

Оля Каменецкая

Неудобно быть удобной



Как вернуть себе
Ресурсное Я



Оля Каменецкая

**Неудобно быть удобной. Как
вернуть свое Ресурсное Я**

«Автор»

2026

Каменецкая О.

Неудобно быть удобной. Как вернуть свое Ресурсное Я /
О. Каменецкая — «Автор», 2026

Первая книга серии «Твой ресурс»: маленькие книги о больших переменах. Эта книга о том, как формируется привычка ставить чужие ожидания выше своих, и как её можно переучить. Автор вводит два ключевых понятия: Дежурное Я и Ресурсное Я — и показывает, как удобность может принимать разные формы: от эмоциональной сверхчуткости до неспособности отказать, от вечной готовности всё контролировать до потери контакта с собственной идентичностью. Это не теоретический разбор, а рабочий инструмент: тест на определение своего архетипа, авторская Техника отделения, десятки конкретных упражнений и чек-листов. В конце книги - тридцатидневный практический модуль: компактный план с заданием на каждый день, который поможет собрать все техники и упражнения из глав в единую последовательную практику. Опираясь на реальные исследования и живые истории из жизни, книга помогает не разлюбить в себе чуткость и заботу, а научиться выбирать, когда, кому и сколько их отдавать, не теряя при этом себя.

© Каменецкая О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вступление от автора	5
Часть I. Узнать себя	7
Глава 1. Почему ты стала «удобной»?	7
Что на самом деле значит «быть удобной»	8
Дежурное Я и Ресурсное Я	9
Скрытая цена Дежурного Я	11
Глава 2. Как ты научилась заглушать свои желания	13
Арифметика детства	14
Как паттерны закрепляются во взрослом возрасте	15
В начале пути	16
Практические шаги	17
Чек-лист: как понять, что ты возвращаешь себе право хотеть	18
Глава 3. Пять масок Дежурного Я	19
Пять масок Дежурного Я: кратко о каждой	20
Тест: узнай свое Дежурное Я	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Оля Каменецкая

Неудобно быть удобной. Как вернуть свое Ресурсное Я

Вступление от автора

В психологии пока не сложилось единого общепринятого термина для описания стратегии «быть удобным человеком». И все же само явление хорошо знакомо многим: это привычка ставить чужие ожидания выше собственных, сглаживать острые углы и избегать конфронтации, даже когда это идет в ущерб личным потребностям.

В этой книге я хочу сфокусироваться именно на женском опыте, потому что в повседневной жизни женщины особенно часто сталкиваются с негласными ожиданиями быть эмоционально удобными. От них нередко ждут чуткости, готовности выслушать, поддержать, пойти навстречу, и все это воспринимается как нечто само собой разумеющееся. Такая эмоциональная вовлеченность и отзывчивость нередко становятся привычной ролью, которую женщина берет на себя в семье, на работе, в кругу друзей.

При этом готовность быть удобной далеко не всегда осознается как проблема: долгое время подобное поведение поощрялось и даже возводилось в добродетель, как проявление заботы, мягкости, умения сохранять гармонию. И именно в этой двойственности кроется сложность: эмоциональная уступчивость может казаться проявлением силы и зрелости, но в то же время незаметно истощать, лишая возможности вовремя заметить собственные границы и потребности.

Для многих женщин эта модель поведения становится привычной настолько, что вопрос «А чего хочу я?» возникает лишь тогда, когда силы уже на исходе. В книге я предлагаю разобрать этот феномен: как формируется привычка быть удобной, какие скрытые издержки она несет и как научиться замечать собственные потребности, не отказываясь при этом от своей чуткости и способности поддерживать других.

Когда я задумывала эту книгу, мне хотелось, чтобы она не превратилась в очередной текст, где читательница кивает, узнает себя, а потом закрывает книгу с тем же набором привычек, с которым ее открыла. Я сознательно выбрала формат небольшой, концентрированной книги без длинных теоретических отступлений, но с четкой структурой и конкретными инструментами, которые можно применить сразу, а не отложить на потом, «когда будет время во всем разобраться».

Поэтому в книге есть определенный ритм, который повторяется от главы к главе. Я рассказываю истории — свои и тех женщин, с которыми меня сводила жизнь: подруг, знакомых и тех, кого я просто наблюдала со стороны. В этих историях кто-то, возможно, узнает себя, а кто-то — сразу нескольких людей. Я намеренно хотела показать, что описанные паттерны — не редкость и не личная особенность конкретного человека, а узнаваемая, распространенная история.

Чтобы было легче удерживать в голове ключевые идеи книги, я ввела несколько собственных понятий (как, например, Ресурсное и Дежурное Я). Они не претендуют на строгую научность, но, надеюсь, помогут тебе быстро называть то, что происходит внутри, без необходимости каждый раз пересказывать объяснение. К каждому психологическому механизму, о котором пойдет речь, я старалась привести опору на реальные исследования.

