

ДАРИЯ КАРР

ВСЯ ЖИЗНЬ В ГОЛОВЕ

ОТВЕРЖЕНИЕ:
КАК ПЕРЕСТАТЬ
БОЯТЬСЯ,
ЧТО ТЕБЯ
НЕ ВЫБЕРУТ

ВНУТРИ:
ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ,
ДНЕВНИК СТРАХА ОТВЕРЖЕНИЯ,
КАРТА УБЕЖДЕНИЙ,
ПРАКТИКИ ДЛЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ,
ГРАНИЦ И ОПОРЫ НА СЕБЯ,
ТРЕКЕРЫ И РАБОЧИЕ СТРАНИЦЫ.

2026

Дария Карр

**Вся жизнь в голове.
Отвержение: как перестать
бояться, что тебя не выберут.**

«Автор»

2026

Карр Д.

Вся жизнь в голове. Отвержение: как перестать бояться, что тебя не выберут. / Д. Карр — «Автор», 2026

«Вся жизнь в голове. Отвержение: как перестать бояться, что вас не выберут» — практическая мини-книга о страхе быть ненужным, зависимости от чужого внимания и привычке заслуживать близость. Почему отказ одного человека иногда заставляет сомневаться во всей своей ценности? Почему мы начинаем подстраиваться, спасать других, становиться полезными и забывать о собственных потребностях, лишь бы сохранить отношения? И как пережить отсутствие взаимности, не превращая его в доказательство собственной недостаточности? В книге вы разберётесь с происхождением страха отвержения, научитесь замечать свои потребности, отделять факты от тревожных интерпретаций, возвращать внимание к себе и оставаться на своей стороне даже тогда, когда вас не выбрали. Это книга не о том, как перестать нуждаться в других. Она о том, как строить близость, не теряя себя.

Содержание

Введение. Почему так страшно оказаться невыбранным	5
Неделя 1. Как мы учимся заслуживать любовь	8
День 1. Что для меня значит «меня не выбрали»	9
День 2. «Не думай только о себе»	13
День 3. Когда любовь зависит от того, какой я	16
День 4. Когда чужие чувства становятся важнее моих	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Дария Карр

Вся жизнь в голове. Отвержение: как перестать бояться, что тебя не выберут.

Введение. Почему так страшно оказаться невыбранным

Страх отвержения редко появляется уже во взрослом возрасте и обычно не сводится к одному неудачному роману, отказу или расставанию. Часто его история начинается гораздо раньше — в тот момент, когда ребёнок только учится понимать, что такое любовь, близость и собственная значимость. Если рядом с близкими было ощущение, что принятие легко потерять, когда ты слишком требовательный, злой, неудобный, несогласный или слишком сильно занят собой, внутри постепенно может закрепиться тревожное правило: чтобы меня любили, мне нужно быть определённым человеком.

Особенно сильно на это могут влиять вроде бы обычные фразы, которые взрослые произносят в раздражении: «Что ты всё о себе да о себе?», «А обо мне кто подумал?», «Тебе больше всех надо?», «Не будь эгоистом». Для взрослого это может быть просто реакцией на конкретную ситуацию, но ребёнок слышит в таких словах не только недовольство своим поступком. Он постепенно начинает понимать их шире: мои желания занимают слишком много места, о себе думать неудобно, просить много нельзя, а хорошим человеком считается тот, кто умеет уступить, помочь, понять другого и не создавать лишних проблем.

Так внимание постепенно действительно смещается наружу. Человек учится замечать чужое настроение, угадывать желания близких, следить за реакциями окружающих и быстро понимать, кому сейчас плохо и что нужно сделать, чтобы всем стало спокойнее. В этом может быть много настоящей чуткости и заботы, но со временем появляется другая проблема: собственное состояние становится гораздо менее понятным. Уже во взрослом возрасте такой человек может прекрасно чувствовать, когда устал партнёр, расстроился друг, нужна помощь родителям или что-то беспокоит коллегу, но при этом совершенно не понимать, чего хочет сам, почему ему плохо и в какой момент он вообще перестал учитывать себя.

Из этого же опыта иногда вырастает привычка быть полезным, нужным и постоянно включённым в чужую жизнь. Помогая другим, решая их проблемы, разбираясь в чужих переживаниях и стараясь сохранить для всех спокойствие, человек действительно может чувствовать себя важным. Особенно если внутри давно живёт страх, что без этой полезности его место рядом с другими окажется под вопросом. Только за такой заботой иногда остаётся то, на что гораздо сложнее посмотреть: собственная усталость, одиночество, обида, нехватка внимания, потребность в близости или помощь, которую давно хочется получить самому.

