

12+

Твой Регрессолог *Устала спасать всех*

Мини-курс — практикум



Твой Регрессолог

Устала спасать всех.

Мини-курс — практикум

«Издательские решения»

Регрессолог Т.

Устала спасать всех. Мини-курс — практикум / Т. Регрессолог — «Издательские решения»,

А что, если вы устали не от людей — а от роли, которую годами играете рядом с ними? Роли сильной. Удобной. Незаменимой. Той, которая всегда спасёт. Эта книга поможет увидеть, что стоит за привычкой жить чужими проблемами, и шаг за шагом вернуть себе право отказывать, просить, отдыхать, выбирать себя и оставаться любимой даже тогда, когда вы никого не спасаете.

Содержание

Введение	6
УРОК 1. ПОЧЕМУ Я ВСЁ ВРЕМЯ КОГО-ТО СПАСАЮ	11
УРОК 2. СПАСАТЕЛЬСТВО ИЛИ ПОМОЩЬ?	23
УРОК 3. МОИ ГЛАВНЫЕ РОЛИ	33
УРОК 4. КОГО Я ОБЫЧНО СПАСАЮ	45
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Устала спасать всех Мини-курс — практикум

Твой Регрессолог

© Твой Регрессолог, 2026

ISBN 978-5-0071-2823-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

УСТАЛА СПАСАТЬ ВСЕХ

Самостоятельный психологический мини-практикум

Если вам часто кажется, что без вас всё развалится — этот практикум для вас.

Вы переживаете за всех.

Помогаете.

Подсказываете.

Решаете.

Подстраховываете.

Мирите.

Поддерживаете.

Берёте на себя чужие задачи.

Иногда ещё до того, как вас вообще попросили.

Вы умеете быть сильной.

Умеете быстро собраться.

Умеете находить выход.

Умеете быть тем человеком, на которого можно положиться.

И со стороны это может выглядеть как огромное достоинство.

Но внутри постепенно накапливается совсем другое.

«А кто-нибудь вообще спросит, как я?»

Иногда появляется усталость.

Раздражение.

Обида.

Ощущение, что вас воспринимают как человека, который «всегда справится».

И самое неприятное — вы можете продолжать помогать даже тогда, когда уже не хотите.

Потому что сказать:

«Нет»

почему-то намного сложнее, чем снова всё взять на себя.

ЗНАКОМО?

Вы можете узнавать себя в таких ситуациях:

- у близкого проблема — и вы уже думаете, как её решить;
- партнёр не справляется — вы берёте ситуацию в свои руки;
- кто-то просит о помощи — вы соглашаетесь, хотя у самой нет сил;
- человеку плохо — вам становится трудно заниматься своими делами;
- вы чувствуете вину, если отказали;
- вам сложно смотреть, как другой человек ошибается;
- кажется, что проще сделать самой, чем ждать;
- вы постоянно думаете о проблемах других людей;
- когда помощь не ценят, внутри появляется сильная обида;
- вы заботитесь обо всех, а потом ловите себя на мысли:

«А обо мне кто-нибудь позаботится?»

И ВОТ ЗДЕСЬ ВАЖНО КОЕ-ЧТО УВИДЕТЬ

Помощь сама по себе — не проблема.

Забота — не проблема.

Сочувствие — не проблема.

Желание поддержать близкого человека — прекрасно.

Вопрос начинается там, где помощь постепенно превращается в:

«Я должна».

Я должна решить.

Я должна помочь.

Я должна успокоить.

Я должна удержать.

Я должна всё предусмотреть.

Я должна быть сильной.

Я должна справиться.

Я должна не подвести.

И тогда чужая жизнь начинает занимать всё больше места в вашей собственной.

ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ?

Иногда человеку действительно проще помочь другому, чем выдержать мысль:

«Это не моя задача».

Потому что вместе с ней могут появляться другие чувства:

«А вдруг он не справится?»

«А вдруг всё станет хуже?»

«А вдруг я покажусь плохой?»

«А вдруг на меня обидятся?»

«А вдруг я больше не буду нужна?»

И тогда помощь становится не только помощью.

Она может становиться способом:

снизить собственную тревогу;

избежать чувства вины;

сохранить близость;

почувствовать себя нужной;

не сталкиваться с чужим недовольством;

не отпускать контроль.

Мы будем исследовать это очень бережно.

Без обвинений.

ПОТОМУ ЧТО ЭТОТ КУРС НЕ ПРО:

«Перестаньте всем помогать».

И не про:

«Думайте только о себе».

Нет.

Мы будем искать намного более здоровый баланс.

Как помогать, не спасая.

Как поддерживать, не проживая чужую жизнь.

Как заботиться о близких и одновременно помнить:

«Я тоже есть».

ГЛАВНАЯ БОЛЬ ЭТОГО КУРСА

Возможно, она звучит так:

«Почему я постоянно решаю чужие проблемы, переживаю за всех, не умею отказать — а потом остаюсь без сил и злюсь, что обо мне никто так не заботится?»

И это очень важный вопрос.

Потому что за ним может скрываться не просто усталость.

А повторяющийся сценарий:

другому плохо → я включаюсь → беру на себя больше → забываю о себе → устаю → злюсь → чувствую вину за злость → снова помогаю.

И круг начинается заново.

ЧТО МЫ БУДЕМ ДЕЛАТЬ В ЭТОМ ПРАКТИКУМЕ

Мы будем постепенно исследовать:

Почему вам так важно помогать?

Что вы чувствуете, когда не можете спасти ситуацию?

Чего вы боитесь, если скажете «нет»?

Почему чужая проблема так быстро становится вашей?

Что происходит, если другой человек не слушает ваших советов?

Почему иногда после помощи появляется обида?

Где заканчивается поддержка и начинается ответственность за чужую жизнь?

Что значит для вас быть «нужной»?

Что изменится, если вы перестанете быть незаменимой?

И самое важное:

Как начать возвращать себе своё время, силы, внимание и жизнь — без превращения в холодного или равнодушного человека.

ЧЕГО МЫ НЕ БУДЕМ ДЕЛАТЬ

Не будем искать виноватых.

Не будем утверждать:

«Всё идёт из детства».

Не будем заставлять себя вспоминать травмы.

Не будем учиться быть эгоистичными.

И не будем пытаться резко отказаться от всех людей, которым вы помогаете.

Мы будем наблюдать.

Разделять.

Пробовать новые реакции.

И постепенно возвращать себе выбор.

РЕЗУЛЬТАТ ПРАКТИКУМА

К концу курса ваша задача — не стать человеком, который говорит всем:

«Разбирайтесь сами».

Задача другая.

Увидеть свой сценарий спасательства.

Понять:

что его запускает;

какие чувства стоят за ним;

почему вы так быстро берёте ответственность;

где ваша помощь действительно нужна;

а где другой взрослый человек может справляться сам.

Вы будете учиться отличать:

«Я хочу помочь»

от

«Я боюсь не помочь».

Это очень большая разница.

И ЕЩЁ ОДИН ВАЖНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Постепенно должно появляться внутреннее разрешение:

«Мне можно жить не только чужими проблемами».

Мне можно отдыхать, даже если у кого-то сложный период.

Мне можно не знать ответ.

Мне можно не контролировать результат.

Мне можно не быть доступной 24/7.

Мне можно сказать:

«Я не могу».

Мне можно сказать:

«Я могу тебя выслушать, но решить это за тебя не могу».

Мне можно не спасать взрослого человека от последствий его решений.

НЕБОЛЬШАЯ ПРОВЕРКА ПЕРЕД СТАРТОМ

Закончите несколько фраз.

Не думайте долго.

Если я не помогу человеку, то...

...

Когда у близкого проблема, я чувствую...

...

Мне особенно трудно отказать, когда...

...

Если кто-то на меня обидится, я...

...

Когда моей помощью не пользуются, я чувствую...

...

Когда я всё решила за всех, я чувствую...

...

Больше всего я устала от...

...

И последний вопрос:

«Если бы мне больше не нужно было всех спасать — на что я направила бы освободившиеся силы?»

Не торопитесь с ответом.

Мы ещё вернёмся к нему.

ВАЖНОЕ ПРАВИЛО ЭТОГО КУРСА

Не пытайтесь стать другой за один день.

