

ДАРΙΑ КАРР

ВСЯ ЖИЗНЬ
В ГОЛОВЕ

ВИНА

КАК ПЕРЕСТАТЬ ЖИТЬ ПОД ГРУЗОМ ЧУЖИХ ОЖИДАНИЙ

ВНУТРИ:

ВОПРОСЫ И УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ;

ПРАКТИКИ ДЛЯ ГРАНИЦ, ОТКАЗА
И ЧУЖОГО НЕДОВОЛЬСТВА;

РАБОЧИЕ СТРАНИЦЫ ДЛЯ РАЗБОРА ОШИБОК
И СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЙ;

ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ;

ЛИЧНАЯ КАРТА ОТВЕТСТВЕННОСТИ;

ПЛАН НА СЛЕДУЮЩИЕ 14 ДНЕЙ.

2026

Дария Карр

**Вся жизнь в голове. Вина:
как перестать жить под
грузом чужих ожиданий**

«Автор»

2026

Карр Д.

Вся жизнь в голове. Вина: как перестать жить под грузом чужих ожиданий / Д. Карр — «Автор», 2026

Бывает трудно понять, за что именно мы чувствуем себя виноватыми. За отказ, который кому-то не понравился. За чужое разочарование. За невыполненное обещание или собственную ошибку. За желание поступить по-своему, когда от нас ждали другого. Вина может помочь замечать то, что действительно важно исправить. Но бывает и так, что она заставляет оправдываться, соглашаться через силу, брать на себя чужие чувства или прятаться от неприятного разговора. Эта книга — о том, как научиться разбираться с виной спокойно и без самоистязания. За две недели вы исследуете свои привычные реакции, увидите, откуда они взялись, научитесь отличать свою ответственность от чужих переживаний, говорить о важном прямо, признавать ошибки и выдерживать чужое недовольство. Чтобы внутри стало спокойнее, а в отношениях с собой и другими — проще и честнее.

Содержание

Введение. Что мы делаем, когда чувствуем себя виноватыми	5
Неделя 1. Как я научился жить с виной	9
День 1. Что со мной происходит, когда я понимаю, что виноват?	12
День 2. Откуда взялось желание быть хорошим?	17
День 3. Что я научился делать со своей ошибкой?	23
День 5. Где я отвечаю за то, что мне не принадлежит?	35
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Дария Карр

Вся жизнь в голове. Вина: как перестать жить под грузом чужих ожиданий

Введение. Что мы делаем, когда чувствуем себя виноватыми

Вина знакома человеку задолго до того, как он начинает понимать, что это вообще за чувство. В детстве достаточно было сделать что-то не так, услышать изменившийся голос взрослого или увидеть его разочарование, чтобы внутри появилось неприятное ощущение: со мной что-то не в порядке, я сделал что-то плохое, теперь нужно как-то исправить ситуацию.

Со временем мы становимся взрослее, но само чувство никуда не исчезает. Мы просто учимся обращаться с ним по-разному.

Иногда вина действительно помогает. Мы замечаем, что поступили не так, как хотели бы, понимаем, что наши слова или действия кого-то задели, вспоминаем о невыполненном обещании и возвращаемся к ситуации. Извиняемся, исправляем, договариваемся заново, стараемся не повторять прежнюю ошибку. В этом случае вина похожа на внутренний сигнал: **здесь есть что-то, на что стоит посмотреть внимательнее.**

Но иногда происходит совсем другое. Вместо того чтобы разобраться с ситуацией, хочется поскорее избавиться от самого чувства. Не потому, что нам безразлично произошедшее, а потому, что находиться рядом с собственной ошибкой бывает очень неприятно. Вина может напоминать о страхе разочаровать, о неловкости, о возможном конфликте, о необходимости признать то, чего не хочется о себе знать.

Тогда мы начинаем искать выход.

Кто-то подробно объясняет, почему так получилось. Кто-то старается сделать что-нибудь хорошее, чтобы вернуть себе ощущение, что он всё-таки хороший человек. Кто-то начинает вспоминать ошибки другого: «А ты сам разве никогда так не делал?» Кто-то обещает всё исправить, даже если не знает, сможет ли это сделать. А кто-то просто закрывает переписку, откладывает разговор на завтра и надеется, что со временем всё станет менее значительным.

Иногда человек вообще исчезает.

Не отвечает на сообщение, не перезванивает, перестаёт появляться в проекте, не говорит о том, что передумал, не возвращается к разговору, который давно пора продолжить. На первый взгляд здесь будто ничего не происходит. Нет открытого конфликта, никто ни с кем не спорит, не произносится ни одного неприятного слова. Но молчание тоже меняет ситуацию. Другому человеку приходится ждать, додумывать, искать решение самостоятельно или просто жить с последствиями того, о чём ему так и не сказали.

И здесь возникает важный вопрос: **почему нам бывает легче исчезнуть, чем признать свою часть?**

Возможно, потому, что вина для нас давно связана не только с конкретным поступком, но и с представлением о себе. Если я ошибся, значит, я плохой. Если другой человек расстроился, значит, я всё испортил. Если меня обвиняют, нужно срочно доказать, что я хороший. Если я не могу доказать свою правоту, остаётся спрятаться.

Так вина постепенно смешивается со стыдом.

Вина обращена прежде всего к поступку: **я сделал что-то, о чём жалею.** Стыд гораздо сильнее касается самого себя: **со мной что-то не так.** Между этими переживаниями есть разница, и она имеет значение. Ошибку можно признать и исправить. А если каждый свой

промах воспринимать как доказательство собственной плохости, любое признание становится слишком болезненным.

Тогда человек защищается уже не от последствий поступка, а от собственного образа себя.

Именно поэтому рядом с виной так часто появляется желание доказать: «Я вообще-то хороший». Я помогаю другим. Я забочусь о близких. Я столько всего делаю. Я никому не желаю зла. Я всегда стараюсь быть рядом.

Всё это может быть правдой.

Но хорошие поступки не превращаются в индульгенцию на остальные.

Можно быть внимательным другом и забыть о важной договорённости. Можно заботиться о близких и всё равно не сказать правду о своих планах. Можно много помогать другим и при этом не выполнить обещание. Можно искренне не хотеть никого обидеть и всё равно поступить так, что другому человеку будет больно или неудобно.

Быть хорошим человеком — не то же самое, что быть безошибочным человеком. И быть хорошим человеком — не то же самое, что быть надёжным.

Надёжность проявляется не в том, что человек никогда не ошибается. Скорее в том, что он делает, когда ошибка уже произошла. Признаёт ли её. Возвращается ли к разговору. Предупреждает ли, если обстоятельства изменились. Выполняет ли то, что обещал, или честно сообщает, что больше не сможет. Готов ли посмотреть на последствия своего решения, даже если они неприятны.

Но есть и другая крайность.

Иногда человек настолько привык чувствовать себя виноватым, что начинает отвечать буквально за всё. За настроение близких. За чужое разочарование. За то, что кто-то расстроился после отказа. За решение другого человека. За отношения, которые уже давно держались только на одном человеке. За чужие ожидания, которые никто никогда прямо не обещал выполнять.

В таком состоянии трудно отличить ответственность от постоянной попытки контролировать всё вокруг.

Если близкому грустно, хочется немедленно его утешить. Если кто-то сердится, появляется желание сгладить конфликт. Если другому не нравится мой выбор, хочется передумать. Если я сказал «нет», внутри звучит: «Наверное, я поступил неправильно». Иногда проще согласиться и потом мучиться от собственного решения, чем выдержать несколько минут чужого недовольства.

Так появляются две противоположные стратегии.

В одной человек всё время говорит себе: **«Это моя вина»**.

В другой — **«Это вообще не моя проблема»**.

Первая заставляет брать на себя слишком много. Вторая помогает не чувствовать ничего там, где ответственность всё-таки есть.

И обе могут быть попыткой защититься.

Откуда они берутся?

Многое начинается в детстве, когда ребёнок только учится понимать связь между своими действиями и последствиями. Если взрослый спокойно говорит: «Ты разбил чашку, давай уберём», ребёнок постепенно усваивает простую вещь: ошибку можно признать, исправить и продолжить жить дальше.

Но если за чашкой следует крик, унижение, долгое наказание или фраза о том, какой ребёнок плохой и неблагодарный, ситуация запоминается иначе. В следующий раз хочется не столько исправить разбитую чашку, сколько избежать того, что произойдёт после признания.

Спрятать. Соврать. Промолчать. Обвинить кого-то другого. Сделать вид, что ничего не случилось.

А если ребёнок замечает, что взрослые особенно довольны им, когда он удобный, послушный, полезный и никого не расстраивает, может сформироваться другой способ защиты: **быть очень хорошим**. Помогать, уступать, угадывать желания, стараться не доставлять хлопот.

Оба пути могут выглядеть совершенно по-разному, но внутри у них есть что-то общее: желание избежать неприятных последствий.

И ребёнок не выбирает их осознанно. Он просто приспосабливается к тому, что есть.

Проблема возникает позже, когда старый способ остаётся, хотя жизнь уже изменилась.

Взрослому человеку по-прежнему может быть трудно сказать: «Я передумал». Не потому, что он не имеет права менять планы, а потому, что когда-то научился связывать чужое недовольство со своей виной. Может быть трудно признать: «Я не справился», потому что признание ошибки раньше означало не просто разговор о поступке, а угрозу собственной ценности.

А иногда происходит обратное: человек узнаёт о границах и постепенно начинает использовать их как щит. «Это твои чувства». «Ты сам так решил». «Я не отвечаю за твою реакцию». В этих словах действительно есть важная правда: другой человек отвечает за свои чувства и решения сам.

Но границы не отменяют ответственности.

Не отвечать за чужие чувства — не значит не отвечать за свои поступки.

Если мой выбор расстроил другого человека, я не обязан сделать так, чтобы он перестал расстраиваться. Но я могу признать, что произошло. Если я нарушил договорённость, могу сказать об этом. Если изменил планы, могу предупредить. Если причинил неудобство, могу подумать, что способен исправить.

Мне не нужно становиться виноватым за всё, что чувствуют окружающие. Но мне и не нужно становиться невиновным любой ценой.

Наверное, именно между этими двумя крайностями и находится более взрослая позиция.

Она не обещает, что после неё станет всегда спокойно. Иногда всё равно будет неловко. Иногда другой человек останется недоволен. Иногда придётся услышать то, что неприятно. Иногда нужно будет признать свою ошибку и принять тот факт, что доверие восстанавливается не одной фразой.

Зато здесь появляется возможность не прятаться.