В какой-то момент чужие проблемы могут занимать столько места, что на свои почти не остаётся внимания. Мы начинаем спасать других именно тогда, когда самим было бы неплохо остановиться и спросить: «А со мной сейчас что происходит?» Иногда проще разбираться в чужой жизни, чем признать собственную растерянность. Проще поддерживать человека, который плачет, чем заметить собственные слёзы. Проще быть тем, кто всегда знает, что делать, чем признаться себе, что сейчас самому нужна поддержка.

Поэтому страх «меня не выберут» часто связан не только с желанием быть любимым. За ним может стоять гораздо более глубокая тревога: если я перестану быть удобным, полезным, понимающим и нужным, останется ли у меня право занимать место рядом с другим человеком?

Если я скажу, что мне что-то не нравится, попрошу о помощи, откажусь, разозлюсь или просто захочу чего-то для себя, не потеряю ли я вместе с этим любовь и близость?

Отсюда могут появляться самые разные реакции, которые со стороны иногда трудно связать именно со страхом отвержения: постоянная потребность в подтверждении чувств, болезненная реакция на чужую дистанцию, попытки проверить, насколько сильно нас любят, ревность, обиды, молчание, стремление срочно исправить чужое настроение, желание стать ещё более полезным или, наоборот, полностью отстраниться первым, чтобы не пришлось переживать момент, когда откажутся от нас.

И всё это может происходить даже тогда, когда рядом нет человека, который действительно требует от нас такого поведения. Мы продолжаем жить по старым правилам уже внутри себя, потому что когда-то они казались необходимыми для сохранения близости. Поэтому недостаточно просто сказать себе: «Мне не нужно заслуживать любовь». Важно постепенно увидеть, где именно мы продолжаем это делать, что пытаемся получить таким способом и от каких собственных чувств или потребностей в этот момент отворачиваемся.

Эта книга не о том, как перестать нуждаться в других людях или научиться безразлично относиться к отказу. Людям по своей природе естественно хотеть взаимности, близости, внимания и ощущения, что нас выбирают. Нам может быть очень важно, чтобы конкретный человек любил нас и хотел оставаться рядом. И когда этого не происходит, действительно может быть больно.

Но между болью от того, что нас не выбрали, и выводом «со мной что-то не так» существует большая разница.

Один человек может хотеть отношений, а другой — нет. Один может нуждаться в большей близости, а другому может быть необходимо больше пространства. У людей могут не совпадать чувства, ценности, ожидания, жизненные планы, представления о семье, свободе, заботе и самих отношениях. Иногда люди нравятся друг другу, но не могут построить подходящую обоим близость. Иногда один человек чувствует гораздо больше другого. Иногда отношения просто заканчиваются, хотя оба были важны друг для друга.

Это может быть очень трудно принять, особенно если внутри давно живёт страх отвержения. Тогда гораздо проще решить, что кто-то оказался недостаточно хорош, чем признать, что два человека просто хотели разного. Но несовпадение двух людей не означает, что кто-то из них недостаточен. Чужой выбор тоже не обязан быть доказательством нашей неполноценности.

В этой книге мы будем постепенно возвращать внимание к себе и задавать вопросы, которые при страхе отвержения легко теряются за заботой о другом: что я чувствую, чего мне не хватает, чего я хочу, что мне подходит, где мне нужна помощь, какие отношения я действительно выбираю и что я делаю с собой, когда боюсь потерять другого человека?

Нам предстоит посмотреть на детские правила, которые до сих пор могут управлять взрослыми отношениями, разобраться с привычкой быть удобным и полезным, заметить спасательство, которое иногда помогает не видеть собственные трудности, и вернуть себе право занимать место в собственной жизни. Не для того, чтобы стать человеком, которому никто не нужен, а для того, чтобы близость с другими людьми перестала требовать отказа от себя.

И ещё одна важная вещь: эту книгу недостаточно просто понять. Некоторые вещи нужно не только осознать, но и честно прожить внутри себя. Если за страхом отвержения годами стояли стыд, одиночество, ощущение ненужности или убеждение, что с вами чего-то не хватает, эти чувства не исчезнут от одной правильной формулировки. Им тоже нужно место. Иногда придётся признать то, что раньше было слишком неприятно замечать, дать выход злости, обиде, грусти или боли и постепенно обнаружить, что пережить эти чувства можно, не разрушая себя.