Если вы много лет автоматически включались в чужие проблемы, то одна фраза:

«Всё, теперь я никого не спасаю»

вряд ли изменит привычную реакцию.

Нам не нужна резкость.

Нам нужно:

сначала заметить.

Потом сделать паузу.

Потом проверить:

«Это действительно моя ответственность?»

А затем выбрать.

ВАША ГЛАВНАЯ ФРАЗА НА СТАРТЕ

Прочитайте её несколько раз:

«Я могу любить человека, поддерживать его и при этом не нести его жизнь на себе».

И ещё одну:

«Моя ценность не измеряется количеством проблем, которые я решила за других».

НАЧИНАЕМ

В первом уроке мы разберём:

Почему я всё время кого-то спасаю?

Почему роль сильной и незаменимой может быть такой привычной.
Почему иногда намного легче помочь другому, чем заняться собой.
И что на самом деле происходит внутри в тот момент, когда вам кажется:
«Без меня он не справится».
Добро пожаловать в практикум.
Здесь мы не будем учиться становиться равнодушными.
Мы будем учиться: оставаться заботливыми — и не забывать о себе.

УРОК 1. ПОЧЕМУ Я ВСЁ ВРЕМЯ КОГО-ТО СПАСАЮ

Откуда появляется привычка быть «сильной», «нужной», «той, которая всё решит»
Начнём с очень простого вопроса.

Что происходит внутри вас, когда у близкого человека проблема?

Вы спокойно думаете:

«Жаль. Надеюсь, он разберётся».

Или почти мгновенно включается:

«Что делать?»

«Как помочь?»

«Кому позвонить?»

«Что посоветовать?»

«Как всё исправить?»

И ещё через несколько минут чужая проблема уже как будто становится вашей.

Вы думаете о ней.

Переживаете.

Ищете решение.

Напоминаете.

Контролируете.

Подстраховываете.

Иногда даже сильнее, чем сам человек, у которого эта проблема появилась.

И в какой-то момент возникает очень знакомая мысль:

«Если не я — то кто?»

СРАЗУ ВАЖНО

Этот урок не про то, что помогать плохо.

Помощь — нормальная часть близости.

Мы поддерживаем детей.

Партнёров.

Родителей.

Друзей.

Коллег.

И это может быть проявлением любви, человечности и заботы.

Мы исследуем другое:

что происходит, когда помощь перестаёт быть выбором и превращается в автоматическую обязанность.

То есть не:

«Я хочу помочь».

А:

«Я должна помочь, иначе со мной что-то не так».

Вот здесь начинается сценарий.

КАК ВЫГЛЯДИТ РОЛЬ СПАСАТЕЛЯ

Спасательство не обязательно выглядит драматично.

Не нужно буквально вытаскивать людей из беды.

Иногда оно очень бытовое.

Например:

человеку нужно позвонить врачу —

вы находите врача, записываете и напоминаете.

Взрослый партнёр опоздал с документами —

вы сами всё уточняете и решаете.

Подруга поссорилась с мужчиной —

вы несколько часов анализируете его поведение и придумываете, что ей написать.

Коллега не успевает —

вы берёте часть его работы.

Взрослый родственник принимает плохое решение —

вы потом устраняете последствия.

И каждый отдельный случай может выглядеть совершенно разумно.

Но если посмотреть на всю жизнь целиком, появляется повтор:

«Я постоянно становлюсь человеком, который держит всё на себе».

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

Отметьте, что вам знакомо.

Когда кому-то плохо, я не могу спокойно заниматься своими делами.

Мне проще самой решить проблему, чем ждать, пока другой разберётся.

Я часто даю советы, даже если меня прямо не просили.

Я чувствую ответственность за настроение близких.

Если я откажу, потом долго переживаю.

Я часто слышу:

«Ты же у нас всё можешь».

Люди привыкли обращаться ко мне, когда что-то случается.

Я почти всегда знаю, «как будет лучше».

Мне трудно смотреть, как близкий делает ошибку.

Иногда я думаю:

«Без меня они вообще ничего не смогут».

А потом я чувствую:

«Почему всё опять на мне?»

Если вы узнали себя в нескольких пунктах — не ставьте себе диагноз.

Просто продолжайте исследование.

ЧАСТЬ 1. КАК ПОЯВЛЯЕТСЯ РОЛЬ «СИЛЬНОЙ»

Нет одной причины, почему человек начинает спасать других.

У разных людей история разная.

Но иногда привычка быть сильной формируется там, где человек постепенно усваивает:

«На меня можно рассчитывать».

Сначала это может быть даже очень приятным.

Вас хвалят:

«Какая умница».

«Какая самостоятельная».

«Ты у нас взрослая».

«На тебя всегда можно положиться».

«Ты сильная».

И внутри постепенно может появляться связь:

«Когда я справляюсь — я хорошая».

А иногда дальше:

«Чтобы быть нужной, я должна справляться».

ВАЖНАЯ РАЗНИЦА

Есть:

«Я умею быть сильной».

И есть:

«Мне нельзя быть слабой».

Это совершенно разные вещи.
В первом случае сила — ресурс.
Во втором — обязанность.

ПРАКТИКА

«МОЯ СИЛА — МОЙ ВЫБОР ИЛИ МОЯ РОЛЬ?»

Закончите:

Когда мне трудно, я обычно...

...

Мне легко попросить помощь?

...

Что я чувствую, когда кто-то делает что-то за меня?

...

Мне комфортно сказать:

«Я не знаю»?

...

Мне легко сказать:

«Я не справляюсь»?

...

Если я не контролирую ситуацию, я чувствую...

...

И очень важный вопрос:

«Мне нравится быть сильной — или мне страшно не быть сильной?»

ЧАСТЬ 2. «МНЕ НУЖНО БЫТЬ НУЖНОЙ»

Иногда за спасательством стоит очень человеческая потребность:

быть важной.

Быть нужной приятно.

Когда человек говорит:

«Что бы я без тебя делал?»

это может давать:

тепло;

близость;

значимость;

ощущение собственной ценности.

И здесь нет ничего плохого.

Проблема начинается, если внутри появляется:

«Если я перестану быть полезной — буду ли я вообще нужна?»

Это очень сильный вопрос.

МИНИ-ПРАКТИКА

Закончите быстро:

Если я перестану всем помогать, люди...

...

Если я стану меньше решать чужие проблемы, обо мне будут думать...

...

Если близкие научатся справляться без меня, я почувствую...

...

Если я больше не буду незаменимой...

...

Не ищите правильного ответа.

Заметьте первый.

ВОЗМОЖНЫЙ СКРЫТЫЙ СТРАХ

Иногда за ролью спасателя стоит не любовь к чужим проблемам.

А страх:

«А вдруг без моей помощи я стану менее важной?»

И тогда помощь превращается в способ сохранять связь.

Неосознанно может возникать логика:

«Пока я нужна — меня не оставят».

ЧАСТЬ 3. СПАСАТЕЛЬСТВО И КОНТРОЛЬ

Это одна из самых интересных частей.

Иногда спасательство кажется исключительно заботой.

Но внутри может быть ещё одна потребность:

снизить тревогу через контроль.

Представьте:

близкий человек принимает решение, которое вам не нравится.

Вы думаете:

«Он совершает ошибку».

Что возникает?

Тревога.

И тут появляется сильное желание:

объяснить;

переубедить;

организовать;

сделать самой;

проконтролировать.

Почему после этого иногда становится легче?

Потому что появляется ощущение:

«Я хотя бы что-то делаю».

То есть спасательство может временно снижать собственную тревогу.

ПРАКТИКА

«А ЕСЛИ Я НИЧЕГО НЕ СДЕЛАЮ?»

Вспомните человека, которого вы часто спасаете.

Представьте:

у него проблема.

А вы не вмешиваетесь сразу.

Что возникает?

Страх?

Вина?

Раздражение?

Бессилие?

Ощущение:

«Я не могу просто смотреть?»

Теперь спросите:

«Что для меня самое страшное в том, что человек будет решать это сам?»

...

Очень важный ответ.

ЧАСТЬ 4. «Я ЗНАЮ, КАК ЕМУ БУДЕТ ЛУЧШЕ»

Спасательство часто начинается с очень доброго намерения.