Посмотреть на ситуацию и спросить себя: **что здесь действительно было моей ответственностью?**

Что я сделал? Что обещал? Что изменил? О чём предупредил, а о чём промолчал? Что мог сделать иначе? Что ещё могу исправить? А что вообще никогда не было моей задачей?

Эти вопросы могут оказаться гораздо полезнее привычного «кто здесь виноват».

Потому что ответственность не требует самонаказания. Она не просит всю жизнь расплачиваться за одну ошибку. Ей не нужно, чтобы человек доказал свою хорошесть или заслужил право снова чувствовать себя спокойно.

Иногда ответственность — это просто вернуться туда, откуда хотелось исчезнуть.

Написать сообщение. Позвонить. Признать ошибку. Сказать, что планы изменились. Отказаться от обещания, которое уже невозможно выполнить, вместо того чтобы продолжать молчать. Услышать чужое недовольство и не броситься немедленно всё исправлять. Или, наоборот, перестать защищаться там, где действительно есть за что попросить прощения.

На протяжении этой книги мы будем постепенно разбираться именно с этим.

С тем, как человек научился обращаться с виной. С тем, почему иногда берёт на себя слишком много, а иногда уходит от того, что действительно является его частью. С желанием быть хорошим в чужих глазах, со страхом чужого недовольства, с оправданиями, молчанием и попытками спрятаться за словами о границах.

И постепенно будем искать не способ никогда не чувствовать вину, а способ **оставаться в контакте с реальностью, когда она появляется.**

Признать своё, не забирая чужого.

Исправить то, что действительно можно исправить.

Сказать то, что важно сказать.

И, если понадобится, выдержать последствия собственного выбора.

Потому что взрослая ответственность — это не жизнь без ошибок. Это способность не исчезать из собственной жизни каждый раз, когда выясняется, что ты в чём-то был неправ.

Неделя 1. Как я научился жить с виной

Прежде чем что-то менять в своих отношениях с виной, стоит немного задержаться рядом с тем, что уже происходит. У каждого человека со временем складывается свой способ обходиться с этим чувством. Кто-то почти сразу начинает искать, что сделал не так, и долго прокручивает ситуацию в голове. Кто-то торопится объяснить свои поступки, словно от хорошего объяснения зависит право остаться хорошим человеком. Кто-то первым делом идёт мириться, даже если ещё не успел понять, действительно ли сделал что-то, за что стоит извиняться. А кто-то, наоборот, старается не смотреть в сторону случившегося: откладывает разговор, не отвечает на сообщения, переключается на другие дела и надеется, что неприятное чувство постепенно исчезнет само.

Иногда эти реакции настолько привычны, что мы перестаём их замечать. Кажется, что «я просто такой человек»: слишком совестливый, слишком чувствительный, слишком ответственный, слишком упрямый, не люблю конфликты, не умею просить прощения, терпеть не могу, когда мной недовольны. Но за некоторыми чертами, которые мы давно считаем частью своего характера, могут стоять старые способы справляться с тем, что когда-то было для нас слишком сложным.

Ребёнок не рассуждает о вине так, как рассуждает взрослый. Он ещё не умеет отделять поступок от собственной личности и не всегда понимает, где заканчивается его ответственность и начинается ответственность другого человека. Он скорее запоминает закономерность: если я сделал что-то не так, взрослый сердится; если признаюсь, становится ещё хуже; если буду удобным, меня меньше будут ругать; если быстро соглашусь, конфликт закончится; если промолчу, неприятный разговор, возможно, пройдёт.

Так постепенно формируется внутренний набор правил, который потом может продолжать работать уже во взрослой жизни.

И человек не всегда понимает, что действует по нему.

Он просто снова и снова делает то, что когда-то помогало ему сохранить отношения, избежать наказания, не столкнуться с разочарованием или почувствовать себя в безопасности рядом с важным взрослым. Когда-то это действительно могло быть самым доступным способом справиться с ситуацией. Но то, что было полезно ребёнку, не обязательно остаётся полезным взрослому.

Например, если в детстве признать ошибку было страшнее, чем скрыть её, во взрослом возрасте может появляться желание сначала найти объяснение, а уже потом решать, что делать. Если любовь и одобрение сильно зависели от послушания и удобства, отказ может вызывать непропорционально сильную вину. Если приходилось угадывать настроение взрослых и подстраиваться под него, чужое недовольство и сегодня может восприниматься как сигнал: «Мне нужно срочно что-то сделать».

А если когда-то единственным способом пережить неприятный разговор было исчезнуть из него, то и сейчас рука может сама тянуться закрыть переписку, отложить звонок или сказать себе: «Разберусь с этим потом».

Мы не будем на этой неделе ругать себя за такие реакции.

В них нет ничего постыдного. И нам не нужно немедленно от них избавляться только потому, что мы узнали, откуда они могли появиться. Понимание не должно превращаться в ещё один повод предъявить себе претензию: «Вот почему я всё делаю неправильно».

Сейчас важнее другое — научиться замечать себя в тот момент, когда появляется вина.

Что происходит со мной, когда я понимаю, что кого-то подвёл? Когда не выполнил обещание? Когда сказал что-то резкое? Когда отказал человеку, который рассчитывал на меня?

Когда передумал и знаю, что мой выбор кого-то расстроит? Когда понимаю, что мог поступить иначе?

Возможно, первой появляется мысль: «Надо срочно всё исправить».

А может быть: «Нужно объяснить, почему я так сделал».

Или: «Лучше вообще ничего не говорить».

Иногда внутри звучит совсем другое: «Я опять всё испортил», и тогда конкретная ситуация почти сразу превращается в разговор о себе целиком.

Стоит посмотреть и на то, что происходит дальше. Ведёт ли вина к разговору, в котором появляется возможность что-то прояснить и исправить? Помогает ли она заметить последствия своего поступка? Или заставляет соглашаться на то, чего ты не хочешь, лишь бы другой человек перестал сердиться? Подталкивает ли к бесконечным объяснениям? Заставляет ли замолчать и отдалиться?

У одного и того же человека реакции могут быть совершенно разными. В одной ситуации он берёт на себя больше, чем действительно должен, пытается всех успокоить и готов отказаться от собственных планов, лишь бы никого не расстроить. В другой — закрывается, перестаёт отвечать и делает вид, что ничего особенного не произошло.

Это не противоречие.

Когда человеку трудно выдерживать вину, он может метаться между двумя крайностями: **«я отвечаю за всё»** и **«я вообще ни за что не отвечаю»**. Первая помогает сохранить ощущение контроля: если всё зависит от меня, значит, я могу всё исправить. Вторая защищает от неприятного признания: если ничего не зависит от меня, мне не придётся сталкиваться с тем, что я действительно сделал.

Но между ними есть пространство, в котором ответственность становится более спокойной и ясной.

Именно туда мы будем постепенно двигаться.

Не к жизни, в которой я никогда не ошибаюсь и никого не разочаровываю. Такой жизни всё равно не получится построить, как бы тщательно мы ни старались. Другие люди будут иногда сердиться, наши решения будут кому-то не нравиться, договорённости будут нарушаться, а мы сами будем обнаруживать, что в какой-то ситуации могли поступить лучше.

Задача не в том, чтобы сделать всё это невозможным.

Задача — научиться оставаться рядом с собой, когда такое происходит.

Сначала просто увидеть свою привычную реакцию. Не спорить с ней, не убеждать себя, что она неправильная, не пытаться за один вечер заменить её на какую-нибудь идеально взрослую. А посмотреть с любопытством: **что я делаю, когда чувствую себя виноватым?**

Куда направляется моё внимание? На последствия своего поступка или на то, как поскорее перестать чувствовать себя плохим? Я иду к разговору или от него? Пытаюсь исправить то, что действительно произошло, или начинаю исправлять собственное впечатление в глазах другого человека? Беру ли на себя чужое настроение? Или, наоборот, использую раздражение другого как причину ничего не объяснять и не замечать своей части?

Эти вопросы не требуют немедленных ответов.

Первая неделя — время наблюдения.

Мы будем вспоминать, как научились защищаться от вины, разбираться с желанием быть хорошими, смотреть на привычку оправдываться или исчезать, замечать то, что берём на себя без необходимости, и постепенно отделять собственную ответственность от чужих ожиданий.

И, возможно, в какой-то момент станет заметно то, чего раньше не удавалось увидеть: **я не обязан выбирать между тем, чтобы обвинять себя во всём, и тем, чтобы отрицать очевидное.**

Есть третий путь.

Посмотреть на случившееся честно, признать свою часть и не превращать один поступок в окончательный приговор себе.

С этой точки мы и начнём.

День 1. Что со мной происходит, когда я понимаю, что виноват?

Иногда всё начинается с очень короткого внутреннего движения. Ты вспоминаешь о сообщении, на которое так и не ответил. Понимаешь, что обещал перезвонить и не перезвонил. Замечаешь, как человек изменился в лице после твоих слов. Или вдруг вспоминаешь о договорённости, которую нарушил, хотя ещё вчера был уверен, что всё помнишь.

И в этот момент внутри что-то меняется.

Не всегда сразу появляется ясная мысль: «Я поступил неправильно». Чаще сначала приходит ощущение. Неловкость, напряжение, желание отвести взгляд от случившегося, тяжесть внутри или знакомый импульс срочно что-нибудь сделать. Объяснить. Написать. Извиниться. Исправить. Или, наоборот, отложить телефон подальше и вообще не возвращаться к этой истории.

У каждого человека здесь есть свой привычный маршрут.

Кто-то почти автоматически признаёт свою ошибку. Он не особенно долго думает, как будет выглядеть со стороны: понимает, что произошло, говорит об этом и ищет способ исправить ситуацию. Иногда это действительно помогает. Конкретный поступок остаётся конкретным поступком, его последствия становятся понятнее, а разговор возвращает отношениям возможность двигаться дальше.

Но признание тоже может быть разным.

Иногда за словами «прости» стоит не столько понимание своей части, сколько желание поскорее прекратить неприятное чувство. Человек извиняется ещё до того, как разобрался, что произошло, соглашается с чужой версией событий, берёт на себя больше, чем действительно было его ответственностью, лишь бы напряжение между ними исчезло.

Снаружи эти две ситуации могут выглядеть одинаково: человек попросил прощения. Внутри это совершенно разные процессы.

Есть и другой путь — объяснять.

«Я не хотел».

«У меня был тяжёлый день».

«Я просто забыл».

«Я думал, ты уже не ждёшь».

«У меня действительно не было времени».

«Я сделал это потому, что ты сам...»

