

ВЕРА ТЁМНАЯ

ПОСЛАТЬ ВСЕХ И НЕ СДОХНУТЬ



КАК СТАТЬ ГЛАВНОЙ СТЕРВОЙ
СВОЕЙ ЖИЗНИ

18+

27 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ЭГОИЗМА

Вера Тёмная

Послать всех и не сдохнуть

«Автор»

2026

Тёмная В.

Послать всех и не сдохнуть / В. Тёмная — «Автор», 2026

Устала быть удобной? Говоришь «да», когда хочется крикнуть «нет»? Чувствуешь вину за каждое своё желание? Ты не одна. Ты — хорошая девочка, и эта книга написана для тебя. «Послать всех и не сдохнуть» — не очередное «просто полюби себя». Это честный, дерзкий и тёплый разговор о том, как снять с шеи табличку «всегда готова помочь» и начать жить свою жизнь. Без слащавых советов. Без осуждения. С пониманием твоей боли. Внутри:— Почему ты стала «хорошей девочкой» и как выйти из этой роли.— Как говорить «нет» без оправданий и выдерживать чужое недовольство.— Как вернуть контакт со своими желаниями и перестать хотеть то, что «правильно».— Деньги, работа, отношения — как перестать быть удобной и начать быть ценной.— 27 правил здорового эгоизма — твой новый кодекс.— Упражнения в каждой главе — никакой воды, только работающие инструменты. Ты имеешь право быть неудобной. Ты имеешь право быть счастливой. Эта книга поможет тебе присвоить это право.

© Тёмная В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Хорошая девочка, которой ты стала	5
Глава 2. Мама, папа и другие голоса в твоей голове	12
Глава 3. Вина как топливо: почему ты всё время должна	19
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Вера Тёмная

Послать всех и не сдохнуть

Глава 1. Хорошая девочка, которой ты стала

Где-то на четвёртом десятке ты задаёшь себе этот вопрос

Знаешь этот момент? Ночь. Все спят. Ты лежишь без сил, но уснуть не можешь. В голове крутится список: кому не перезвонила, что не доделала, кто обиделся, перед кем виновата. И где-то между «надо записаться к врачу» и «купить маме тот крем» всплывает тихий, почти незаметный вопрос:

«А какого чёрта?»

Какого чёрта ты снова согласилась выйти в субботу, хотя хотела просто лежать? Почему опять заплатила за общий ужин, когда твоя порция была втрое дешевле? Зачем ты уже два года не была в отпуске одна, без компании, без обязательств, без «а давай вместе»?

И сразу же — тёплая волна вины. Как будто ты украла эту мысль. Как будто ты не имеешь права её думать.

Так вот. Это не ты украла. Это тебе вернули. Твой собственный голос, который ты заглушила много лет назад, вдруг пробился сквозь шум чужих ожиданий.

И эта книга началась именно с такого момента. Не у меня — у моей клиентки. Назовём её Аня.

История Ани: портрет хорошей девочки в полный рост

Ане тридцать четыре. У неё хорошая работа, муж, ребёнок, ипотека, собака и мама, которая звонит три раза в день. Аня — та самая, на ком всё держится. Если на работе аврал — идут к Ане. Если в родительском чате нужно собрать деньги на шторы — пишут Ане. Если муж потерял носки — он даже не ищет, он сразу спрашивает Аню. Потому что Аня знает, где носки. Аня вообще всё знает.

На первую консультацию она пришла с идеальной укладкой, идеальным маникюром и глазами, в которых можно было разглядеть дно Марианской впадины — такая там была глубина усталости.

— Я больше не могу, — сказала она. — Но я не имею права жаловаться. У меня всё хорошо.

Мы работали с Аней полгода. И я расскажу тебе главное, что мы нашли. Это не депрессия. Это не выгорание. Это не «сложный период». У этого состояния есть имя.

Синдром хорошей девочки.

Это не диагноз. В МКБ-11 ты его не найдёшь. Но если ты читаешь эту книгу, ты, скорее всего, знаешь его изнутри лучше любого психиатра.

Как ты стала хорошей: краткий курс юного дипломата

Ты не родилась с желанием всем угодить. Младенцы вообще не про это. Младенец хочет жрать — орёт. Хочет спать — орёт. Хочет на ручки — орёт. Ему плевать, что мама устала, что папе на работу, что соседи стучат по батарее. У младенца ещё нет социальных рефлексов. Он — чистый здоровый эгоист.

А потом начинается дрессировка. Я использую это слово сознательно. Потому что формирование «хорошей девочки» — это именно дрессировка, просто вместо лакомства — похвала и любовь.

Давай посмотрим, как это работает, на простом примере. Представь трёхлетнюю девочку. Она хочет конфету. Она орёт. Ну, как орёт — громко заявляет о своём желании. Что она слышит в ответ?

«Не кричи, ты же девочка».

«Хорошие девочки так себя не ведут».

«Будешь орать — мама расстроится».

«Смотри, тётя на тебя смотрит, как некрасиво».

Что происходит в голове у ребёнка? Происходит простейшая ассоциативная связь. Моё желание = мама расстраивается = я плохая = меня не любят. Моё послушание = мама улыбается = я хорошая = меня любят.

Это буквально нейробиология. Мозг ребёнка пластичен. Каждый раз, когда девочка подавляет импульс и получает за это социальное одобрение, в её голове протаптывается тропинка. Сначала узенькая, как в лесу. Потом — широкая магистраль. А та дорога, где «хочу — говорю — получаю», зарастает бурьяном.

К семи годам эта магистраль уже четырёхполосная. Девочка не просто знает, что надо быть хорошей, — она уже не умеет иначе. Она сама себе внутренний полицейский.

Школьные годы чудесные: пятёрка как наркотик

В школе система закрепляется намертво. Оценки становятся главным мерилем твоей ценности.

«Пять» — и мама светится от гордости. «Четыре» — и мама говорит «могла бы и лучше». «Три» — и дома холод.