Мы будем двигаться к этому постепенно, без требования немедленно стать уверенным человеком, который больше ничего не боится. Скорее попробуем научиться замечать себя

раньше, чем привычно начнём спасать, подстраиваться, заслуживать или доказывать свою нужность.

Потому что вопрос не только в том, выберут ли меня.

Есть ещё один человек, которого очень важно не потерять в этом ожидании.

Я сам(а).

Неделя 1. Как мы учимся заслуживать любовь

В детстве мы не выбираем правила, по которым строятся отношения с близкими, — мы просто постепенно учимся им следовать. Если ребёнок замечает, что больше принятия получает тогда, когда он послушный, спокойный, успешный, удобный или внимательный к другим, он начинает подстраиваться под эти условия ещё до того, как сможет осознать, что именно происходит. Постепенно возникает ощущение, что любовь — это то, что можно сохранить, если правильно себя вести.

На этой неделе мы будем смотреть именно на эти ранние правила и на то, как они продолжают жить во взрослом человеке. Почему чужое недовольство может пугать сильнее собственной неудовлетворённости, почему так трудно перестать заслуживать близость и откуда берётся желание постоянно проверять, любят ли нас на самом деле.

Здесь важно не искать виноватых и не пытаться пересобрать прошлое в одну простую историю. Многие вещи, которые когда-то помогали ребёнку сохранять связь с близкими, во взрослом возрасте становятся ненужной тяжестью. Мы будем постепенно замечать эти способы адаптации и отделять их от того, что действительно нужно нам сегодня.

И, пожалуй, самое важное на этой неделе — учиться различать два совершенно разных вывода: **«меня не выбрали»** и **«со мной что-то не так»**. Первый может быть фактом конкретной ситуации, второй — старым убеждением, которое вовсе не обязано оставаться правдой.

День 1. Что для меня значит «меня не выбрали»

Когда мы говорим «меня не выбрали», за этой фразой может стоять очень разный опыт: человек не ответил взаимностью, предпочёл другого, отказался от отношений, перестал проявлять интерес, не поддержал наше предложение, не пригласил, не захотел продолжать дружбу или просто оказался не готов дать нам ту близость, которой мы от него ждали. Сама ситуация может быть довольно конкретной, но переживаться она способна гораздо шире, потому что мы редко реагируем только на то, что происходит прямо сейчас. В текущем отказе могут оживать старые чувства и представления о себе, которые формировались задолго до этой конкретной истории.

Особенно сильно это заметно тогда, когда внутри уже существует привычная связка: «если меня не выбрали, значит, со мной что-то не так». В таком случае чужое решение перестаёт восприниматься как решение другого человека и становится почти личным вердиктом. Мы начинаем искать причину в собственной внешности, характере, поведении, способностях, возрасте, успешности или привлекательности и мысленно перебираем всё, что могли сделать неправильно. Иногда одна фраза или один поступок другого человека запускают длинную цепочку размышлений, в конце которой мы оказываемся перед очень болезненным выводом: «Наверное, я просто недостаточно хорош».

Такой вывод может казаться очевидным именно потому, что он знаком. Если когда-то в детстве мы уже сталкивались с ощущением, что любовь зависит от нашего поведения, то взрослый отказ легко вписывается в старую картину мира. Ребёнок не может сказать себе: «У взрослого сейчас нет ресурса, у него свои чувства и обстоятельства, а его реакция не определяет мою ценность». Для него отношения с близкими — это основа безопасности, поэтому он скорее будет искать объяснение в себе и пытаться понять, что нужно изменить, чтобы снова получить тепло и принятие.

Так появляются внутренние правила, которые могут сохраняться на долгие годы. Нужно быть интересным, чтобы меня не бросили. Нужно быть красивым, чтобы меня хотели. Нужно быть спокойным, чтобы со мной было легко. Нужно быть полезным, чтобы во мне нуждались. Нужно соглашаться, поддерживать, понимать, терпеть, не предъявлять слишком много требований и не показывать те стороны себя, которые могут кому-то не понравиться. Взрослый человек уже может объективно понимать, что отношения устроены сложнее, но эмоциональная реакция иногда всё равно возникает так, будто от его поведения зависит право другого человека остаться рядом.

Из-за этого особенно трудно выдерживать ситуации, в которых нас действительно не выбирают. Ведь тогда приходится сталкиваться не только с разочарованием, но и с тем внутренним местом, где когда-то сформировался страх: «Если человек уйдёт, что это скажет обо мне?» И вместо того чтобы прожить потерю конкретных отношений, мы начинаем срочно искать способ исправить себя. Кто-то пытается стать удобнее, кто-то начинает ещё больше заботиться о другом, кто-то бесконечно анализирует свои слова и поступки, а кто-то, наоборот, отталкивает человека первым, чтобы не оказаться тем, кого отвергли.