И, конечно, каждая глава заканчивается практикой: техниками, упражнениями и чек-листами, которые нужны не для галочки, а для того, чтобы «прожить» материал. Я убеждена,

что понимание, откуда взялась привычка быть удобной — важный, но только первый шаг. Настоящие перемены происходят там, где ты пробуешь, ошибаешься, повторяешь и постепенно нарабатываешь новый опыт, который однажды обязательно перевесит старый. Поэтому я предлагаю тебе завести отдельный блокнот или файл на то время, пока ты будешь читать эту книгу, специально для упражнений (вполне сгодятся заметки в телефоне). Важно, чтобы у тебя было одно место, куда ты будешь возвращаться: записывать наблюдения, ответы, маленькие эксперименты и то, что из них получилось. Через несколько глав ты сама увидишь, как меняются твои записи, а это гораздо убедительнее любых моих слов. Именно поэтому я прошу тебя не просто читать упражнения, а действительно их выполнять, даже если поначалу это будет казаться непривычным или даже неловким.

Эта книга — не инструкция, которая обещает быстрое решение, а скорее подробная карта и попутчица на пути, который тебе предстоит пройти самой. Я буду рада, если она станет для тебя именно таким инструментом.

И последнее, но не менее важное. Я пишу для женщин, чья «удобность» — это выученная психологическая стратегия: привычка, страх разочаровать, тревога, дискомфорт от конфликта. Если в твоей жизни есть насилие (физическое, сексуальное, экономическое) или ты финансово полностью зависима от человека, который может использовать твой отказ как повод для реальной угрозы твоей безопасности или безопасности твоих детей, пожалуйста, имей в виду: техники из этой книги не рассчитаны на такие ситуации и не заменяют помощь специалиста по безопасности, юриста или кризисного психолога. Обозначить границу и получить в ответ чье-то временное недовольство — это один сценарий. Обозначить границу и получить в ответ реальную угрозу — совсем другой, и он требует совершенно другого набора инструментов, не описанных здесь.

Итак, мы обозначили границы безопасности — и теперь пора обозначить и границы собственных возможностей. Давайте вместе учиться выбирать себя.

Часть I. Узнать себя

Глава 1. Почему ты стала «удобной»?

«Мы с мужем стоим на кассе в супермаркете. Набрали кучу продуктов, они навалены грудой на ленте. Кассир начинает их пробивать. Штрих-коды плохо считываются, все происходит так медленно! Очередь за нами постепенно растет. Я смотрю на прибывающих людей и понимаю, что вот прямо сейчас меня накрывает это до боли знакомое чувство. Я не могу дать ему определение одним словом. Это как будто я испытываю неловкость от того, что занимаю столько места и времени у всех этих людей. Хотя умом я прекрасно понимаю, что имею на это ровно столько же прав, сколько и все остальные. Я никого не "подрезала", я так же терпеливо ждала своей очереди, и, по большому счету, это вообще не такой уж долгий процесс. Но я все равно чувствую острое желание поскорее собрать все свои пожитки и сбежать. Не потому что я куда-то тороплюсь, а потому что хочу как можно скорее перестать быть неудобством для такого количества людей».

Эту историю рассказывала мне одна хорошая знакомая, с которой мы столкнулись на дне рождения общей подруги. Незадолго до этого мы с ней уже говорили о похожих состояниях, и я предложила ей один несложный прием, который можно применить буквально в моменте, чтобы растворить дискомфорт от таких состояний (мы разберем этот прием подробно чуть позже).

Тогда еще я вспомнила, что моя знакомая — вовсе не единственная, кто делился со мной подобными историями. Не говоря уже о том, что я чуть ли не ежедневно наблюдаю, как женщины пытаются сделать себя «меньше» или наступить на горло собственной песне, лишь бы не создавать неудобства другим.

И раз уж ты сейчас читаешь эту книгу, рискну предположить, что и в твоей жизни случилось что-то очень похожее. Может, не касса супермаркета, а назойливый продавец, которому ты никак не можешь отказать и в итоге покупаешь то, что тебе совсем не нужно, или кто-то в сотый раз рассказывает тебе одну и ту же историю, и ты, вместо того, чтобы напомнить, что уже ее слышала, участливо киваешь головой — чего уж там, таких примеров можно привести множество.

Когда кто-то просит тебя уделить время, или хочет узнать твое мнение, или просит пожертвовать выходным, у тебя почти всегда наготове автоматический ответ: «Конечно, без проблем». Мысль о том, что стоит сначала прислушаться к себе, даже не успевает появиться.

Чуть позже, обычно, когда уже поздно что-то менять, приходит осознание, что ты на самом деле не хотела ничего из этого делать. Ты устала, тебе хотелось тишины и покоя. И вдобавок ты еще начинаешь ругать себя: «Какого черта я опять сказала да?»

Такое поведение вовсе не является индикатором слабости или каким-то врожденным изъяном. Да, есть качества, которые действительно даются от рождения, например, повышенная чувствительность к чужому состоянию (о которой мы еще подробно поговорим). Но это никак не программирует тебя на автоматическое функционирование через призму этой чувствительности в ущерб себе. Иначе говоря: ты не делаешь ничего неправильного, ты просто очень, очень хорошо научилась быть удобной.

И вот в этом кроется забавный парадокс, почти ирония: навык быть удобной — один из самых неудобных для его обладательницы. Привычка ставить чужие просьбы на первое место способна довольно основательно подпортить жизнь. При этом ты всегда готова оправдать такое поведение перед самой собой: «Ну а что, я же просто забочусь, я же просто ответственная». И звучит это настолько правильно, что ты даже не замечаешь, чего это тебе стоит.