Я не обвиняю родителей. Моя книга вообще не про обвинения — об этом позже. Родители делали как умели. Их самих так растили. Но факт остаётся фактом: школа превращает тебя в достигатора. Ты привыкаешь, что любовь и одобрение надо заслужить. Просто так, по факту твоего существования, — нельзя.

Вот тест, который можно пройти прямо сейчас. Вспомни школу. У тебя была пятёрка. Что ты чувствовала? Облегчение. У тебя была тройка. Что ты чувствовала? Ужас, стыд, «я дура», «мама расстроится».

А теперь перенеси это во взрослую жизнь. Пятёрка — это когда начальник похвалил, муж сказал «вкусный ужин», подруга написала «ты лучшая». Тройка — это когда кто-то на тебя обиделся, кто-то недоволен, кто-то сказал «я в тебе разочарован». Ты до сих пор сидишь за партой. Тебе до сих пор тридцать четыре, а ты ждёшь похвалы, как ждала дневник с пятёркой.

И самое страшное: тебе до сих пор кажется, что любовь — это то, что дают за хорошее поведение.

Тренировочная площадка: «удобный ребёнок» в действии

Давай разберём по косточкам, что такое «удобный ребёнок». Это не просто послушный. Это ребёнок, который научился считывать эмоциональное состояние взрослых и подстраиваться под него. Психологи называют это «гипербдительность».

Удобный ребёнок:

Не плачет, когда больно, потому что «не надо расстраивать маму».

Не просит дорогих подарков, потому что «у нас нет денег, ты же понимаешь».

Не говорит, что его обижают в школе, потому что «родителям и так тяжело».

Приносит из школы не только пятёрки, но и «спасибо за вашего чудесного ребёнка».

В пятнадцать лет уже может приготовить ужин, убраться и уложить младшего, пока мама с папой на работе.

Звучит как идеал, правда? Многие родители мечтают о таком ребёнке. Общество рукоплещет. Учителя ставят в пример.

Но давай честно. Этот ребёнок не живёт свою жизнь. Он обслуживает взрослых. Он стал маленьким взрослым раньше времени. Он не наигрался. Не накапризничался. Не научился говорить «моё» и отстаивать это «моё» с пеной у рта.

А потом этот ребёнок вырастает. И становится Аней. Или тобой.

Что ты выучила на «отлично» и что теперь с этим делать

Давай подведём промежуточный итог. К моменту, когда ты получила паспорт, ты уже освоила несколько ключевых навыков хорошей девочки. Я перечислю их — и ты, скорее всего, узнаешь себя в каждом пункте.

Навык №1. Эмпатия без границ.

Ты чувствуешь настроение других людей быстрее, чем своё собственное. Заходишь в комнату — и уже знаешь, кто не в духе. Ты — ходячий эмоциональный радар. Проблема в том, что радар не умеет отключаться. Ты считываешь всё и вся, а собственные сигналы проходят где-то фоном, на тихой громкости.

Навык №2. Ответственность за чужое настроение.

Если кто-то рядом расстроен, ты автоматически чувствуешь, что должна это исправить. Развеселить. Утешить. Дать совет. Хотя тебя не просили. Хотя это вообще не твоя зона ответственности. Но ты привыкла, что мир в доме зависит от тебя.

Навык №3. Запрет на злость.

Хорошие девочки не злятся. Злятся плохие, истерички, стервы. Ты — не такая. Ты проглатываешь обиду. Ты улыбаешься, когда хочется закричать. А потом злость уходит внутрь. И превращается либо в головную боль, либо в гастрит, либо во внезапные слёзы над рекламой корма для кошек.

Навык №4. Перфекционизм.

Если делаешь — сделай идеально. Иначе зачем браться? Ты не можешь сдать проект с пометкой. Не можешь пригласить гостей в неприбранную квартиру. Не можешь выложить фото без обработки. Ты не имеешь права на ошибку. Потому что ошибка — это тройка. А тройка — это нелюбовь.

Навык №5. Синдром спасателя.

Все вокруг — твоя зона заботы. Коллега, у которой «такой сложный период». Подруга, которая пятый раз расстанется с одним и тем же. Парень, которому надо помочь с резюме. Бывший, которому негде жить. Ты — мать, сестра, психолог, жилетка, скорая помощь. Кем ты не являешься — так это просто человеком, у которого могут быть свои дела и своя усталость.

Если ты узнала себя хотя бы в трёх пунктах из пяти — добро пожаловать в клуб. Ты — хорошая девочка. Точнее, ты ей стала.

Кто выигрывает от твоей «хорошести»? Внимание, спойлер: не ты

Давай на минуту представим, что твоя жизнь — это бизнес. У любого бизнеса есть бенефициары — те, кто получает выгоду. Посмотрим, кто выигрывает от того, что ты хорошая.

Выигрывает окружение.

Им не нужно напрягаться. Не нужно думать о твоих потребностях — ты сама о них не говоришь. Не нужно соблюдать твои границы — ты их не обозначаешь. Не нужно считаться с твоим мнением — ты всегда подстроишься. Иметь рядом удобную женщину — это комфортно. Как старое кресло: мягкое, принимает любую форму, не скрипит.

Выигрывают работодатели.

На тебе можно ездить. Ты не попросишь прибавки, потому что «неудобно». Ты останешься сверхурочно, потому что «надо доделать». Ты возьмёшь на себя обязанности ушедшего коллеги без доплаты, потому что «кому-то же надо». Ты — мечта HR-отдела. И кошмар своего терапевта.

Выигрывают партнёры (не все, но многие).

Особенно те, кто не готов к равноценным отношениям. С тобой не надо обсуждать, кто моет посуду и чья очередь гулять с собакой. Ты всё сделаешь сама. Не надо спрашивать, что ты хочешь в постели, — ты постесняешься сказать. Не надо вкладываться эмоционально — ты сама всё дашь, ещё и спасибо скажешь, что тебя терпят.

