

Я так устала

Честный разговор
о женском выгорании

Юлия Люльчик

Юлия Люльчик

**Я так устала. Честный
разговор о женском выгорании**

«Автор»

2026

Люльчик Ю.

Я так устала. Честный разговор о женском выгорании /
Ю. Люльчик — «Автор», 2026

Ты — женщина, которая всё время устаёт. Ты тащишь дом, детей, работу, отношения. Ты — вечный двигатель, который не имеет права на паузу. Ты привыкла быть «хорошей девочкой» — удобной, послушной, незаменимой. Ты умеешь заботиться о всех, кроме себя. И ты уже не помнишь, когда в последний раз чувствовала радость, а не только усталость и чувство вины. Эта книга — твой личный спасательный круг. Её написала женщина-психотерапевт с 25-летним стажем, которая прошла через развод, одиночество с двумя детьми, выгорание и второй брак. Она знает, о чём говорит, потому что сама падала лицом в салат и не могла встать. Здесь нет жёстких инструкций и таблиц. Здесь есть тёплый, поддерживающий голос той, кто понимает. Мы разберём твои триггеры, твою внутреннюю «хорошую девочку», твой страх быть ненужной. Мы научимся говорить «нет», просить о помощи, воровать время для себя и отпускать контроль. Мы подружимся со своей злостью, перестанем заедать стресс и вернём себе вкус жизни.

© Люльчик Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вступление	5
Кто ты без списка дел?	9
Миф о многозадачности	15
Где заканчивается ответственность и начинается самопожертвование?	20
Триггерная точка. «Мама, смотри!»	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Юлия Люльчик

Я так устала. Честный разговор о женском выгорании

Вступление

Дорогая моя.

Если ты держишь эту книгу в руках – или, скорее всего, читаешь её с экрана телефона, пока дети орут в соседней комнате, ужин подгорает, а ты прячешься в ванной, – значит, ты уже на полпути. На полпути к себе. Не к идеальной версии себя из соцсетей, не к той женщине, которая успевает всё и улыбается на бегу. А к той, настоящей, у которой болят плечи и опускаются руки. К той, которая очень, ну очень устала.

Я знаю это состояние. Знаю до дрожи в пальцах, до того самого кома в горле, который появляется, когда кто-то неожиданно участливо спрашивает: «Как ты?» И ты открываешь рот, чтобы сказать привычное «нормально», и вдруг понимаешь, что не можешь выдать из себя ни слова. Потому что внутри – пустота. Или сплошная усталость. Или тихая истерика, которую ты уже так долго носишь в себе, что она стала твоим фоновым дыханием.

Я – психотерапевт с двадцатипятилетним стажем, и это звучит так, будто я должна быть воплощением мудрости и спокойствия. Будто я знаю ответы на все вопросы, умею дышать правильно, питаться осознанно и никогда не срываться на детях. Спойлер: нет. Я падала лицом в салат. Я выла в подушку. Я сидела на полу в коридоре, потому что не было сил дойти до кровати. Я смотрела на двух своих детей и искренне не понимала, как я, взрослая образованная женщина, собираюсь просуществовать ещё хотя бы один день без того, чтобы не развалиться на миллион осколков.

Я была замужем. Первый раз – рано, красиво, безумно. Мы прыгали с мостов в реку, ездили автостопом, целовались на крышах. А потом родился первый ребёнок, потом второй, и где-то между подгузниками и бессонными ночами исчезла я. Исчезли мы. Я тащила. Я тащила дом, детей, отношения, работу, сломанный кран и прокисшие продукты. Я тащила так, что спина превратилась в каменную плиту. Я тащила, потому что верила: если я перестану – мир рухнет. И когда я всё-таки перестала, мир не рухнул. Он просто кончился. Мой брак кончился. Моя иллюзия, что если быть достаточно хорошей и достаточно старательной, то всё будет хорошо – кончилась.

Я осталась одна. С двумя детьми дошкольного возраста, с ипотекой, с чувством полного провала и с вопросом, который жёг изнутри: «Как я допустила, что моя жизнь стала таким выжженным полем?»

Я не пошла в терапию сразу. Мне казалось, что как психотерапевт я обязана справляться сама. Что мой диплом – это какой-то магический щит от отчаяния. Но оказалось, что диплом – это просто бумага, а внутри меня живёт та же растерянная девочка, которая боится быть нелюбимой, ненужной, плохой. Девочка, которая так и не научилась просить о помощи, потому что в детстве ей сказали: «Ты же умная, справишься сама». Девочка, которая думала, что любовь нужно заслужить, отработать, доказать – бесконечными делами, улыбками, заботой о всех вокруг.

И вот я сижу на холодном полу своей кухни, дети спят, в доме тишина, а я смотрю в одну точку и понимаю: я не знаю, кто я без этого бесконечного списка дел. Я не знаю, чего хочу. Я не знаю, что мне нравится. Кофе? Ну да, кофе. Но если убрать детей, работу, обязанности –

останется ли что-то, что принадлежит только мне? Или я вся – это сплошная проекция чужих ожиданий?

Этот момент стал переломным. Я решила, что если я не могу помочь себе сама, то хотя бы дам себе разрешение. Разрешение упасть. Разрешение быть слабой. Разрешение ненавидеть то, что я так старательно создавала. Разрешение злиться на детей, на мужа (уже бывшего), на мир, на маму, которая всегда так хорошо выглядит и так укоризненно смотрит на мои мешки под глазами.

И тогда случилось неожиданное. Как только я перестала делать вид, что я – вечный двигатель, жизнь начала разворачиваться. Медленно, по миллиметру. Я позволила себе ненавидеть уборку и наняла клининг, хотя денег почти не было. Я позволила детям смотреть телевизор больше, чем «полагается», потому что мне просто нужны были два часа тишины. Я позволила себе не отвечать на звонки мамы, если чувствовала, что ещё один совет про то, что «надо бы похудеть» – и я взорвусь. Я позволила себе быть неидеальной мамой. И мир не рухнул. Дети выросли – они живые, здоровые, иногда даже счастливые. Квартира не заросла грязью до потолка. Я осталась работать, и ко мне стали приходить клиенты, которые говорили: «С вами так легко, вы всё понимаете». И я смеялась про себя: да, я понимаю, потому что я – это вы. Вы – это я.

Через несколько лет я встретила моего второго мужа. И если бы мне кто-то сказал двадцать лет назад, что можно быть замужем и при этом не растворяться в муже – я бы не поверила. Что можно любить, но не тащить. Что можно просить о помощи без чувства вины. Что мужчина способен быть опорой, а не ещё одним ребёнком, о котором нужно заботиться. Я не верила. А потом я медленно, болезненно училась верить. Училась говорить «Нет». Училась оставлять своё пространство незанятым. Училась не извиняться за свою усталость. И – о чудо! – муж не сбежал. Он остался. Он сказал: «Наконец-то ты перестала быть роботом. Ты стала живой».

Я хочу тебе сказать главное: в этой книге не будет инструкции «как стать эффективной». Не будет «10 шагов к супер-женщине». Не будет таблиц с режимом дня и расписаниями, которые нужно вписать в ежедневник. В этой книге я хочу тебя обнять. Я хочу сказать тебе то, что, возможно, никто не говорил: Ты имеешь право быть уставшей. Ты имеешь право не успевать. Ты имеешь право злиться на своих детей, когда они в сотый раз зовут тебя в туалет, пока ты пьёшь остывший чай. Ты имеешь право хотеть побыть одной. Ты имеешь право не знать, кто ты и куда идёшь. Ты имеешь право не быть «вечным двигателем».

Двигатель – это машина. А ты – женщина. У нас нет бесконечного ресурса. Наша усталость – это не слабость. Это сигнал. Самый честный сигнал, который говорит: «Там, где ты сейчас, – больше нельзя. Там нет воздуха. Там нет жизни».

Я помню, как однажды мы со вторым мужем сидели в ресторане, и я вдруг заплакала прямо в тарелку с пастой. Он испугался: «Что случилось?» А я не могла объяснить. Я просто вдруг поняла, что я сижу, я никуда не бегу, я ем горячую еду, и никто меня не дёргает. И это было так невыносимо хорошо, что я разрыдалась. Потому что обычно, когда я ела, я либо стояла, либо проверяла уроки, либо думала о завтрашнем отчёте. Я забыла, что можно просто есть. Просто сидеть. Просто быть. Этот момент стал для меня символом всего того, что я потеряла и что начала возвращать себе по крупицам.