Причина может быть совершенно настоящей. Мы действительно можем быть уставшими, растерянными, перегруженными, напуганными или не понимать, как поступить лучше. Объяснение само по себе не является чем-то плохим. Иногда человеку важно рассказать, почему он оказался в той или иной ситуации.

Трудность начинается там, где объяснение незаметно превращается в попытку отменить ответственность.

Если я забыл о договорённости, причина может объяснить, почему это произошло, но сама договорённость от этого не исчезает. Если я сказал что-то резкое из-за усталости, усталость помогает понять моё состояние, но не делает сказанное ненаправленным в сторону дру-

гого человека. Если я не ответил потому, что не знал, что сказать, это объясняет молчание, но не означает, что его последствия не существовали.

Иногда гораздо легче найти хорошее объяснение, чем выдержать простую мысль: **да, я сделал это, и теперь мне придётся иметь дело с тем, что произошло.**

Поэтому рядом с виной так часто появляется оправдание.

Оно может звучать очень убедительно, особенно когда внутри страшно почувствовать себя плохим. Чем сильнее нам хочется сохранить хороший образ себя, тем больше аргументов находится в защиту собственной правоты.

А иногда защита принимает совсем другую форму — мы начинаем искать виноватого рядом.

«Если бы ты не...»

«А ты сам...»

«Ты тоже так делал».

«Почему ты вообще ожидал от меня этого?»

«Ты слишком остро всё воспринимаешь».

И снова в этих словах может быть доля правды. В отношениях редко бывает так, что один человек всегда прав, а другой всегда виноват. Другой действительно мог поступить неправильно. В конфликте у каждого может быть своя часть.

Но наличие чужой ошибки не отменяет моей.

Это важное различие, потому что вина иногда превращает разговор о конкретном поступке в соревнование: кто виноват больше, кто начал первым, кто имеет больше оснований обижаться. И тогда вместо того, чтобы посмотреть на свою часть, мы начинаем искать способ выйти из ситуации невиновным.

Есть ещё один способ справляться с виной, который заметить труднее всего.

Замолчать.

Не потому, что нечего сказать, а потому, что сказать что-то кажется слишком сложным. Поэтому сообщение остаётся непрочитанным или без ответа, звонок переносится на завтра, разговор откладывается до более подходящего момента. Потом проходит ещё несколько дней, и чем дольше мы молчим, тем труднее вернуться.

Появляется ощущение, будто теперь уже слишком поздно.

Иногда человек действительно исчезает из ситуации. Перестает отвечать, выходит из проекта без объяснений, не возвращается к обещанию, перестает поднимать тему, которая вызывает неприятные чувства. Внутри это может ощущаться как облегчение: пока я не смотрю на проблему, мне не приходится переживать её.

Но проблема при этом никуда не девается.

Иногда её просто начинает нести кто-то другой.

Другой человек ждёт ответа. Коллега пытается понять, что происходит с задачей. Близкий человек остаётся без объяснения. Кто-то продолжает рассчитывать на договорённость, о которой мы уже решили молчаливо забыть.

И здесь особенно легко перепутать свободу с избеганием.

Я действительно имею право передумать. Могу отказаться от встречи, изменить решение, закончить проект, уйти из отношений, выбрать другой путь. Но если мой выбор касается другого человека, у него всё равно могут появиться вопросы, разочарование или необходимость перестроить свои планы.

Моя свобода не требует делать вид, что последствий не существует.

Поэтому сегодняшний разговор — не о том, как научиться всегда поступать правильно. Скорее о том, чтобы впервые внимательно посмотреть на собственную реакцию в тот момент, когда становится понятно: **я в чём-то виноват**.

Что происходит со мной тогда?

Я сразу иду исправлять?

Начинаю объяснять?

Пытаюсь доказать, что у меня были причины?

Ищу, в чём ошибся другой?

Соглашаюсь со всем, лишь бы человек перестал сердиться?

Замолкаю?

Откладываю разговор до тех пор, пока он уже не становится ещё сложнее?

Или исчезаю, потому что так легче всего не встречаться с неприятным чувством?

Ни одна из этих реакций не говорит о тебе целиком. Она не определяет, хороший ты человек или плохой. Это всего лишь способ, который когда-то стал привычным.

И сегодня нам не нужно его ломать.

Для начала достаточно его увидеть.

Потому что между событием и нашим действием часто есть несколько секунд, которые мы почти не замечаем. Что-то произошло — и внутри уже включился знакомый сценарий. Мы ещё не успели спросить себя, что действительно случилось, а уже начали оправдываться. Ещё не поняли, что произошло с другим человеком, а уже пытаемся его успокоить. Ещё не разобрались в своей ответственности, а уже решили, что виноваты во всём.

Или наоборот: почувствовали неприятное напряжение и закрыли разговор, потому что не захотели его выдерживать.

Если научиться замечать этот промежуток, постепенно появляется выбор.

Не идеальный и не всегда лёгкий, но настоящий.

Я могу увидеть, что чувствую. Понять, какая мысль первой пришла в голову. Замечать импульс — бежать навстречу, защищаться или исчезать. А потом посмотреть на саму ситуацию без необходимости немедленно вынести себе приговор.

Что произошло на самом деле?

Что здесь было моей частью?

Что я сделал?

Какие последствия уже возникли?

И что теперь требует моего участия?

Иногда ответ окажется совсем не таким, каким его рисовала первая волна вины. Возможно, ты действительно ошибся, но ответственность окажется гораздо меньше, чем казалось. Возможно, ты взял на себя чужую часть. А может быть, наоборот, обнаружишь то, от чего раньше старательно отворачивался: ты действительно что-то обещал, действительно не сделал, действительно не предупредил.

И тогда не придётся ни обвинять себя, ни защищаться.

Можно будет просто посмотреть на правду.

С неё и начинается более спокойное отношение к вине.

Практика. «Моя первая реакция»

Сегодня мы не будем пытаться придумать правильный способ реагировать на вину. Нам важнее заметить свой настоящий.

Выбери одну недавнюю ситуацию, в которой ты почувствовал себя виноватым. Лучше взять не самый болезненный эпизод, а тот, который уже можно рассматривать чуть спокойнее.

Запиши, что произошло, а затем попробуй пройти ситуацию по шагам.

1. Что произошло?

Опиши ситуацию максимально конкретно, без оценок себя и другого человека.

2. В какой момент я понял, что здесь есть моя ответственность?

Что именно заставило тебя почувствовать вину?

3. Что я почувствовал первым?

Это могла быть вина, тревога, неловкость, страх, раздражение, растерянность, злость, желание спрятаться или что-то другое.

4. Какая мысль появилась первой?

Попробуй вспомнить именно первую, ещё не отредактированную мысль.

5. Что мне захотелось сделать сразу?

Отметь всё подходящее:

- ☐ признать ошибку
- ☐ объяснить, почему так получилось
- ☐ извиниться
- ☐ срочно всё исправить
- ☐ доказать, что я хороший человек
- ☐ доказать свою правоту
- ☐ найти ошибку другого человека
- ☐ согласиться, даже если я не согласен
- ☐ замолчать
- ☐ отложить разговор
- ☐ перестать отвечать
- ☐ сделать вид, что ничего не произошло
- ☐ исчезнуть из ситуации
- ☐ другое: _____

6. Что я сделал на самом деле?

7. От чего я пытался защититься своей реакцией?

От неприятного разговора? От чужого недовольства? От страха разочаровать? От ощущения себя плохим? От необходимости признать ошибку? От возможных последствий?

8. Если убрать необходимость доказать, что я хороший или плохой, что действительно было моей ответственностью?

9. Что в этой ситуации принадлежало не мне?

Чужие ожидания, чувства, решения, интерпретации, требования, ответственность за то, что другой человек сделал со своей стороны.

10. Что я сделал бы сейчас, если бы мне не нужно было ни оправдываться, ни наказывать себя?

Теперь посмотри на всю цепочку целиком:

событие → чувство → первая мысль → импульс → действие → последствия.

Не нужно оценивать себя за то, что получилось увидеть. Иногда достаточно впервые заметить: «Когда мне становится стыдно и страшно, я начинаю объяснять». Или: «Когда другой человек недоволен, я сразу беру на себя больше, чем должен». Или: «Мне настолько трудно выдерживать собственную ошибку, что я предпочитаю исчезнуть».

Это уже важное наблюдение.

Потому что привычная реакция перестаёт быть чем-то, что просто случается с тобой. Ты начинаешь видеть её в тот момент, когда она появляется, а значит, постепенно получаешь возможность решить, что делать дальше.

Не сегодня обязательно. Не с первого раза. Пока достаточно знать свой маршрут.

Что я делаю, когда понимаю, что виноват?

День 2. Откуда взялось желание быть хорошим?

В детстве мы довольно рано начинаем замечать, что взрослые по-разному реагируют на наше поведение. За одни поступки нас хвалят, улыбаются нам, проявляют больше тепла, а после других становятся раздражёнными, расстроенными или холодными. Ребёнок ещё не умеет рассуждать о природе этих реакций и не может посмотреть на ситуацию со стороны, зато очень хорошо чувствует изменение отношений и постепенно запоминает, какое поведение помогает сохранять рядом с собой спокойствие и расположение.

Для маленького человека это имеет гораздо большее значение, чем для взрослого. От взрослых зависит практически вся его жизнь: они заботятся о нём, защищают, кормят, помогают справляться с тем, что пока слишком сложно, и определяют границы окружающего мира. Поэтому потерять их расположение — пусть даже ненадолго — может ощущаться как нечто гораздо более серьёзное, чем обычное недовольство другого человека.

Так постепенно появляется желание быть хорошим.

Сначала оно совсем не похоже на то, что мы называем этим словом во взрослом возрасте. Ребёнок просто замечает: когда я послушный, взрослым спокойнее; когда помогаю, мной довольны; когда не спорю, дома меньше напряжения; когда стараюсь угодить, меня чаще хвалят. Из множества таких маленьких наблюдений складывается представление о том, каким нужно быть, чтобы оставаться любимым, нужным и принятым.

Особенно сильно это проявляется там, где взрослые прямо связывают поведение ребёнка со своей любовью, разочарованием или отношением к нему.

«Не расстраивай маму».

«Будь удобным».

«После всего, что я для тебя сделал».

«Хорошие дети так не поступают».

«Я на тебя рассчитывал».

«Тебе что, сложно подумать о других?»

Для взрослого человека эти фразы могут звучать как эмоциональная реакция, сказанная в раздражении или усталости. Для ребёнка они постепенно становятся правилами, по которым он начинает понимать отношения с другими людьми и самого себя в этих отношениях.

Если я хороший, я не расстраиваю.