«Я просто хочу, чтобы он не страдал».

Но здесь есть тонкая граница.

Мы можем видеть ситуацию со стороны.
Можем иметь опыт.
Можем действительно понимать возможные последствия.
И всё же другой взрослый человек имеет право:
ошибаться;
не слушать;
принимать решения, которые нам не нравятся;
учиться на собственном опыте.
Это бывает очень трудно выдержать.

СИЛЬНЫЙ ВОПРОС

«Я сейчас поддерживаю человека — или пытаюсь прожить его жизнь правильнее, чем он сам?»

...

ЧАСТЬ 5. СПАСАТЕЛЬСТВО МОЖЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ КАК ЛЮБОВЬ

Например:

«Я просто переживаю».

«Я же хочу ему добра».

«Он сам не понимает, что делает».

И всё это может быть искренним.

Но есть важный критерий: помощь оставляет другому человеку ответственность или забирает её?

Например:

Поддержка: «Я могу помочь тебе разобраться, если хочешь».

Спасательство: «Я уже всё сделала за тебя».

Поддержка: «Хочешь, я тебя выслушаю?»

Спасательство: «Вот что тебе нужно делать. Слушай меня».

Поддержка: «Я рядом».

Спасательство: «Теперь твоя проблема — моя проблема».

Вот эту разницу мы будем тренировать весь курс.

ЧАСТЬ 6. ОТКУДА БЕРЁТСЯ ПРИВЫЧКА БЫТЬ «ВЗРОСЛЕЕ ВСЕХ»

Иногда человек ещё давно привык:

- не создавать проблем;
- быть самостоятельным;
- помогать;
- сохранять спокойствие;
- поддерживать других.

Не обязательно потому, что произошло одно большое событие.

Такая роль может складываться постепенно.

Например, человек мог часто слышать:

«Ты же умница, потерпи».

«Помоги, ты старшая».

«Не расстраивай маму».

«Сейчас не до твоих проблем».

Но даже если ничего подобного не было, роль сильного помощника может появиться позже — в дружбе, партнёрстве, работе или других отношениях.

Мы не будем сегодня искать единственную причину.

Нам важнее другое: «Где сейчас эта роль управляет моей жизнью?»

ПРАКТИКА

«КОГДА Я СТАЛА ТОЙ, КОТОРАЯ ВСЁ РЕШАЕТ?»

Не пытайтесь вспомнить «самый первый случай».

Просто подумайте:

В какой период жизни люди начали часто обращаться ко мне за помощью?

...

За что меня особенно хвалили?

...

Когда я чувствовала себя наиболее нужной?

...

Что происходило, если я не справлялась?

...

Как в моей семье относились к слабости?

...

Можно ли было попросить помощи?

...

Кто обычно решал проблемы?

...

Это не поиск виноватых.

Это исследование контекста.

ЧАСТЬ 7. «Я НЕ ХОЧУ ПОДВОДИТЬ»

Иногда спасательство связано не с желанием управлять.

А с огромным страхом разочаровать.

Кто-то просит:

«Ты сможешь?»

И внутри уже:

«Нет...»

Но вслух:

«Да, конечно».

Почему?

Потому что страшно услышать или представить:

«Я на тебя рассчитывал».

«Ну понятно».

«Ты изменилась».

«Раньше ты всегда помогала».

И тогда человек снова соглашается.

ПРАКТИКА

«КАКУЮ РЕАКЦИЮ Я БОЮСЬ ВЫЗВАТЬ?»

Если я скажу:

«Я не могу помочь»,

я боюсь, что человек...

...

«Я устала»,

он подумает...

...

«Разберись сам»,

я почувствую...

...

«У меня сейчас нет ресурса»,
это будет означать, что я...

...

Именно здесь могут обнаружиться очень важные убеждения.

Например:

«Хорошие люди не отказывают».

«Любящий человек всегда помогает».

«Если я могу — я обязана».

ЧАСТЬ 8. СЦЕНАРИЙ «Я НУЖНА, ПОКА Я ПОЛЕЗНА»

Попробуйте почувствовать эту фразу:

«Меня можно любить, даже когда я никого не спасаю».

Что происходит внутри?

Спокойно?

Непривычно?

Хочется возразить?

Теперь:

«Я могу быть важной просто потому, что я есть».

...

Иногда эти фразы звучат удивительно непривычно.

Потому что человек привык подтверждать ценность действиями.

ПРАКТИКА

«ЗА ЧТО МЕНЯ МОЖНО ЛЮБИТЬ, КРОМЕ ПОЛЬЗЫ?»

Напишите минимум 10 пунктов.

Например:

— за юмор;

— тепло;

— искренность;

— присутствие;

— характер;

— умение слушать;

— общие воспоминания;

— интерес;

— нежность;

— просто за близость.

Если писать трудно — это уже важное наблюдение.

ЧАСТЬ 9. СПАСАТЕЛЬСТВО И СКРЫТАЯ ОБИДА

Есть очень знакомая цепочка.

«Я для всех стараюсь».

Потом:

«Я устала».

Потом:

«Почему никто не замечает?»

А затем:

«Почему мне никто не помогает так, как я помогаю им?»

И возникает обида.

Это очень важный момент.

Потому что иногда мы добровольно берём слишком много.

Но внутри появляется невысказанное ожидание:

«Теперь вы должны сделать для меня то же самое».

А другие люди могут вообще не знать, что такой договор существует.

ПРАКТИКА

«МОЙ НЕВИДИМЫЙ ДОГОВОР»

Закончите:

Если я много делаю для человека, я ожидаю, что он...

...

Если он этого не делает, я чувствую...

...

Говорила ли я ему прямо, что мне это нужно?

...

Или надеялась, что он сам поймёт?

...

Этот вопрос может многое изменить.

ЧАСТЬ 10. КАК РАБОТАЕТ СТАРЫЙ СЦЕНАРИЙ

Он может выглядеть так:

У человека проблема.

↓

Я чувствую тревогу.

↓

Думаю:

«Нужно помочь».

↓

Беру ответственность.

↓

Человек расслабляется или отдаёт мне часть задачи.

↓

Я устаю.

↓

Начинаю злиться.

↓

Думаю:

«Всё опять на мне».

↓

Но когда появляется следующая проблема...

↓

я снова помогаю.

Почему?

Потому что в момент новой проблемы тревога сильнее, чем память о прошлой усталости.

Вот почему просто сказать себе:

«Больше не буду»

часто недостаточно.

Нужно менять саму цепочку.

ЧАСТЬ 11. САМАЯ ВАЖНАЯ ПАУЗА

Когда в следующий раз кто-то придёт с проблемой, не отвечайте автоматически.

Даже если ответ кажется очевидным.

Попробуйте внутренне спросить:

«Меня попросили о помощи?»

«Чего именно от меня хотят?»

«Я действительно хочу помочь?»

«У меня есть на это ресурс?»

«Это моя ответственность?»

«Что произойдёт, если человек попробует разобраться сам?»

Это уже меняет сценарий.

ПРАКТИКА

«НЕ СПАСАТЬ СРАЗУ»

В течение нескольких дней, когда кто-то рассказывает вам о проблеме, попробуйте сначала спросить:

«Ты хочешь, чтобы я тебя просто выслушала или помочь подумать над решением?»

Очень простая фраза.

Но она делает огромную вещь:

возвращает ответственность человеку.

Вы больше не обязаны автоматически понимать, что ему нужно.

ЧАСТЬ 12. ТРИ ВИДА ПОМОЩИ

Перед тем как включаться, спросите себя:

1. Меня попросили?

Если нет — возможно, достаточно просто быть рядом.

2. Человек действительно не может или не хочет?

Это разные вещи.

Иногда:

«Я не могу»

на самом деле означает:

«Мне проще, если ты сделаешь».

3. Моя помощь увеличивает самостоятельность человека или делает меня ещё более необходимой?

Очень сильный вопрос.

ЧАСТЬ 13. НЕ СПАСАТЬ — НЕ ЗНАЧИТ БРОСИТЬ

Это ключевая идея урока.

Есть большая разница между:

«Я решу всё за тебя»

и

«Я рядом, пока ты решаешь».

Можно сказать:

«Я понимаю, что тебе тяжело».

«Могу тебя выслушать».