Иногда страх отвержения заставляет нас заранее защищаться от него. Мы можем становиться особенно чувствительными к чужой дистанции, замечать малейшие изменения в интонации, сообщениях или поведении, сравнивать себя с другими и пытаться понять, не появился ли кто-то «лучше». Там, где другой человек просто устал или занят, мы можем увидеть потерю интереса. Там, где он говорит о собственных потребностях, услышать претензию к себе. Там, где отношения действительно перестали подходить одному из нас, увидеть доказательство собственной несостоятельности.

При этом важно не впадать и в другую крайность, убеждая себя, что чужой отказ вообще ничего не значит и что любая боль — это только старые травмы. Конечно, наши поступки и особенности могут влиять на отношения. Иногда мы действительно можем ошибаться, быть невнимательными, нарушать чужие границы или вести себя так, что другому человеку становится трудно рядом с нами. Но даже в этом случае конкретная ошибка не превращается автоматически в характеристику всей личности. Между «в этой ситуации я поступил не лучшим образом» и «со мной что-то не так» существует огромная разница.

Не менее важно увидеть и то, что выбор другого человека не всегда является оценкой наших качеств. Нам может быть сложно принять, что иногда человек не выбирает нас именно потому, что хочет другого. Не потому, что мы хуже, а потому, что у него другие чувства. Он может искать совсем другой формат отношений, иначе представлять себе близость, хотеть другого будущего, не испытывать влюблённости или просто понимать, что именно с нами ему не подходит. Это может быть неприятно, несправедливо с точки зрения наших надежд и очень больно, но несовпадение не обязательно означает чью-то неполноценность.

В этом месте особенно важно начать различать две фразы: **«меня не выбрали»** и **«я недостаточно хорош»**. Первая может описывать реальность конкретных отношений. Вторая уже является интерпретацией, причём далеко не единственной возможной. Если человек не ответил на мои чувства, это говорит о его чувствах. Если он выбрал другого, это говорит о его выборе. Если дружба закончилась, это говорит о том, что между нами что-то изменилось. Чтобы из этого сделать вывод о моей ценности, необходимо добавить ещё один смысл, которого в самом событии может вообще не быть.

И здесь постепенно появляется новая точка опоры: **со мной всё так, и с другим человеком тоже всё так**. Я могу быть хорошим человеком и не подходить конкретному человеку. Другой может быть хорошим человеком и не подходить мне. Мы можем оба хотеть близости, но совершенно по-разному её представлять. Мы можем нравиться друг другу, но не совпадать в важных вещах. Мы можем иметь разные потребности, темп, ценности и представления о будущем. Иногда отношения заканчиваются не потому, что кто-то оказался недостаточным, а потому, что два человека не смогли или не захотели построить именно те отношения, которые нужны каждому из них.

Это не отменяет боли. Если вас не выбрали, вам может быть грустно, обидно, одиноко, злостно или страшно. Можно скучать по человеку, надеяться, что всё изменится, чувствовать разочарование и одновременно понимать, что чужой выбор не определяет вашу ценность. Эти вещи не противоречат друг другу. Задача не в том, чтобы перестать хотеть взаимности или сделать себя невосприимчивым к отказу. Гораздо важнее научиться не терять себя в тот момент, когда взаимности нет.

Поэтому сегодня мы не будем пытаться убедить себя, что «отвержение — это не страшно». Если вам страшно, значит, для вас это действительно важно. Вместо этого мы попробуем посмотреть, что именно происходит внутри, когда появляется ощущение, что вас не выбрали. Важно заметить не только саму ситуацию, но и тот быстрый внутренний вывод, который возникает следом: «я недостаточно хорош», «меня легко заменить», «со мной скучно», «я слишком много требую», «я опять всё испортил(а)», «нужно было вести себя иначе».

Возможно, некоторые из этих мыслей окажутся очень старыми и знакомыми. И именно поэтому их особенно легко принять за правду.

Практика

Вспомните 2–3 ситуации, в которых вы особенно остро переживали, что вас не выбрали. Не обязательно брать самые тяжёлые истории. Подойдут и небольшие эпизоды, если вы помните, что после них долго прокручивали происходящее в голове, сравнивали себя с другими или пытались понять, что с вами не так.

Для каждой ситуации ответьте на вопросы.

Что произошло? Опишите ситуацию максимально конкретно, без объяснений и оценок.