Что на самом деле значит «быть удобной»

Со стороны привычка быть удобной выглядит совсем безобидно: ты просто откликаешься на просьбы, стараешься никого не задеть, поддерживаешь спокойную атмосферу, и внешне все выглядит очень гармонично. Собственно, именно из-за кажущейся безвредности эта привычка и не воспринимается как проблема. Наоборот, воспринимается как «правильная» стратегия «быть хорошим человеком».

Проявления этой привычки незаметно встраиваются в самые обычные, повседневные сценарии, потихоньку задавая вектор твоего поведения. Вот ты соглашаешься помочь с ремонтом в свой единственный выходной за месяц, а потом удивляешься, почему совсем не осталось сил. Вот ты отшучиваешься на фразу, которая на самом деле задела тебя за живое, а вечером прокручиваешь ее в голове снова и снова, сочиняя воображаемые ответные реплики, которые так и не произнесешь вслух. Вот вместо простого «я не смогу» ты пишешь три абзаца объяснений, почему не придешь на ужин, как будто тебе нужно защитить в суде каждую минуту, которую ты посвящаешь себе, а не кому-то еще.

За подобными паттернами почти всегда прячется довольно специфический эмоциональный фон: перманентная усталость, которая не проходит даже после отпуска, и приглушенная обида, за которую тебе еще и стыдно. Ведь ты сама сказала «да», так на кого же теперь злиться?

Эта книга задумана как раз для того, чтобы разорвать замкнутый круг: увидеть, как формируются и поддерживаются подобные паттерны, разглядеть за ними потребность в принятии и любви и выстроить такую модель взаимодействия с миром, в которой твоя природная чуткость перестанет враждовать с твоими собственными потребностями. Ты научишься замечать момент, когда срабатывает привычный импульс уступить, и постепенно освоишь другие способы реагировать — без длинных оправданий, не теряя при этом способности заботиться о близких людях так, чтобы это не стоило тебе всего запаса сил.

Дежурное Я и Ресурсное Я

Введу здесь пару понятий, к которым мы будем возвращаться на протяжении всей книги, потому что без них дальше говорить будет неудобно. Психологические механизмы, которые стоят за этими понятиями, вполне реальны и изучены, но сами названия «Дежурное Я» и «Ресурсное Я» — это моя метафора, а не диагноз и не термин из учебника. Она помогает проще и быстрее говорить о сложных внутренних процессах.

Ту часть тебя, которая мгновенно считывает чужой дискомфорт, спешит его устранить и говорит «да» раньше, чем ты успеваешь подумать, назовем **Дежурным Я**. Мне кажется, это очень точное определение, потому что дежурство — это ведь не разовая услуга. Дежурный не имеет права полностью расслабиться, даже когда вокруг тихо, потому что в любой момент может прозвучать сигнал, и нужно быть готовой среагировать. Дежурное Я живет именно в этом состоянии: оно постоянно немного напряжено, немного начеку. Даже когда формально у тебя выходной, оно продолжает нести смену.

А есть другая часть тебя — та, что существовала до того, как ты научилась быть удобной, и продолжает существовать сейчас. Она умеет хотеть, не спрашивая ни у кого разрешения. Она умеет отдыхать, ни перед кем не отчитываясь. Она способна сказать «нет» и при этом не сойти с ума от чувства вины. Мы будем называть ее **Ресурсным Я**, потому что именно она — твой настоящий ресурс, твоя истинная суть, ради которой и написана эта книга. Это не тот ресурс, который ты из себя выжимаешь, чтобы хватило на всех, а тот, из которого ты можешь *черпать энергию*, чтобы радоваться и играть в жизнь с удовольствием.

Хочу сразу сказать: не нужно относиться к Дежурному Я как к врагу или «плохой» части тебя, которую нужно уничтожить и выкорчевать с корнем. На самом деле, эта часть твоего Я — отправная точка твоей трансформации. Потому что именно в ней в «сжатом» состоянии находится твой потенциал, высвободив который, ты раскроешь Ресурсное Я во всей красе. Приняв свое Дежурное Я, ты поймешь, что оно, на самом деле, очень старательно пыталось тебя оберегать, ведь оно — защитная реакция в ответ на страх. Страх оказаться ненужной, нелюбимой, страх не оправдать ожидания (как сложно порой бывает переживать чужое разочарование!). Проблема в том, что, во-первых, Дежурное Я истощает твою энергию, а во-вторых, отдаляет тебя от твоей истинной сути. Вот с этим мы и будем разбираться. Но мы не станем убирать Дежурное Я силой, а просто постепенно вернем управление Ресурсному.

Дежурное Я — стратегия, которой ты научилась

Я тоже когда-то старательно прикрывалась Дежурным Я. Так старательно, что в какой-то момент поверила, что быть удобной и незаменимой — это моя суперсила. В какой-то степени так и было, потому что, на то, чтобы быть удобной уходит ну очень много сил. Уверена, ты понимаешь, о чем я говорю.

