

АРХЕОЛОГИЯ СПАСАТЕЛЬСТВА

КАК ЧУЖАЯ ЖИЗНЬ
СТАНОВИТСЯ НАШЕЙ ЗАДАЧЕЙ

О помощи,
границах,
ответственности
и свободе
быть собой

ЮЛИЯ ИЗВОЗЧИКОВА

Юлия Извозчикова

Археология СПАСАТЕЛЬСТВА

<https://litres.ru/74514054>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Археология спасательства» — это исследование того, что скрывается под желанием помочь. Почему нам трудно выдерживать чужие ошибки и боль? Зачем нам благодарность? Почему так страшно оказаться ненужными? И что происходит, когда мы наконец возвращаем другому его ответственность?

Эта книга не учит становиться равнодушными и не предлагает перестать помогать. Она о другом — о возможности любить, поддерживать и быть рядом, не присваивая чужую жизнь.

И о вопросе, который остаётся, когда спасти больше некого:

«А кто я, если мне больше не нужно быть нужной, чтобы почувствовать собственную ценность?»

Юлия Извозчикова

Археология

СПАСАТЕЛЬСТВА

АРХЕОЛОГИЯ СПАСАТЕЛЬСТВА

Как чужая жизнь становится нашей задачей

Глава 1. Спасатель редко знает, что он спасает

Спасательство редко начинается с помощи. Оно начинается чуть раньше. С внутренней фразы: **«Я уже вижу, что ему нужно делать»**.

Вот здесь происходит почти незаметное движение. Человек ещё ничего не попросил.

Может быть, он вообще не считает происходящее проблемой. Но внутри нас уже возникла его другая версия. Та, которая могла бы жить лучше. Не совершать эту ошибку. Уйти из этих отношений. Начать наконец что-то делать. Перестать страдать. Повзрослеть. Увидеть очевидное.

И с этого момента мы постепенно перестаём встречаться с человеком таким, какой он есть. Мы начинаем взаимодействовать с его **потенциально лучшей версией в своей голове**. И именно поэтому спасательство так трудно обнаружить.

Оно почти никогда не приходит со словами: **«Здравствуйте. Я ваш спасатель»**. Обычно его зовут иначе.

Любовь. Забота. Ответственность. Сострадание. Доброта.

«Мне не всё равно».

«Я просто хочу помочь».

«Ну кто, если не я?»

«Я же вижу, что человеку плохо».

«Он просто пока сам не понимает».

И самое неудобное здесь в том, что всё это действительно может быть правдой.

Мы можем любить. Можем искренне переживать. Можем видеть то, чего другой пока не видит. Можем иметь больше опыта. Можем действительно знать решение, которое сильно облегчило бы человеку жизнь.

Поэтому невозможно провести простую линию: **вот здесь помощь, а здесь спасательство.**

Дело вообще не в количестве того, что мы отдаём. Можно бесплатно несколько дней заниматься общим делом, помогать людям, выращивать цветы возле дома, кормить животных, отдавать знания, деньги и время — и никакого спасательства там не будет.

А можно сделать для человека совсем немного — и уже оказаться внутри его жизни. Разница начинается не с действия. Она начинается внутри.

Есть несколько довольно простых маркеров.

Вы переживаете за проблему человека больше, чем он сам.

Напоминаете, мотивируете и подталкиваете чаще, чем он просит.

Расстраиваетесь, когда он не пользуется вашими советами.

Вкладываетесь в отношения больше, чем на самом деле хочется.

Продолжаете помогать, хотя внутри уже появляется раздражение.

И самое важное: **начинаете чувствовать ответственность за его результат.**

Вот здесь происходит нечто интересное. Чужая жизнь незаметно становится нашей задачей.

У человека проблема. А внутри меня уже: **«Надо что-то делать».**

Он ошибается. **«Надо объяснить».**

Ему плохо. **«Надо помочь».**

Он снова сделал по-своему. **«Надо как-то до него донести».**

И очень быстро мы оказываемся в странной точке. Человек живёт свою жизнь. А напряжены почему-то мы.

Поэтому, возможно, один из первых вопросов археологии спасательства звучит не: **«Как мне ему помочь?»**

А: «Что он сам сейчас делает со своей жизнью?»

Потому что иногда мы вкладываем в решение чужой проблемы гораздо больше энергии, чем её хозяин.

Он сделал один шаг — мы уже придумали следующие действия.

Он написал одно сообщение — мы отвечаем страницей.

Он пожаловался — мы нашли специалиста, книгу, практику и уже мысленно построили ему новую жизнь.

А потом однажды появляется обида: **«Почему мне это нужно больше, чем тебе?»**

Хороший вопрос. Только адресован он почему-то другому. Хотя задать его стоило себе гораздо раньше.

Есть ещё один довольно точный признак.

Что происходит, когда человек **не принимает нашу по-**

мощь?