Что я почувствовал(а), когда понял(а), что меня не выбрали?

Что я сразу подумал(а) о себе?

Какой вывод о себе я сделал(а) из этой ситуации?

Чего я решил(а), что мне не хватает по сравнению с тем человеком, которого выбрали?

Что я начал(а) делать после этого? Старался(ась) стать удобнее, доказать свою ценность, вернуть внимание, отстраниться, обвинить себя или сравнивать себя с другими?

Что в этой ситуации действительно было связано со мной и моими поступками?

Что относилось к желаниям, чувствам, обстоятельствам и выбору другого человека?

Есть ли здесь реальный факт, который говорит о моей неполноценности, или этот вывод появился уже после произошедшего?

Если убрать мысль «со мной что-то не так», как ещё можно описать то, что произошло?

В чём мы могли просто не совпасть?

И в конце попробуйте записать несколько предложений о ситуации так, как вы увидели бы её сегодня, уже разделяя собственную ценность и чужой выбор.

Меня не выбрали в этой ситуации, потому что...

Это не означает, что я...

Я могу признать, что мне больно, и при этом помнить, что...

День 2. «Не думай только о себе»

Для ребёнка внимание взрослых — это не просто приятная вещь, которую хочется получить. От близких зависит ощущение безопасности, принадлежности и того, что с ним всё в порядке. Поэтому, когда ребёнок слышит от значимых взрослых: «Что ты всё о себе да о себе», «А обо мне кто подумал?», «Тебе больше всех надо?», «Не будь эгоистом», он не воспринимает эти слова как философское рассуждение о балансе между собой и другими. Он постепенно учится определённому правилу: **думать о себе слишком много — неправильно**.

Особенно сильно это закрепляется, если подобные слова звучат в ответ на вполне обычные детские потребности. Ребёнок хочет внимания, просит купить что-то, рассказывает о своих переживаниях, не хочет делиться, отказывается от какого-то занятия, выражает недовольство или просто пытается говорить о том, что важно именно ему. Вместо того чтобы помочь ему постепенно научиться учитывать и себя, и других, взрослый может отвечать раздражением, стыдом или упрёком. Тогда ребёнок сталкивается не только с ограничением конкретного желания, но и с ощущением, что **сам факт наличия у него желаний доставляет окружающим неудобство**.

Со временем может появиться очень тонкая внутренняя установка: сначала нужно подумать, как будет другим, и только потом — что происходит со мной. Если я хочу отдохнуть, стоит проверить, не нужна ли кому-то моя помощь. Если мне что-то неприятно, нужно сначала понять, не расстроится ли другой человек. Если я злюсь, возможно, я просто эгоистичный и неблагодарный. Если мне хочется внимания, нужно убедиться, что я не требую слишком много. Даже радость и собственные успехи иногда приходится уменьшать, чтобы не показаться слишком самодовольным.

Так ребёнок постепенно учится быть очень внимательным к другим людям и всё менее внимательным к себе. Он может хорошо чувствовать настроение мамы или папы, понимать, когда лучше промолчать, угадывать, кому сейчас нужна поддержка, и быстро замечать чужое раздражение. При этом собственные чувства могут оставаться без такого же внимания. Не потому, что человеку всё равно на себя, а потому, что он когда-то научился: **чужое состояние важнее, оно срочнее, с ним нужно что-то делать**.

Во взрослом возрасте эта привычка может выглядеть даже как очень хорошее качество. Такой человек кажется заботливым, понимающим, внимательным, неконфликтным. К нему часто обращаются за помощью, ему доверяют свои переживания, рядом с ним удобно и спокойно. Но за внешней заботливостью иногда скрывается постоянное внутреннее напряжение: а точно ли я никого не расстроил, достаточно ли я сделал, не слишком ли много попросил, не выгляжу ли эгоистичным?

И тогда собственные потребности постепенно оказываются в самом конце очереди. У другого человека плохой день — его нужно поддержать. Другому нужна помощь — свои дела подождут. Кто-то обиделся — нужно разобраться. Партнёр устал — собственную усталость можно пока не замечать. Родным нужна забота — отдых снова переносится. В результате человек может искренне считать себя очень заботливым, совершенно не замечая, насколько часто эта забота оплачивается отказом от себя.

Здесь важно сделать одно различие. **Учитывать других людей — не то же самое, что постоянно ставить их выше себя**. Забота о близких является частью здоровых отношений, как и способность учитывать их чувства, замечать их потребности и иногда уступать. Проблема начинается там, где собственное существование словно требует разрешения и где любой выбор в свою пользу автоматически вызывает вину.