Если я хороший, я помогаю.

Если я хороший, я слушаюсь.

Если я хороший, я не создаю проблем.

Если я хороший, я думаю о других раньше, чем о себе.

Ребёнок не формулирует эти правила так ясно, но он учится им следовать. Ему важно не только получить одобрение, но и избежать того состояния, в котором взрослый сердится, отдаляется или демонстрирует разочарование. Поэтому желание быть хорошим довольно быстро может стать способом сохранять близость и одновременно способом защищаться от страха её потерять.

В этом нет ничего странного или неправильного. Ребёнок действительно нуждается в отношениях со взрослыми и естественным образом старается приспособиться к их требованиям. Он ещё не может сказать: «Это твои эмоции, а это моя ответственность», не способен спокойно выдержать чужое недовольство и не обязанность понимать, что любовь взрослого не должна зависеть от идеального поведения.

Он просто старается сделать так, чтобы всё было хорошо.

Именно поэтому некоторые правила, усвоенные в детстве, продолжают жить во взрослом человеке гораздо дольше, чем сами обстоятельства, в которых они появились.

Человек давно вырос, живёт самостоятельно, сам принимает решения и вполне способен выдержать чужое недовольство, но внутри всё ещё может действовать старое представление: если мной недовольны, значит, я сделал что-то неправильно. Если я отказал, значит, я эгоистичный. Если выбрал свои интересы, значит, подвёл другого. Если кто-то расстроился из-за моего решения, значит, теперь я должен что-то сделать, чтобы вернуть ему хорошее настроение.

Из-за этого самые обычные взрослые ситуации начинают вызывать непропорционально сильное чувство вины.

Ты не хочешь идти на встречу, но соглашаешься, потому что понимаешь, как человек расстроится после отказа. Ты устал и не можешь помочь, однако всё равно берёшься за чужую задачу, а потом злишься на себя и на того, кому помогал. Ты хочешь изменить договорённость, но несколько дней собираешься с духом, потому что заранее представляешь реакцию другого человека. Ты понимаешь, что больше не хочешь продолжать какое-то дело, однако вместо честного разговора начинаешь тянуть время, потому что не знаешь, как сообщить об этом так, чтобы никто не разочаровался.

Иногда человек вообще не замечает, что в этот момент руководствуется не собственным решением, а старым правилом: **хороший человек не расстраивает других**.

На первый взгляд оно кажется очень добрым. Нам действительно хочется относиться к людям бережно, учитывать их чувства и не причинять лишней боли. Внимание к другим — важная часть отношений. Но если сделать чужое спокойствие своей постоянной обязанностью, постепенно исчезает возможность принимать решения, которые кому-то не понравятся.

А такие решения всё равно будут.

Мы не можем прожить жизнь так, чтобы ни один человек никогда не был нами разочарован. У близких людей есть свои ожидания, желания и представления о том, как должно быть. Иногда они совпадают с нашими, а иногда расходятся. И в тот момент, когда мы выбираем иначе, другой человек может расстроиться совершенно искренне.

Его разочарование при этом не обязательно означает, что мы сделали что-то плохое.

Здесь проходит важная граница между вниманием к другому человеку и ответственностью за его состояние. Я отвечаю за то, что сказал и сделал, за обещания, которые дал, за решения, о которых предупредил или не предупредил, за ту часть последствий, которая действительно связана с моими действиями. Но я не могу отвечать за то, какое именно чувство другой человек испытает после этого и сколько времени оно у него продлится.

Если я отказал другу, потому что не хотел встречаться, он может расстроиться. Я могу это услышать и отнестись к его реакции с уважением, но мне не обязательно отменять свой отказ только для того, чтобы он снова почувствовал себя хорошо.

Если я изменил планы и заранее предупредил человека, он всё равно может быть недоволен. Его недовольство не делает мой поступок автоматически неправильным.

Если я больше не хочу участвовать в каком-то проекте, другой человек может почувствовать себя подведённым. Это не означает, что я обязан продолжать работу только ради того, чтобы сохранить его хорошее мнение обо мне.

Но здесь есть и другая сторона, которую особенно важно не потерять.

Иногда, пытаясь освободиться от привычки быть хорошим, человек начинает отрицать уже собственную ответственность. Он узнаёт, что не обязан жить ради чужих ожиданий, и делает из этого вывод: «Значит, я вообще ничего никому не должен объяснять». Он меняет планы и просто перестаёт отвечать. Отказывается от обещания, но не сообщает об этом. Уходит из общего дела, оставляя остальных разбираться с последствиями. На чужое недовольство отвечает: «Это твои чувства».

Так старое правило заменяется другим, не менее жёстким.

Раньше человек считал: **«Я должен сделать так, чтобы всем было хорошо»**.

Теперь может появиться: **«Мне не нужно учитывать никого, кроме себя».**

Обе позиции лишают человека возможности спокойно смотреть на собственные поступки.

В первой он постоянно проверяет себя глазами окружающих и старается заслужить их одобрение. Во второй он защищается от любого неудобства словами о свободе и границах. А между ними есть более реалистичная жизнь, в которой я могу учитывать других, не растворяясь в их ожиданиях, и могу выбирать себя, не делая вид, что мои решения ни на кого не влияют.

И здесь особенно важно ещё раз вернуться к самой идее хорошего человека.

Наверное, мы все хотим считать себя хорошими. В этом желании нет ничего плохого. Нам важно думать о себе как о человеке, которому можно доверять, который способен заботиться, признавать ошибки, держать слово и относиться к другим с уважением.

Но если необходимость быть хорошим становится сильнее желания быть честным, возникают сложности.

Потому что иногда честный поступок не выглядит особенно хорошим.

Честно сказать «я не справляюсь» может быть неприятнее, чем продолжать обещать и в итоге подвести. Прямо сообщить «я передумал» может быть сложнее, чем несколько недель отвечать уклончиво. Признать «я был неправ» бывает тяжелее, чем привести десять причин, объясняющих собственное поведение. Отказать в просьбе может оказаться труднее, чем согласиться, а потом исчезнуть, потому что сил выполнить обещанное уже не осталось.

Получается странная вещь: стремление выглядеть хорошим иногда мешает человеку поступать по-настоящему ответственно.

Потому что ответственность не всегда сохраняет красивый образ себя.

Иногда она требует признать: я не выполнил обещание; я не предупредил; я сказал то, чего не стоило говорить; я согласился, хотя не собирался выполнять; я продолжал молчать, хотя понимал, что другому человеку нужен ответ.

И в этот момент очень легко снова вернуться к детскому правилу и решить, что теперь нужно любой ценой доказать свою хорошесть.

Но конкретный поступок не требует уничтожать за него себя.

Если я действительно виноват в чём-то, мне не нужно становиться плохим человеком целиком. Достаточно посмотреть на то, что произошло, признать свою часть и решить, что я буду делать с ней дальше.

Это касается и тех ситуаций, в которых я, наоборот, слишком сильно стараюсь быть хорошим.

Если я понимаю, что снова согласился против собственного желания, стоит посмотреть не только на сам отказ от себя, но и на то, какое правило заставило меня это сделать. Возможно, я всё ещё считаю, что чужое разочарование опаснее собственного недовольства собой. Возможно, мне до сих пор кажется, что хороший человек должен быть доступным, понимающим, терпеливым и готовым помочь практически всегда.

Тогда дело уже не только в конкретной просьбе.

Дело в том, по каким правилам я принимаю решения.

И некоторые из этих правил действительно пришли из детства.

Не обязательно из каких-то драматичных событий. Иногда достаточно было много лет слышать одни и те же фразы, замечать, как взрослые реагируют на отказ, привыкать к тому, что удобного ребёнка хвалят чаще, а самостоятельного и неудобного называют неблагодарным. Из этого постепенно складывается внутренний образ человека, которым нужно быть, чтобы заслуживать хорошее отношение.

Во взрослом возрасте мы уже не обязаны жить по этим правилам только потому, что когда-то они казались единственным способом сохранить близость.

Но прежде чем менять их, полезно понять, какие именно правила мы носим с собой.

Что для тебя означает быть хорошим человеком?

Должен ли хороший человек всегда помогать?

Имеет ли он право отказать?

Что происходит, если им недовольны?

Нужно ли ему объяснять свои решения?

Может ли он изменить своё мнение?

Может ли он выбрать себя, если кому-то это не понравится?

Должен ли он брать на себя чужое разочарование?

И что, наконец, происходит внутри, когда он нарушает собственное представление о хорошести?

Ответы на эти вопросы иногда оказываются неожиданными. Мы можем обнаружить, что давно живём по правилам, с которыми уже не согласны, но всё ещё испытываем вину, когда нарушаем их.

Сегодня мы не будем от них отказываться.

Сначала стоит просто познакомиться с ними.

Практика. «Правила хорошего человека»

Попробуй не анализировать себя слишком глубоко и не искать сразу правильные ответы.

В этой практике важнее поймать те формулировки, которые появляются почти автоматически.

Продолжи каждую фразу так, как она звучит внутри тебя.

Хороший человек должен...

Хороший человек никогда не...

Если я отказываю другому человеку, значит...

Если мной недовольны, это означает...

Если я кого-то расстроил, я должен...

Если я ошибся, хороший человек должен...

Чтобы меня любили и принимали, я должен...

Если я выбираю себя, другие могут подумать, что я...

Теперь вспомни фразы, которые ты слышал в детстве и которые каким-то образом были связаны с хорошим поведением, послушанием, благодарностью или необходимостью учитывать других.

Посмотри на получившийся список и выбери три правила, которые до сих пор сильнее всего влияют на твои решения.

Первое правило:

Второе правило:

Третье правило:

Для каждого из них ответь на несколько вопросов.

Откуда я, вероятно, узнал это правило?

Что происходило, когда я ему соответствовал?

Что происходило, когда я его нарушал?

Как оно влияет на мои решения сейчас?

В каких ситуациях я особенно боюсь его нарушить?

Что я делаю, чтобы сохранить образ хорошего человека в глазах других?

А теперь выбери одно правило, которое особенно заметно в твоей сегодняшней жизни, и попробуй рассмотреть его немного внимательнее.

Моё правило:

Я следую ему потому, что действительно считаю его важным, или потому, что боюсь последствий отказа от него?

Что хорошего в этом правиле я действительно хочу сохранить?

От чего это правило заставляет меня отказываться?

Чего я боюсь, если перестану ему следовать?

В конце попробуй написать одну фразу, которая будет ближе именно к твоей сегодняшней жизни, а не к тому, каким тебя когда-то учили быть.