«Если захочешь, можем вместе подумать».

И при этом не брать весь процесс на себя.

Это не холодность.

Это уважение к способности другого человека справляться.

ЧАСТЬ 14. МОЯ ГЛАВНАЯ РОЛЬ

Попробуйте выбрать, что вам ближе.

«Сильная»

Мне кажется, что я не имею права не справиться.

«Незаменимая»

Мне важно, чтобы без меня было сложно.

«Мама для всех»

Я постоянно слежу, поели ли, успели ли, сделали ли.

«Решатель»

Когда появляется проблема, я моментально ищу решение.

«Миротворец»

Мне нужно, чтобы все были довольны и никто не конфликтовал.

«Хорошая»

Мне трудно отказать, потому что я боюсь показаться плохой.

Возможно, у вас несколько ролей.

Или совсем другая.

ПРАКТИКА

«МОЯ РОЛЬ»

Чаще всего я становлюсь...

...

Эта роль включается, когда...

...

Она помогает мне чувствовать...

...

Я боюсь, что без неё...

...

Но из-за неё я часто...

...

ЧАСТЬ 15. ЧТО Я ТЕРЯЮ, ПОКА СПАСАЮ

Время.

Энергию.

Сон.

Свои планы.

Внимание.

Отдых.

Иногда деньги.

Иногда отношения.

Иногда право вообще понять:

«А чего хочу я?»

Потому что день уже полностью занят чужими потребностями.

ПРАКТИКА

«ЦЕНА МОЕЙ НЕЗАМЕНИМОСТИ»

Закончите:

Из-за постоянной помощи другим мне не хватает времени на...

...

Я чаще всего откладываю...

...

Мне не хватает сил на...

...

Я давно хочу для себя...

...

Если бы я решала на 30% меньше чужих проблем, эти силы я направила бы на...

...

Очень важный ответ.

ЧАСТЬ 16. НОВАЯ МЫСЛЬ

Старый сценарий:

«Если человеку плохо — я должна что-то сделать».

Новый вариант:

«Если человеку плохо — я могу сначала спросить, что ему нужно и хочу ли я участвовать».

Старый:

«Если я могу помочь — значит обязана».

Новый:

«Возможность помочь не всегда означает обязанность».

Старый:

«Если я не вмешаюсь, я плохая».

Новый:

«Я могу заботиться о человеке и одновременно уважать его ответственность».

ФИНАЛЬНАЯ ПРАКТИКА

«МОЯ КАРТА СПАСАТЕЛЯ»

Запишите:

Кого я чаще всего спасаю?

...

В каких ситуациях?

...

Что я чувствую перед тем, как включиться?

...

Какую мысль думаю?

...

Чего боюсь, если не помогу?

...

Что получаю, когда становлюсь нужной?

...

Какую цену плачу?

...

Где я могла бы помогать меньше?

...

Как могла бы поддерживать, не забирая ответственность?

...

ВОПРОС, КОТОРЫЙ НУЖНО ЗАБРАТЬ С СОБОЙ

Каждый раз, когда хочется срочно кого-то спасти, спрашивайте:

«Я сейчас действительно помогаю человеку — или мне самой слишком трудно выдерживать, что он столкнулся со своей проблемой?»

Не всегда ответ будет очевидным.

И это нормально.

ГЛАВНЫЙ ИНСАЙТ УРОКА

Возможно, ваша сила действительно помогла очень многим людям.

Не нужно её уничтожать.

Намного важнее вернуть ей правильное место.

Чтобы:

«Я умею помочь»

не превращалось в:

«Я обязана всех спасти».

Чтобы:

«На меня можно положиться»

не означало:

«Я должна выдерживать всё».

И чтобы однажды рядом с привычным вопросом:

«Что им нужно?»

начал появляться ещё один:

«А что сейчас нужно мне?»

ЗАДАНИЕ ДО СЛЕДУЮЩЕГО УРОКА

В течение ближайших нескольких дней не запрещайте себе помогать.

Просто замечайте каждый эпизод.

Записывайте:

Что произошло?

Меня попросили или я включилась сама?

Что я почувствовала?

Что захотелось сделать?

Что я реально сделала?

Это была поддержка или я забрала ответственность?

Что могло бы произойти, если бы я сделала чуть меньше?

Не исправляйте себя.

Пока только смотрите.

Потому что следующий шаг — научиться видеть очень важную границу:

где заканчивается здоровая помощь и начинается спасательство.

Следующий урок:

«СПАСАТЕЛЬСТВО ИЛИ ПОМОЩЬ?»

УРОК 2. СПАСАТЕЛЬСТВО ИЛИ ПОМОЩЬ?

Как отличить здоровую поддержку от ситуации, где вы берёте на себя чужую ответственность

В прошлом уроке мы начали замечать сам момент включения роли спасателя.

Теперь главный вопрос: «А как вообще понять — я сейчас помогаю или уже спасаю?»

Потому что внешне это может выглядеть почти одинаково.

И там, и там вы:

- слушаете;
- поддерживаете;
- советуете;
- организуете;
- включаетесь;
- тратите время и силы.

Но внутри этих двух действий может быть совершенно разная логика.

ГЛАВНАЯ РАЗНИЦА

Очень коротко:

Помощь — это: «Я рядом, если тебе нужна поддержка».

Спасательство — это: «Я должна сделать так, чтобы у тебя всё стало хорошо».

Чувствуете разницу?

В первом случае: у другого человека остаётся его жизнь.

Во втором: вы незаметно становитесь ответственными за результат.

ЧАСТЬ 1. ПОМОЩЬ ОСТАВЛЯЕТ ВЫБОР

Здоровая поддержка уважает другого человека.

Даже если вы уверены, что знаете, как ему лучше.

Например:

«Хочешь, я помогу тебе подумать?»

Это помощь.

А:

«Я уже всё решила, делай вот так»

— может быть спасательством.

ПРАКТИКА

«МЕНЯ ВООБЩЕ ПРОСИЛИ?»

Перед тем как включаться, спросите:

Меня попросили помочь?

...

Или я сама решила, что помощь необходима?

...

Человек хочет совета?

...

Или он просто делится?

...

Очень часто мы начинаем спасать там, где человек хотел всего лишь быть услышанным.

ЧАСТЬ 2. ПОМОЩЬ НЕ ЗАБИРАЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Представим ситуацию.

Подруга говорит:

«Я не знаю, что делать с работой».

Поддержка:

«Хочешь, помогу тебе разобрать варианты?»

Спасательство:

«Сейчас пришли мне резюме, я всё перепишу, найду вакансии, сама тебе всё отправлю».

Во втором случае вы можете очень сильно облегчить её задачу.

Но одновременно часть её ответственности становится вашей.

СИЛЬНЫЙ ВОПРОС

«После моей помощи человек становится самостоятельнее — или зависимее от моей помощи?»

Это один из лучших ориентиров.

ЧАСТЬ 3. ПОМОЩЬ НЕ ДЕЛАЕТ ВАС ГЛАВНЫМ ГЕРОЕМ ЧУЖОЙ ПРОБЛЕМЫ

Иногда проблема другого человека начинает занимать в нашей голове больше места, чем в его собственной.

Он уже пошёл спать.

А вы ещё думаете:

«Что делать?»

Он отвлёкся.

А вы ищете информацию.

Он пока не решил.

А вы уже составили план.

Это важный сигнал: возможно, вы вовлеклись сильнее, чем сам человек.

МИНИ-ПРАКТИКА

Вспомните последнюю ситуацию, где вы кому-то помогали.

Ответьте:

Кто больше переживал — я или он?

...

Кто больше думал о решении?

...

Кто больше действовал?

...

Кто в итоге нёс последствия?

...

Если ответы почти везде:

«Я»

— возможно, помощь уже сместилась в спасательство.

ЧАСТЬ 4. КАК ПОНЯТЬ, ЧТО Я УЖЕ СПАСАЮ

Есть несколько признаков.

Вы можете заметить, что:

1. Вам трудно перестать думать о чужой проблеме.
2. Вы помогаете без просьбы.
3. Вы чувствуете, что «обязаны».
4. Вы злитесь, если человек не следует вашим советам.
5. Вы вкладываетесь сильнее, чем он.
6. Начинаете отменять свои планы.
7. Вам кажется:
«Без меня всё рухнет».
8. После помощи вы истощены.
9. Ждёте благодарности или ответной заботы.
10. Если человек снова делает по-своему, вы чувствуете:

«Зачем я вообще старалась?»