Если я думаю о себе, это ещё не означает, что я не думаю о других. Если я хочу чего-то для себя, это не делает мои желания более важными, но и не делает их неправильными.

Если я отказываюсь помогать, потому что у меня нет сил, это не обязательно означает, что мне всё равно на человека. Если я злюсь, это не делает меня плохим. Если мне хочется внимания, близости, отдыха, поддержки или пространства, это не означает, что я требую от других отказаться от собственных потребностей.

Именно здесь появляется важная для этой книги мысль: **выбирать себя — не значит выбирать только себя**. В отношениях остаются два человека, и у каждого из них есть чувства, желания, границы и ограничения. Мне не нужно исчезать ради другого, но и другой человек не обязан исчезать ради меня. Здоровая близость как раз предполагает, что в ней есть место для обоих.

Для человека, привыкшего заслуживать принятие через удобство, это может оказаться непривычно. Когда он впервые начинает говорить о собственных желаниях, отказывать, просить о помощи или просто занимать больше пространства, внутри может появляться тревога: «А вдруг я становлюсь эгоистичным? А вдруг из-за этого меня разлюбят?» Важно не принимать это чувство за доказательство того, что вы действительно поступаете плохо. Иногда чувство вины появляется не потому, что мы нарушили чьи-то границы, а потому, что сделали что-то непривычное для себя.

Сегодня мы будем возвращаться к тому, что ваши потребности не возникли вчера и не требуют специального разрешения на существование. Они были у вас всегда. В детстве вы могли не иметь возможности говорить о них спокойно или защищать их, но это не означает, что они были неправильными.

Практика. Что мне рассказывали о праве думать о себе

Попробуйте вспомнить не только конкретные фразы, но и ситуации, в которых вы особенно ясно почувствовали: **«мои желания слишком много занимают места»**.

Что я чаще всего слышал(а), когда говорил(а) о своих желаниях?

Как взрослые реагировали, когда я говорил(а), что мне что-то не нравится или чего-то не хочется?

Что происходило, когда я злился(ась), спорил(а), отказывался(ась) или настаивал(а) на своём?

Какие мои потребности считались нормальными, а какие воспринимались как капризы, эгоизм или неблагодарность?

Чьи чувства мне приходилось замечать особенно внимательно?

Чувствовал(а) ли я, что должен(на) следить за настроением взрослых и подстраиваться под него?

Что я сейчас делаю во взрослой жизни, когда мне хочется поставить собственные интересы на первое место?

В каких ситуациях я называю себя эгоистичным(ой), хотя на самом деле просто учитываю собственные потребности?

И в конце попробуйте написать несколько фраз, которые вы хотели бы постепенно заменить внутри себя.

Раньше я думал(а):

Теперь я хочу помнить:

Например: *«Мои потребности не делают меня эгоистичным человеком. У других людей есть право на свои желания, и у меня тоже есть такое право».*

День 3. Когда любовь зависит от того, какой я

Ребёнок очень рано начинает замечать, какие его проявления встречают тепло, а какие вызывают раздражение, холод, стыд или желание взрослого отдалиться. Ему не нужно прямо сказать: «Мы будем любить тебя только тогда, когда ты будешь удобным». Он считывает это из множества маленьких ситуаций, которые повторяются день за днём. Когда за спокойствие его хвалят, а за злость стыдят, когда послушание встречает одобрение, а сопротивление — угрозу лишиться чего-то важного, постепенно складывается представление о том, каким нужно быть, чтобы оставаться любимым.

Так появляется разделение на «хорошего» и «плохого» себя. Хороший ребёнок не спорит, не злится, благодарит, уступает, хорошо учится, радуется родителей, не создаёт проблем и умеет учитывать чужие чувства. Плохой — капризничает, требует внимания, завидует, обижается, отказывается, говорит «нет», задаёт слишком много вопросов или просто оказывается в плохом настроении тогда, когда взрослому хочется видеть его другим.

Для самого ребёнка это не просто вопрос воспитания. Отношения с близкими для него настолько важны, что потерять их принятие кажется очень страшной перспективой. Поэтому он постепенно учится управлять собой не только ради правил, но и ради сохранения близости. Если за злость мама перестаёт разговаривать, ребёнок может решить, что злость опасна. Если после непослушания отец становится холодным, он может сделать вывод, что спорить нельзя. Если любовь и тепло особенно заметны после хороших оценок, достижений или правильного поведения, появляется связь между результатом и собственной значимостью.