Например, вместо требования «я не должен никого расстраивать» может появиться мысль о том, что **мне важно учитывать чувства других людей, но я не обязан принимать все решения так, чтобы они никогда не испытывали разочарования.**

Вместо «хороший человек всегда помогает» может оказаться более честное правило: **я хочу помогать людям тогда, когда действительно готов это делать и способен выполнить то, на что согласился.**

А вместо «если мной недоволен, значит, я поступил неправильно» — понимание, что **чужое недовольство заслуживает внимания, но само по себе не является доказательством моей вины.**

Не обязательно сразу принимать новые формулировки как свои. Достаточно заметить разницу между старым правилом и тем, как ты действительно хочешь строить отношения с людьми сейчас.

Потому что желание быть хорошим человеком никуда не нужно выбрасывать. Гораздо важнее понять, что хорошесть не должна зависеть от постоянного соответствия чужим ожиданиям и что забота о других не требует отказываться от собственной честности.

День 3. Что я научился делать со своей ошибкой?

У каждого человека постепенно складывается свой способ обращаться с ошибками. Обычно мы не выбираем его сознательно и уж точно не садимся однажды с мыслью о том, что теперь будем молчать, оправдываться или делать вид, будто ничего не произошло. Скорее этот способ формируется постепенно, из множества ситуаций, в которых мы наблюдаем за реакциями окружающих и пытаемся понять, что поможет нам пережить неприятный момент с наименьшими потерями. Особенно много зависит от того, что происходило в детстве после ошибки: разрешали ли о ней говорить, можно ли было признаться и вместе подумать, как исправить случившееся, или признание само по себе становилось поводом для ещё большего недовольства.

Для ребёнка это имеет особое значение, потому что он ещё не отделяет собственный поступок от отношений с близким взрослым. Если взрослый спокойно говорит: «Ты разбил чашку, давай уберём», ребёнок получает опыт, в котором ошибка остаётся событием, а не превращается в характеристику его самого. Он постепенно понимает, что неприятное произошло, но отношения при этом продолжают, а исправление является обычной частью жизни. Если же после ошибки звучит: «Как ты мог?», «С тобой всегда одни проблемы», «Я же просил тебя», ребёнок сталкивается уже не только с последствиями своего поступка, но и с угрозой потерять расположение человека, от которого зависит.

Тогда признаться бывает гораздо труднее.

Представим ребёнка, который случайно испортил дорогую вещь. Он понимает, что сделал это, и первым делом думает не о том, как сообщить взрослому, а о том, что сейчас произойдёт. Если раньше подобные ситуации заканчивались криком или наказанием, память подсказывает ему знакомый сценарий: сейчас будут сердиться, обвинять, возможно, долго напоминать об этой ошибке. В такой ситуации желание спрятать вещь или промолчать вполне понятно. Ребёнок пытается не избежать ответственности в том смысле, в котором это понимает взрослый человек, — он пытается избежать слишком сильной для себя реакции.

Если такой опыт повторяется, молчание постепенно становится привычным способом переживать собственные ошибки. Сначала оно помогает только в детстве, а потом может незаметно перейти во взрослую жизнь. Человек уже знает, что от него требуется честный разговор, понимает, что другой имеет право знать о произошедшем, но всё равно откладывает сообщение. Он открывает переписку и закрывает её, собирается позвонить и переносит звонок на завтра, думает, что сначала нужно придумать правильные слова, а потом замечает, что прошла уже неделя. Чем больше времени проходит, тем труднее становится вернуться к ситуации, потому что теперь приходится иметь дело не только с первоначальной ошибкой, но и с собственным молчанием.

Иногда похожим образом возникает привычка отрицать значение произошедшего. Человек убеждает себя, что ничего серьёзного не случилось, хотя где-то внутри понимает обратное. «Все иногда забывают», «ничего страшного», «он слишком остро отреагировал», «я не обязан был это делать» — такие мысли могут быть вполне справедливыми в одной ситуации и способом закрыть глаза на собственную часть в другой. Само по себе стремление посмотреть на событие трезво полезно, но если уменьшение значения ошибки нужно только для того, чтобы не чувствовать вину, оно перестаёт помогать разобраться.

Другой привычный способ — объяснить всё так подробно, чтобы необходимость признавать свою ответственность будто бы исчезла. У ошибки находится множество обстоятельств: усталость, занятость, плохое настроение, забывчивость, чужое поведение, непредвиденные обстоятельства. Всё это может действительно иметь отношение к произошедшему, и человеку иногда важно рассказать о причинах. Однако причина и ответственность отвечают на разные

вопросы. Причина помогает понять, почему что-то произошло, а ответственность связана с тем, что человек делает после того, как это произошло.

Если я забыл о встрече из-за того, что последние дни был перегружен, это объясняет мою забывчивость, но не отменяет того, что другой человек рассчитывал на меня. Если я сорвался в разговоре после тяжёлого дня, усталость помогает понять моё состояние, но не делает сказанное менее неприятным для собеседника. Если я понял, что больше не хочу заниматься общим делом, это может быть вполне честное решение, однако исчезновение без предупреждения всё равно оставляет другим людям необходимость самостоятельно разбираться с тем, что произошло.

Поэтому объяснение не обязательно является оправданием, но оно легко им становится, если его главная задача — добиться того, чтобы другой человек перестал считать нас ответственными.

Иногда защита от собственной ошибки выглядит ещё активнее: вместо разговора о себе мы начинаем вспоминать, что сделал другой. В конфликте это особенно заметно, потому что у каждого обычно есть что предъявить в ответ. Если мне говорят, что я нарушил договорённость, мне может захотеться напомнить, сколько раз другой человек поступал так же. Если меня упрекают за резкие слова, я могу начать объяснять, что до этого меня тоже заделали. Если мне говорят о моём молчании, я вспоминаю, сколько раз сам оставался без ответа.

Всё это может быть частью реальной истории отношений, но чужая ошибка не стирает мою.

Взрослая ответственность вполне выдерживает мысль о том, что в одной ситуации неправы оба человека. Мне не нужно соглашаться со всеми обвинениями, которые мне предъявляют, чтобы признать то, что действительно сделал я. Точно так же мне не нужно отрицать свою ошибку только потому, что другой человек тоже поступил не лучшим образом. Эти вещи способны существовать одновременно, и именно такая возможность часто помогает выйти из бесконечного поиска того, кто должен оказаться виноватым сильнее.

Есть и ещё одна реакция, которая внешне выглядит совсем иначе: человек начинает как можно быстрее всё исправлять. Он много раз извиняется, предлагает компенсировать произошедшее, соглашается на дополнительные условия, берёт на себя новые обязательства, лишь бы неприятный разговор закончился и чувство вины стало слабее. Иногда за такой активностью действительно стоит желание восстановить то, что было нарушено. Но бывает, что человек пытается не столько исправить ситуацию, сколько заглушить собственное переживание.

Например, если я не выполнил обещание, мне не обязательно давать сразу несколько новых обещаний. Если я подвёл человека, не всегда требуется сделать для него что-то ещё, чтобы вернуть себе ощущение собственной хорошеи. Если я сказал лишнее, не обязательно часами объяснять, почему это произошло. Иногда ответственность выглядит гораздо скромнее: признать конкретный поступок, выслушать другого человека и сделать то, что действительно зависит от тебя.

Мы привыкли думать, что избегание ответственности выглядит как что-то очевидное: человек отказывается признавать ошибку, перекладывает вину, врёт или намеренно игнорирует последствия. В реальной жизни всё бывает гораздо незаметнее. Иногда человек действительно хочет поступить правильно, но настолько боится неприятного разговора, что откладывает его. Иногда ему кажется, что если он найдёт достаточно убедительное объяснение, другой человек не будет расстроен. Иногда он старается быть настолько хорошим и полезным после ошибки, что уже не замечает, как превращает исправление в наказание для себя.

И всё это может иметь одну общую основу: когда-то ошибка оказалась связана не только с конкретным поступком, но и с угрозой отношениям.

Если ребёнок много раз сталкивался с тем, что после ошибки взрослый отдаляется, перестаёт разговаривать, стыдит его или напоминает о произошедшем ещё долгое время, он может

научиться воспринимать признание как опасную вещь. Если же взрослые реагировали спокойно и помогали ребёнку исправлять последствия, постепенно формируется другой опыт: ошибку неприятно признавать, но она не разрушает человека и не обязательно разрушает отношения.

В этом смысле наше сегодняшнее поведение иногда гораздо старше той ситуации, в которой оно проявляется.

Взрослый человек может понимать, что никто не собирается наказывать его за забытый звонок, но всё равно чувствовать сильное желание отложить разговор. Он может знать, что близкий имеет право расстроиться, но всё равно пытаться подобрать такие слова, которые гарантированно исключат чужое недовольство. Он может понимать, что ошибка уже произошла и теперь нужно просто разобраться с последствиями, но внутри всё ещё ощущать себя тем ребёнком, которому прежде всего нужно было сделать так, чтобы взрослый перестал сердиться.

Когда мы замечаем эту связь, собственная реакция становится понятнее. Это не означает, что её нужно оправдывать или считать неизменной. Скорее мы начинаем видеть, почему в некоторых ситуациях действуем совсем не так, как хотелось бы, хотя прекрасно понимаем, что было бы разумнее.

При этом не стоит искать в прошлом единственное объяснение всему, что происходит сегодня. Взрослая жизнь состоит не только из детского опыта, и наши нынешние решения зависят от характера, обстоятельств, навыков общения, отношений и множества других вещей. Но прошлый опыт действительно может влиять на то, что мы воспринимаем как особенно опасное или болезненное.

Для одного человека ошибка — это прежде всего необходимость что-то исправить. Для другого она почти сразу становится угрозой отношениям. Третий воспринимает её как удар по собственной репутации. Четвёртый начинает думать о том, как поскорее вернуть себе хорошее мнение окружающих. Поэтому одинаковое событие может запускать совершенно разные реакции.

Сегодня мы не будем выбирать, какая из них правильная.

Гораздо полезнее разобраться, что происходит именно с тобой, когда ты понимаешь, что сделал что-то не так. Не только в настоящем, но и в тех более ранних ситуациях, где ты впервые учился справляться с ошибками. Возможно, там найдётся знакомая последовательность: случилось что-то неприятное, стало страшно, появилась необходимость защититься, а затем закрепился определённый способ поведения.

И если сейчас этот способ иногда мешает, это не значит, что с тобой что-то не так. Когда-то он был частью твоего опыта и помогал справляться с тем, что казалось слишком трудным. Сегодня у тебя уже есть больше возможностей выбирать, как обращаться со своими ошибками, но для этого сначала стоит заметить старый маршрут.