Кто проигрывает? Ты.

Ты теряешь время. Силы. Здоровье. Возможности. Ты тратишь единственную жизнь, которая у тебя есть, на обслуживание чужих ожиданий.

И самое паршивое — это не делает тебя счастливой. Потому что ты не можешь угодить всем. Всегда найдётся кто-то недовольный. И каждая такая недовольность будет для тебя ударом. Потому что в твоей системе координат «недовольна мной» = «я плохая» = «меня не любят».

Вина как клей: почему ты не можешь выйти из игры

Теперь — про вину. Это центральный механизм, который удерживает всю конструкцию. Если хорошая девочка — это дом, то вина — это цемент в фундаменте.

Чувство вины — это не врождённая эмоция. Младенец не чувствует вины. Вина — это социальный конструктор. Это инструмент контроля, который встраивается в психику извне. Примерно как программа в компьютер.

Схема простая:

Ты делаешь что-то, что не нравится значимому взрослому.

Взрослый транслирует неодобрение: словами, взглядом, молчанием, уходом.

Ты чувствуешь страх потери любви.

Страх трансформируется в вину: «я плохая, потому что расстроила».

Чтобы вернуть любовь, ты исправляешься. Делаешь то, что хотят.

Любовь возвращается. Облегчение. Подкрепление: вина работает.

Повторить двести раз. Получить взрослую женщину, которая не может сказать «нет» без приступа тошноты.

Я хочу, чтобы ты прямо сейчас запомнила одну вещь. Она важнее всего, что ты прочитаешь в этой книге.

Чувство вины, которое ты испытываешь, говоря «нет», — не показатель того, что ты делаешь что-то плохое. Это просто старая программа. Как надоедливое уведомление в телефоне, которое выскакивает по привычке. Ты можешь его смахнуть. Ты можешь его отключить. Оно не имеет отношения к реальности.

Первое упражнение: ревизия твоей «хорошести»

Хватит теории. Давай сделаем первое практическое упражнение. Оно простое, но мощное. Тебе понадобится блокнот, ручка и полчаса тишины. Если сейчас нет времени — отложи книгу и вернись, когда будет. Упражнения в этой книге — не для галочки. Они — главный инструмент изменений.

Упражнение «Сколько я стою?»

Раздели лист на три колонки.

Колонка 1: «Что я делаю для других».

Пиши всё подряд, без цензуры, в течение пятнадцати минут. Звоню маме каждый день. Готовлю ужин. Выслушиваю жалобы подруги. Помогаю коллеге с отчётом. Сажу с племянником. Занимаю деньги. Даю советы. Убираю за всеми. Организую праздники. Помни о мелочах — они съедают больше всего сил.

Колонка 2: «Почему я это делаю».

Напротив каждого пункта честно ответь на вопрос: почему?

Варианты ответов: «потому что должна», «потому что иначе обидится», «потому что больше некому», «потому что меня так воспитали», «потому что страшно отказать», «потому что хочу быть хорошей».

Колонка 3: «Хочу ли я это делать на самом деле».

Напротив каждого пункта напиши: «да» или «нет». Только честно. Если ты звонишь маме каждый день, потому что боишься её обидеть, а на самом деле хочешь звонить раз в неделю, — пиши «нет». Если ты искренне любишь готовить ужин и делаешь это с удовольствием — пиши «да». Разделяй. Это важно.

Когда закончишь, посчитай соотношение «да» и «нет».

У Ани, с которой я начала эту главу, было восемьдесят семь процентов «нет». Восемьдесят семь процентов её жизни состояли из дел, которые она делала не по желанию, а по принуждению — внутреннему или внешнему.

Она не жила. Она обслуживала.

Что будет, если ты перестанешь быть хорошей? Главный страх

Я знаю, о чём ты думаешь сейчас. Даже если не формулируешь. Я слышу этот страх от каждой второй клиентки. Он звучит примерно так:

«Если я перестану всем помогать, кто будет это делать?»

«Если я начну говорить "нет", люди отвернутся».

«Если я стану стервой, меня перестанут любить».

«Меня любят за то, что я хорошая. Если я перестану быть хорошей — за что меня любить?»

Давай разберём этот страх по кускам.

«Если я перестану всем помогать, кто будет это делать?»

Знаешь кто? Другие люди. Взрослые. Дееспособные. У которых есть руки, ноги и голова. Они справятся. Мир не рухнет. Более того — когда ты перестанешь подстилать соломку на каждом шагу, люди начнут шевелиться самостоятельно. Это закон. Пока есть спасатель — есть тот, кто тонет.

«Люди отвернутся».

Да. Некоторые отвернутся. Те, кому от тебя нужно было только удобство. Те, кто пользовался твоей безотказностью. Это будет больно — но это будет очищение. Скажи, тебе правда

нужны рядом люди, которые держатся за тебя только потому, что ты удобная? Это не любовь. Это аренда.

«Меня перестанут любить».

Вот тут — самый важный поворот. Тебя, ту, прежнюю, удобную, — не любили. Её использовали. Это разные вещи. Использование — это когда ты нужна для чего-то. Любовь — это когда ты нужна просто так. Как явление. Как человек. Со своими «да» и «нет», со своими желаниями и нежеланиями, с удобствами и неудобствами.

И вот что я скажу тебе со всей определённой. Когда ты перестаёшь быть удобной, ты не теряешь любовь. Ты начинаешь узнавать, кто тебя любил на самом деле.

Маленькое разрешение перед следующей главой

Я хочу закончить эту главу не заданием, а разрешением. Потому что хорошим девочкам редко кто-то что-то разрешает. Им обычно указывают, предписывают, рекомендуют. А тут — разрешение.

Разрешаю тебе:

Уставать. Даже если «ничего особенного не делала». Уставать — это нормально.

Злиться. Даже на тех, кого любишь. Даже на маму. Даже на меня за эту книгу.