Ты спросишь: «Но как же дети? Как же работа? Как же быт? Их же не отменить». И я отвечаю: нет, не отменить. Но можно изменить своё отношение к этому. Можно перестать быть главным ответственным за всё на свете. Можно перестать считать, что твоя ценность измеряется количеством сделанного за день. Можно научиться видеть ценность в том, что ты просто есть. Что ты дышишь. Что ты чувствуешь. Что ты – живая.

Я была там, где сейчас ты. Возможно, у тебя другие обстоятельства: один ребёнок или трое, ты в браке или в разводе, ты работаешь в офисе или фрилансишь из дома. Но суть одна:

ты выжата. Ты чувствуешь, что отдаёшь, отдаёшь, отдаёшь, а внутрь ничего не поступает. Ты думаешь, что если остановишься, то всё развалится. Я тоже так думала. И я остановилась. И всё не развалилось. А то, что развалилось, оказалось тем, что мне было уже не нужно: иллюзии, невротические связи, чувство вины, которое я носила, как тяжёлый рюкзак с камнями.

Мне нужно было пройти через развод, чтобы понять, что я могу быть одна и не умереть. Что я могу платить по счетам, растить детей и даже иногда улыбаться. Мне нужно было выйти замуж во второй раз, чтобы понять, что брак – это не про «я тебе должна», а про «мы выбираем друг друга каждый день». Мне нужно было двадцать пять лет практики, чтобы перестать бояться собственных чувств. Чтобы разрешить себе злость и тоску. Чтобы признать: я тоже иногда хочу сбежать на необитаемый остров. И это нормально. Это не делает меня плохим терапевтом, плохой женой, плохой матерью. Это делает меня человеком.

Эта книга родилась из тех разговоров с клиентками, когда они сидят напротив меня и говорят: «Я больше не могу». Из тех моментов, когда я смотрю на них и вижу себя. Из тех тихих откровений, когда мы вместе находим выход из кажущегося тупика. Я хочу, чтобы эта книга стала твоим личным убежищем. Местом, куда ты можешь прийти, снять маску и выдохнуть. Не для того, чтобы «исправиться», а чтобы вспомнить себя. Настоящую.

Я не буду говорить тебе: «Встань и иди». Я не буду говорить: «Возьми себя в руки». Потому что руки уже заняты. Они держат сумки, детей, пакеты с продуктами, телефон с напоминаниями, отчёт, который нужно сдать вчера. Я не хочу добавлять тебе ещё одну обязанность – «быть выздоровевшей». Нет. Я хочу, чтобы эта книга стала тем местом, где тебя не оценивают. Где не сравнивают с другими мамами, не спрашивают, почему ты не успеваешь, не подсовывают чек-листы для идеальной жизни. Здесь ты можешь быть раздражённой, злой, уставшей, апатичной, потерянной. И здесь тебя – примут.

Я буду рассказывать тебе истории из своей практики (конечно, меняя имена и обстоятельства, чтобы сохранить тайну – это мой профессиональный долг). Я буду делиться своими собственными ошибками и падениями. Потому что, дорогая моя, если я буду сидеть перед тобой в образе идеального терапевта, который «всё знает и всё умеет», – мы никогда не встретимся по-настоящему. А мне хочется именно встречи. Теплой, честной, человеческой.

Помнишь, как мы в детстве играли в дочки-матери и носили кукол? Мы были нежными, мы прижимали их к груди, мы гладили их по головке. А потом мы выросли, и почему-то решили, что нежность – это для слабаков. Что нужно быть жёсткими, собранными, нестигаемыми. И что самое печальное – мы перестали быть нежными к самим себе. Мы перестали себя гладить, успокаивать, жалеть. Мы превратились в командиров на собственных похоронах: «Встать! Не ныть! Работаем!»

Я хочу вернуть тебе нежность. Я хочу, чтобы после каждой главы ты закрывала книгу и говорила себе: «Какую же ты молодец, что читаешь это. Какую же ты молодец, что ищешь выход. Какую же ты молодец, что не сдалась окончательно». Потому что сам факт того, что ты сейчас здесь, с этой книгой, – это уже акт заботы о себе. Ты не в телефоне листаешь бесконечную ленту, ты ищешь помощь. Ты уже на полпути.

Я не обещаю, что ты выйдешь из этой книги «исправленной». Я не обещаю, что усталость исчезнет навсегда. Это было бы глупо и неправда. Я обещаю другое: ты перестанешь бояться своей усталости. Ты перестанешь видеть в ней врага. Ты поймёшь, о чём она тебе говорит. И ты научишься давать себе отдых не тогда, когда упадёшь в обморок, а тогда, когда только начинаешь спотыкаться. Это и есть мастерство жизни.

Когда я рассказываю эту историю в начале книги, я делаю это не для того, чтобы ты сравнивала – «у неё было так же, как у меня» или «у неё было хуже/лучше». Я делаю это для того, чтобы ты знала: я – живой человек. Я не ангел на облачке, который спустился поучить тебя жить. Я – такая же женщина, которая вчера вышла из себя из-за того, что муж не вынес мусор. Которая может наорать на детей, если они не слышат с третьего раза. Которая иногда

забывает, что она психотерапевт, и ведёт себя как истеричка. Которая плачет в машине, потому что в магазине кто-то толкнул её и не извинился. Да, я это я. И вот именно такая я пишу тебе эту книгу.

Поэтому. Давай заключим с тобой маленький договор в самом начале. Ты не будешь пытаться читать книгу быстро, «проглотить» её, как очередную главу из бесконечного списка задач. Ты будешь читать её медленно. Ты будешь делать паузы. Если какая-то строка задела – ты закроешь глаза и подышишь. Если захотелось плакать – ты поплачешь. Если захотелось злиться – ты сожмёшь кулаки и выдохнешь. Ты не будешь делать из этой книги ещё один проект «стать идеальной». Ты будешь проживать её.

Я верю, что ты справишься. Не потому что ты сильная, а потому что ты уже сейчас, читая эти строки, ищешь себя. Ты – та женщина, которая заслуживает любви. И не только чужой, но и своей. Твоя любовь к себе начинается здесь. С этого абзаца. С этого вдоха.

Сделай его прямо сейчас. Медленно. Глубоко. Просто вдохни и выдохни.

Ты не одна. Я с тобой. Мы все – женщины, которые тащат, бегут, падают и встают, – мы с тобой.

Добро пожаловать в твою жизнь. Ту самую, которая принадлежит тебе. Ещё не вся, но уже чуть-чуть.

Кто ты без списка дел?

Дорогая моя. Ты сделала этот вдох в конце вступления – и вот ты здесь. Я знаю, как трудно перевернуть страницу, когда внутри всё ещё звенит от первой встречи. Но мы идём дальше. Не спеша. С остановками. С чашкой чая, которую ты обязательно нальёшь себе, когда мы закончим эту главу.

Я хочу начать с самого главного, с того, что болит сильнее всего. С того, что мы прячем даже от самих себя. Потому что без этого разговора все остальные главы – просто слова. А нам нужна правда. Та самая, которая не ранит, а освобождает.

Представь себе такую картину. Утро. Ты просыпаешься на пять минут раньше будильника. Тишина. В доме ещё никто не встал, дети сопят в своих комнатах, муж дышит ровно за стеной. У тебя есть целых пятнадцать минут. Пятнадцать минут, которые принадлежат только тебе. Ты лежишь и смотришь в потолок. Никто не звонит, не пишет, не требует, не просит. Чистое, незаполненное время.

И что ты чувствуешь?

Если честно. Не правильный ответ, а тот, который приходит первым. Ты чувствуешь тревогу? Ты начинаешь мысленно перебирать список дел, чтобы не тратить время зря? Ты думаешь: «Надо бы встать и начать, пока есть тишина»? Или, может быть, ты чувствуешь пустоту. Такую странную, липкую пустоту, когда непонятно, что делать с собой, если ничего не нужно делать.

Если хотя бы один из этих ответов – про тебя, я хочу тебя обнять. Крепко-крепко. Потому что ты не одна. Потому что почти каждая женщина, которую я видела в своём кабинете, испытывает одно и то же. Мы разучились быть в состоянии «ничего неделанья». Мы разучились быть просто так. Без цели. Без задачи. Без пользы.

Наша самооценка, дорогая моя, превратилась в странный калькулятор. И считает он не деньги, не счастье, а количество дел, которые мы успели сделать до обеда. Чем больше галочек в списке – тем мы «ценнее». Чем длиннее список – тем более мы «хорошие» и «достойные». А если список пуст – или в нём всего пара пунктов – мы ощущаем себя никем. Нулевым игроком в собственной жизни.