Мы объяснили. Предупредили. Подсказали. Дали рекомендацию. А он выслушал и сделал по-своему.

Если внутри остаётся: **«Хорошо. Это его жизнь»**, — возможно, это действительно была помощь.

Но если появляется раздражение:

«Ну конечно».

«Тогда делай что хочешь».

«Потом только не жалуйся».

Если хочется объяснить ещё раз. Найти другие слова. Убедить. Доказать. Вернуть человека к «правильному» решению — возможно, вместе с заботой там уже появилось кое-что ещё.

Потому что помощь способна пережить отказ. Спасательству нужен результат. Желательно тот, который спасатель уже придумал.

И вот здесь появляется парадокс.

Спасатель часто искренне хочет другому свободы. Но желательно, чтобы свободно человек выбрал **правильное**.

То есть то, что выбрали бы мы. И тогда фраза: **«Я просто хочу тебе помочь»** иногда означает: **«Мне очень трудно смотреть, как ты живёшь не так, как, по моему мне-**

нию, было бы лучше для тебя».

Это уже совсем другой разговор.

Многие думают, что противоположность спасательства — равнодушие. Что если я перестану вмешиваться, значит, мне станет всё равно. Но, возможно, противоположность спасательства — не равнодушие.

А **уважение**. Уважение к тому, что взрослый человек имеет право не меняться.

Имеет право ошибаться.

Имеет право не воспользоваться нашей мудростью.

Имеет право выбрать отношения, которые нам кажутся ужасными.

Имеет право потратить деньги не туда.

Имеет право снова наступить на те же грабли.

И даже имеет право прожить свой урок полностью, а не получить от нас его краткое содержание.

Тогда можно быть рядом, но не тащить.

Поддерживать, но не нести.

Любить, но не делать чужую жизнь своей работой.

И именно здесь начинается наша археология.

Не с обещания: **«Я больше никого не буду спасать»**. Это было бы слишком просто. А с попытки поймать один крошечный момент. Тот самый, который обычно проскакивает незамеченным.

Вот передо мной чужая жизнь. И вдруг — она стала моей задачей.

Что произошло между этими двумя точками? И, может быть, ещё интереснее: **кто во мне сейчас так сильно хочет вмешаться — тот, кто любит другого человека, или тот, кому слишком трудно выдерживать его жизнь такой, какая она есть?**

Глава 2. Спасатель и срочность

Есть один признак, по которому спасателя можно узнать раньше, чем он успеет начать спасать.

Спешка.

Не помощь. Не забота. Не доброта. Именно спешка.

У спасателя почти всё срочное.

Нужно срочно поговорить.

Срочно объяснить.

Срочно вмешаться.

Срочно помочь человеку увидеть очевидное.

Срочно остановить его ошибку.

Срочно вытащить его из ситуации.

Срочно написать.

Позвонить.

Предупредить.

Что-нибудь сделать.

Потому что если не сейчас — кажется, случится что-то непоправимое. И если присмотреться, спасатель довольно редко говорит: **«Посмотрим, как ситуация будет развиваться».**

Иногда сама эта фраза вызывает почти физический дискомфорт.

Как это — посмотрим? Я же уже вижу, куда всё идёт.

Представьте мать, которая наблюдает, как взрослый сын снова принимает сомнительное решение.

Жену, которая видит, как муж годами откладывает важные перемены.

Руководителя, который заметил ошибку сотрудника.

Друга, который снова ввязался в отношения, из которых его уже однажды вытаскивали.

Мы видим. Мы понимаем. Иногда действительно понимаем очень хорошо. И внутри начинает подниматься напряжение. Вот только в этот момент происходит одна подмена. Нам

кажется, что проблема находится **там**.

В сыне. В муже. В сотруднике. В друге. В его решении. В его ошибке. В его боли.

Но кое-что уже происходит и **здесь**. В нас. Нам становится трудно смотреть.

Это одна из самых неудобных мыслей про спасательство: **спасатель не всегда спасает другого человека. Иногда он спасает себя от необходимости смотреть на происходящее.**

Тяжело видеть чужую боль. Тяжело видеть растерянность. Тяжело смотреть, как человек делает то, что, скорее всего, принесёт ему неприятные последствия.

Особенно если последствия уже очевидны нам.

Особенно если мы его любим.

Особенно если кажется: **«Я же могу это предотвратить».**

И тогда рука сама тянется вмешаться. Потому что действие приносит облегчение.

Я хоть что-то делаю. Я не просто стою рядом. Я влияю. Я пытаюсь. Я не бросил.

И вот здесь срочность становится очень интересной. По-

тому что иногда помощь действительно нужна **сейчас**. Есть ситуации, в которых ждать нельзя. Но спасательную срочность выдаёт другое. Она возникает даже там, где никакой реальной чрезвычайной ситуации нет.