Можно иметь прекрасное детство, любящих родителей, замечательных учителей, и все равно попасть в ловушку страхов, взрастив Дежурное Я как копинговый механизм[1].

В моем детстве ожидания висели в воздухе как паутина. Я ненавидела разочаровывать людей: они так хорошо ко мне относились, так много ждали — и мне казалось, что я обязана всегда держать марку. Я терпеть не могла расстраивать родителей, потому что знала, что тут же столкнусь с мощной волной их эмоций. Я так остро чувствовала чужие переживания, что они становились моими. Я всегда умела считывать чужие настроения (я умею делать это и сейчас, только теперь воспринимаю это просто как информацию, а не как руководство к действию).

Сложилась хрестоматийная картина: «Будь хорошей девочкой», «не создавай проблем», «не расстраивай», «будь понятной и удобной» — и вуаля, пазл сложился, Дежурное Я появилось на свет и стало разрастаться.

Оно всегда доставляло мне дискомфорт, но со временем стало настолько изматывать, что я поняла: с этим нужно что-то делать. Я отказывалась верить, что должна жить в состоянии постоянного напряжения и неудовлетворенности, беспрестанно оглядываясь на других людей.

В тот период жизни я часто вспоминала цитату из Жан-Поля Сартра: «Ад — это другие»[2]. Я остро ощущала, как чужое внимание и ожидания буквально сковывают меня. Казалось, что каждый взгляд извне накладывает незримые ограничения, и под этим «взглядом другого» я теряла ощущение собственной свободы. Оглядываясь назад, я вижу, что ключом к освобождению было, с одной стороны, простое, с другой, — очень трудное решение: перестать позволять чужим ожиданиям и проекциям диктовать, как мне жить и что чувствовать. В этом и кроется суть фразы «взять ответственность за свое состояние»: это не про вину или контроль, а про возвращение себе права определять, как реагировать на происходящее и какой быть в разных ситуациях.

Чтобы вернуться к своему ресурсному Я, мне пришлось посмотреть на привычку быть удобной под другим углом. Я поняла, что быть удобной — вовсе не моя суть, а навык, которому я когда-то научилась.

Хорошая новость в том, что это не делает тебя «сломанной». Ты — человек, который приспособился и нашел рабочее решение реальной проблемы в тот период жизни, когда других вариантов попросту не было. И тогда эта стратегия имела полный смысл.

Проблема лишь в том, что большинство из нас эту стратегию никогда не пересматривает. Мы продолжаем действовать по той же программе и в двадцать пять, и в тридцать, и в сорок лет, просто потому, что это единственная известная нам модель поведения, и она вроде бы даже дает результат: людям действительно проще, когда ты удобная, на тебя полагаются, тебе говорят, что с тобой «так легко» — это как допинг для Дежурного Я. Оно достаточно часто получает подтверждение своей полезности, чтобы продолжать нести вахту.

Но, как ты уже поняла, у всего этого есть цена.

Скрытая цена Дежурного Я

Заметить эту модель поведения (как и многие деструктивные модели) «изнутри» очень сложно. Она развивается медленно, шаг за шагом, пока не становится просто твоей привычной частью, чем-то вроде фоновой программы, которая запускается сама, без твоего участия. Но плата за нее все равно приходит: это та самая фрустрация и горечь, которые накатывают каждый раз, когда ты снова действуешь по знакомому сценарию. И в какой-то момент ты обнаруживаешь, что живешь в версии своей жизни, которая со стороны выглядит вполне нормально, а изнутри ощущается чужой, будто это не твоя история, а роль, которую ты играешь.

Вернемся к моей знакомой, о которой я рассказывала в начале главы. В ходе нашего разговора она сказала: «Знаешь, самое страшное не то, что я чувствую себя неловко в очереди. Страшно то, что я вообще не помню, когда в последний раз чувствовала себя вправе занимать место просто потому, что я есть». Вот это, пожалуй, и есть самое точное описание того, что делает с человеком долгое «дежурство»: оно не просто утомляет, оно постепенно стирает саму идею о том, что у тебя есть право на пространство, время и внимание — по умолчанию, без всяких объяснений и оправданий.

Именно это и есть тот самый сигнал: ты столько времени и сил отдавала другим, что почти ничего не осталось для себя. И сейчас твое Ресурсное Я наконец пытается привлечь внимание.

Секрет здесь не в том, чтобы просто научиться чаще говорить «нет». Конечно, в этой книге будут вполне конкретные инструменты, как обозначать границы, но основная работа состоит в том, чтобы увидеть: годами ты относилась к собственным потребностям как к чему-то необязательному, а к потребностям других — как к чему-то срочному. Слово «нет» — это просто инструмент. Настоящие перемены начинаются не тогда, когда ты выучиваешь правильную формулировку, а тогда, когда ты по-настоящему чувствуешь: у тебя есть полное право этим инструментом пользоваться.

Чего эта книга не будет делать

Я не стану призывать тебя перестать заботиться о людях. Твоя эмпатия — не проблема, а сильная сторона.

Я также не собираюсь винить родителей, партнера или работу. Да, мы разберемся в истоках. Но само по себе понимание — не конечная точка. Это просто часть карты, которая помогает увидеть, где ты сейчас стоишь, чтобы весь остальной путь обрел смысл.