Давай разберёмся, откуда взялась эта болезнь. Потому что называть её слабостью или ленью – это путь в никуда. Это не слабость. Это выученная стратегия выживания. Когда-то она спасла тебя. А теперь – душит.

Как мы стали «человеком-списком»

Подумай о своём детстве. Какими словами тебя хвалили родители или учителя? «Какая молодец, убрала игрушки»? «Отличница, сделала уроки сама»? «Помогла бабушке – золотой ребёнок»? Скорее всего, так. В нашей культуре хвалят за действия. За результат. За послушание. За полезность.

Редко кто говорит ребёнку: «Я тебя просто так люблю. Ты мне дорог уже тем, что ты есть». Даже если это говорили – часто это тонуло в море инструкций, указаний и «правильных» поступков. Мы с детства усваиваем простую формулу: Любовь = то, что я делаю для других. А обратная сторона этой формулы звучит ещё страшнее: Если я ничего не делаю – меня не за что любить. Меня нет.

Когда я работала с одной своей клиенткой, Анной, мы вышли на этот триггер совершенно неожиданно. У неё был кризис на работе – её проект заморозили, и она фактически сидела без задач. При этом зарплата сохранялась, коллеги относились доброжелательно, но Анна чув-

ствовала себя ужасно. Она плакала на каждой сессии, говорила, что она «бесполезна», «никуда не годится», что её «вот-вот уволят».

– Анна, – спросила я её, – если убрать работу, кто ты?

Она посмотрела на меня с ужасом.

– Никто. Просто мама и жена. Но даже там я не знаю, что я делаю. Я ничего не делаю.

И в этот момент она вдруг заплакала совсем по-детски. Она призналась, что в детстве мама хвалила её только за пятёрки. За уборку. За помощь. А если Анна просто сидела и читала книгу – мама вздыхала: «Ты бы хоть что-то полезное сделала». Книга считалась «бесполезным» занятием, потому что результат не был виден и осязаем.

Теперь, спустя тридцать лет, Анна не могла прочитать ни одной книги, не чувствуя вины. Она сидела с детьми и думала: «Надо бы что-то сделать». Она смотрела телевизор и внутренне сжималась: «Я трачу время, я должна работать, я должна что-то производить». Её самооценка висела исключительно на крючке «сделано-не-сделано».

Это не история про слабую женщину. Это история про нас. Про меня. Потому что я точно так же, когда мы с мужем переехали в новую квартиру, первые три месяца не могла расслабиться даже в выходные. Я ходила и искала, что сделать. Погладить шторы. Разобрать коробки. Протереть пыль на антресолях. Муж смотрел на меня и говорил: «Дорогая, сядь. Посмотри фильм. Просто посиди». И я садилась. И через пять минут вскакивала, потому что чувствовала себя преступницей.

Почему мы так боимся пустоты? Пустоты в календаре, пустоты в голове, пустоты в списке дел?

Тест: твоя самооценка на галочках

Давай проведём небольшой честный эксперимент. Прямо сейчас, пока ты читаешь эту главу. Не надо записывать, если не хочется. Просто проверь себя на эти вопросы. Отвечай честно, как на исповеди. Только ты и ты.

Вопрос 1. Если ты проводишь целый день без «полезных» дел – без уборки, без работы, без детских кружков, без готовки – что ты чувствуешь к себе?

- а) Тепло и принятие. Я имею право на отдых.
- б) Легкое беспокойство, но я могу его пережить.
- в) Тревогу, вину, раздражение на себя. Мне кажется, что я зря трачу день.
- г) Панику. Я просто не могу. Мне нужно встать и сделать хоть что-то.

Вопрос 2. Ты просыпаешься утром. Что первое приходит в голову?

- а) «Какой чудесный день! Что я хочу сегодня?»
- б) «Что у меня сегодня по плану?»
- в) «Надо успеть то, то и то. Опять я ничего не сделаю. Опять я не справлюсь.»
- г) «Я ненавижу это утро. Снова беготня. Снова я рабыня своей жизни».

Вопрос 3. Когда ты делаешь перерыв – например, пьёшь чай без телефона, просто смотришь в окно – ты чувствуешь...

- а) Удовольствие. Маленькое счастье покоя.
- б) Что-то среднее. Мне не вполне комфортно, но я разрешаю.
- в) Что я краду время. Что я должна работать. Что меня могут «застукать».
- г) Ощущение полной пустоты и депрессии. Лучше я буду делать что-то, чтобы не чувствовать эту пустоту.

Вопрос 4. Если кто-то (муж, мама, подруга) видит, что ты сидишь и «ничего не делаешь», ты автоматически...

- а) Продолжаешь сидеть и улыбаешься. Я имею право.
- б) Легко напрягаешься, но остаёшься на месте.
- в) Начинаешь оправдываться: «Я просто на минутку», «Я устала», «Сейчас встану».
- г) Вскрываешь и хватаешь тряпку или телефон, чтобы создать видимость занятости.

Если у тебя преобладают варианты «в» и «г» – милая моя, ты на крючке. Твоя самооценка полностью привязана к твоей производительности. Ты – человек-функция. Ты существуешь, пока работаешь. Остановка для тебя равна смерти. Не физической, но психологической. Страх остановки – это страх исчезновения.

Почему это не про лень

Я хочу, чтобы мы договорились сейчас. С этой минуты мы выбрасываем слово «лень» из нашего лексикона. Вообще. Навсегда. Потому что его придумали для того, чтобы стыдить тех, кто перестаёт быть механизмом.

Лень – это не порок. Лень – это симптом. Сигнал твоего организма, что ресурс закончился. Что батарейка на нуле. Что ты уже не едешь, а просто летишь по инерции, обдирая крылья. И когда ты говоришь себе: «Какая я ленивая, сижу в телефоне, когда нужно убрать», – ты не ленивая. Ты – загнанная лошадь, которая упала на бегу. И её не хлещут кнутом. Её гладят по морде и дают передохнуть.

Настоящая «лень», о которой говорят психологи – это апатия. Это когда нет сил даже на то, что раньше приносило радость. Это когда ты смотришь на невытую посуду и не чувствуешь ничего, кроме тошноты. Это не «не хочу», это «не могу встать». И если ты слышишь в своей голове голос, который говорит: «Ты должна это сделать, вставай, ты же не можешь быть такой размазнёй», – этот голос – не твой. Это голос твоей мамы, свекрови, учительницы, общества. Но не твой. Твой голос – тихий и уставший. Он говорит: «Я хочу остановиться».

Давай посмотрим правде в глаза. Современная женщина – это не просто человек. Это бизнес-юнит. Это менеджер проектов, логист, повар, уборщица, психолог, учитель, сиделка, и, если повезёт, любовница. У нас нет восьмичасового рабочего дня. У нас есть 24/7, и мы никогда не закрываем свой «отдел» на обед. Мы едим стоя, спим урывками, ходим в туалет со списком покупок в руках.

Но при этом мы делаем вид, что это нормально. Что мы «всё умеем». Что мы «мультизадачные». Что это круто – быть супервумен. Да, в пабликах пишут: «Будь как пчела – и работай, и жужжи». Но пчелы живут сорок дней. Они умирают от истощения. Нам это надо?

Как мы превращаем список дел в доказательство своей ценности

Давай разберём механизм. Триггер «я = мои дела» живёт на нескольких уровнях. И если мы его не увидим, он будет управлять нами до самой старости.

Уровень первый. Социальный.

Нас с детства приучили к тому, что статус человека – это его функция. Кто ты? «Я – бухгалтер», «Я – мать», «Я – жена». Редко кто скажет: «Я – женщина, которая любит петь по вечерам» или «Я – та, кто грустит под дождём». Мы определяем себя через роль. А роль – это действие. Значит, если нет действия – нет и роли. И мы в панике.

Нас оценивают по делам. В школе – по оценкам (результат). На работе – по проектам (результат). В семье – по борщам и чистоте (результат). Мы привыкли, что ценность нужно «предъявлять» внешнему миру в виде фактов. И мы боимся, что если фактов нет – мир отвернётся.

Уровень второй. Психологический (травма «хорошей девочки»).

Этот уровень – самый глубокий. Мы не просто боимся чужой оценки. Мы боимся собственного внутреннего судьи, который сидит внутри и шепчет: «Ты никчёмная. Ты не стараешься. Другие же справляются. Другие же успевают». Этот судья родился в тебе не вчера. Он

формировался с раннего детства, когда тебе говорили: «Девочка должна быть аккуратной», «Девочка должна помогать», «Ты старшая – будь примером».