Хотеть чего-то только для себя. Не для семьи, не для мира во всём мире — а просто для себя. Новое платье. Час тишины. Отпуск в одиночестве. Да хоть мороженое.

Не знать. Не понимать. Не справляться. Ты — не гугл-карта и не швейцарский нож. Ты человек.

Быть неудобной. Это не смертный грех. Это просто качество живого человека.

А в следующей главе мы пойдём в самое пекло — будем разбираться с голосами в твоей голове. Мамиными, папиными, бабушкиными. Чей голос говорит тебе, что ты должна? И как сделать так, чтобы он наконец заткнулся?

До встречи. Ты справляешься.

Глава 2. Мама, папа и другие голоса в твоей голове

Кто сейчас говорил?

Представь: ты стоишь перед зеркалом. На тебе новое платье. Оно тебе нравится — честно нравится. Ты купила его сама, на свои деньги, в свой выходной. Но в голове уже звучит:

«Дороговато, конечно. Могла бы и подешевле найти».

«Куда тебе в таком? На работу, что ли?»

«Лучше бы маме деньги отправила».

«Ты вообще себя в зеркало видела?»

Стоп. Кто это сказал? Это не ты. Ты стоишь, смотришь на платье и улыбаешься. Но внутри — целое собрание акционеров, и у каждого есть мнение о твоей жизни. И самое паршивое — ты принимаешь это мнение за своё.

В психологии это называется интроекты. Красивое слово, означающее простую вещь: чужие убеждения, которые ты проглотила целиком, не пережёвывая. Они попали внутрь тебя в детстве — через слова, взгляды, наказания и поощрения. И теперь живут в твоей голове на правах хозяев.

Давай выясним, кто эти квартиранты, как они туда попали и, главное, как начать процедуру выселения.

Архитектура внутреннего голоса: как строился твой внутренний родитель

Каждый ребёнок рождается без внутреннего диалога. Ты не думаешь о себе «я плохая» или «я должна» — ты просто живёшь. Потребность — крик — удовлетворение — покой. Чистая биология.

Но где-то между двумя и пятью годами происходит ключевое событие: формируется то, что психоаналитики называют Супер-Эго, а нормальные люди — «внутренний критик» или «внутренний родитель».

Механизм прост до гениальности. Маленький ребёнок не может регулировать своё поведение сам. Ему нужен внешний регулятор — взрослый, который скажет: «туда не лезь», «это нельзя», «так не делают». Взрослый буквально выполняет функцию тормозной системы.

Но ребёнок растёт. И в какой-то момент внешний голос должен стать внутренним. Это как установка программного обеспечения: родительский голос записывается на жёсткий диск твоей психики и начинает работать автономно. Теперь не нужна мама рядом, чтобы одёрнуть тебя от розетки, — ты сама себя одёрнешь. Её голосом.

В идеальном мире это программное обеспечение должно быть добрым, поддерживающим, помогающим. Как навигатор: «Осторожно, там яма, давай объедем». Но в мире реальном — особенно в мире хороших девочек — оно чаще напоминает злобного вахтёра. «Куда пошла?! Стой! Нельзя! Позор! Дурал!»

Откуда берётся этот перекося? Давай разбираться.

Мама: главный архитектор твоей «хорошести»

С мамы начнём не потому, что папа не важен. Папа важен, и мы до него дойдём. Но в формировании синдрома хорошей девочки мать играет особую роль. Просто потому, что в нашей культуре именно мать — основной воспитатель, основной источник норм и правил, основной оценщик.

Когда я спрашиваю клиентов: «Чей голос ты слышишь, когда ругаешь себя?» — девять из десяти называют мамин.

Давай честно: большинство матерей не хотели нам зла. Они хотели как лучше. Но «как лучше» они понимали через призму собственного опыта, собственных травм и собственных страхов.

Если твоя мама росла в дефиците — она будет прививать тебе бережливость, граничащую с самоограничением. Если твоя мама боялась осуждения — она будет учить тебя «что люди скажут». Если твоя мама не получила образования — она будет требовать от тебя пятёрок, потому что «я себе не смогла, так хоть ты».

И вот тут — ключевой момент, который многое объясняет.

Мамины требования к тебе — это часто её собственные нереализованные потребности. Она хочет, чтобы ты была идеальной, не потому что ты должна быть идеальной для себя, а потому что она вложила в тебя свою несостоявшуюся жизнь. Ты — её проект. Её шанс на реванш. И каждая твоя «тройка» — это не просто оценка в дневнике, а крушение её надежд.

Это тяжело осознавать. Но это правда. И пока ты не увидишь эту правду, ты будешь продолжать сдавать экзамен, который тебе никто не назначал.

Типы материнских голосов: узнай свой

Материнские интроекты бывают разные. Вот несколько основных типов. Скорее всего, в твоей голове есть миксы из двух-трёх, но какой-то звучит громче всех.

Голос №1. Критик.

«Ты что, с ума сошла?» «Кому ты такая нужна?» «Вечно у тебя всё через одно место». «Ты хоть что-нибудь можешь сделать нормально?»

Это самый разрушительный тип. Он бьёт не по поступкам, а по личности. Не «ты сделала ошибку», а «ты — ошибка». Девочки, выросшие под этот голос, часто становятся перфекционистками, которые никогда не довольны собой. Потому что внутри звучит материнское «недостаточно хорошо».

Как он звучит сейчас: ты сдала проект — «наверняка с косяками». Ты понравилась мужчине — «он просто ещё не разобрался, какая ты на самом деле». Ты получила комплимент — «издеваются, наверное».

Голос №2. Жертва.

«Я на тебя всю жизнь положила». «Ты меня в могилу сведёшь». «Я ради тебя не вышла замуж / бросила карьеру / терпела твоего отца». «Ты мне должна».

Это самый опасный с точки зрения вины тип. Мать-жертва не критикует — она страдает. И её страдание — это молчаливый упрёк, который висит в воздухе. Ты с детства чувствуешь себя в неоплатном долгу. Ты не можешь жить свою жизнь, потому что «мама столько для тебя сделала».