Чем больше пунктов совпадает, тем полезнее остановиться и вернуть ответственность.

ЧАСТЬ 5. «НО ЕСЛИ Я НЕ ПОМОГУ — БУДЕТ ХУЖЕ»

Это одна из самых сильных ловушек.

Иногда вы действительно видите последствия раньше другого человека.

И хочется предотвратить ошибку.

Но здесь важно разделить: реальную опасность и дискомфорт от того, что человек может ошибиться.

Если речь идёт о безопасности, здоровье, ребёнке, реальной угрозе — ситуация требует отдельной оценки.

Но если взрослый человек просто может принять неидеальное решение, то иногда его право ошибиться — часть его собственной жизни.

ВОПРОС

«Я сейчас предотвращаю реальную опасность — или пытаюсь избавить человека от любого неприятного опыта?»

...

Очень важное различие.

ЧАСТЬ 6. ПОМОЩЬ СПРАШИВАЕТ: «ЧТО ТЕБЕ НУЖНО?»

Спасательство часто знает заранее:

«Я лучше понимаю, что ему нужно».

А помощь спрашивает.

Простой вопрос:

«Ты хочешь, чтобы я тебя выслушала, дала совет или помогла что-то сделать?»

Эта фраза очень сильная.

Она:

не делает вас равнодушной;

не бросает человека;

не превращает вас в спасателя.

Она возвращает ясность.

ПРАКТИКА

«ТРИ ВАРИАНТА ПОДДЕРЖКИ»

Когда человек приходит с проблемой, предложите три варианта:

1. «Могу просто послушать».
2. «Могу помочь подумать».
3. «Могу помочь с конкретным действием».

И дальше спросите:

«Что тебе сейчас нужно?»

Это намного здоровее, чем автоматически брать всё на себя.

ЧАСТЬ 7. КОГДА ПОМОЩЬ СТАНОВИТСЯ СКРЫТЫМ КОНТРОЛЕМ

Иногда мы помогаем не потому, что человек не справится.

А потому что нам слишком трудно смотреть, как он делает «не так».

Например:

«Он делает медленно».

«Он выбрал не тот способ».

«Он точно ошибётся».

И тогда включается:

«Дай, я сама».

В моменте это быстрее.

Но в долгосрочной перспективе другой человек получает меньше опыта самостоятельности.

ПРАКТИКА

«ДАЙ Я САМА»

Вспомните, как часто вы произносите или думаете:

«Дай, я сама».

Теперь спросите:

Человек реально не может?

...

Или я просто не выдерживаю его способ?

...

Что случится, если он сделает медленнее или иначе?

...

Иногда ответ:

«Ничего страшного».

И это может быть важным открытием.

ЧАСТЬ 8. ПОМОЩЬ НЕ ОБЯЗАНА БЫТЬ БЕСКОНЕЧНОЙ

Иногда вы начали помогать добровольно.

Но ситуация растянулась.

И внутри уже:

«Я больше не могу».

Важно помнить:

согласие помочь один раз не означает обязанность помогать всегда.

Можно сказать:

«Я могла помочь тогда, но сейчас у меня нет ресурса».

И это нормально.

ПРАКТИКА

«СКОЛЬКО Я МОГУ ДАТЬ?»

Перед помощью спросите:

У меня есть на это время?

...

Есть силы?

...

Есть желание?

...

Могу ли я помочь частично?

...

Что я готова сделать?

...

Что уже не готова?

...

ЧАСТЬ 9. ПОДДЕРЖКА БЕЗ САМООТМЕНЫ

Здоровая помощь может звучать так:

«Я могу поговорить с тобой 20 минут».

«Я помогу найти информацию, а дальше ты решишь сам».

«Могу отвезти тебя, но остальное тебе нужно организовать самостоятельно».

«Я могу поддержать, но не могу решить это за тебя».

Это не холодность.

Это границы.

ЧАСТЬ 10. «НО ОН ЖЕ НЕ СПРАВИТСЯ»

Иногда хочется возразить:

«Вы не понимаете. Он правда не справится».

Возможно.

Но здесь очень полезно уточнить:

«Не справится — или сделает не так хорошо, как сделала бы я?»

Это разные вещи.

И ещё:

«Откуда я знаю, что он не справится, если я каждый раз включаюсь раньше него?»

Очень сильный вопрос.

ЧАСТЬ 11. СПАСАТЕЛЬСТВО МОЖЕТ ПОДДЕРЖИВАТЬ БЕССИЛИЕ ДРУГОГО

Парадоксально, но иногда чрезмерная помощь действительно может закреплять роль:

«Я не умею, она сделает».

Чем больше вы берёте,

тем меньше другому приходится тренироваться.

Это не всегда происходит.

Но проверить полезно.

ПРАКТИКА

Спросите себя:

Что человек умеет делать сам?

...

Что я регулярно делаю вместо него?

...

Что он мог бы начать делать самостоятельно?

...

Где я могла бы просто выдержать его попытку?

...

ЧАСТЬ 12. ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК НЕ ХОЧЕТ МЕНЯТЬСЯ

Очень важная тема.

Вы:

— советуете;

— объясняете;

— помогаете;

— ищите специалистов;

— предлагаете варианты.

А человек ничего не меняет. И вы злитесь.

Но здесь приходится признать непростую вещь: нельзя хотеть изменений за другого сильнее, чем он сам.

Вы можете:

— предложить;

— поддержать;

— показать варианты.

Но нельзя прожить его решение за него.

СИЛЬНЫЙ ВОПРОС

«Я помогаю человеку, который хочет что-то менять — или пытаюсь заставить его захотеть изменения?»

...

ЧАСТЬ 13. КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ПОМОЩЬ ЗДОРОВАЯ

После здоровой помощи обычно остаётся ощущение:

«Я сделала то, что могла».

А не:

«Теперь я отвечаю за результат».

Вы не контролируете:

воспользуется человек советом или нет;

сделает ли всё идеально;

какой будет итог.

Вы сохраняете границу:

«Моя часть закончилась».

ЧАСТЬ 14. ФОРМУЛА ЗДОРОВОЙ ПОМОЩИ

Перед тем как включиться, пройдите 5 вопросов.

1. Меня попросили?

2. Я хочу помочь?

3. У меня есть ресурс?

4. Что именно является моей частью?

5. Что останется ответственностью другого?

Если хотя бы на несколько вопросов нет ясного ответа — сделайте паузу.

ЧАСТЬ 15. ПОЧЕМУ СПАСАТЕЛЬСТВО ТАК УТОМЛЯЕТ

Потому что вы берёте на себя не только действие.

Вы часто берёте:

— чужую тревогу;

— чужой результат;

— чужие решения;

— чужие последствия.

И внутри может появляться:

«Если всё закончится плохо, значит, я недостаточно помогла».

Это огромная нагрузка.

НОВАЯ МЫСЛЬ

«Я могу отвечать за качество своей поддержки, но не за чужой выбор».

Это одна из главных фраз урока.

ЧАСТЬ 16. ПОМОЩЬ И ЧУВСТВО ВИНЫ

Представьте:

вас попросили помочь.

Вы могли.

Но отказали, потому что устали.

И появляется вина.

Очень важно спросить:

«Я действительно причинила вред — или просто не взяла на себя чужую задачу?»

Это может быть совершенно разный опыт.

ПРАКТИКА

«ВИНА ИЛИ ГРАНИЦА?»

После отказа спросите:

Я обещала и не выполнила?

...

Я нарушила договорённость?

...

Я бросила человека в реальной опасности?

...

Или я просто не взяла на себя то, что принадлежит другому?

...

Если последнее — возможно, это не вина, а непривычность границы.

ЧАСТЬ 17. СПАСАТЕЛЬСТВО БЕЗ ПРОСЬБЫ

Один из важных признаков:

вы помогаете раньше, чем человек попросил.

Почему?

Потому что хочется:

предотвратить;

облегчить;

подстраховать.

Попробуйте новый эксперимент:

не предлагать решение сразу.