Особенно сложно бывает с чувствами, которые взрослым трудно выдерживать. Детская злость может быть громкой, непосредственной и неудобной, но сама по себе она не делает ребёнка плохим. Она сообщает о том, что ему что-то не подходит, что он устал, расстроен, столкнулся с ограничением или хочет вернуть себе ощущение контроля. Обида тоже не является доказательством неблагодарности, а ревность не делает ребёнка испорченным. Но если на такие чувства отвечают стыдом или отвержением, ребёнок постепенно учится не разбираться в них, а прятать.

Тогда внутри появляется довольно болезненное правило: **«Меня любят, когда я хороший, а если я становлюсь плохим, любовь может исчезнуть»**. Причём «хорошим» каждый ребёнок учится быть по-своему. Для одного это значит никогда не спорить. Для другого — быть отличником. Для третьего — не доставлять родителям хлопот. Кто-то учится быть очень самостоятельным, чтобы никого не обременять, а кто-то становится особенно внимательным и заботливым, потому что замечает: когда он помогает, рядом становится теплее.

Проблема в том, что ребёнок не может оставить эти правила в детстве просто потому, что вырос. Если они долго помогали ему чувствовать себя в безопасности, они становятся частью внутренней системы отношений. Уже взрослый человек может продолжать контролировать свои реакции, следить за тем, насколько он удобен партнёру, болезненно переживать собственную раздражительность и пытаться как можно быстрее исправить ситуацию, если позволил себе резкость или недовольство.

Иногда это проявляется совсем неочевидно. Человек может быть очень добрым и внимательным к окружающим, но испытывать сильную тревогу, когда сам кому-то отказывает. Может прекрасно понимать, что имеет право на злость, но всё равно чувствовать стыд после обычного раздражения. Может осознавать, что никто не обязан быть идеальным, и при этом переживать собственную ошибку как угрозу отношениям. Особенно это заметно в близости, где мы неизбежно показываем больше разных сторон себя.

Именно близкие отношения часто становятся местом, где появляется так называемая «тень» — те части личности, которые человек привык считать неприемлемыми. Чем сильнее

мы стараемся быть только хорошими, тем труднее выдерживать собственную злость, требовательность, ревность, желание получить больше внимания или просто нежелание быть удобным. Иногда эти чувства не исчезают, а находят другой способ проявиться: через накопленную обиду, пассивную агрессию, внезапные вспышки, отстранение или даже попытки проверить другого человека.

Так человек может бессознательно провоцировать близкого, чтобы увидеть, выдержит ли тот его «плохую» сторону. Если я стану недовольным, меня всё равно будут любить? Если я перестану соглашаться, останутся ли со мной? Если я покажу, что мне что-то не нравится, не уйдут ли от меня? Внутри это может быть не осознанной манипуляцией, а отчаянной попыткой получить новый опыт: убедиться, что отношения не исчезают только потому, что я перестал быть удобным.

Но здесь важно разделять две вещи. **Право испытывать чувство не означает право причинять другому человеку вред.** Злость сама по себе не делает нас плохими, но то, что мы делаем со своей злостью, уже имеет значение. Можно быть раздражённым и не унижать другого. Можно быть несогласным и не разрушать отношения. Можно испытывать ревность и говорить о ней, не превращая её в контроль. Можно хотеть внимания и просить о нём, не требуя от другого отказаться от собственных потребностей.

Это особенно важно для нашей темы, потому что здоровое принятие себя не означает разрешить себе любое поведение. Речь о другом: **моя ценность не должна зависеть от того, насколько безупречно я умею себя контролировать и насколько легко со мной другим людям.** Я могу ошибаться, злиться, расстраиваться, чего-то хотеть, иногда быть неправым и при этом оставаться человеком, который достоин уважения и любви.

Когда мы начинаем это замечать, отношения постепенно перестают выглядеть как экзамен, который нужно постоянно сдавать. Не обязательно всё время доказывать, что ты достаточно хороший, чтобы другой человек остался. И одновременно не нужно требовать от него безусловно принимать любое твоё поведение. Между этими крайностями есть гораздо более взрослая позиция: мы оба живые люди, у каждого есть свои чувства и границы, и близость строится не на отсутствии неприятных эмоций, а на способности обращаться с ними бережно.

Практика. Каким себя мне разрешали быть

Вспомните своё детство и попробуйте посмотреть не только на то, что вам запрещали, но и на то, за какие свои проявления вы получали больше тепла, внимания и одобрения.

Каким ребёнком меня особенно любили и хвалили?