Как он звучит сейчас: ты не можешь уехать в другой город, потому что «как же мама одна». Ты не можешь потратить деньги на себя, потому что «маме нужнее». Ты звонишь ей каждый день не из любви, а из страха, что она обидится и будет страдать.

Голос №3. Контролёр.

«Ты куда? С кем? Во сколько вернёшься? Почему не позвонила? Что значит "не хочу рассказывать" — я тебе мать или кто?»

Контролёр не верит в твою способность принимать решения. Для неё ты навсегда осталась трёхлетней девочкой, которая может упасть в колодец. Она требует отчёта, советует (даже когда не просят), нарушает границы под видом заботы.

Как он звучит сейчас: тебе тридцать пять, но ты всё ещё оправдываешься за свои решения. Ты подробно объясняешь маме, почему выбрала эту работу, этого мужчину, этот цвет обоев. Ты боишься сказать: «Мама, это моя жизнь, я разберусь» — потому что в ответ будет обида на неделю.

Голос №4. Завистница.

Этот тип сложнее распознать, потому что он маскируется под заботу или шутку. «Вот ты у нас теперь городская, а мы люди простые». «Конечно, тебе легко говорить — у тебя-то муж зарабатывает». «И куда ты лезешь со своим образованием?»

Мать-завистница не может порадоваться твоим успехам, потому что они подсвечивают её собственные неудачи. Вместо «я горжусь тобой» — обесценивание. Вместо поддержки — пассивная агрессия.

Как он звучит сейчас: ты не рассказываешь маме о повышении, потому что знаешь — услышишь что-то, что испортит радость. Ты преуменьшаешь свои достижения, чтобы не вызывать раздражения. Ты живёшь с чувством вины за то, что у тебя получается лучше, чем у неё.

Папа: другой полюс влияния

С отцами история тоньше. В нашей культуре отцы часто отсутствуют — физически или эмоционально. Но их влияние от этого не меньше. Скорее наоборот: пустое место обладает огромной гравитацией.

Если мама формирует твоё представление о том, какой ты должна быть, то папа — о том, достойна ли ты любви.

Давай посмотрим на основные сценарии.

Сценарий №1. Отсутствующий отец.

Он ушёл, когда тебе было три. Или жил с вами, но был погружён в работу / телевизор / бутылку. Физически присутствовал, но эмоционально его не было. Ты не получила от него глав-

ного — подтверждения, что ты ценна просто так. Что ты достойна мужской любви и защиты не за что-то, а по факту существования.

Как это звучит сейчас: ты не веришь, что тебя можно любить. Ты всё время доказываешь. Ты выбираешь мужчин, которые не выбирают тебя, — и пытаешься заслужить их любовь, как пыталась заслужить папину. Ты — вечный ребёнок, стучащий в закрытую дверь.

Сценарий №2. Критикующий отец.

«Ты толстая». «Ты глупая». «У тебя руки не из того места». «Кому ты такая сдалась». В отличие от материнской критики, отцовская бьёт по женской идентичности. Это не просто «ты плохо сделала», а «ты плохая женщина».

Как это звучит сейчас: ты не принимаешь своё тело. Ты считаешь себя недостойной хорошего партнёра. Ты либо прячешь свою женственность, либо, наоборот, используешь её как единственный способ получить мужское внимание. В любом случае — ты не в контакте с собой настоящей.

Сценарий №3. Идеализированный отец.

«Папа — это святое». «Он у нас золотой». Так говорят в семьях, где отец либо действительно был хорошим, либо его образ старательно оберегали от критики. Проблема в том, что идеализированный отец недостижим. Ты всю жизнь ищешь мужчину «как папа» — и не находишь. Потому что живые люди проигрывают иконе.

Как это звучит сейчас: ты сравниваешь партнёров с образом, которого не существует. Ты разочаровываешься. Ты не можешь принять реального мужчину с его слабостями. Или наоборот — выбираешь тех, кто заведомо хуже папы, чтобы защитить идеал.

Бабушки, дедушки и «люди скажут»: коллективное бессознательное хорошей девочки

Кроме мамы и папы, в твоей голове звучит многоголосый хор предков. Россия — страна с мощной традицией общинного сознания. «Что люди скажут» — это не просто фраза. Это культурный код, вшитый поколениями.

Твоя бабушка, пережившая войну и голод, знала: выживает тот, кто не высовывается. Твоя прабабушка, выданная замуж в шестнадцать, знала: женская доля — терпеть. Твой прадед, прошедший лагеря, знал: инициатива наказуема.

Этот опыт не умер. Он живёт в тебе. В виде смутной тревоги, когда ты делаешь что-то «не как у людей». В виде страха осуждения. В виде убеждения, что быть заметной — опасно, быть громкой — стыдно, быть счастливой — нечестно по отношению к тем, кому хуже.

Давай назовём этот голос по имени. Это голос Рода. Не в эзотерическом смысле, а в психологическом. Это коллективный интроект, который передаётся через поколения, как семейная реликвия. Только реликвия эта — не драгоценность, а гирия.

Упражнение: кто сейчас говорит?

В первой главе мы смотрели на твои действия. Теперь посмотрим на мысли.

Упражнение «Аудит внутренних голосов»

Тебе снова понадобится блокнот. Выдели на это упражнение неделю — оно не делается за один присест.

Шаг 1. Отслеживание.

В течение дня лови моменты, когда ты себя ругаешь, критикуешь, ограничиваешь или пугаешь. Записывай фразу дословно. Например:

«Купила кофе за триста рублей, дура, могла бы дома попить».

«Начальник попросил переделать — конечно, ты же бездарь».

«Нельзя просто взять и уехать отдыхать, у тебя же куча дел».

Шаг 2. Атрибуция.

Рядом с каждой фразой напиши: чей это голос? Мамин? Папин? Бабушкин? Учительницы математики? Бывшего мужа?