Практика. «Мой старый способ защищаться»

В этой практике мы попробуем посмотреть на несколько ситуаций из детства не для того, чтобы искать виноватых или заново оценивать отношения с родителями. Нам важно понять, какой опыт у тебя складывался вокруг собственных ошибок и какие способы справляться с ними постепенно стали привычными.

Вспомни две или три ситуации, в которых ты сделал что-то не так и понимал, что взрослый об этом узнает. Это могут быть совершенно обычные эпизоды: разбитая вещь, плохая оценка, забытое поручение, нарушение запрета, ложь, невыполненное обещание или ситуация, в которой ты кого-то подвёл.

Для каждой ситуации заполни одну и ту же последовательность.

Что произошло?

Как взрослый отреагировал?

Что я почувствовал в тот момент?

Чего я больше всего испугался?

Попробуй назвать не только очевидный страх наказания, но и то, что могло стоять за ним: что взрослый разочаруется, перестанет доверять, будет долго сердиться, станет холодным, будет напоминать об ошибке или начнёт хуже относиться ко мне.

Что я сделал после этого?

Удалось ли мне таким образом почувствовать себя в большей безопасности?

Теперь проделай то же самое со второй ситуацией.

Что произошло?

Как отреагировал взрослый?

Чего я испугался?

Как я защитился?

Что произошло после моей реакции?

Если вспоминается третья ситуация, запиши её по той же схеме.

Что произошло?

Чего я испугался?

Как я защитился?

Что произошло после этого?

Теперь попробуй посмотреть на все эти истории вместе и найти повторяющийся способ.

Возможно, ты чаще молчал, когда боялся признаться. Возможно, начинал подробно объяснять свои поступки, потому что надеялся смягчить реакцию взрослого. Может быть, тебе было привычнее искать виноватого рядом, делать вид, что ничего особенного не произошло, или ждать, пока неприятная ситуация потеряет остроту сама.

Что я чаще всего делал со своей ошибкой в детстве?

От чего этот способ помогал мне защищаться?

Какую реакцию взрослого мне было особенно трудно выдерживать?

Теперь вспомни одну недавнюю ситуацию во взрослой жизни, где ты сделал что-то, за что почувствовал вину.

Что произошло?

Как я отреагировал?

Есть ли в моей реакции что-то похожее на то, что я делал в детстве?

Чего я хотел избежать сейчас?

Что произошло из-за моего способа реагировать?

И последний вопрос:

Если бы мне не нужно было защищаться от чужого гнева, разочарования или плохого мнения обо мне, что я сделал бы с этой ситуацией иначе?

После практики не нужно делать вывод, что теперь ты обязан реагировать по-другому во всех похожих ситуациях. Достаточно заметить закономерность и оставить её себе как наблюдение. Иногда уже одно понимание того, что за привычным молчанием стоит страх признаться, а за бесконечными объяснениями — желание не оказаться плохим, немного меняет отношение к собственной реакции.

Ошибка тогда перестаёт быть единственным событием, которое мы рассматриваем. Мы начинаем видеть и то, что происходит с нами вокруг неё: чего мы пугаемся, как пытаемся сохранить отношения, каким способом защищаем себя и какие последствия возникают после этой защиты.

А дальше появляется возможность постепенно выбирать не самый привычный способ, а тот, который действительно помогает справляться с реальностью.

День 4. Почему мне важно оставаться хорошим?

Есть люди, о которых легко сказать: на них можно положиться. Они помнят о чужих днях рождения, помогают с переездом, отвечают на сообщения, интересуются, как прошёл важный день, замечают, когда кому-то тяжело, и часто оказываются теми, к кому обращаются, когда больше не к кому. Они умеют поддерживать, заботиться, быть внимательными к мелочам и находить время для других даже тогда, когда у самих его немного.

Иногда за этой отзывчивостью действительно стоит любовь к людям, привычка заботиться и искреннее желание быть рядом. А иногда к ней примешивается кое-что ещё — потребность чувствовать себя хорошим человеком.

На первый взгляд между этими вещами трудно увидеть разницу. Внешне они могут выглядеть совершенно одинаково: человек помогает, уступает, соглашается, берёт на себя дополнительную работу, старается никого не расстроить. Разница проявляется не столько в самом поступке, сколько в том, что происходит внутри, когда хорошее мнение о себе оказывается под угрозой.

Если я привык считать себя внимательным, ответственным и добрым человеком, мне бывает особенно трудно столкнуться с собственной ошибкой. Она задевает не только ситуацию, но и представление о себе. Забытое обещание тогда ощущается не просто как забытое обещание, а как что-то, что будто бы противоречит моему образу: «Как же я мог так поступить, если я вообще-то не такой?» После этого появляется желание как можно скорее восстановить внутреннее равновесие и снова почувствовать себя тем человеком, которым я привык себя считать.

И здесь забота о других иногда превращается в способ заботиться о собственной хороше.

Я могу сделать много хорошего для человека, но это не отменяет того случая, когда я его подвёл. Могу годами быть внимательным другом, но однажды не выполнить обещание. Могу постоянно помогать коллегам, а потом не предупредить, что не успеваю со своей частью работы. Могу искренне любить близкого человека и при этом сказать ему что-то резкое в момент раздражения. Всё хорошее, что было между нами раньше, остаётся правдой, но конкретный поступок от этого никуда не исчезает.

Человеческие отношения вообще плохо подчиняются бухгалтерской логике, хотя мы часто пытаемся именно так с ними обращаться. Внутри легко возникает незаметный подсчёт: сколько раз я помог, сколько раз уступил, сколько сделал для этого человека, сколько раз был рядом. И тогда одна неприятная ситуация будто бы должна уравниваться всем остальным. «Я столько для него делаю, неужели теперь из-за этого он будет на меня обижаться?» или «После всего, что я для неё сделал, разве я действительно должен чувствовать себя виноватым из-за одной ошибки?» В таких мыслях есть понятное человеческое желание увидеть себя целиком, а не свести к одному неудачному поступку. Но проблема появляется тогда, когда прошлые хорошие поступки начинают использоваться как доказательство того, что нынешнюю ответственность уже можно не замечать.

Представим человека, который много лет помогает своей семье. Он регулярно решает чужие проблемы, берёт на себя бытовые дела, поддерживает близких, когда им тяжело, и почти никогда не отказывает в просьбах. Однажды он обещает забрать родственника после работы, но задерживается, не предупреждает и оставляет человека ждать. Если после этого он думает: «Но я ведь всегда всем помогаю», это может быть правдой. Однако эта правда не отвечает на вопрос о том, что произошло в тот вечер.

Другому человеку действительно пришлось ждать. Он действительно рассчитывал на договорённость. Ему действительно пришлось самостоятельно решать возникшую проблему. Всё это остаётся фактом, даже если тот, кто подвёл его, в целом очень заботливый и хороший человек.

И наоборот, один неприятный поступок не превращает человека в плохого.

В этом месте особенно легко попасть в ловушку, потому что нам хочется выбрать что-то одно. Либо я хороший и тогда не должен быть виноват, либо я поступил плохо и тогда должен признать, что со мной что-то не так. Но между этими двумя крайностями находится обычная человеческая реальность, в которой добрый, внимательный и любящий человек тоже способен ошибаться, забывать, раздражаться, нарушать договорённости, не справляться и иногда причинять другим неприятные чувства.

Хороший образ себя не нуждается в том, чтобы мы отрицали собственные ошибки. Напротив, устойчивое отношение к себе выдерживает гораздо больше правды. Я могу знать, что обычно стараюсь быть надёжным, и одновременно признать, что в конкретной ситуации оказался ненадёжным. Я могу считать себя заботливым и увидеть, что в каком-то разговоре был невнимателен. Я могу дорожить отношениями и всё равно признать, что мой поступок задел другого человека.

Это не делает прежнее хорошее ненастоящим и не превращает меня целиком в плохого.

Возможно, именно поэтому желание оставаться хорошим так тесно связано с чувством вины. Вина сама по себе уже приносит неприятное переживание: мне приходится видеть, что мои действия не совпали с тем, как я хотел бы поступить. А если к этому добавляется страх потерять хорошее мнение о себе, ситуация становится гораздо тяжелее. Тогда хочется не столько разобраться с произошедшим, сколько поскорее вернуть себе ощущение собственной правильности.

Для этого существуют самые разные способы.

Кто-то начинает много извиняться, хотя от него требуется один честный разговор и конкретное исправление. Кто-то бросается помогать человеку ещё больше, как будто новые хорошие поступки способны стереть старый. Кто-то напоминает себе о всех случаях, когда поступал правильно. Кто-то начинает искать смягчающие обстоятельства и убеждать себя, что на самом деле ничего страшного не произошло. Кто-то переводит разговор на ошибки другого человека, потому что тогда собственная вина перестаёт казаться такой значительной.

У всех этих способов может быть одна общая задача — сохранить внутри образ «я хороший».

И здесь важно не обесценивать хорошее поведение. Забота, щедрость, внимание, помощь, способность поддержать другого — всё это действительно имеет значение. Не нужно подозревать каждую доброту в скрытой выгоде и искать в любом желании помочь попытку заслужить любовь. Человек может заботиться просто потому, что ему важны другие люди. Но если собственная хорошость становится главным аргументом в моменты, когда приходится отвечать за конкретный поступок, стоит остановиться и посмотреть, что именно мы сейчас защищаем.

Иногда мы защищаем не отношения, а представление о себе.

Это особенно заметно там, где человеку трудно услышать чужое недовольство. Если другой говорит: «Мне было неприятно, что ты не предупредил», я могу услышать не содержание этой фразы, а гораздо более страшное: «Ты плохой», «на тебя нельзя положиться», «ты меня разочаровал», «я больше не хочу с тобой иметь дело». Тогда обычная обратная связь превращается в угрозу собственной ценности, и естественным желанием становится как можно скорее доказать обратное.

«Но я ведь всегда был рядом».

«Я столько для тебя сделал».

«Ты же знаешь, какой я человек».

«Я никогда раньше так не поступал».

Все эти слова могут быть правдой, но они не обязательно помогают тому, кто сейчас рассказывает о своей боли или разочаровании. Иногда человеку нужно не доказательство того,

что мы хорошие, а признание того, что в конкретной ситуации ему пришлось столкнуться с неприятными последствиями нашего поступка.

Взрослые отношения способны выдерживать такую правду.