И уж точно я не попрошу тебя стать другим человеком: более холодным, жестким или менее щедрым. Цель не в том, чтобы перестать отдавать, а в том, чтобы ты начала осознанно выбирать: когда, кому и сколько отдавать.

Что мы будем делать дальше

В следующих главах мы шаг за шагом разберем:

— откуда на самом деле взялась привычка подавлять собственные желания и почему иногда кажется, что безопаснее вообще не просить того, чего хочется;

— какие разные формы принимает твое Дежурное Я, потому что удобность редко выглядит одинаково у всех: у одной она звучит как «только бы всем было хорошо», у другой — как «я справлюсь сама», у третьей — как «я всегда знаю, как помочь». Мы разберем несколько таких узнаваемых образов, и, скорее всего, ты найдешь среди них не один, а сразу парочку своих;

— почему слово «нет» может вызывать почти физический страх, даже если умом ты прекрасно понимаешь, что имеешь на него полное право;

— как обозначить границу так, чтобы она не растворялась в чувстве вины и не размывалась бесконечными объяснениями;

— что делать с разочарованием других людей — оно неизбежно, но его появление вовсе не значит, что ты поступила неправильно;

— как справиться с ощущением, будто ты «всем все должна», если окружающие годами привыкали к твоей готовности помогать, а теперь ты не знаешь, как остановиться и не почувствовать себя обманщицей;

— и, наконец, как в самых обычных, будничных деталях выглядит выбор в пользу себя, потому что именно из таких деталей и складывается настоящая перемена.

В каждой главе будут вопросы для размышления и упражнения. Очень прошу: делай их, а не просто читай. Это как раз тот случай, когда маленькая инвестиция времени в саму себя окупается на сто процентов.

Прежде чем перевернуть страницу

Вспомни момент, когда в последний раз ты сказала «да», хотя каждой клеточкой своего тела хотела сказать «нет». Пока не оценивай эту ситуацию, не ищи оправданий и не придумывай объяснений — ни себе, ни собеседнику. Просто вспомни, что ты чувствовала в теле за мгновение до того, как это слово прозвучало. Может быть, это было что-то в области груди. Или внезапное желание сделаться немного меньше. Или короткий сбой дыхания перед ответом.

Сохрани это ощущение в памяти. Мы к нему еще вернемся.

Глава 2. Как ты научилась заглушать свои желания

Пару лет назад я задала лучшей подруге, казалось бы, совсем простой вопрос. Мы сидели на кухне, пили кофе, разговор шел ни о чем, и я ни с того, ни с сего спросила: «А чего ты сама хочешь? Вот прямо сейчас, в жизни, не для кого-то, а для себя». От неожиданности она рассмеялась, явно рассчитывая, что сейчас с легкостью что-нибудь ответит. Открыла рот — и зависла.

Прошло секунд десять, а на кухне, где до этого болтали без остановки, повисла тишина. Потом она сказала: «Хочу, чтобы дочка нормально сдала экзамены». Я покачала головой: «Это про дочку. А ты?» Снова пауза, на этот раз длиннее. «Хочу, чтобы на работе наконец закрыли этот квартал без нервного стресса». «Это тоже не про тебя, это про работу».

И вот тогда она посмотрела на меня растерянно и сказала фразу, которую я запомнила на годы вперед: «Слушай... а я правда не знаю. Кажется, я об этом не думала уже очень давно».

Предлагаю и тебе прямо сейчас, до того как читать дальше, самой закончить фразу «Я хочу...». Не «Я хочу, чтобы у всех все было хорошо», а именно «Я хочу...», так, чтобы в этой фразе не было никого, кроме тебя.

Если на это ушло чуть больше времени, чем ты рассчитывала, или если в голову первым делом пришло что-то вроде «Я хочу, чтобы проект наконец получил одобрение заказчика» или «Я хочу, чтобы сын отлично выступил на школьном концерте», просто выдохни. Ты ровно там, где и должна быть в начале этой главы. И ты совсем не одна — ты в огромной компании таких же людей.

Куда пропадают желания

Способность желать — не особый дар, который достается по жребия отдельным счастливицам. Вспомни: в детстве мы выражали желания открыто и совершенно без стеснения. Любой ребенок в супермаркете способен заявить о своей хотелке так, что об этом узнает весь торговый зал, а заодно и соседний. С годами эту громкость приглушают. В ответ на свои слова и поступки ты постоянно получаешь сигналы из окружающей среды: недовольный вздох, неловкая пауза или, наоборот, одобрение, но выданное именно тогда, когда ты ни о чем не просишь.

В такой атмосфере твоё желание не исчезает, оно просто прячется из виду. Если долго держать его в тени, начинает казаться, будто его и не было вовсе. Это не признак душевной скудости и не особая неприхотливость характера — это отточенный тобой навык, работающий ровно так, как его когда-то выстроили обстоятельства. Тот самый навык, о котором мы говорили в прошлой главе: твоё Дежурное Я слушает окружение внимательнее, чем себя, просто потому, что когда-то это было безопаснее.

Арифметика детства

В самом раннем возрасте ты, сама того не замечая, производишь один и тот же подсчет: «Если я скажу, чего хочу, что произойдет?»