Вариант «мой собственный» — пока не принимается. Считай, что все негативные голоса — импортные. Свои мы будем выращивать позже.

Шаг 3. Контекст.

Вспомни, когда ты впервые услышала эту фразу в реальности. При каких обстоятельствах? Сколько тебе было лет? Что происходило?

Шаг 4. Проверка реальностью.

Задай этой фразе три вопроса:

— Это правда?

— Это помогает мне жить лучше?

— Если бы подруга сказала такое о себе, что бы я ей ответила?

Ответ на третий вопрос запиши отдельно. Это — зародыш твоего нового, поддерживающего голоса.

Пример из практики. Клиентка, назовём её Марина, поймала фразу: «Ты опять всё испортила, вечно у тебя ничего не получается». Атрибуция — мама. Контекст — Марине семь лет, она разбила чашку. Мама орала. Проверка реальностью: это неправда (разбитая чашка — не катастрофа), это не помогает (только вызывает стыд), подруге бы я сказала: «Чашка — ерунда, купим новую, ты у меня молодец».

Марина заплакала, когда записывала последний пункт. Потому что впервые в жизни она сказала себе не мамиными словами, а своими. И эти слова были — добрыми.

Техника «Стол переговоров»

Теперь — более продвинутый инструмент. Мы не будем выгонять внутренние голоса. Это невозможно — они слишком глубоко встроены. Но мы можем изменить с ними отношения. Из начальников перевести их в советники. Из критиканов — в просто голоса с правом совещательного голоса.

Упражнение «Стол переговоров»

Представь, что ты сидишь во главе большого стола. Вокруг — твои внутренние голоса. Мама, папа, бабушка, школьная учительница, бывший начальник, подруга-завистница, твоя собственная тревога и твой внутренний критик.

Ты — председатель собрания. У тебя есть слово. У них — право высказаться. Но решение принимаешь ты.

Возьми реальную ситуацию, в которой ты сомневаешься. Например: «Я хочу уволиться с работы и открыть своё дело».

Дай слово каждому голосу — и запиши, что он скажет.

Мама: «Ты с ума сошла? У тебя стабильная работа, хорошая зарплата, соцпакет. А если не получится?»

Папа: «Предприниматели — это сплошные проблемы. Налоговая, проверки, конкуренты. Не лезь».

Бабушка: «В наше время женщины вообще не работали, сидели с детьми. Куда ты прёшь?»

Подруга: «Конечно, тебе легко говорить — у тебя муж зарабатывает, есть подушка».

Внутренний критик: «У тебя нет ни бизнес-образования, ни стартового капитала, ни команды. Ты просто хочешь сбежать от ответственности».

Теперь — твоя очередь. Ты — председатель. Ты можешь сказать:

«Я услышала все мнения. Спасибо за заботу о моей безопасности. Но решение — моё. Я попробую. Я имею право на ошибку. Я имею право на свой путь. Заседание закрыто».

Попробуй сделать это упражнение письменно. Проговорить вслух. Это даёт удивительное чувство — ты вдруг ощущаешь, что голоса — это не ты. Это просто шум в зале. А руль — у тебя.

Маленькое, но важное: ты не обязана их прощать

Сейчас многие книги по психологии скажут тебе: «Прости маму. Прости папу. Отпусти обиду. Они хотели как лучше».

Я скажу иначе. Ты никому ничего не должна. Прощение — это не обязанность. Это опция, которая становится доступна на определённом этапе внутренней работы. Иногда — спустя годы. Иногда — никогда.

Ты имеешь право злиться на родителей. Ты имеешь право признать, что тебе было больно. Что с тобой поступали несправедливо. Что ты недополучила любви, принятия, поддержки. Признание этого — не предательство. Это честность.

Психотерапевт Дональд Винникотт говорил: «Нет смысла прощать, если ты ещё не обвинил». Сначала нужно признать ущерб. Назвать вещи своими именами. Прожить гнев и горе. А прощение — если оно вообще случится — будет побочным эффектом этой работы, а не её целью.

Твоя цель — не стать хорошей дочерью. Твоя цель — стать собой.

Письмо, которое ты никогда не отправишь

Последнее упражнение этой главы. Оно сильное. Не делай его на бегу.

Упражнение «Письмо внутреннему родителю»

Напиши письмо тому голосу, который звучит в тебе громче всего. Маме. Папе. Бабушке. Тому, кто сформировал твоего внутреннего критика.

В этом письме можно всё. Можно злиться. Можно плакать. Можно писать коряво, с ошибками, не подбирая слов. Можно написать: «Ты была не права». Можно написать: «Мне было больно, когда ты...». Можно написать: «Я до сих пор слышу твой голос и ненавижу его».

Это письмо ты не отправишь. Оно — для тебя. Это акт сепарации. Ты возвращаешь себе право голоса.

Когда допишешь, перечитай. И отложи. Мы вернёмся к нему позже — когда ты будешь готова написать ответ. Но это будет не в этой главе.

Что мы имеем на текущий момент

Ты начала видеть архитектуру своей «хорошести». Ты знаешь, что:

Внутренний критик — это не твой голос.

Мамины ожидания — это часто её собственные несбывшиеся мечты.

Папино отсутствие или критика сформировали твоё отношение к собственной ценности.

Голоса предков — это гиря, которую можно начать снимать.

Ты имеешь право злиться и не обязана прощать.

Ты — председатель собрания. Решение за тобой.

В следующей главе мы пойдём в сердцевину всего механизма. Будем разбирать чувство вины. Откуда оно берётся, как работает и, главное, как перестать быть его заложницей. Глава будет тяжёлой — и освобождающей.

Глава 3. Вина как топливо: почему ты всё время должна

Вина — это не эмоция. Вина — это оружие

Начну с того, что перевернёт твоё представление о предмете разговора. Чувство вины, которое ты испытываешь ежедневно, — это не базовая эмоция. Базовые эмоции — страх, гнев, радость, печаль, отвращение, удивление — встроены в нашу нейробиологию. Они есть у всех людей, независимо от культуры. Младенец рождается с ними.