Другой человек может быть недоволен мной и при этом продолжать ценить меня. Я могу признать ошибку, не соглашаясь со всеми выводами, которые другой человек сделал обо мне. Могу услышать, что мой поступок его задел, и не превращать это автоматически в признание собственной плохости. Могу сказать: «Да, я не предупредил и понимаю, почему это тебя расстроило», не добавляя вслед за этим длинный список доказательств того, каким хорошим я обычно бываю.

Наверное, в этом и заключается одна из самых непростых частей взрослой ответственности: позволить себе быть неидеальным в глазах другого человека и при этом не бросаться немедленно восстанавливать свою репутацию.

Особенно трудно это тем, кто с детства привык получать одобрение за удобство, заботу и правильное поведение. Если любовь и спокойствие взрослых часто зависели от того, насколько ребёнок соответствует ожиданиям, постепенно может закрепиться связь: хороший человек — это тот, кто не доставляет проблем. Тот, кто помогает, понимает, уступает, старается, не спорит лишний раз и замечает чужие потребности раньше собственных.

Во взрослом возрасте эта связь способна выглядеть уже гораздо благополучнее. Человек действительно становится внимательным, ответственным и заботливым, потому что хорошо чувствует других и умеет поддерживать. Но рядом с этими качествами может сохраняться старое внутреннее требование: если мной недовольны, значит, я сделал что-то не так; если я отказал, значит, я эгоистичен; если кто-то расстроился из-за моего решения, я должен срочно что-то сделать, чтобы вернуть его хорошее настроение.

Тогда забота перестаёт быть свободным выбором и постепенно превращается в способ избегать вины.

Можно сказать «да», когда хотелось сказать «нет», чтобы не столкнуться с чужим разочарованием. Можно согласиться помочь, хотя сил уже нет, потому что отказ кажется слишком неприятным. Можно взять на себя больше, чем реально получится выполнить, а потом испытывать ещё большую вину, когда не удаётся справиться. Получается замкнутая последовательность: желание остаться хорошим заставляет обещать больше, чем человек способен сделать, а невыполненное обещание потом даёт ещё больше оснований сомневаться в собственной хорошиности.

В результате тот, кто очень старается никого не подвести, действительно начинает чаще подводить.

Не потому, что ему всё равно. Скорее наоборот — ему настолько важно не разочаровать другого сейчас, что он не учитывает будущие последствия своего согласия.

Поэтому надёжность начинается не с умения всегда помогать. Иногда она начинается с гораздо менее приятной способности вовремя сказать, что я не справлюсь, не могу, передумал или не готов брать на себя это обязательство. Человеку может быть неприятно это слышать, он может расстроиться или даже решить, что я поступил эгоистично. Но честный отказ, сказанный до того, как я дал обещание и исчез, часто оказывается гораздо более ответственным поступком, чем красивое согласие, за которым последует невыполненная договорённость.

Здесь важно удержать ещё одну тонкую границу. Желание быть хорошим не означает, что вся забота о других является проблемой, а отказ всегда является признаком зрелости. В отношениях мы действительно учитываем друг друга. Мы помним о договорённостях, стараемся не создавать лишних трудностей, предупреждаем, если что-то меняется, ищем возможность помочь, когда она есть. Ответственность не требует стать равнодушным к чужим чувствам.

Она требует перестать использовать чужие чувства как единственный критерий собственной правильности.

Другой человек имеет право расстроиться из-за моего отказа, и это ещё не означает, что я сделал что-то неправильное. Но если я согласился помочь, пообещал прийти или взял на себя определённую работу, а потом без предупреждения исчез, здесь уже есть моя конкретная часть, которую не стоит прятать за словами о праве жить так, как хочется.

Свобода и ответственность вполне могут находиться рядом.

Я могу изменить решение, отказаться от старого плана, уйти из проекта, закончить отношения, выбрать другую работу, перестать участвовать в том, что мне больше не подходит. Но если мой выбор затрагивает другого человека, у него есть право узнать об этом от меня, а не обнаружить последствия самостоятельно. Иногда взрослость состоит не в том, чтобы добиться того, чтобы все поняли и одобрили мой выбор, а в том, чтобы сказать о нём прямо и выдержать то, что другой человек может почувствовать в ответ.

И вот здесь желание оставаться хорошим сталкивается с реальностью особенно сильно.

Потому что хороший образ себя хочется сохранить, а честный разговор не всегда позволяет это сделать. Иногда после него человек всё равно будет разочарован. Иногда он не согласится с моими причинами. Иногда он будет считать, что я поступил неправильно. Иногда отношения изменятся. Я не могу заранее сделать так, чтобы этого не произошло.

Зато я могу посмотреть на свою часть достаточно честно, чтобы не добавлять к ситуации ещё и ложь.

Мне не обязательно доказывать, что я хороший, если я действительно ошибся. Не обязательно доказывать, что я плохой, если другой человек мной недоволен. Между этими двумя позициями есть гораздо более спокойная и взрослая возможность: увидеть себя целиком, вместе с тем хорошим, что я делал, и вместе с тем, что в этот раз сделал не лучшим образом.

Такой взгляд постепенно меняет и само чувство вины. Оно перестаёт требовать немедленного восстановления собственной безупречности и становится поводом посмотреть на конкретную ситуацию: что я обещал, что сделал, что не сделал, на что рассчитывал другой человек, что я могу исправить и где мне придётся просто принять последствия своего поступка.

Хорошие поступки не исчезают из истории, когда мы признаём ошибку. Но и ошибка не исчезает из истории только потому, что хороших поступков было много.

Наверное, именно это и означает перестать жить под постоянной необходимостью быть хорошим. Не отказаться от доброты и заботы, а перестать делать из них доказательство собственной невинности. Я могу быть внимательным человеком и ошибаться. Могу много отдавать другим и иногда не справляться. Могу любить и причинять боль. Могу стараться быть надёжным и однажды не выполнить обещание.

От меня не требуется выбирать между «я хороший» и «я виноват».

Мне гораздо важнее научиться оставаться рядом с собой в тот момент, когда эти две вещи встречаются. Увидеть хорошее, которое во мне действительно есть, признать то, что в конкретной ситуации было моей ответственностью, и не использовать одно для того, чтобы отменить другое.

Практика. «Хороший — не значит безответственный»

Эта практика нужна для того, чтобы посмотреть на собственную жизнь без привычного внутреннего подсчёта, в котором хорошие поступки должны как будто компенсировать ошибки. Здесь не нужно составлять список своих достоинств или, наоборот, искать доказательства того, что вы недостаточно хороший человек. Нам важно увидеть, как именно вы обращаетесь с виной, когда рядом с ней оказывается представление о собственной доброте, заботливости или полезности.

Вспомните несколько ситуаций, в которых вы действительно сделали для другого человека что-то хорошее. Это может быть помощь, поддержка, забота, выполненное обещание, участие в сложный период, работа за другого человека, финансовая или бытовая помощь, эмоциональная поддержка.

Запишите, что именно произошло.

Что хорошего я сделал для этого человека?

Почему я это сделал?

Что я чувствовал после этого?

Теперь вспомните ситуацию, в которой этот же человек или кто-то другой был мной недоволен, потому что я что-то не сделал, нарушил договорённость, опоздал, не предупредил, отказался, сказал лишнее или каким-то другим образом повлиял на него своим поступком.

Что произошло?

За что именно я чувствовал себя виноватым?

Что в этой ситуации действительно было моей ответственностью?

Что принадлежало другому человеку и не могло быть моей ответственностью?

А теперь обратите внимание на первую мысль, которая появляется, когда вы вспоминаете свою ошибку.

Пытался ли я напомнить себе о том, сколько хорошего сделал раньше?

Хотелось ли мне доказать, что я вообще-то хороший человек?

Появлялось ли желание сделать что-то хорошее специально для того, чтобы перестать чувствовать вину?

Пытался ли я уменьшить значение ошибки словами «я ведь столько для него сделал» или чем-то похожим?

Если какой-то из этих вопросов оказался знакомым, попробуйте посмотреть на ситуацию ещё раз.

Хорошие поступки действительно остаются частью ваших отношений. Их не нужно отмечать или обесценивать. Но теперь попробуйте отделить их от конкретной ответственности.

Что хорошего между нами существует независимо от этой ситуации?

Что в этой конкретной ситуации всё равно требует моего внимания?

Есть ли что-то, что я могу исправить или о чём мне стоит поговорить?

Что я делаю сейчас: исправляю ситуацию или пытаюсь снова почувствовать себя хорошим?

И последний вопрос, который стоит оставить с собой после этой практики:

Если мне не нужно доказывать, что я хороший человек, что я могу честно признать в этой ситуации?

Пусть ответ останется максимально конкретным. Не «я плохой друг», не «я эгоистичный человек» и не «я всегда всё делаю неправильно», а что-то, с чем действительно можно работать: я не предупредил, хотя обещал; я согласился, хотя понимал, что не справлюсь; я сказал резкие слова; я взял на себя обязательство и потом избегал разговора; я не выполнил то, на что рассчитывал другой человек.

Такой взгляд возвращает вину из области самооценки туда, где с ней действительно можно что-то делать. Хорошее в вас не становится меньше от признания ошибки, а ответственность не становится тяжелее только потому, что вы перестали доказывать собственную безупречность.

День 5. Где я отвечаю за то, что мне не принадлежит?

Есть люди, которые умеют замечать чужое настроение раньше, чем человек успевает его назвать. По интонации они понимают, что что-то не так, по выражению лица догадываются о недовольстве, по короткому сообщению чувствуют холод и ещё до разговора начинают перебирать в голове, что могли сделать не так. Если близкий человек молчит, становится тревожно. Если коллега выглядит уставшим, появляется желание помочь. Если кто-то расстроился после разговора, мысли возвращаются к этому разговору снова и снова, пытаясь найти слова, которые могли задеть.

Такая чувствительность сама по себе не является проблемой. Умение замечать состояние другого человека помогает строить близкие отношения, поддерживать друзей, понимать детей, работать в команде и вовремя замечать, когда кому-то действительно нужна помощь. Трудности начинаются тогда, когда замечать чужое состояние постепенно становится равнозначно отвечать за него.

Человек расстроен — значит, я должен что-то сделать. Другой злится — значит, я должен найти способ его успокоить. Кто-то разочаровался в моём решении — значит, я поступил неправильно. Близкому тяжело — значит, я обязан это исправить. Кто-то сделал неправильный выбор — значит, я должен его остановить. Человек не воспользовался моей помощью — значит, теперь я должен думать, как убедить его принять её.

Так собственная территория ответственности постепенно расширяется до размеров чужой жизни.