Вместо:

«Сейчас я тебе скажу, что делать».

Спросить:

«Ты уже думал, как хочешь решить это?»

Это очень простая фраза.

Но она возвращает человека к собственной способности думать.

ЧАСТЬ 18. ТРИ ФРАЗЫ ВМЕСТО СПАСАТЕЛЬСТВА

Сохраните их.

«Что ты сам думаешь делать?»

«Какой вариант тебе кажется лучшим?»

«Чем именно я могу тебе помочь?»

Эти вопросы не бросают человека.

Они возвращают ему авторство.

ЧАСТЬ 19. МОЙ ТЕСТ «ПОМОЩЬ ИЛИ СПАСАТЕЛЬСТВО?»

Каждый раз перед включением задайте себе:

Меня попросили?

Я согласна?

У меня есть ресурс?

Я помогаю или делаю вместо?

Другой человек участвует?

Я готова принять, если он выберет иначе?

Смогу ли я отпустить результат?

Если да — скорее всего, вы помогаете.

Если внутри:

«Нет, он должен сделать именно так»

— возможно, уже включилось спасательство.

ЧАСТЬ 20. ПРАКТИКА «МОЯ ЧАСТЬ — ЕГО ЧАСТЬ»

Возьмите конкретную ситуацию.

Например: партнёр потерял работу.

Теперь спросите:

Моя часть:

— выслушать;

— поддержать;

- обсудить бюджет;
- помочь с конкретной задачей, если я хочу.

Его часть:

- искать работу;
- отправлять резюме;
- ходить на собеседования;
- принимать решения.

Посмотрите на свою ситуацию.

И разделите:

Что действительно моё?

...

Что принадлежит другому человеку?

...

ЧАСТЬ 21. ЕСЛИ Я НЕ СПАСУ — ЧТО БУДЕТ СО МНОЙ?

Теперь идём глубже.

Не:

«Что будет с ним?»

А:

«Что будет со мной, если я не включусь?»

Возможно:

- тревога;
- вина;
- ощущение бесполезности;
- страх быть плохой;
- страх потерять близость;
- бессилие.

Вот это очень важная часть.

Потому что иногда спасательство регулирует именно наши чувства.

ПРАКТИКА

Если я не помогу, я буду чувствовать...

...

Мне будет особенно трудно выдержать...

...

Я буду бояться, что человек подумает...

...

И тогда мне захочется...

...

Теперь спросите:

«Могу ли я попробовать выдержать это чувство, не превращая его сразу в действие?»

...

ЧАСТЬ 22. ПРАКТИКА «10 МИНУТ ПАУЗЫ»

Следующие несколько дней:

если нет срочной опасности, не соглашайтесь помогать мгновенно.

Даже если уверены, что согласитесь.

Говорите:

«Дай мне немного подумать».

«Я сейчас посмотрю, могу ли».

«Вернусь к тебе с ответом».

И минимум 10 минут не принимайте решение.

За это время спросите:

Я хочу?

Могу?

Это моя задача?

Что конкретно от меня нужно?

Не беру ли я больше, чем меня просили?

Эта пауза очень хорошо показывает автоматизм.

ЧАСТЬ 23. НОВАЯ ФОРМУЛА

Старая:

«У него проблема → я должна решить».

Новая:

«У него проблема → я могу проявить сочувствие → узнать, нужна ли помощь → решить, какую часть я готова взять».

Старая:

«Если я не помогу, я плохая».

Новая:

«Отказ от чужой ответственности не делает меня бессердечной».

Старая:

«Без меня не справятся».

Новая:

«Я могу позволить взрослому человеку попробовать справиться самому».

ФИНАЛЬНАЯ ПРАКТИКА

«ПОМОЩЬ ИЛИ СПАСАТЕЛЬСТВО?»

Выберите 3 ситуации из последнего месяца.

Для каждой ответьте:

Что произошло?

...

Меня попросили помочь?

...

Что именно просили?

...

Что я сделала?

...

Сделала ли я больше, чем просили?

...

Почему?

...

Что чувствовала?

...

Что ожидала в ответ?

...

Что человек мог сделать сам?

...

Где могла закончиться моя помощь?

...

Как бы выглядела более здоровая поддержка?

...

ГЛАВНЫЙ ИНСАЙТ УРОКА

Здоровая помощь не требует от вас становиться:

автором чужой жизни.

Вы можете:

- любить;
- поддерживать;
- переживать;
- быть рядом.

И при этом не забирать:

- чужие решения;
- чужую ответственность;
- чужие последствия.

Очень важная фраза:

«Я могу помочь человеку нести его сумку. Но мне не обязательно забирать её себе».

ЗАДАНИЕ ДО СЛЕДУЮЩЕГО УРОКА

Каждый раз, когда возникает желание кого-то спасти, задайте три вопроса:

«Меня попросили?»

«Что именно моя часть?»

«Что останется ответственностью другого?»

И хотя бы один раз попробуйте вместо решения спросить:

«А что ты сам хочешь сделать?»

Просто наблюдайте, что произойдёт.

Возможно, вы впервые увидите:

человек умеет больше, чем вам казалось.

А следующий урок поможет понять:

какую именно роль вы чаще всего занимаете рядом с другими людьми.

«Сильная»?

«Хорошая»?

«Мама для всех»?

«Миротворец»?

«Незаменимая»?

Следующий урок:

«МОИ ГЛАВНЫЕ РОЛИ».

УРОК 3. МОИ ГЛАВНЫЕ РОЛИ

«Спасательница», «хорошая девочка», «мама для всех», «сильная женщина», «миротворец» — какую роль чаще всего играю я?

Иногда мы думаем:

«Ну я просто такая».

Заботливая.

Ответственная.

Сильная.

Удобная.

Та, которая всех понимает.

Но если посмотреть внимательнее, может оказаться, что это не просто черты характера.

Иногда это роли, которые мы автоматически включаем рядом с другими людьми.

И каждая роль что-то нам даёт.

Но каждая же что-то у нас забирает.

Сегодня мы попробуем увидеть:

«Кем я чаще всего становлюсь рядом с другими?»

И главное:

«А кем остаюсь я сама, когда не играю эту роль?»

ЧАСТЬ 1. РОЛЬ — ЭТО НЕ ВЫ ЦЕЛИКОМ

Очень важно сразу разделить:

вы — не «спасательница».

Вы можете иногда входить в роль спасательницы.

Вы — не «хорошая девочка».

Но можете привычно вести себя так, будто ваше право на любовь зависит от того, насколько вы удобны.

Это хорошая новость.

Потому что роль можно заметить.

А всё, что можно заметить, уже не обязано управлять автоматически.

РОЛЬ №1. СПАСАТЕЛЬНИЦА

Её внутренняя фраза:

«Я должна помочь».

Спасательница быстро замечает чужую боль.

Иногда даже быстрее, чем человек сам.

Она:

— включается;

— советует;

— организует;

— решает;

— предупреждает;

— подстраховывает.

Ей трудно просто наблюдать.

Потому что внутри может быть:

«Если я могу помочь и не помогу — я плохая».

Как узнать роль спасательницы

Вам сложно смотреть, как человек ошибается.

Вы часто думаете:

«Он сам не справится».

Вы даёте больше помощи, чем вас просили.

Вы злитесь, если человек не следует советам.

После помощи чувствуете усталость, но снова включаетесь.

Что даёт эта роль

Ощущение нужности.

Контроля.

Ценности.

Иногда близости.

Иногда права быть рядом.

Цена

Истощение.

Чужая ответственность.

Обида.

Ощущение:

«Все сидят у меня на шее».

ВОПРОС СПАСАТЕЛЬНИЦЕ

«Если я не спасу — кем я тогда буду для этого человека?»

...

Очень важный ответ.

РОЛЬ №2. «ХОРОШАЯ ДЕВОЧКА»

Её внутренняя фраза:

«Главное — никого не расстроить».

Она старается быть:

— удобной;

— понимающей;

— вежливой;

— правильной;

— не конфликтной.

Ей трудно:

— отказывать;

— просить;

— злиться;

— показывать несогласие.

Потому что внутри:

«Если я стану неудобной — меня будут меньше любить».

Как узнать эту роль

Вы автоматически говорите:

«Да, конечно»

даже когда хочется сказать:

«Нет».