Вина — другое. Вина — это социальная эмоция. Она формируется только в контакте с другими людьми. Ребёнок, выросший на необитаемом острове, не будет знать, что такое вина. Он будет знать страх перед хищником, радость от еды, печаль от одиночества. Но не вину.

Вина — это программа, которую в тебя установили. Как операционную систему. И как любая программа, она выполняет определённую функцию. Вопрос: чью?

Спойлер: не твою.

Как устроена вина: анатомия механизма

Давай разложим вину на составные части, как биолог раскладывает лягушку. Нам нужно понять, как этот механизм работает, чтобы потом его перепрограммировать.

Компонент первый: долженствование.

В основе вины всегда лежит «я должна». Я должна была позвонить. Я должна была догадаться. Я должна была успеть. Я должна была быть лучше, умнее, быстрее, терпеливее.

Это «должна» — не универсальный закон природы. Это правило. Правило, которое кто-то когда-то написал в твоём внутреннем кодексе. Гравитация — это закон природы. «Хорошие дочери звонят матерям каждый день» — это правило, придуманное людьми. Но ты относишься к нему так, будто за его нарушение тебя расстреляют.

Компонент второй: причинение ущерба.

Вина всегда предполагает, что ты кому-то навредила. Реально или гипотетически. Ты не позвонила маме — мама расстроилась — ты причинила ущерб. Ты отказала подруге в просьбе — подруга обиделась — ты причинила ущерб. Ты потратила деньги на себя — семья недополучила — ты причинила ущерб.

Заметь: ущерб часто существует только в твоей голове. Мама, возможно, прекрасно провела вечер за сериалом и не заметила отсутствия звонка. Подруга, возможно, пожалала плечами и попросила кого-то другого. Но ты уже прокручиваешь сценарий катастрофы.

Компонент третий: наказание.

Вина не существует без наказания. Это её финальная стадия. Ты провинилась — ты должна пострадать. Наказание может быть внешним (кто-то обиделся, кто-то осудил) или внутренним (ты сама себя грызёшь). Чаще всего работает внутренний прокурор — ему даже не нужен реальный потерпевший.

И вот тут — самый страшный секрет вины. Наказание не завершает цикл. Наказание его подпитывает. Ты думаешь: «Я помучаюсь, и вина пройдёт». Но она не проходит. Потому что вина — это замкнутый контур. Ты бегаешь по кругу: должна — не сделала — наказала себя — всё равно должна — не сделала — наказала ещё сильнее.

Это вечный двигатель. И топливо для него — твоя жизнь.
Детский сад: откуда берётся вина

Первые уроки вины мы получаем очень рано. Года в полтора-два. Именно тогда ребёнок впервые слышит: «Ай-яй-яй, как не стыдно!» Стыд и вина идут в одной упряжке. Стыд — это «я плохая». Вина — «я сделала плохо». Вместе они образуют гремучую смесь.

Как учат вине? Через простое обусловливание:

Ситуация: ребёнок разбил чашку.
Реакция взрослого: рассерженное лицо, громкий голос, «ты что наделал!».
Чувство ребёнка: страх.
Вывод: когда я делаю что-то не то, меня перестают любить.

Повторить несколько десятков раз. Страх потери любви превращается в вину. Вина становится внутренним компасом. Но этот компас настроен не на твои потребности, а на ожидания других.

К школьному возрасту вина уже работает как часы. Ты получаешь четвёрку вместо пятёрки — и тебе стыдно перед мамой. Ты не хочешь делиться игрушкой — и тебе стыдно перед воспитательницей. Ты злишься на подругу — и тебе стыдно, потому что «хорошие девочки не злятся».

Взрослая ты — это просто ребёнок, который выучил слишком много уроков вины.
Вина vs. Ответственность: почему их путают и чем это опасно

Здесь — критическая точка. Многие женщины, которым я предлагаю поработать с виной, пугаются. Им кажется, что если убрать вину, они превратятся в бессовестных эгоисток. Перестанут заботиться о близких. Будут всех посылать и наслаждаться хаосом.

Это — ложная дихотомия. Либо вина, либо безответственность. Либо мучайся, либо будь сволочью.

На самом деле есть третий вариант. Он называется ответственность.

Давай разведём понятия раз и навсегда.
Вина Ответственность
Прошное: «Я должна была...» Будущее: «Что я могу сделать теперь?»
Фокус на себе: «Какая я плохая» Фокус на ситуации: «Что произошло и как исправить»

Парализует Двигает
Наказание Исправление
Эмоциональный дренаж Конкретные действия
Не отпускает Завершается

Вина говорит: «Ты ужасная мать, потому что сорвалась на ребёнка». Ответственность говорит: «Я сорвалась. Мне жаль. В следующий раз я выйду из комнаты на минуту, чтобы успокоиться».

Вина говорит: «Ты эгоистка, потому что потратила деньги на себя». Ответственность говорит: «Я потратила часть бюджета. В этом месяце будет меньше сбережений. Я учту это в следующем».

Вина — это эмоциональная жвачка. Ответственность — это взрослая позиция. Ты можешь быть ответственной без вины. И это будет гораздо эффективнее.

Три вида токсичной вины

Теперь давай классифицируем твою коллекцию. За годы работы я выделила три основных вида токсичной вины, которая мучает хороших девочек.

Вина №1. Вина за существование.

Это самая глубокая, самая древняя и самая разрушительная форма. Ты чувствуешь себя виноватой просто за то, что ты есть. За то, что занимаешь место. За то, что потребляешь ресурсы. За то, что дышишь.

Откуда берётся: из раннего детства, где тебя не ждали, не хотели или не могли принять. Из фраз вроде «я тебя не рожала, я кесарила». Из ощущения, что ты — обуза. Из родительских ссор, где ты чувствовала себя причиной.