Когда ответом были тепло, любопытство или мамино «Давай подумаем, как это устроить», желание оставалось живым. Ты сохраняла привычку замечать свои потребности и не бояться о них говорить.

Но если ответом становилась напряженность, усталый взгляд, сравнение с кем-то «менее требовательным», ощущение, что настроение одного человека в доме задает погоду для всех остальных, то уравнение меняло знак. Желание начинало ассоциироваться с риском. А ребенок, выбирая между правом хотеть и потребностью чувствовать себя в безопасности, неизменно выбирает безопасность. В этом нет никакой слабости — это самое разумное решение из всех доступных в тот момент.

Так ты учишься не заканчивать фразу «Я хочу...». Ты все быстрее считаешь, чего от тебя ждут — в поведении, в разговоре, в отношениях, и эта стратегия быстро начинает казаться надежной и безопасной. А собственные желания будто становятся чем-то рискованным и непредсказуемым: стоит их озвучить — и ты словно открываешь дверь, которую потом нелегко закрыть.

Спустя годы ты, безупречная в быту, на работе, в кругу друзей, уже не можешь с ходу ответить на простой вопрос «Чего хочешь ты?» — а может, даже занервничаешь и постараешься перевести разговор на что-то другое, как моя подруга. На самом деле ты, конечно, не разучилась хотеть. Ты просто записала на подкорку, что безопаснее быть внимательной к чужим ожиданиям, чем к собственным желаниям и потребностям. И эта модель так долго служила тебе опорой, что в какой-то момент перестала восприниматься как модель и стала казаться самой сутью твоего характера. Дежурное Я настолько плотно срослось с твоим ощущением себя, что тебе кажется, будто это и есть «настоящая ты» — спокойная, покладистая, без особых запросов.

Важно сразу прояснить: эта «арифметика» универсальна — она не зависит ни от характера, ни от темперамента, ни от чего-либо еще. Любой ребенок, каким бы он ни был от рождения, интуитивно просчитывает одну и ту же простую формулу: что безопаснее, а что рискованнее — и подстраивается под реакцию окружающего мира. В этом смысле у твоего Дежурного Я и Дежурного Я твоей соседки, коллеги или лучшей подруги совершенно одинаковый механизм появления.

А вот дальше начинаются различия. Ведь у каждого ребенка своя «настройка» чувствительности: один тонко улавливает настроение, другой ощущает свою ценность через полезность, третий остро переживает любой незакрытый конфликт. Один и тот же механизм в дальнейшем опирается на разное: у кого-то — на чужие эмоции, у кого-то — на чувство немимости, у кого-то — на внутренний свод правил о том, какой «должна быть хорошая женщина». Детство и юность объясняют, откуда вообще берется сама стратегия быть удобной. А то, в какую именно форму она у тебя вылилась — это уже вопрос твоей индивидуальной чувствительности. Об этих формах — мы будем называть их архетипами Дежурного Я — подробно поговорим чуть позже.

Как паттерны закрепляются во взрослом возрасте

Осознать истоки — лишь половина дела. Вторая половина — увидеть, как ты, порой сама того не ведая, продолжаешь поддерживать этот механизм сегодня, уже взрослой, вроде бы свободной женщиной, у которой формально есть полное право хотеть что угодно.

— **Принимать «нет жалоб» за «нет потребностей».** Ты говоришь себе, что с тобой все в порядке, потому что формально никакой катастрофы не происходит. Но «в порядке» и «по-настоящему наполнена» — не одно и то же, и в этой «серой зоне» можно прожить не один год.

— **Отвечать на вопрос «чего ты хочешь?» не тем, что правда хочется, а тем, что звучит логично и удобно.** Фраза «мне в любом случае нормально» — не про отсутствие предпочтений, а про то, что озвучить свое желание сейчас слишком энергозатратно или требует больше уверенности, чем ты готова вложить в этот момент.

— **Слишком подробно обоснованное «нет».** Когда тебе все-таки удастся от чего-то отказаться, ты выстраиваешь для этого пятистрочное обоснование, как будто простое «нет» без сопровождения будет воспринято как обвинение в чей-то адрес.

— **«Нет, но», которое незаметно превращается в «да».** «В эти выходные не могу, но, может, на следующих...» — и вот ты уже добровольно согласилась на то самое, чего изначально пыталась избежать. Просто чуть позже и с чувством, будто ты сама это придумала.

— **Превентивное «да».** Ты соглашаешься еще до того, как человек закончил вопрос, — специально чтобы проскочить те несколько невыносимых секунд, в которые теоретически можно было сказать «нет». Скорость тут работает как защита: чем быстрее ответ, тем меньше времени остается, чтобы столкнуться с собственными ощущениями.

— **Путать «быть полезной» с «быть желанной».** Полезность — это понятный, измеримый вклад: сделала, помогла, исправила, значит, я «на своем месте». Желанность субъективна и непредсказуема: ее нельзя гарантировать, она зависит от чужого восприятия, а значит, связана с риском.

— **Принимать чье-то разочарование за доказательство того, что ты сделала что-то не так.** У человека «падает лицо», и ты сразу делаешь вывод: «я причинила ему боль», сливая в одно целое «он не получил того, чего хотел» и «я нанесла вред», хотя это две совершенно разные вещи.