И ты бежала. Ты старалась быть примером. Ты убирала игрушки, чтобы мама улыбнулась. Ты учила уроки, чтобы папа сказал «умница». Ты заботилась о младших, чтобы тебя похвалили. Ты научилась получать любовь через «пользу». И теперь, когда ты ничего не делаешь, ты не чувствуешь любви даже к самой себе. Потому что ты не заслужила её сегодня.

Уровень третий. Физический (телесный)

Удивительно, но наша погоня за делами – это способ не чувствовать своё тело. Когда ты бежишь, ты не слышишь боли в спине. Когда ты всё время занята, ты не замечаешь, что голодна или устала. Наш мозг использует список дел как обезболивающее. Вместо того чтобы столкнуться с тоской, тревогой, одиночеством, гневом – мы просто делаем. Мы заваливаем себя задачами, чтобы не оставаться наедине с собой. Потому что встреча с настоящей собой – она пугает. А вдруг там, внутри, ничего нет?

Но там есть. Внутри – всегда есть. Даже если внутри – боль. Даже если внутри – злость. Даже если внутри – пустота. Пустота – это тоже что-то. Это место для новой жизни. Для новой личности. Но чтобы туда зайти, нужно перестать бежать.

«Если я ничего не делаю – я никто?» Разбираем этот ужас

Теперь я хочу затронуть самый страшный вопрос. Скажи, тебе знакомо это чувство: ты лежишь на диване, смотришь в потолок, ничего не делаешь, и вдруг тебя накрывает ледяная волна. Мысль: «Я – никто. Я зря существую. Моя жизнь бессмысленна. Я просто занимаю место в этой вселенной».

Я знаю это ощущение. Я сама проходила через него. Когда я развелась, я переехала в маленькую квартиру на окраине. Дети уехали к бабушке на выходные. Я осталась одна, и у меня было три дня абсолютной свободы. Три дня, когда я ничего не должна была делать. Никого кормить, никуда везти, никому помогать. И что я сделала? Я просидела три дня, свернувшись калачиком на диване, и рыдала.

Потому что в пустоте я вдруг столкнулась с собой. Без детей, без мужа, без работы (я взяла отгулы), без всего, что определяло меня раньше. Я смотрела на себя со стороны и не понимала, кто это. Женщина? Да. Возраст? Да. Но в чём её суть? В чём её ядро? Я не знала. И это было страшно.

Но именно тогда я поняла важную вещь. Я вам её сейчас открою, и прошу вас, как мать, как старшая подруга, как психотерапевт – запомните её.

Твоя ценность – не в том, что ты делаешь. Твоя ценность – в том, что ты ЕСТЬ. В самом факте твоего существования. В твоём дыхании. В твоём сознании. Ты уже ценна, потому что ты пришла в этот мир. Ты не должна доказывать своё право быть здесь.

Это не просто красивые слова. Это аксиома. Ты была ценна в тот день, когда родилась, – и ты ничего тогда не делала. Ты была беспомощным младенцем, и твои родители тебя любили (или не любили, но это их проблема, а не твоя). Ты была ценна в детстве, когда просто играла в песочнице. Ты ценна сейчас, когда читаешь эти строки. Даже если вокруг развал. Даже если ты не работаешь. Даже если ты лежишь и плачешь. Даже если ты ничего не успеваешь.

Повтори это за мной. Просто про себя. Если можешь – вслух. Шёпотом, чтобы никто не услышал. Но чтобы ты услышала.

«Я ценна. Просто потому что я есть. Я не должна ничего доказывать. Я имею право быть. Я имею право дышать. Я имею право отдыхать. Моя ценность – это не мой список дел. Моя ценность – это я сама.»

Сложно? Очень. Страшно? Да. Но это правда, которую нужно носить в себе, как талисман. Особенно в те дни, когда кажется, что ты проваливаешься в никуда.

Как перестать быть вечным списком: первые шаги

Я не буду сейчас давать тебе волшебную таблетку. Её нет. Но я дам тебе первое, самое важное упражнение. Мы будем делать его в течение всей книги, но начнём прямо сейчас.

Упражнение «Я есть, даже когда я ничего не делаю»

Выдели 10 минут в день. Да, ты можешь сказать, что у тебя нет времени. Поверь, если ты сейчас не найдёшь эти 10 минут – потом они найдут тебя в виде болезни, истерики, депрессии. Поэтому – найди.

Сядь в тишине. Никакого телефона, телевизора, книг. Только ты и комната. Или балкон. Или ванна. Или машина. Главное – чтобы тебя никто не трогал.

Скажи себе: «Я ничего не буду делать 10 минут. Я просто посижу». И сиди. Смотри в одну точку. Дыши. Если хочешь плакать – плачь. Если хочешь смеяться – смейся. Если внутри паника – дыши и говори себе: «Терпи, это пройдёт». Если внутренний голос начинает орать про дела – скажи ему: «Я слышу тебя. Но сейчас я посижу».

После 10 минут (заведи таймер) спроси себя:

– Что я чувствую?

– Было ли мне страшно?

– Выжила ли я?

– Что случилось с миром, пока я ничего не делала? (спойлер: мир не рухнул).

Это упражнение – твоя новая привычка. Называй её «Остановка для себя». Никакой пользы, никакой галочки. Просто существование.

И когда ты научишься сидеть в пустоте 10 минут без паники – продли до 15, до 20. Ты увидишь, что в этой тишине вдруг начинают появляться мысли. Твои собственные мысли, не навязанные кем-то. Там рождаются желания. Там появляется голос твоей души. Тот самый голос, который ты перекрывала шумом дел.

Внутренний переход: от «делать» к «быть»

Я хочу, чтобы ты поняла. Перестать быть «списком» – это не значит перестать что-то делать. Это значит – изменить своё отношение к делам. Делать не для того, чтобы доказать свою ценность. А делать из состояния наполненности. Потому что тебе хочется это сделать. Потому что это приносит радость. Потому что это твой выбор, а не твоя обязанность.

Когда мы убираем из дела смысл «спасения своей самооценки», мы перестаём быть рабами. Мы становимся творцами своей жизни. Мы начинаем выбирать: «Я хочу приготовить ужин, потому что мне нравится заботиться о семье» – а не «Я должна приготовить ужин, иначе я плохая хозяйка». «Я хочу поработать над проектом, потому что мне интересно» – а не «Я должна работать, чтобы меня уважали».

Этот переход займёт у тебя не день и не месяц. Он займёт столько, сколько нужно. Но первый шаг – осознание – ты сделала уже сейчас. Ты прочитала эту главу до конца. Ты согласилась с чем-то или спорила внутри. Но ты не закрыла книгу. Ты ищешь.

Дорогая моя, ты прочитала главу. Ты заглянула в ту тёмную комнату, где живёт твой страх «быть никем». Ты не отвернулась. Это – смелость. Это – мужество.

А теперь – вот что я хочу, чтобы ты сделала.

Закрой книгу (или убери телефон). Положи руку на грудь. Чувствуешь сердцебиение? Оно есть. Оно говорит тебе: «Я живу. Я здесь. Я есть». Это самое главное дело, которое ты делаешь всю жизнь – ты живёшь. Это и есть твоя суть. Никакой список дел не заменит тебя. Никакая уборка не сделает тебя лучше. Ты уже достаточно хорошая. Ты уже всё заслужила.

Ты заслужила любовь, тепло, покой – просто за то, что ты проснулась сегодня утром и решила не сдаваться.

Выпей чай. Тёплый, сладкий, с мёдом. Сделай вдох. И скажи себе вслух:

«Я – это не мой список дел. Я – это я. И я имею право быть счастливой. Прямо сейчас. Без всяких условий.»

Миф о многозадачности

Скажи честно. Ты когда-нибудь ловила себя на том, что разговариваешь по телефону, параллельно помешиваешь суп, следишь за тем, чтобы ребёнок сделал уроки, и краем глаза смотришь, не закипает ли чайник? И при этом в голове ты уже планируешь завтрашнюю встречу и думаешь, что купить к ужину.

Знакомо? Я думаю, что каждая женщина, читающая эту книгу, сейчас кивнула. Некоторые даже улыбнулись гордо: «Да, я такая. Я всё успеваю. Я мастер многозадачности». И вот здесь, дорогая моя, кроется самая большая ошибка. Самая опасная иллюзия современной женщины. Мы гордимся тем, что нас разрушает.