Что я делал(а), чтобы взрослые были мной довольны?

Какие мои чувства принимались спокойно?

Что происходило, когда я злился(ась), спорил(а), обижался(ась) или говорил(а) «нет»?

Какие качества во мне считались хорошими и правильными?

Какие мои стороны я старался(ась) не показывать близким?

За что мне было стыдно перед родителями или другими значимыми взрослыми?

Каким мне приходилось становиться, чтобы сохранять ощущение близости и принятия?

Теперь попробуйте разделить эти стороны себя на две части.

Мой «хороший» образ:

Какой я должен быть, чтобы меня любили и принимали?

Моя спрятанная сторона:

Что я чувствую, хочу или делаю, когда перестаю соответствовать этому образу?

И последний вопрос:

Что я хотел(а) бы сегодня разрешить себе чувствовать и замечать, не превращая это сразу в обвинение собственной личности?

Возможно, здесь впервые появится шанс посмотреть на некоторые свои реакции не как на доказательство того, что вы «плохой человек», а как на часть себя, которую когда-то пришлось

спрятать, чтобы сохранить близость. И теперь задача не в том, чтобы выпустить её на волю без всяких границ, а в том, чтобы научиться замечать её и понимать, о чём она пытается вам сказать.

День 4. Когда чужие чувства становятся важнее моих

Иногда человек начинает очень рано замечать, что в доме многое зависит от настроения взрослых. По интонации можно понять, лучше сейчас подойти или не мешать, по выражению лица — будет ли разговор спокойным или лучше промолчать, по тишине в комнате — всё ли в порядке. Ребёнок постепенно учится считывать эти сигналы и подстраиваться под них, потому что от эмоционального состояния близких действительно зависит его собственное ощущение безопасности.

Особенно сильно такая привычка формируется там, где взрослые не очень хорошо справляются с чувствами, и ребёнок оказывается втянут в необходимость их успокаивать. Он может стараться не шуметь, не спорить, не расстраивать, помогать, развлекать, мирить родителей, угадывать желания или просто становиться как можно более удобным. При этом никто не обязан прямо говорить ему, что он отвечает за настроение семьи. Ребёнок сам постепенно делает такой вывод, потому что замечает: когда я веду себя определённым образом, вокруг становится спокойнее.

В результате внимание к другим людям становится почти автоматическим. Человек ещё не успел понять, что чувствует сам, а уже заметил, что партнёр расстроен. Ещё не успел почувствовать усталость, но уже подумал, кому нужно помочь. Ещё не понял, хочет ли он продолжать разговор, а уже пытается подобрать слова так, чтобы собеседник не обиделся. Это может выглядеть как высокая эмпатия, и действительно способность чувствовать состояние других людей сама по себе является ценным качеством. Вопрос в другом: **есть ли в этой внимательности место для самого человека?**

Если долго жить с ощущением, что чужие эмоции требуют немедленной реакции, собственные чувства начинают восприниматься как менее важные. Другой человек злится — нужно разобраться. Другому плохо — нужно поддержать. Кто-то недоволен — нужно понять причину. А собственная злость может подождать, усталость можно не замечать, обиду лучше проглотить, а желание побыть одному приходится оправдывать даже перед самим собой.

Так возникает очень незаметное смещение: вместо «что происходит со мной?» первым появляется вопрос «что сейчас происходит с ним?» Иногда он оказывается настолько привычным, что человек уже не замечает самого переключения внимания. Он может искренне считать, что просто заботится о близких, хотя на самом деле за чужими чувствами прячется собственная тревога. Если я занят тем, чтобы вернуть другому хорошее настроение, мне не приходится сталкиваться со своей злостью, одиночеством, разочарованием или потребностью в помощи.

Именно поэтому постоянная сосредоточенность на других иногда становится способом не замечать себя. Пока нужно спасать, поддерживать, решать, объяснять и успокаивать, собственные проблемы могут казаться менее срочными. Чужая боль становится понятной и знакомой, а к собственной трудно приблизиться, потому что для неё нет привычного сценария действий.

У этого механизма есть ещё одна важная сторона. Если человек привык чувствовать ответственность за эмоциональное состояние других, чужое недовольство может восприниматься как личная угроза. Кто-то изменил тон — нужно срочно понять, что произошло. Партнёр замолчал — хочется немедленно выяснить, не обиделся ли он. Друг стал отвечать реже — появляется желание написать ещё раз и восстановить прежнюю близость. Внутри может звучать неосознанная мысль: «Если ему плохо из-за меня, я должен это исправить, иначе он отдалится».

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.