В начале пути

Хочу напомнить: изменить свою реакцию — не значит резко уйти в противоположную крайность и с завтрашнего дня требовать всего, чего захочется, и отказываться от всего, чего не хочется. Также это не решается одной лишь логикой. Головой ты все прекрасно понимаешь: коллега не станет ненавидеть тебя из-за отказа, это просто рабочий момент. Но это понимание нисколько не мешает желудку сжиматься, когда ты пытаешься произнести отказ вслух. Разрыв между тем, что знает разум, и тем, во что верит тело, показывает, насколько глубоко усвоен паттерн. Рефлекс нельзя «передумать» силой воли. Зато его можно переобучить — терпеливо, постепенно, так же, как когда-то он сам был обучен.

Переобучение идет по двум направлениям, которые поддерживают друг друга.

Первое: научиться распознавать, что по-настоящему твое. Прежде чем обозначать свои желания, нужно научиться их слышать, а для этого нужно перестать машинально их отсеивать. Совсем необязательно делиться ими со всеми подряд, но важно увидеть их и перестать прятать от себя же. Задержись на полсекунды перед ответом на вопрос или просьбу и распознай этот внутренний сигнал. Спроси себя: «Я правда этого хочу или просто избегаю дискомфорта от произнесенного нет?»

Второе: на реальных, а не воображаемых примерах доказать себе, что отказ не ведет к катастрофе. Одним большим прыжком пропасть к свободному «нет» не преодолеть. Твое Дежурное Я долго и старательно училось нынешнему паттерну, поэтому потребуется время, чтобы его переучить. Начинай с самого простого «нет», какое только можно найти. Например, откажись от десерта, которого тебе не хочется, скажи коллеге, что предложенное время встречи тебе не подходит — без долгого обоснования. И самое важное: понаблюдай, что происходит после. В большинстве случаев — ничего особенного. Мир не коллапсирует, земля не сходит с орбиты, отношения не рушатся. Ты жива, здорова, и все, в целом, в порядке. Так каждое успешно сказанное «нет» становится маленьким кирпичиком нового опыта, который постепенно вытесняет старый.

Эти шаги пока не требуют выстраивания границ с самыми сложными людьми в твоей жизни, и начинать с них точно не стоит. Мы разберем это позже, когда фундамент будет крепче. Сейчас мы выстраиваем именно его: понимание своих желаний и уверенность в том, что озвучить их — или сказать «нет» — уже сейчас безопасно.

Практические шаги

Список без цензуры

Заведи таймер на пять минут и запиши все, чего ты хочешь, без всякой редакции. Пусть там будут и большие вещи, и пустяковые, реалистичные и откровенно фантастические: отпуск, еще пять минут сна по утрам, сменить прическу, уйти с нелюбимой работы. Не вычеркивай и не смягчай формулировки, даже если какая-то кажется нелепой. Это упражнение звучит просто, но на деле может быть сложнее, чем кажется. Смысл здесь не в самом списке, а в том, чтобы позволить желаниям просто существовать, хотя бы на бумаге.

Пять ступеней «нет»

Перечисли пять ситуаций, в которых ты можешь на этой неделе попрактиковаться говорить «нет». Распредели их от самой простой до самой сложной. Например: отказаться от десерта предложить подруге пойти на другой фильм сказать коллеге, что предложенное время встречи не подходит отказаться от приглашения на день рождения договориться с семьей о времени лично для себя. Начни с самой простой. Попробуй браться за одну ситуацию в день и замечай: чего ты внутренне ожидала, и что произошло на самом деле.

Одно «нет» без объяснений

В течение недели выбери одно несложное «нет» и скажи его без объяснения. Не «нет, потому что...» с последующим извинением, а просто «нет» или «у меня не получится». Поначалу тебе может быть неловко и не по себе. Из-за того, что тырываешь старый паттерн, проявится эмоциональный дискомфорт, но скоро на смену ему придет ощущение, что ты все делаешь правильно, а тело отзовется приливом энергии.

Чек-лист: как понять, что ты возвращаешь себе право хотеть

- Ты способна закончить фразу «Я хочу...» чем-то, что касается только тебя, без оглядки на чужой комфорт.
- Ты различаешь «что проще сказать» и «что на самом деле правильно для меня».
- Тебе больше не требуется оправдывать свое предпочтение, чтобы позволить себе его произнести.

Тебе не нужны галочки во всех пунктах прямо сегодня. Сейчас важно просто научиться делать маленькие шаги навстречу себе.

Глава 3. Пять масок Дежурного Я

Как-то раз я наблюдала за женщинами в своем любимом кафе. Да, звучит, наверное, немного странно, но я и правда люблю так делать — просто смотреть на людей. Из этих наблюдений рождается столько любопытного: разные характеры, мимолетные эмоции, еле уловимые жесты. И все это потом превращается в истории, как, например, эта.