Я хочу рассказать тебе одну историю. Я вела группу для мам в декрете лет десять назад. Туда пришла молодая женщина, назовём её Ольга. Она была яркая, энергичная, глаза горят. Она рассказывала, что успевает всё: у неё двое малышей, она ведёт блог, печёт торты на заказ, делает ремонт в квартире и ещё помогает мужу с бизнесом. Она говорила это с такой гордостью! Она чувствовала себя почти богиней. А через полгода я встретила её в супермаркете. Она стояла у полки с крупами и не могла выбрать. Смотрела на пачку гречки и плакала. Прямо в проходе, посреди магазина. Она сказала мне: «Я не могу выбрать, какую гречку купить. Мой мозг не работает. Я просто не могу. Я устала, я ничего не хочу, я даже не понимаю, зачем я здесь стою».

Это история о том, к чему приводит многозадачность. Не к успеху. Не к суперсиле. А к параличу воли. Когда мозг настолько перегружен, что не может принять решение даже о выборе крупы. Это называется «перегрузка лобных долей» или, проще говоря, «синдром выключенного процессора».

Как наш мозг на самом деле работает: иллюзия параллельности

Ты, наверное, слышала, что наш мозг – как компьютер. Он может обрабатывать много данных одновременно. Но это, скажу я тебе, ложь. Точнее, полуправда. Да, мозг может быстро переключаться с одной задачи на другую. Но он не может делать их одновременно с той же эффективностью, как по отдельности.

Представь себе, что ты – дирижёр оркестра. Если ты управляешь одним музыкантом – ты слышишь каждую ноту. Если ты пытаешься дирижировать десятью музыкантами одновременно – ты просто машешь палочкой, а в ушах какофония. Ты не слышишь ни одной партии по-настоящему. Ты просто создаёшь шум.

С нашим мозгом так же. Когда ты «одновременно» готовишь ужин, проверяешь уроки и разговариваешь по телефону, твой мозг не делает три дела сразу. Он бежит туда-сюда: секунду на суп, секунду на ребёнка, секунду на телефон. И так сотни раз за минуту. Это не многозадачность. Это переключение со скоростью света. И оно высасывает всю твою энергию, как вампир.

Почему? Потому что каждое переключение требует ресурса. Ты не просто переводишь взгляд. Ты заново включаешь контекст задачи. «Где я остановилась? Что я делала? Что мне нужно сделать дальше?» И эти микро-моменты съедают твою силу. Исследования говорят, что переключение между задачами повышает уровень стресса и снижает продуктивность на целых 40 процентов. Сорок процентов, моя дорогая! Ты теряешь почти половину своей эффективности, просто пытаясь делать всё сразу.

Поэтому твой мозг кипит. Он перегревается, как старый ноутбук, на котором открыто сто вкладок. Он гудит, он дымится, он зависает. А дела стоят на месте. Потому что в каждой задаче ты сделала по чуть-чуть, но ни одну не довела до ума. Ребёнок не понял математику, суп пересолен, в трубке ты уже не помнишь, о чём говорила минуту назад. Итог: ты вымотана, а

результаты – нулевые. А главное – ты не получила удовлетворения. Ни от одного дела. Потому что ты не прожила его. Ты просто пробежала по верхам.

Почему нас заставляют верить в многозадачность: заговор эффективности

Знаешь, откуда взялся этот миф? Его нам продали. Маркетинг. Корпоративная культура. Социальные сети. Весь мир кричит нам: «Будьте эффективными! Делайте больше за меньшее время! Женщина может всё!» Но за этим стоит огромная индустрия, которая хочет, чтобы мы потребляли: курсы по тайм-менеджменту, приложения-планировщики, книги о том, как успевать всё и даже больше.

Но есть ещё кое-что. Патриархальный уклад. Да-да. Потому что женщина, которая делает десять дел одновременно, – удобная женщина. Она не ноет. Она не требует внимания. Она не говорит: «Я устала». Она тянет. И на неё можно повесить всё: дом, детей, работу, быт. И она справится. И не попросит помощи. Идеальная рабыня, прикрытая флагом «супервумен».

Мы попали в эту ловушку сами. Мы поверили, что наша ценность – в количестве дел. Чем больше мы делаем – тем лучше мы. А кто делает одно дело медленно и со вкусом? Лентяйка. Тихоня. Копуша. Так говорят нам. Но я тебе говорю обратное: та, кто делает одно дело и делает его с душой – она живёт. Она чувствует. Она не в гонке, она в потоке.

Что на самом деле происходит с тобой, когда ты «многозадачна»

Давай заглянем под кожу. Что чувствует твоя нервная система, когда ты пытаешься делать пять дел одновременно?

1. Хронический стресс.

Твой мозг не знает, что сейчас главное. Он в тревоге: «Мы на кухне? Мы в телефоне? Мы с ребёнком? Ах, мы везде! Я теряю контроль!» Твой организм выделяет кортизол – гормон стресса. Он нужен, чтобы выжить в опасности. Но если он выделяется постоянно, ты не выживаешь – ты медленно умираешь. Твои надпочечники истощаются, иммунитет падает, ты начинаешь болеть. И ты даже не понимаешь, почему. А причина – простая: ты не даёшь себе спокойно сделать одно дело.

2. Чувство неудовлетворённости.

Ты заканчиваешь день и думаешь: «Что я вообще сделала? Я же целый день бегала как белка в колесе, но результата ноль». Внутри пустота. Потому что ты не видишь завершённых дел. Ты видела кучу начатых. И от этого ощущение бессмысленности. «Я вкалываю, а счастья нет».

3. Потеря контакта с собой.

Когда ты постоянно на переключении, ты перестаёшь слышать свои ощущения. Ты не замечаешь, что голодна, что устала, что болит спина. Ты отключаешь сигналы своего тела. А они – самые важные. Они говорят тебе: «Остановись! Передохни! Смени вектор!» Но ты не слышишь. Ты бежишь дальше. И в итоге твоё тело начинает кричать громче – в виде панических атак, болей, бессонницы.

4. Ты теряешь радость.

Помнишь, каково это – делать что-то медленно? Мыть посуду и чувствовать тёплую воду на руках? Готовить ужин и вдыхать ароматы специй? Играть с ребёнком в его игру, не думая о том, что нужно погладить бельё? Когда ты многозадачна – ты не проживаешь моменты. Ты просто их проскакиваешь. И жизнь пролетает мимо. Ты как бы есть, а как бы тебя нет.

Почему одно дело – это хорошо: возвращение к себе

Теперь давай поговорим о противоположном. О моно-задачности. О том, как делать одно дело и чувствовать себя человеком.

Звучит страшно, правда? «Одно дело? А как же всё остальное? А как же дети? А как же работа?» Я знаю этот страх. Мне он знаком не понаслышке. Когда я развелась и осталась с двумя детьми, я думала, что если я перестану делать всё одновременно – мир рухнет. Что я не справлюсь. Что я плохая мать. Что я не смогу оплатить счета.

Но потом я поняла одну вещь: качество важнее количества. Что лучше – быстро накрошить салат, даже не чувствуя вкуса овощей, и съесть его за 2 минуты, не чувствуя вкуса? Или медленно нарезать, попробовать каждый кусочек, почувствовать удовольствие от еды, и получить от этого больше энергии, чем от съеденной горы?

Когда ты делаешь одно дело – ты в нём. Ты наполняешься процессом. У тебя появляется ресурс. Ты делаешь не потому что «надо», а потому что «я могу это сделать красиво, вкусно, качественно». Это переводит твою жизнь из разряда «выживания» в разряд «творчества». И это меняет всё.

Упражнение «Одно дело»

Я хочу предложить тебе эксперимент. Очень простой, но он может изменить твой день, а потом и всю жизнь.

1. Выбери одно дело.

Любое. Не то, которое «самое важное» по мнению других. А то, которое ты хотела бы сделать с удовольствием. Например, приготовить завтрак. Или помыть окно. Или поговорить с ребёнком. Или просто почистить обувь. Неважно. Главное – это будет твоя осознанная задача.

2. Отключи всё лишнее.

Положи телефон в другую комнату. Если дети рядом – скажи им: «Я сейчас занята, 20 минут я делаю это дело. Потом я с тобой поговорю». Если муж зовёт – скажи: «Подожди 20 минут, я сейчас важное дело заканчиваю». Защити своё пространство.

3. Погрузись в процесс.

