сказал?» Может быть, это была мама. Может быть, партнёр. Может быть, вы сами пришли к этому выводу. Если голос, который обвиняет вас, звучит как чей-то конкретный — запишите имя.

Теперь для каждого пункта ответьте на три вопроса. Первый: «Была ли я реальной причиной того, что произошло? Могла ли я это изменить?» Второй: «Если бы я была сторонним

наблюдателем, а не участником, обвинила бы я того человека?» Третий: «Что я могу сделать сейчас, чтобы исправить ситуацию? Если ничего — то чему эта вина служит?»

Посмотрите на свой список. Вы увидите, что часть пунктов — это реальная ответственность, за которой могут стоять конкретные шаги. А часть — навязанное чувство, не имеющее к вам отношения. Чужую вину можно оставить прямо здесь, на бумаге.

Телесное упражнение «Вернуть вину владельцу»

Встаньте прямо. Положите обе ладони на плечи, скрестив руки. Представьте, что на плечах лежит мешок с чужой виной. В нём — мамины слёзы, папин уход, обиды коллег, разочарования друзей. Всё, что вы несли годами.

Сделайте вдох. Почувствуйте вес этого мешка.

На выдохе медленно опустите руки вниз, развернув ладони к полу. Представьте, что мешок не падает и не разбивается — он просто отсоединяется от ваших плеч и мягко уплывает туда, откуда пришёл. Мамины слёзы — к маме, это её история. Папин уход — к папе, это его решение. Вы не швыряете, не отвергаете. Вы просто перестаёте нести то, что никогда не было вашим.

Повторите три раза, каждый раз представляя, что возвращаете конкретную чужую вину её законному владельцу. С каждым разом плечи становятся легче.

После третьего раза положите руки на грудь — туда, где живёт ваше собственное сердце. Скажите себе: «Я отвечаю за себя. За свои слова, свои поступки, свои выборы. Это моя ноша — и она мне по силам. Чужое я возвращаю. Своё я несу».

Микро-действие на день

В следующий раз, когда вы захотите извиниться, сделайте паузу. Буквально — замрите на секунду.

Спросите себя: «Я сделала что-то плохое — или мне просто некомфортно от того, что кто-то расстроен?»

Если первое — извинитесь. Но не так, как обычно. Скажите: «Я была неправа. Мне жаль, что мои слова тебя задела. Я постараюсь так больше не делать». Это ответственность.

Если второе — попробуйте сказать иначе. «Я вижу, что ты расстроен. Я рядом, если тебе нужно поговорить». Или просто: «Мне жаль, что так вышло». Без «прости меня». Без добавления себя в центр чужой боли.

Проследите за телом в этот момент. Не хочется ли сжать плечи? Не поднимается ли знакомая волна вины? Просто заметьте её. Вы не обязаны ей подчиняться.

Притча-диалог «Разговор у ручья»

— Я виновата.

— В чём?

— Во всём. В том, что он ушёл. В том, что она плачет. В том, что дождь идёт не вовремя.

— А если представить, что ты не виновата? Просто на минуту.

— Тогда я не знаю, кто я. Вся моя жизнь построена на этом чувстве.

— А что, если твоя жизнь построена на песке, а не на чувстве? Что, если вина — это просто старая табличка, которую тебе повесили на шею, а ты носишь её так долго, что забыла снять?

— Но если я сниму — кто будет нести?

— Никто. И мир не рухнет. Ты просто станешь легче на вес одной таблички.

— Это страшно.

— Знаю. Но попробуй. Хотя бы на пять минут. А потом ещё на пять. А потом посмотри, не стало ли тебе дышать свободнее.

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.