Как проявляется: ты не можешь принимать помощь. Ты извиняешься за всё, включая погоду. Ты чувствуешь себя неловко, когда кто-то тратит на тебя время или деньги. Ты стараешься быть незаметной. Ты не занимаешь место — в транспорте, в компании, в жизни.

Вина №2. Вина за чужое состояние.

Это — твоя коронная. Ты чувствуешь себя ответственной за эмоции других людей. Если кто-то рядом расстроен, зол, разочарован — это твоя проблема. Ты должна это исправить.

Откуда берётся: из семей, где ребёнок был эмоциональным буфером между родителями. Где от твоего поведения зависело, будет ли мама плакать или улыбаться. Где папа пил, потому что «ты его довела».

Как проявляется: ты не можешь расслабиться, если кто-то рядом не в духе. Ты развлекаешь, утешаешь, решаешь проблемы. Ты — ходячая скорая помощь. Ты боишься сказать что-то, что может расстроить. Ты носишь чужие настроения как свои.

Вина №3. Вина за желания.

Это вина за то, что ты чего-то хочешь. Хочешь отдельно от других. Хочешь для себя. Хочешь не того, что «должна хотеть» порядочная женщина.

Откуда берётся: из запрета на «хочу». «Мало ли что ты хочешь». «Хотеть не вредно». «Перехочешь». Из семей, где желания ребёнка были не важны, неудобны, высмеивались.

Как проявляется: ты не знаешь, чего хочешь. Серьёзно — если тебя спросить «чего ты хочешь прямо сейчас», ты зависнешь. Ты умеешь хотеть для других — для детей, для мужа, для мамы. Для себя — провал. А когда ты всё-таки чего-то хочешь и получаешь — ты чувствуешь вину. Ты не можешь просто порадоваться покупке, отдыху, свободному вечеру. Ты должна оправдываться.

Вина и манипуляция: как это используют против тебя

Теперь давай посмотрим на вину с другой стороны. Не как на внутренний процесс, а как на инструмент внешнего воздействия.

Токсичная вина — это идеальный крючок для манипуляции. Если ты чувствуешь вину, тобой можно управлять. Достаточно нажать на правильную кнопку — и ты сделаешь то, что нужно манипулятору.

Манипуляция виной бывает нескольких видов. Давай разберём классические приёмы — и ты сразу узнаешь их в своём окружении.

Приём «Жертва».

«После всего, что я для тебя сделала...»

«Я на тебя лучшие годы потратила...»

«Ты меня в могилу сведёшь...»

Манипулятор выставляет себя пострадавшей стороной. Ты — агрессор. Ты должна искупить. Не важно, что ты просто не хочешь ехать в гости, выходить за него замуж или рожать прямо сейчас. Ты уже виновата — просто потому, что он страдает.

Приём «Сравнение».

«А вот дочь тёти Гали маме каждый день звонит».

«У всех нормальные жёны как жёны, а ты...»

«Посмотри на Лену — она и работает, и детей воспитывает, и не жалуется».

Тебя сравнивают с идеализированным образом — и ты всегда проигрываешь. Ты чувствуешь себя неполноценной. И чтобы компенсировать неполноценность, ты начинаешь стараться ещё больше.

Приём «Обида».

Манипулятор ничего не говорит. Он просто замолкает. Вздыхает. Ходит с мученическим лицом. На вопрос «что случилось?» отвечает «ничего». Но ты-то знаешь: что-то случилось. И это что-то — ты.

Молчаливая обида — один из самых мощных триггеров вины. Потому что ты сама дорисуешь картину своего преступления. Манипулятору даже делать ничего не нужно.

Приём «Забота».

«Я же о тебе беспокоюсь, поэтому и звоню каждый час».

«Я же тебе добра желаю, поэтому и критикую».

«Я же любя, поэтому и нарушаю твои границы».

Под видом заботы тебе впаривают контроль. И если ты сопротивляешься — ты неблагодарная. Ты же не можешь отвергнуть заботу? Забота — это же хорошее. Вот и соглашайся.

Общее у всех этих приёмов одно: манипулятор перекладывает на тебя ответственность за свои чувства. Он расстроен — ты виновата. Он зол — ты виновата. Он разочарован — ты виновата. Ты становишься менеджером по управлению его эмоциями. Бесплатным. Круглосуточным.

Как перестать брать чужую вину: алгоритм

Теперь — практика. Как выходить из вины, которая тебе не принадлежит. Я дам пошаговый алгоритм. Не пытайся освоить его за один день — это навык, который тренируется.

Шаг 1. Заметить.

Первый и самый важный шаг. Ты не можешь работать с тем, чего не видишь. Когда поднимается волна вины — остановись. Скажи себе: «Стоп. Я сейчас чувствую вину». Просто назови чувство по имени. Это уже снижает его интенсивность — потому что ты перестаёшь быть внутри переживания и становишься наблюдателем.

Шаг 2. Определить триггер.

Что запустило вину? Чьи слова? Какая ситуация? Кто-то обиделся? Кто-то намекнул? Ты сама себе что-то предъявила?

Запиши триггер буквально. «Мама сказала: "Ты совсем про меня забыла"». «Коллега вздохнула, когда я ушла ровно в шесть». «Я купила себе дорогую сумку и почувствовала укол».

Шаг 3. Отделить факты от интерпретаций.

Факт: мама сказала фразу. Интерпретация: я плохая дочь.

Факт: коллега вздохнула. Интерпретация: я её подвела.

Факт: я купила сумку. Интерпретация: я транжира и эгоистка.

Запиши в две колонки. Увидишь, как много ты дорисовываешь.

Шаг 4. Чья это ответственность?

Задай себе ключевой вопрос: «За что я реально отвечаю в этой ситуации?»

Мамины чувства по поводу редких звонков — чья это зона ответственности? Мамина. Она может попросить звонить чаще, но она не может требовать. А ты можешь выбрать комфортную для себя частоту.

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.