Сделай это дело так, как будто ты делаешь его в первый раз. Если это варка супа – почувствуй, как нож режет овощи, как пахнет лук, как булькает вода. Если это мытьё посуды – почувствуй тёплую воду на руках, посмотри на пузырьки пены. Если это разговор с ребёнком – сядь на его уровень, посмотри в глаза, услышь его голос, не перебивая.

4. Зафиксируй результат.

Когда дело сделано (или ты сделала его часть, но осознанно), спроси себя: – Что я чувствую? – Мне было трудно не отвлекаться? – Какое удовольствие я получила от процесса? – Что изменилось в моём настроении?

Поверь мне. Ты почувствуешь разницу. Ты вдруг осознаешь, что в мире есть тишина. Что ты можешь дышать. Что ты не «белка в колесе», а живой человек, который совершает осмысленные действия. Это возвращает тебя к себе.

Как встроить моно-задачность в реальную жизнь, где всё валится

«Это всё хорошо, – скажешь ты, – но как мне быть, если у меня двое детей, работа и муж, который тоже хочет внимания? Я не могу каждое дело делать 20 минут в тишине!» И ты будешь права. Но я не предлагаю тебе превращать свою жизнь в идеальный медленный фильм. Я предлагаю тебе – выбирать.

Выбирать хотя бы одно дело в день, которое ты сделаешь осознанно. Всего одно. Например, первый приём пищи – ты съешь его медленно, без телефона, без мыслей о делах. Или утренний душ – ты просто постоишь под водой, чувствуя струи, не думая о планах на день. Или прогулка с ребёнком – ты не будешь смотреть в телефон, а будешь смотреть по сторонам и разговаривать с ним.

Это и есть твоя забота о себе. Не «забить на всё» и уехать на Бали. А вернуть себе себя, маленькими шагами, по одному делу за раз.

А что делать с остальными делами? Договориться с собой и с миром.

Правило «Одна задача = один фокус» можно применять и в глобальном плане. Если ты работаешь – работай. Не отвечай на личные сообщения, не заказывай продукты одновременно, не гладь бельё. Если ты с детьми – будь с ними. Не работай. Если ты готовишь – готовь. Не проверяй школьные чаты.

Поначалу это будет трудно. Тебя будет дёргать тревога: «А вдруг кто-то напишет, что-то важное, я пропущу?» Никто не пропустит. Ничего не случится за те 20 минут, пока ты моешь посуду. За те 40 минут, пока ты работаешь без отвлечений. Мир не рухнет. А ты – отдохнёшь.

Тревога от пустоты: почему мы бежим от одного дела

Иногда, когда я предлагаю клиенткам делать одно дело, они пугаются. Они говорят: «Мне страшно. Если я сосредоточусь на одном деле, я начну чувствовать тоску. Я начну думать о том, что моя жизнь – это бег по кругу. Я заплачу. Я не хочу плакать».

И это – самая честная реакция. Потому что многозадачность – это не только про эффективность. Это ещё и про защиту. Мы переключаемся с дела на дело, чтобы не оставаться наедине с собой. Чтобы не встречаться со своими настоящими чувствами.

Помнишь ту историю, которую я рассказывала в начале главы про Ольгу, которая плакала у полки с гречкой? Она не могла выбрать крупу, потому что она уже давно не выбирала ничего. Она просто бежала. А когда бег остановился – её накрыло. Всей болью, всей усталостью, всей пустотой.

Мы боимся этой встречи. Мы боимся, что если перестанем бежать, то увидим, что наша жизнь не совсем наша. Что мы живём не для себя. Что мы потеряли годы. Что мы устали так, что не знаем, с чего начать восстановление.

Но я тебе скажу: остановка – это не катастрофа. Это начало.

Когда ты делаешь одно дело, ты не убегаешь от своих чувств. Ты остаёшься с ними. И в этой встрече ты можешь услышать себя. Понять, что на самом деле тебе нужно. Что ты хочешь на самом деле. Не «что должна», а «что хочу». Это трудный путь. Но это путь к себе настоящей.

Как объяснить миру, что ты больше не «человек-оркестр»

Ты боишься, что если перестанешь быть многозадачной, люди вокруг разочаруются? Что муж подумает, что ты ленивая? Что начальник решит, что ты неэффективная? Что подруги скажут: «Она сдала»?

Я тебя понимаю. Мы все боимся осуждения. Но давай посмотрим правде в глаза: те, кто любит тебя, – они хотят, чтобы ты была живой и счастливой. А те, кто хотят, чтобы ты работала как лошадь, – они используют твою энергию. Им выгодно, чтобы ты была многозадачной. Но тебе – нет.

У меня есть одна клиентка, Марина. Она директор небольшой компании, мама двоих подростков. Она пришла ко мне с жалобой на постоянную усталость. Мы начали работать над её режимом дня, и я предложила ей делать одно дело за раз. Она сказала: «Я не могу. У меня сотрудники ждут решения, дети ждут, муж ждёт. Я должна быть быстрой».

Я спросила её: «А что будет, если ты закроешь телефон на час и просто поработаешь над отчётом?» Она испугалась: «Сотрудники решат, что меня нет, они запаникуют». Я сказала: «А давай проверим?» На следующей неделе она закрыла телефон на два часа и написала в общий чат: «Я буду недоступна, пишите вопросы после 12». И знаешь, что произошло? Ничего страшного. Сотрудники решили вопросы между собой. Дети пошли в школу. Мир не рухнул. А она сделала отчёт за два часа вместо пяти, потому что не отвлекалась.

Марина сказала мне потом: «Я злилась на себя, что не делала этого раньше. Я столько времени теряла на переключения!» С тех пор она ввела правило: «Час тишины» утром и «Час

тишины» после обеда. И её продуктивность выросла. И усталость уменьшилась. Потому что она перестала убивать себя многозадачностью.

Дорогая моя, давай подведём итог. Многозадачность – это миф. Это сказка, в которую нас заставили поверить, чтобы мы тянули больше и больше. Но человеческий мозг не создан для того, чтобы делать пять дел сразу. Он создан для того, чтобы делать одно дело, но делать его хорошо, глубоко, с душой.

Когда ты делаешь одно дело – ты возвращаешь себе себя. Ты перестаёшь быть «человеком-оркестром» и становишься «человеком-творцом». Ты замечаешь жизнь. Ты чувствуешь вкус, запах, прикосновения. Ты дышишь полной грудью.

И самое главное – ты даёшь себе право быть неидеальной. Ты не должна всё успевать. Ты не должна быть везде и для всех. Ты имеешь право выключить многозадачность и просто жить.

А теперь – моё тебе задание, нежное, как объятие.

Закрой книгу. Сделай одно дело. Медленно, осознанно, с любовью. Это может быть стакан воды, который ты выпьешь, чувствуя каждую каплю. Это может быть пять минут, когда ты просто смотришь в окно и считаешь птиц. Это может быть чистка зубов, когда ты чувствуешь щётку на дёснах. Одно дело. Только для тебя. Без отвлечений.

Когда ты сделаешь это – остановись. Погладь себя по руке. Скажи: «Я здесь. Я делаю это только для себя. Я заслуживаю этого покоя».

Ты справилась с этой главой. Ты – смелая, потому что ты согласилась посмотреть правде в глаза. Я горжусь тобой.

Где заканчивается ответственность и начинается самопожертвование?

Представь себе картину. Вечер. Ты только пришла с работы. У тебя болят ноги, голова гудит, и хочется только одного – лечь на диван и не двигаться. Но ты заходишь на кухню, видишь разбросанные игрушки, немытую посуду, детей, которые просят есть, мужа, который сидит в телефоне и даже не поднимает головы. Ты вздыхаешь. Ты автоматически, на автопилоте, начинаешь наводить порядок, готовить ужин, проверять уроки.

И в какой-то момент ты ловишь себя на мысли: «Я всё это делаю не потому, что хочу. Я делаю это, потому что если я не сделаю – никто не сделает. Я ответственна за это».

Вот здесь, моя дорогая, проходит та самая тонкая грань. Грань между ответственностью и самопожертвованием. Между «я забочусь» и «я ташу». И мы часто не замечаем эту грань, потому что привыкли переступать её каждый день. Мы даже не знаем, что она существует. Нам кажется, что заботиться – это и значит тащить. Что любовь – это и значит терпеть. Что быть хорошей женой и матерью – это и значит умирать от усталости, но делать.

Это не так.