За соседним столиком сидели три подруги, так что я слышала их разговор. Одна из них попросила официантку заменить остывший чай — и тут же рассыпалась в извинениях: «Простите, я знаю, вы, наверное, очень заняты, просто он совсем холодный, извините, что дергаю...» — как будто попросить принести горячий чай было неприличной дерзостью, а не самой обычной вещью, которую в кафе просят по десять раз на дню. Затем вторая рассказала, как в третий раз за месяц взяла на себя организацию корпоратива, потому что «если не я, то кто, а без меня вообще все развалится». А третья с горящими глазами делилась, сколько всего она успела сделать за последние сутки, и в этом перечислении я слышала гордость пополам с изнеможением.

Три разных женщины. Ни одна из них не похожа на другую. Но если приглядеться — а я, признаюсь, приглядывалась, — за каждой из них стоит один и тот же корень: Дежурное Я, о котором мы говорили в первых двух главах. Только выглядит оно у каждой по-своему.

Вот об этом и будет глава: удобность — это не один костюм на все случаи жизни, а целый гардероб! И прежде чем идти дальше, тебе стоит понять, какие именно вещи из этого гардероба носишь именно ты. Потому что универсального рецепта «как перестать быть удобной» не существует — для Незаменимой и для Хорошей девочки, например, работают почти противоположные ключи, хотя со стороны их удобность может выглядеть одинаково послушно и мило.

Не бывает «чистых» видов

Сразу хочу тебя избавить от соблазна впихнуть себя в одну аккуратную коробочку. В реальности почти никогда не бывает чистого пример одного архетипа от макушки до пяток. Гораздо чаще в одном человеке смешаны два, три, а то и все пять — просто с разной степенью выраженности. Возможно, с партнером ты в первую очередь Эмоциональный амортизатор, а на работе — Незаменимая. Возможно, один архетип — твой основной, «домашний», а второй подключается только в кризис.

Так что, читая дальше, не пытайся отыскать единственно верный ответ. Просто присмотри: где-то обязательно мелькнет что-то знакомое. Скорее всего, один-два архетипа отзовутся у тебя особенно сильно, а остальные — частично, это нормально. Это не тест на пригодность, а своего рода навигатор, чтобы легче было найти дорогу к себе.

Пять масок Дежурного Я: кратко о каждой

Эмоциональный амортизатор. «Мне нужно, чтобы тебе было хорошо», — говорит он. Ты как губка считываешь чужое эмоциональное состояние и малейшее напряжение в комнате ощущаешь почти как свое собственное. Ты первой замечаешь, что кто-то расстроен, даже если человек сам еще этого не осознал. Твои внутренние сигнальные фразы: «Ты точно не обиделся?», «У тебя все нормально?», «Может, лучше не будем сейчас это обсуждать?».

Незаменимая. Здесь дело не в эмоциях, а в ощущении собственной ценности через полезность. Ты все организуешь, все помнишь, всех спасаешь и постепенно становишься тем самым человеком, без которого «все развалится». На поверхности это выглядит как сила. А внутри может звучать очень неприятный вопрос: «Если я перестану быть полезной, что во мне вообще останется?»

Кризис-менеджер. Любая просьба, любое напряжение в отношениях воспринимается тобой как срочный вызов. «Если я сейчас не решу эту проблему, напряжение станет невыносимым». Ссора? Обсудим немедленно. Конфликт? Помиримся сейчас же. Кто-то недоволен? Объясню, разрулю, исправлю. Парадокс в том, что ты соглашаешься не потому, что хочешь согласиться, а потому что не можешь выдержать напряжения от собственного «нет».

Хорошая девочка. Здесь удобность рождается не из эмоций и не из полезности, а из глубокого внутреннего чувства: «Есть правильный способ быть хорошей женщиной». Надо быть доброй. Надо понимать. Надо прощать. Нельзя быть эгоисткой. И самоотмена начинает ощущаться как нечто морально обоснованное и правильное, что делает этот архетип особенно живучим.

Хамелеон. Очень глубокая и завуалированная история про идентичность. Сама по себе гибкая идентичность — не изъян. Некоторые люди от природы не носят в себе одну фиксированную версию себя, и это, на самом деле, может быть настоящим даром — умением тонко чувствовать и подстраиваться под разных людей и ситуации. Проблема не в том, что ты умеешь быть разной, а в том, что ты перестаешь доверять себе и начинаешь ждать от других людей ответа на вопрос, какая ты на самом деле и где твое место. «Муж говорит, что я слишком эмоциональная, значит, надо стать спокойнее». «Мама считает меня эгоисткой, значит, надо быть заботливее». Ты не столько теряешь себя, сколько боишься остаться без чужой подсказки, кем быть, и потому мечешься от одного отражения к другому. Постепенно ты становишься человеком, который умеет подстроиться под кого угодно, потому что боишься, что без чужого ориентира не найдешь ни себя, ни свое место.

Обрати внимание: за каждой маской стоит одна из твоих настоящих сил: чувствовать, действовать, откликаться, различать хорошее и плохое, узнавать себя через отношения. Программа Дежурного Я начинает работать там, где эта сила перестает быть выбором и превращается в обязанность. Об этом переходе мы подробно поговорим в главе про каждый архетип отдельно.

Тест: узнай свое Дежурное Я

В каждом вопросе выбери один вариант — тот, который ближе всего к тому, как бы ты, скорее всего, отреагировала на самом деле, а не как «правильно» было бы поступить.

1. Ты замеч

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.