Чаще всего это происходит незаметно. Человек не принимает специального решения начать контролировать всё вокруг. Он просто привыкает быть внимательным к тому, что происходит с другими, а затем обнаруживает, что чужие переживания уже давно влияют на его собственные решения. Он выбирает слова не только потому, что хочет быть честным, но и потому, что заранее просчитывает возможную реакцию собеседника. Отказывается от своих планов, потому что кто-то может расстроиться. Берётся за чужую проблему, хотя его об этом не просили. Остаётся в разговоре, который давно закончился, мысленно продолжая искать способ вернуть другому хорошее настроение.

За этим часто стоит не равнодушие к себе и даже не желание всем управлять, а страх вины.

Если я верю, что должен следить за тем, чтобы окружающие были довольны, то чужое недовольство становится для меня сигналом собственной ошибки. Если я привык считать себя ответственным за атмосферу в отношениях, чужая злость воспринимается как задача, которую необходимо срочно решить. Если мне трудно переносить разочарование других людей, я начинаю заранее устраивать свою жизнь так, чтобы его по возможности не возникало.

В результате чужие чувства начинают определять мои поступки ещё до того, как я успеваю спросить себя, чего хочу и за что действительно отвечаю.

Например, я отказываюсь встретиться с другом, потому что мне хочется побыть одному после тяжёлой недели. Друг расстраивается. Его разочарование вполне реально: он рассчитывал на встречу и теперь ему неприятно. Но из этого не следует, что я сделал что-то неправильное. Если я заранее договорился о встрече, а потом отменил её за пять минут до назначенного времени, не предупредив, у меня есть своя часть ответственности — за способ, которым я поступил. Но чувство разочарования, которое возникло у другого человека, уже не является моей собственностью.

Я могу учитывать его переживания, но не обязан устранять их.

Эта разница кажется простой, пока речь идёт о знакомых или коллегах. С близкими она становится намного сложнее. Нам хочется, чтобы любимым людям было хорошо, поэтому

чужая боль переживается почти как собственная. Если близкий человек расстроен, естественно хотеть поддержать его. Но поддержка и ответственность за чужое состояние — разные вещи.

Я могу выслушать человека, предложить помощь, побыть рядом, если ему это нужно. Я могу признать, что мой поступок его задел, если действительно понимаю свою часть. При этом я не могу прожить за него его чувства, принять за него решение, избавить его от всех трудностей или гарантировать, что он никогда больше не будет расстраиваться.

Желание сделать это за другого часто выглядит очень заботливо, но постепенно лишает отношений воздуха. Один человек становится тем, кто постоянно спасает, предупреждает, объясняет и исправляет, а другой оказывается в положении того, чьё состояние нужно постоянно регулировать. Такая система может существовать годами, потому что оба привыкают к своим ролям.

Особенно трудно бывает с чужими решениями. Если близкий человек выбирает работу, которая кажется ему неподходящей, вступает в отношения, которые вызывают у меня тревогу, тратит деньги не так, как я считаю разумным, или отказывается от помощи, которую я готов предоставить, у меня может возникнуть ощущение, что я обязан вмешаться. Ведь я вижу последствия, понимаю риски и хочу, чтобы человеку было лучше.

Но видеть последствия не означает отвечать за решение другого.

Взрослый человек имеет право принимать решения, с которыми я не согласен. Иногда я могу предупредить его о том, что вижу, поделиться своим опытом, предложить помощь. Дальше решение остаётся его. Если я продолжаю давить, убеждать, контролировать и пытаюсь добиться нужного результата, я уже не просто забочусь — я присваиваю себе право управлять чужой жизнью.

И здесь снова появляется связь с чувством вины. Если другой человек после моего отказа сделал неудачный выбор, мне может захотеться решить, что я виноват: «Надо было настоять», «Я должен был заметить раньше», «Если бы я был рядом, этого бы не случилось». Такие мысли создают иллюзию контроля над прошлым. Кажется, что если найти момент, где я якобы мог предотвратить произошедшее, то получится вернуть себе ощущение безопасности.

На самом деле ответственность не становится бесконечной только потому, что нам очень хочется предотвратить чужую боль.

Есть вещи, которые мы действительно создаём своими поступками. Если я обещал помочь и не пришёл, человек мог расстроиться из-за меня. Если я сказал резкие слова, мои слова могли причинить боль. Если я отменил договорённость и не предупредил, другому пришлось перестраивать свои планы. В таких ситуациях у меня есть своя часть, и от неё не стоит отказываться.

Но есть и то, что существовало независимо от меня. У другого человека мог быть плохой день, сложный период, собственные страхи, старые обиды, проблемы на работе, трудности в отношениях с другими людьми. Он мог быть раздражён ещё до нашего разговора. Он мог расстроиться из-за того, что я сказал, но пережить это гораздо сильнее, чем я ожидал, потому что мои слова попали в его собственную болезненную тему. Я могу учитывать это, но не обязан объявлять себя причиной всего, что произошло внутри другого человека.

Иначе жизнь превращается в бесконечную попытку ходить по комнате, заставленной чужими хрупкими предметами, и следить, чтобы ни один из них не упал.

Такая жизнь очень утомляет. Приходится постоянно наблюдать, угадывать, предупреждать, исправлять, объяснять и подстраиваться. Человек постепенно теряет возможность просто быть в отношениях, потому что вместо контакта всё время занимается управлением последствиями. Он слушает собеседника и одновременно следит за его выражением лица. Принимает решение и тут же оценивает, кто может из-за него расстроиться. Говорит «нет» и уже через несколько секунд начинает думать, как сделать это «нет» менее неприятным для другого.

При этом парадокс заключается в том, что попытка не расстраивать людей никого в действительности не защищает от разочарования. Другие всё равно будут недовольны, грустить, злиться, ошибаться, принимать неудачные решения и переживать последствия собственной жизни. Человек, который привык брать на себя слишком много, просто добавляет к этому ещё и собственное чувство вины.

Иногда оно появляется даже там, где от него никто ничего не требовал.

Кто-то рядом устал — и я чувствую, что должен его развеселить. Друг перестал отвечать — и я начинаю искать свою вину. Близкий человек раздражён — и я пытаюсь вспомнить, чем мог его задеть. Коллега недоволен результатом — и я беру на себя не только свою ошибку, но и его ожидания, его настроение и его способ выразить претензию.

Так формируется привычка постоянно проверять себя на соответствие чужому эмоциональному состоянию.

Если человек долго живёт в таком режиме, ему бывает трудно даже представить, где заканчивается его ответственность. Он может искренне считать, что хороший партнёр должен чувствовать настроение другого, хороший друг — всегда быть рядом, хороший сын или дочь — не расстраивать родителей, хороший коллега — не создавать никому неудобств. Тогда собственные границы воспринимаются не как часть нормальной взрослой жизни, а как потенциальный источник вины.

Стоит кому-то расстроиться — и появляется мысль: «Наверное, я должен был поступить иначе».

Но у этой мысли есть продолжение, которое мы часто пропускаем: «Действительно ли я сделал что-то, за что отвечаю, или мне просто трудно выдерживать чужое чувство?»

Это разные ситуации.

Если я нарушил договорённость, мне стоит посмотреть на свой поступок. Если я дал обещание, которое не выполнил, у меня есть ответственность перед человеком. Если я намеренно сказал то, что должно было задеть, это тоже моя часть. Если я принял решение, которое затронуло другого, и не предупредил его, стоит признать последствия.

Но если человек просто не получил желаемого, его разочарование не всегда означает мою вину. Если я отказал в просьбе, которую не обязан был выполнять, я могу столкнуться с чужим недовольством и всё равно не быть неправым. Если другой человек выбрал для себя путь, который мне кажется ошибочным, я могу переживать за него, но не становлюсь ответственным за его выбор. Если близкий человек сердится на мой поступок, я могу выслушать его и разобраться в своей части, не принимая автоматически всё его толкование ситуации.

Ответственность становится здоровее, когда у неё появляются границы.

Эти границы не делают нас холодными. Напротив, они позволяют заботиться о других без постоянного внутреннего напряжения. Когда мне не нужно отвечать за чужое настроение, я могу действительно слушать человека, а не искать способ срочно исправить его состояние. Когда мне не нужно принимать решения за другого, я могу предлагать помощь, не превращая её в давление. Когда я не считаю чужое разочарование доказательством собственной вины, я могу честно говорить о своих желаниях и ограничениях.

И тогда забота снова становится заботой, а не способом избежать чувства вины.

Наверное, особенно непросто принять то, что иногда человек будет расстроен именно из-за моего выбора. Я могу сказать «нет», и другому будет неприятно. Могу отказаться от помощи, и близкий сочтёт меня недостаточно внимательным. Могу выбрать другую работу, закончить отношения, изменить планы или перестать участвовать в общем деле, и кто-то может воспринять это болезненно.

Мне может быть жаль, что человеку тяжело. Я могу уважать его чувства. Могу объяснить своё решение и выслушать его реакцию. Но мне не обязательно менять собственный выбор только для того, чтобы другой перестал чувствовать то, что он чувствует.

Это особенно важно для человека, который привык измерять свою хорошеньсть чужим спокойствием.

Если рядом со мной всем хорошо, я хороший. Если кто-то расстроен, я должен что-то исправить. Если я смог всех успокоить, значит, поступил правильно. Если не смог — значит, сделал недостаточно.

Такой внутренний порядок кажется заботливым, но в нём почти не остаётся места для свободы. Любое собственное решение приходится согласовывать с эмоциональным состоянием окружающих, а чужая реакция становится своеобразным экзаменом, который я всё время пытаюсь сдать.

Но отношения не могут быть устроены так, чтобы один человек никогда не расстраивал другого.

Даже близкие люди будут иногда сталкиваться с разными желаниями, ожиданиями и представлениями о правильном. Один хочет встретиться, другой хочет побыть один. Один хочет поговорить сейчас, другой не готов. Один рассчитывал на помощь, другой понимает, что не может её дать. Один считает решение ошибочным, другой всё равно выбирает его.

В таких ситуациях задача не в том, чтобы сделать так, чтобы никто не почувствовал ничего неприятного. Скорее в том, чтобы не путать уважение к другому человеку с обязанностью управлять его переживаниями.

Для этого полезно время от времени возвращаться к одному простому вопросу: где здесь действительно моя территория?

В неё входят мои решения, мои слова, мои поступки, мои обещания, мои договорённости и то, как я обращаюсь с последствиями всего этого. Если я сделал ошибку, мне важно её увидеть. Если что-то изменилось, стоит предупредить. Если я причинил вред, имеет смысл подумать о восстановлении. Если я не могу выполнить обязательство, лучше сказать об этом, чем исчезать.

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.