Я помню одну историю. Ко мне пришла клиентка, назовём её Наталья. Красивая, ухоженная, успешная женщина. Руководитель отдела в крупной компании, мама двоих детей, жена. Она сидела передо мной, сложив руки на коленях, и улыбалась. Но глаза у неё были – как у побитой собаки. Она сказала: «У меня всё хорошо. У меня прекрасная семья, я люблю мужа, люблю детей. Но я так устала, что не могу дышать. Каждое утро я просыпаюсь с мыслью, что я должна. Я должна всем. Я должна быть мамой, женой, начальником, подругой, дочерью. И если я перестану быть должна – кто я? Пустое место?»

Я спросила её: «Наташа, а где ты в этом списке? Где твои желания? Где твоя усталость? Ты имеешь право быть уставшей?» Она посмотрела на меня с удивлением: «Имею? Но если я устану, всё развалится. На меня все рассчитывают. Я не могу подвести».

Это была не забота. Это было самопожертвование. Она отдавала себя по кусочкам – работе, детям, мужу, родителям – и не оставляла ничего себе. Она перестала быть живым человеком. Она стала функцией. Она стала «ответственной» за всех, а себя – забыла. И этот процесс шёл не один год. Он шёл с самого детства.

Кто научил тебя, что молчать и терпеть – это про любовь?

Давай заглянем в прошлое, моя хорошая. В твоё детство. Я хочу, чтобы ты вспомнила, какими словами тебя любили. Как тебе показывали любовь? Что ты должна была сделать, чтобы почувствовать себя хорошей?

Может быть, твоя мама говорила: «Будь послушной – и я тебя буду любить». И ты была послушной. Ты помогала, убирала, молчала, когда хотелось кричать.

Может быть, твой папа хвалил тебя только за успехи в школе. И ты училась на пятёрки, даже если тебе было скучно или грустно, чтобы он сказал «молодец» и погладил по голове.

Может быть, тебя ставили в пример младшим: «Посмотри, как старшая сестра старается! А ты что?» И ты старалась ещё больше, чтобы не потерять этот статус «хорошей девочки».

Может быть, в твоей семье не говорили о чувствах. Если ты плакала – тебе говорили: «Не ной, ты же девочка, девочки должны быть сильными». Если ты злилась – тебе говорили: «Тихо, не кричи, что о нас подумают соседи». Ты научилась прятать свои чувства. Ты научилась улыбаться, когда внутри всё кипит. Ты научилась терпеть. Ты научилась молчать. Потому что

тебе сказали: это и есть любовь. Любовь – это когда ты удобная. Когда ты не доставляешь проблем. Когда ты не требуешь. Когда ты всё делаешь сама.

И вот это послание – оно осталось с тобой. На всю жизнь. Ты выросла, но внутри тебя живёт та маленькая девочка, которая боится, что если она перестанет быть удобной – её перестанут любить. Что если она скажет «нет» – её отвергнут. Что если она попросит о помощи – её назовут слабой. Что если она устанет – никто не придёт и не скажет: «Отдохни, я тебя прикрою».

И вот эта маленькая девочка, которая всё ещё ждёт одобрения, управляет твоей взрослой жизнью. Она говорит тебе: «Надо! Надо делать! Надо терпеть! Не смей останавливаться! А если остановишься – ты плохая. Ты никчёмная. Ты не заслуживаешь любви».

Этот голос – он очень старый. Он не твой. Это голос твоей мамы, твоей бабушки, твоей учительницы. Тех, кто когда-то сказал тебе, что твоя ценность – в твоей полезности. Но ты можешь – ты имеешь право – сказать этому голосу: «Спасибо, я слышу тебя. Но я больше не хочу так жить».

Отличие «я забочусь» от «я тащу»: как отличить на практике

Давай теперь разберёмся практически. Как понять, что ты перешла грань? Где ответственность превращается в самопожертвование?

Ответственность – это когда ты делаешь что-то, потому что это соответствует твоим ценностям и приносит тебе удовлетворение. Ты выбираешь делать это. Да, это иногда трудно, но внутри ты чувствуешь смысл. Ты знаешь, что ты – часть целого, и твой вклад важен. Но при этом у тебя есть ресурс. Ты наполняешься от того, что ты заботишься. Ты не теряешь себя.

Самопожертвование – это когда ты делаешь что-то, потому что «должна», «иначе будет плохо», «никто кроме тебя не сделает». Ты действуешь из страха. Из чувства вины. Ты не выбираешь – тебя заставляют (чаще всего – твой собственный внутренний критик). Ты устаёшь до изнеможения. Ты теряешь себя в этом процессе. Ты делаешь, но не чувствуешь ни радости, ни удовлетворения. Только пустоту.

Давай я приведу примеры, чтобы ты могла проверить себя.

Пример 1. Ты готовишь ужин.

Вариант «забота»: Я хочу приготовить вкусный ужин, потому что я люблю свою семью и мне нравится заботиться о них через еду. Я выбираю блюда, которые мне самой нравятся, я получаю удовольствие от процесса, я знаю, что могу попросить мужа помыть посуду, если устану. Если я устала – я могу заказать пиццу, и это нормально. Я не перестану быть хорошей матерью, если мы поедем готовую еду.

Вариант «самопожертвование»: Я должна приготовить ужин, потому что если я не приготовлю – дети будут голодные, муж расстроится, я плохая хозяйка. Даже если я на грани обморока, я встаю к плите. Я делаю три блюда, потому что «так надо». Я не позволяю себе упрощать, потому что это будет означать, что я сдалась. После ужина я падаю на диван, а никто даже не говорит мне спасибо. Я чувствую себя использованной, но я молчу.

Пример 2. Ты работаешь.

Вариант «забота»: Я работаю, потому что мне интересно, потому что я хочу развиваться, зарабатывать и реализовываться. Я знаю свои границы: я не беру сверхурочные, если не хочу. Я могу попросить коллегу помочь, если перегружена. Я закрываю ноутбук в 6 вечера и иду гулять.

Вариант «самопожертвование»: Я работаю, потому что если я не заработаю – семья не выживет. Я беру всё, что дают, даже если это мне неинтересно и слишком много. Я не могу сказать «нет» начальнику, потому что меня тогда уволят. Я работаю по ночам, в выходные, я не вижу детей, я себя не чувствую, я просто машина.

Пример 3. Ты заботишься о детях.

Вариант «забота»: Я с ними, потому что я выбрала быть мамой. Я даю им тепло, поддержку, границы. Но я также знаю, что могу оставить их с няней или мужем, чтобы сходить в кино. Я не считаю эгоизмом иметь свои интересы. Я понимаю, что счастливая мама – это лучший подарок для детей.

Вариант «самопожертвование»: Я с ними 24/7. Я не могу отойти ни на шаг, потому что «что если они упадут, зайдутся в истерику, будут плохо себя вести». Я считаю, что моя жизнь закончилась с их рождением. Я не имею права на отдых, потому что я же мать. Я готова умереть ради них – но я не готова жить ради себя.

Видишь разницу, милая? В первом случае ты выбираешь, во втором – тебя ведёт страх и чувство долга. В первом случае ты остаёшься собой, во втором – ты исчезаешь.

Почему мы выбираем самопожертвование: три кита, на которых держится твоя усталость

Давай разберём три главные причины, почему мы идём по пути самопожертвования, а не заботы. Это не твоя вина, это выученные схемы. Но теперь, когда ты их увидишь, у тебя будет выбор – оставаться в них или выходить.

Причина первая. Гиперответственность. «Я отвечаю за всё»

Ты чувствуешь себя генеральным директором мира. Если ты не справишься – все умрут. Это звучит смешно, но именно так работает наша психика. Ты берёшь на себя ответственность за то, за что не отвечаешь: за настроение мужа, за оценки детей, за мнение свекрови, за порядок в доме. А ведь настроение мужа – это его ответственность. Оценки детей – их ответственность (и учителей). Порядок в доме – общая ответственность всей семьи.

Но ты привыкла брать всё на себя, потому что в детстве тебе так сказали: «Ты старшая, ты отвечаешь за младших», «Ты должна помогать маме», «Не расстраивай папу, он устал». Ты выросла, и никто не снял с тебя эту ношу. Ты до сих пор пытаешься быть «ответственной» за всех, кроме себя.

Причина вторая. Страх конфликта. «Если я скажу нет, меня разлюбят»

Ты боишься, что если ты откажешь, скажешь «я устала», попросишь помощи – мир отвернётся. Что муж обидится, дети разочаруются, подруги отвернутся. Ты боишься быть неудобной. Ты боишься, что в ответ на твоё «нет» услышишь: «Ты эгоистка». И тогда ты докажешь, что ты не эгоистка, – делами. Ты будешь делать, делать, делать, лишь бы не услышать это слово. Но цена – твоя жизнь.