Вы много объясняете отказ.

Чувствуете вину, если кто-то недоволен.

Часто думаете:

«Не хочу никого обижать».

Что даёт роль
Одобрение.
Ощущение:
«Я хорошая».
Меньше конфликтов в моменте.

Цена
Подавленная злость.
Усталость.
Чужие желания начинают звучать громче собственных.
ВОПРОС «ХОРОШЕЙ ДЕВОЧКЕ»
«Что я боюсь потерять, если перестану быть удобной?»
...

РОЛЬ №3. «МАМА ДЛЯ ВСЕХ»

Её внутренняя фраза:

«Нужно проследить».

Она помнит:

- кто поел;
- кто куда записался;
- кто что забыл;
- кому что купить;
- кому напомнить.

Она заботится.

Очень много.

Иногда настолько, что другие взрослые люди рядом постепенно становятся менее самостоятельными.

Как узнать эту роль
Вы часто напоминаете взрослым людям то, за что они сами отвечают.
Контролируете.
Проверяете.
Предупреждаете.
Задаёте вопросы:
«Ты поел?»
«Ты позвонил?»
«Ты сделал?»
«Ты не забыл?»

Что даёт роль
Ощущение значимости.
Структуры.
Контроля.

Цена
Вы постоянно на посту.
А другие могут всё чаще ожидать, что вы напомните.
СИЛЬНЫЙ ВОПРОС
«Что случится, если я не напомню?»

...

И ещё:

«Это действительно моя ответственность?»

РОЛЬ №4. СИЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА

Её внутренняя фраза:

«Я справлюсь сама».

С одной стороны — это огромный ресурс.

Но если роль становится жёсткой, внутри появляется:

«Мне нельзя нуждаться в помощи».

Она помогает всем.

Но когда помогают ей — становится неловко.

Как узнать роль

Вы редко просите.

Сложно сказать:

«Мне тяжело».

Если помощь предлагают, первая реакция:

«Да нет, я сама».

Вы продолжаете тащить, даже когда сил почти нет.

Что даёт

Гордость.

Независимость.

Ощущение контроля.

Цена

Одиночество.

Перегруз.

Окружающие могут действительно перестать замечать, что вам нужна помощь.

Потому что вы очень убедительно показываете:

«Со мной всё нормально».

ВОПРОС СИЛЬНОЙ ЖЕНЩИНЕ

«Что для меня означает попросить помощи?»

...

Слабость?

Зависимость?

Риск отказа?

РОЛЬ №5. МИРОТВОРЕЦ

Её внутренняя фраза:

«Главное, чтобы никто не поссорился».

Миротворец чувствует напряжение в комнате раньше всех.

И сразу пытается:

— успокоить;

— объяснить одного другому;

— сгладить;

— перевести тему;

— помирить.

Как узнать роль

Чужие конфликты вызывают у вас сильную тревогу.
Вы часто становитесь посредником.
Чувствуете ответственность за атмосферу.
Если люди рядом недовольны друг другом, вам сложно расслабиться.

Что даёт
Ощущение порядка.
Безопасности.

Цена
Вы начинаете жить чужими конфликтами.
А ваши чувства остаются где-то в стороне.

ВОПРОС МИРОТВОРЦУ

«Почему мне так трудно позволить двум взрослым людям быть недовольными друг другом?»

...

РОЛЬ №6. НЕЗАМЕНИМАЯ

Её внутренняя фраза:
«Без меня всё рухнет».
Это может быть работа.
Семья.
Отношения.
Друзья.
Везде вы становитесь главным человеком, который знает:
— где;
— что;
— как;
— кому;
— когда.

Скрытый бонус
Пока вы незаменимы — вы нужны.
И иногда именно здесь появляется связь: «Нужность = любовь».
ВОПРОС
«Если все научатся обходиться без меня, останусь ли я важной?»

...

Не спешите отвечать.

ЧАСТЬ 2. РОЛИ МОГУТ МЕНЯТЬСЯ

С партнёром вы можете быть спасательницей.
С родителями — хорошей девочкой.
На работе — сильной.
С детьми — мамой-контролёром.
То есть у вас может быть не одна роль.
Наша задача — увидеть:
какая включается чаще всего и в каких отношениях.

ПРАКТИКА

«КТО Я С КЕМ?»

Подумайте о разных людях.
С партнёром я чаще становлюсь...

...

С детьми...

...

С родителями...

...

С друзьями...

...

На работе...

...

Когда кому-то плохо...

...

Когда кто-то злится...

...

Когда мне самой плохо...

...

Уже здесь может появиться очень сильное понимание.

ЧАСТЬ 3. ЧТО ЗАПУСКАЕТ РОЛЬ

Роль включается не просто так.

Обычно есть триггер.

Например:

— кто-то плачет → включается спасательница;

— кто-то недоволен → хорошая девочка;

— кто-то ошибается → мама;

— все растерялись → сильная;

начался конфликт → миротворец.

ПРАКТИКА

«МОЙ ТРИГГЕР»

Закончите:

Когда человек растерян, я...

...

Когда кто-то на меня обижается, я...

...

Когда вижу ошибку, я...

...

Когда никто не берёт ответственность, я...

...

Когда начинается конфликт, я...

...

Когда мне самой нужна помощь, я...

...

Теперь посмотрите:

«Какая роль включается автоматически?»

ЧАСТЬ 4. ЧТО Я ПОЛУЧАЮ ОТ РОЛИ

Очень важно.

Не только:

«Что роль у меня забирает?»

Но и:

«Почему я вообще её сохраняю?»

У любой устойчивой роли обычно есть функция.

Например:

Спасательница получает нужность.

Хорошая девочка — одобрение.

Сильная — контроль.

Миротворец — снижение тревоги.

Незаменимая — значимость.

ПРАКТИКА

«МОЙ СКРЫТЫЙ БОНУС»

Моя главная роль...

...

Когда я её играю, я чувствую...

...

Она помогает мне избежать...

...

Она даёт мне ощущение...

...

Если я перестану её играть, мне страшно, что...

...

Вот это уже очень важный материал курса.

ЧАСТЬ 5. КАКАЯ ЦЕНА У РОЛИ

Теперь честно.

Спасательница может платить: усталостью.

Хорошая девочка: злостью на себя.

Сильная: одиночеством.

Миротворец: постоянной тревогой.

Мама для всех: перегрузом.

Незаменимая: невозможностью расслабиться.

ПРАКТИКА

«СКОЛЬКО МНЕ СТОИТ ЭТА РОЛЬ»

Из-за неё я часто...

...

Я устаю от...

...

Мне не хватает...

...

Я злюсь, когда...

...

Я откладываю...

...

Если бы эта роль занимала в моей жизни на 30% меньше места, я бы...

...

ЧАСТЬ 6. КТО Я БЕЗ ЭТОЙ РОЛИ?

Очень сильный вопрос.

Представьте:

сегодня вам не нужно никого спасать.

Не нужно быть сильной.

Не нужно всех мирить.

Не нужно быть удобной.

Никому ничего не нужно доказывать.

Кто вы тогда?

Что вы делаете?

Что чувствуете?

Чего хотите?

Иногда на этом месте возникает пустота.

Потому что роль занимала очень много места.

ПРАКТИКА

«ЕСЛИ МНЕ НЕ НУЖНО БЫТЬ НУЖНОЙ»

Закончите:

Если сегодня никому не нужна моя помощь, я...

...

Я могла бы заняться...

...

Я бы почувствовала...

...

Мне было бы непривычно...

...

Возможно, я бы наконец...

...

ЧАСТЬ 7. РОЛЬ И НАСТОЯЩАЯ ПОТРЕБНОСТЬ

Иногда за спасательницей скрывается: потребность в близости.

За хорошей девочкой: потребность в принятии.

За сильной: потребность в безопасности.

За миротворцем: желание спокойствия.

Очень важно спросить: «Можно ли получить эту потребность иначе?»

Например: не через спасательство получать близость, а через честный разговор.

Не через вечную полезность получать значимость, а позволять людям любить вас просто за присутствие.

ПРАКТИКА

Моя роль помогает мне получить...

...

На самом деле мне нужно...

...

Как ещё я могла бы это получить?

...