Причина третья. Иллюзия контроля. «Если я остановлюсь – всё развалится»

Ты думаешь, что держишь этот мир на своих плечах. И если ты остановишься – он рухнет. Это иллюзия. На самом деле, когда ты перестаёшь тащить всё одна, мир не рушится. Он перестраивается. Дети начинают помогать, муж встаёт с дивана, начальник перестаёт нагружать сверх меры. Но чтобы это произошло, нужно позволить миру адаптироваться. Нужно довериться другим. Нужно снять с себя роль Спасителя.

Как перестать жертвовать собой и начать заботиться: простые шаги

«Ну хорошо, – скажешь ты, – я поняла, что я жертвую собой. Но как мне перестать? Я пыталась, но у меня не получается». Я понимаю, дорогая. Это не делается за один день. Это перестройка всей жизни, всех привычек. Но мы начнём с малого. Я дам тебе несколько конкретных действий, которые ты можешь попробовать уже сегодня.

1. Учись отличать «хочу» от «должна».

Каждый раз, когда ты делаешь что-то, спроси себя: «Я это делаю, потому что я хочу? Или потому что я должна?» Сначала это будет трудно – ты будешь путаться. Но практика сделает своё дело. Записывай эти моменты в блокнот или в телефон. Ты увидишь, сколько дел ты делаешь из «должна». И когда ты это увидишь, ты сможешь начать выбирать.

2. Откажись от одного «должна» в день.

Это маленький, но смелый шаг. Выбери одно дело, которое ты делаешь из чувства долга, но которое на самом деле не является твоим. Например, если ты каждый раз, когда муж приходит с работы, подаёшь ему чай, хотя устала и не хочешь, – не подавай. Скажи себе: «Сегодня я отдыхаю. Он может налить себе сам». И наблюдай. Мир не рухнет. Муж не умрёт от жажды. А ты – почувствуешь лёгкость.

3. Учись говорить «я устала» без оправданий.

Когда кто-то просит тебя о чём-то, а ты на грани, скажи честно: «Я сейчас очень устала, я не могу это сделать». Без объяснений. Без «прости, но...». Без чувства вины. Просто факт. Ты имеешь право быть уставшей. И ты не должна оправдываться за свою усталость.

4. Делегируй. Хотя бы по чуть-чуть.

Каждый день передавай одно дело кому-то другому. Пусть дети моют посуду, даже если они делают это плохо. Пусть муж покупает продукты по списку, даже если он путает марки. Пусть мама забирает ребёнка из школы, если она предлагает. Не важно, как они это делают. Важно, что ты перестаёшь быть единственным «ответственным». Ты имеешь право на помощь.

5. Позволь себе быть несовершенной.

Скажи себе прямо сейчас: «Я имею право быть неидеальной. Я имею право оставить пыль на полке. Я имею право не доделать отчёт до конца. Я имею право забыть о чём-то. Я – человек, а не робот». Это очень трудно. Но это основа. Если ты не дашь себе права ошибаться и быть несовершенной, ты никогда не перестанешь жертвовать собой. Потому что перфекционизм и самопожертвование – это близнецы-братья.

Детская травма, которая заставляет тебя тащить: та самая история из твоего прошлого

Я хочу рассказать тебе ещё одну историю. Она касается моей собственной жизни. Я росла в семье, где мама очень много работала, а папа был мягким, тихим, неконфликтным. И я с детства видела, что мама устаёт. Что она приходит поздно, быстро готовит ужин, проверяет мои уроки и падает на диван. Я видела её усталые глаза. Я хотела, чтобы она была счастливой. И я думала: «Если я буду хорошей, послушной, если я буду успешной, если я буду помогать – мама будет меньше уставать и улыбаться».

Я начала тащить. Я тащила учёбу, потому что должна была быть лучшей. Я тащила помощь по дому, потому что если я не уберу – никто не уберёт, а мама расстроится. Я тащила эмоции – я не ныла, не злилась, не плакала, потому что зачем я буду её тревожить? Я научилась быть удобной для мамы. А потом я перенесла эту модель на всех мужчин, на работу, на детей. Я стала удобной для всех.

И мне потребовались годы терапии (да-да, я тоже ходила к психотерапевту, не стесняйтесь, коллеги, это нормально), чтобы понять: моя мама не просила меня жертвовать собой. Она просто была усталой. Она любила меня. Но она не учила меня, что нужно терпеть и молчать, чтобы быть любимой. Я сама это придумала, потому что маленькая девочка хочет спасти свою маму.

Этот сценарий – «я спасаю, потому что так я доказываю любовь» – он живёт во многих из нас. Мы тащим, потому что хотим, чтобы нас ценили. Потому что хотим, чтобы нас любили. Но любовь не продаётся за самопожертвование. Любовь – это когда тебя ценят, даже когда ты ничего не делаешь. Когда тебя любят просто так.

Как отпустить контроль и довериться миру

Самое страшное в том, чтобы перестать жертвовать собой – это довериться. Довериться, что без твоего сверхусилия мир не рухнет. Что муж сможет постирать бельё, не испортив его.

Что дети не умрут с голоду, если ужин будет из полуфабрикатов. Что работа не сгорит, если ты уйдёшь в 6 вечера.

Это доверие – как прыжок в пустоту. Поначалу страшно. Ты будешь чувствовать тревогу, когда кто-то будет делать «не так, как надо». Ты будешь ловить себя на том, что хочешь вмешаться и сделать всё сама. Останавливай себя. Говори: «Я доверяю. Они справятся. Мир не рухнет».

И однажды, когда ты увидишь, что дети в футболках наизнанку, но счастливы, что муж сварил макароны, но они такие же вкусные, что начальник похвалил твой отчёт, хотя ты не сидела над ним до полуночи, – ты выдохнешь. Ты поймёшь, что жизнь без тотального контроля существует. И она – мягкая, тёплая, дышащая.

Дорогая моя. Ты сейчас сделала что-то очень важное. Ты посмотрела на своё самопожертвование. Ты увидела, что оно пришло из детства, из страха быть ненужной, из желания заслужить любовь. Но я хочу тебе сказать: ты уже достойна любви. Ты уже ценна. Ты уже хорошая. Ты не должна ничего доказывать. Ты не должна терпеть и молчать.

Забота – это когда ты выбираешь, а жертва – когда ты исчезаешь. Я хочу, чтобы ты выбирала себя. С каждым днём, с каждым шагом, с каждым «нет». Да, это трудно. Да, это страшно. Но это возвращает тебя к жизни.

А теперь сделай то, что я скажу. Закрой книгу на несколько минут. Положи руку на сердце. Представь ту маленькую девочку, которой ты была, когда впервые решила, что нужно молчать и терпеть, чтобы быть любимой. Посмотри на неё. Скажи ей: «Ты была хорошей. Ты не должна была так стараться. Ты заслуживала любви просто так. Теперь я, взрослая, позабочусь о тебе. Мы больше не будем терпеть. Мы будем выбирать. Мы будем жить».

Если плачешь – плачь. Эти слёзы – очищение. Они освобождают тебя от старого, ненужного груза.

Триггерная точка. «Мама, смотри!»

Скажи честно. Сколько раз с тобой было такое? Ты приходишь с работы, вся на пределе. Снимаешь пальто, падаешь в кресло, закрываешь глаза, делаешь вдох. Тишина. Боже, какая тишина. И вдруг – как гром среди ясного неба – детский голос: «Мама, смотри, что я нарисовал!» Или: «Мам, я пить хочу». Или: «Мам, у меня пуговица оторвалась». Или мужской голос: «А чего у нас на ужин?»

И в этот момент внутри тебя что-то взрывается. Ты чувствуешь, как кровь приливает к лицу, сердце начинает колотиться, кулаки сжимаются. Ты орёшь: «Да что за! Я только села! Вы не можете минуту без меня! Мне что, даже вздохнуть нельзя?» Или, если ты сдерживаешься, ты выдаёшь ледяным тоном: «Я занята. Отстань. Подожди». Но внутри – всё кипит.

А потом приходит чувство вины. Огромное, липкое, как патока. «Я крикнула на ребёнка. Он просто хотел показать мне рисунок. Он же хотел порадовать меня. А я – монстр. Я ужасная мать. Я не могу контролировать себя. Что со мной не так?»

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.