ЧАСТЬ 8. НЕ УНИЧТОЖАТЬ РОЛЬ — А СДЕЛАТЬ ЕЁ ГИБКОЙ

Наша цель не:

«Больше никогда никого не спасать».

И не:

«Я больше не хорошая».

Наша цель:

из автоматической роли сделать выбор.

То есть:

«Я могу помочь, но не обязана».

«Я могу быть сильной и могу попросить помощи».

«Я могу быть доброй и сказать нет».

«Я могу не мирить людей».

«Я могу заботиться и не контролировать».

Это гибкость.

ЧАСТЬ 9. НОВЫЕ РОЛИ

Попробуем заменить жёсткие роли более свободными.

Вместо:

СПАСАТЕЛЬНИЦА

ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ

Я рядом, но не забираю чужую жизнь.

Вместо:

ХОРОШАЯ ДЕВОЧКА

ЧЕСТНАЯ ВЗРОСЛАЯ

Я могу быть доброй и несогласной.

Вместо:

МАМА ДЛЯ ВСЕХ

УВАЖАЮЩАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

Я позволяю другим отвечать за себя.

Вместо:

СИЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА

ЖИВАЯ ЖЕНЩИНА

Я могу быть сильной, уставшей, растерянной и нуждаться в поддержке.

Вместо:

МИРОТВОРЕЦ

НАБЛЮДАТЕЛЬ

Не каждый конфликт требует моего участия.

ПРАКТИКА

«МОЯ НОВАЯ РОЛЬ»

Старая роль:

...

Она говорила мне:

...

Теперь я хочу пробовать роль:

...

В ней я могу:

...

И мне больше не обязательно:

...

ЧАСТЬ 10. ПРАКТИКА НА РЕАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ

Представьте:

близкий человек говорит:

«У меня проблема».

Ваш старый персонаж сразу:

«Сейчас всё решим!»

Теперь новая версия отвечает:

«Я рядом. Расскажи. Тебе нужно, чтобы я просто послушала или помочь подумать?»

Чувствуете разницу?

Вы остались заботливой.

Но не забрали управление.

ЧАСТЬ 11. МОЯ САМАЯ БОЛЕЗНЕННАЯ РОЛЬ

Иногда одна роль особенно сильно истощает.

Спросите себя:

«От какой своей роли я устала больше всего?»

...

Я устала быть...

...

Потому что мне постоянно приходится...

...

А на самом деле мне хочется...

...

Именно эта фраза может стать главным результатом урока.

ЧАСТЬ 12. МОЯ ФРАЗА-ЛОВУШКА

У каждой роли есть фраза, которая запускает автоматизм.

Например:

Спасательница:

«Без меня не справятся».

Хорошая девочка:

«Не хочу обидеть».

Сильная:

«Я сама».

Мама для всех:

«Ты опять забыл?»

Миротворец:

«Давайте не будем ссориться».

Найдите свою.

Моя фраза-ловушка:

...

Когда она появляется, это сигнал:

ПАУЗА.

ЧАСТЬ 13. НОВЫЙ ВОПРОС

Когда роль включилась, спросите:

«Что я сейчас пытаюсь получить или предотвратить?»

Нужность?

Одобрение?

Контроль?

Спокойствие?

Избежать чувства вины?

И дальше:

«Есть ли другой способ?»

ФИНАЛЬНАЯ ПРАКТИКА

«МОЯ КАРТА РОЛЕЙ»

Запишите:

Моя главная роль:

...

Где она включается чаще всего:

...

Что её запускает:

...

Что я думаю в этот момент:

...

Что чувствую:

...

Что начинаю делать:

...

Что эта роль мне даёт:

...

Что она у меня забирает:

...

Чего я боюсь без неё:

...

Какая роль могла бы быть более свободной:

...

Что я могу попробовать делать иначе:

...

МАЛЕНЬКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ НА 3 ДНЯ

Выберите одну роль.

Например:

«Мама для всех».

И три дня не запрещайте себе её.

Просто замечайте:

«Ага. Вот она включилась».

Каждый раз спрашивайте:

Меня об этом просили?

Это действительно моя задача?

Что произойдёт, если я сейчас не вмешаюсь?

Какая новая роль могла бы ответить вместо старой?

Этого достаточно.

ГЛАВНЫЙ ИНСАЙТ УРОКА

Возможно, раньше вам казалось:

«Это просто мой характер».

А теперь можно попробовать увидеть иначе:

«Это стратегия, которую я когда-то научилась использовать».

Она могла очень хорошо вам помогать.

Давать:

— любовь;

— потребность;

— порядок;

— одобрение;

ощущение контроля.

Но сегодня вы можете спросить:

«Она всё ещё мне служит — или уже я служу ей?»

И если роль стала слишком тесной, её не нужно ломать.

Можно постепенно расширять себя.

Чтобы быть:

сильной — когда хочется;

заботливой — когда есть ресурс;

помогающей — когда это действительно помощь;
и просто собой — когда никого не нужно спасать.

ЗАДАНИЕ ДО СЛЕДУЮЩЕГО УРОКА

В течение нескольких дней замечайте:

В какую роль я вошла?

Кто был рядом?

Что её запустило?

Что я хотела получить?

Чего боялась?

Что сделала?

Как можно было бы отреагировать на 10% иначе?

Не нужно полностью менять поведение.

Достаточно начать узнавать роли в момент их появления.

Потому что следующий шаг будет ещё интереснее:

кого именно мы чаще всего выбираем для спасения?

Почему один человек вызывает сочувствие — и мы остаёмся рядом спокойно, а рядом с другим мгновенно хочется взять его жизнь в свои руки?

Следующий урок:

«КОГО Я ОБЫЧНО СПАСАЮ?»

УРОК 4. КОГО Я ОБЫЧНО СПАСАЮ

Разбор повторяющихся людей и ситуаций: партнёр, дети, родители, друзья, коллеги
Иногда кажется:

«Я просто такой человек. Я всем помогаю».

Но если присмотреться, спасательство редко включается одинаково со всеми.

С одним человеком вы спокойно можете сказать:

«Это твоя задача».

А рядом с другим мгновенно появляется:

«Надо вмешаться».

Почему?

Потому что нас часто запускает не сам факт чужой проблемы.

А определённый тип человека.

Определённая роль рядом с ним.

Определённое чувство.

Именно это мы сегодня будем исследовать.

ГЛАВНЫЙ ВОПРОС УРОКА

Не:

«Почему я всех спасаю?»

А:

«Кого именно мне особенно трудно НЕ спасать?»

Это намного точнее.

ЧАСТЬ 1. СОЗДАЙТЕ СВОЙ «КРУГ СПАСЕНИЯ»

Подумайте о людях, ради которых вы чаще всего:

- откладываете свои дела;
- включаетесь в чужие проблемы;
- ищете решения;
- даёте советы;
- тратите больше сил, чем планировали;
- чувствуете ответственность;
- испытываете вину, если не помогли.

Запишите имена или просто роли:

- партнёр;
- ребёнок;
- мама;
- папа;
- подруга;
- брат;
- сестра;
- коллега;
- начальник;
- клиент.

А теперь отметьте:

«С кем мой спасатель включается быстрее всего?»

...

ЧАСТЬ 2. КОГО МЫ СПАСАЕМ ЧАЩЕ ВСЕГО

У каждого свой сценарий, но есть несколько типичных ситуаций.

1. ПАРТНЁР

Очень частый вариант.

Особенно если партнёр:

- теряется;
- откладывает решения;
- не умеет организовать быт;
- попадает в сложности;
- жалуется;
- не знает, что делать.

И женщина постепенно становится:

- менеджером;
- психологом;
- мотиватором;
- мамой;
- организатором.

КАК ЭТО МОЖЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ

Вы напоминаете о его делах.

Решаете бытовые вопросы.

Ищете врачей.

Отправляете вакансии.

Объясняете, как общаться с начальником.

Решаете последствия его решений.

И внутри:

«Ну кто, если не я?»

ВОПРОС

«Я партнёр — или постепенно стала его системой жизнеобеспечения?»

...

Не для обвинения.

Для честного наблюдения.

ПРАКТИКА

Что партнёр реально не может сделать сам?

...

Что он может, но я привыкла делать быстрее?

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.