Другой человек просто расстроен — а нам уже хочется срочно сделать так, чтобы ему стало лучше.

Он сомневается — хочется немедленно дать решение.

Он столкнулся с последствиями своего выбора — хочется быстрее облегчить их.

Он молчит — хочется разговорить.

Он потерял направление — хочется показать путь.

Как будто чужое неудобное состояние должно быть как можно быстрее устранено. И желательно с нашим участием.

Есть простой парадокс. **Помощь умеет ждать**. Спасательство — гораздо хуже.

Помощь может сказать: «**Если понадобится, я рядом**». И действительно остаться рядом. Не исчезнуть. Не обидеться. Не стоять за дверью с готовым решением.

Спасательство говорит: «**Нужно что-то делать**». Потому что ожидание заставляет встретиться с тем, чего спаса-

тель особенно не любит. С отсутствием контроля.

Наверное, поэтому спасательство так легко перепутать с ответственностью. Человек действительно может чувствовать себя очень ответственным.

За детей. За партнёра. За родителей. За клиентов. За сотрудников. За друзей.

Он привык быть тем, кто соберётся, когда остальные растерялись. Тем, кто найдёт решение. Тем, кто выдержит. Тем, кто подхватит. И в этом может быть огромное количество силы.

Проблема начинается не там, где человек способен взять ответственность. А там, где он перестаёт замечать: **какая ответственность его, а какая — уже чужая.**

Если другой не действует достаточно быстро, спасатель начинает действовать за двоих.

Если не понимает — объяснять.

Если не решается — подталкивать.

Если падает — поднимать.

Если снова падает — снова поднимать.

А потом происходит почти закономерное. Спасатель устает. Появляется раздражение. Потом обида. И однажды внутри звучит: **«Почему всё опять на мне?»**

Это очень интересный момент. Потому что иногда честный ответ: **потому что я сам когда-то не выдержал оставить это не на себе.**

Не потому, что меня обязательно заставили.

Не потому, что все вокруг ужасные потребители.

А потому, что в какой-то точке мне оказалось легче взять чужое, чем выдержать, как другой несёт это сам.

Медленно. Неумело. Не так. Как умеет.

Иногда спасательство похоже на попытку вырастить дерево быстрее. Семечко посадили. А на следующий день уже хочется проверить: ну что? Получилось?

И если каждый день выкапывать его из земли, чтобы убедиться, что оно растёт, дерева не будет. Но ждать трудно. Потому что ожидание требует признать очень простую вещь: **не всё происходит благодаря моему участию.**

Что-то растёт без меня. Что-то созревает в другом человеке в тот момент, когда я ничего не делаю. А что-то вообще не созреет. И я тоже ничего не смогу с этим сделать.

Вот здесь спасатель встречается с одной из самых непривычных форм помощи.

Не вмешаться раньше времени. Не уйти. Не отвернуться. Не сделать вид, что мне всё равно. А остаться. И ничего не чинить. Посмотреть, что другой сделает сам.

Как он встретится с последствиями. Как будет искать выход. К кому обратится. Обратится ли вообще. Возможно, ошибётся ещё раз. Возможно, сделает совершенно не то, что сделали бы мы. И выдержать собственное напряжение, пока это происходит.

Потому что иногда мы слишком быстро задаём вопрос: **«Как ему помочь?»**

И пропускаем другой: **«А он уже попросил меня о помощи?»**

А если попросил: **«О чём именно?»**

О совете? О деньгах? О конкретном действии? Или ему просто хотелось рассказать, что сейчас происходит?

Мы умеем за несколько секунд превратить: «Мне сегодня ужасно тяжело» в большой внутренний проект под названием: **«Как спасти этого человека»**.

Хотя, возможно, от нас требовалось только: **«Я слышу тебя»**.

Поэтому я бы не предлагала спасателю учиться «ничего не делать». Это слишком легко превратить в новое правило. Теперь вместо: **«Я обязан помочь»** появится: **«Я обязан не вмешиваться»**.

Спасатель просто поменяет форму. Интереснее другое. Поймать момент срочности. Ту секунду, когда внутри воз-

никло: **«Надо немедленно что-то сделать»**. И не запрещать себе действие. Просто не делать его автоматически. Оставить между импульсом и поступком несколько секунд. Иногда минут. Иногда день. И посмотреть, что именно становится таким трудным в этой паузе.

Раскопка:

В следующий раз, когда вам очень захочется срочно кому-то помочь, не спрашивайте себя: **«Нужно мне вмешаться или нет?»**

Пока ничего не решайте. Спросите: **«Что именно я боюсь увидеть, если сейчас ничего не сделаю?»**

Чужую боль? Ошибку? Последствия? Своё бессилие? Возможность оказаться плохим человеком, который «мог помочь, но не помог»? Или то, что другой, возможно, прекрасно справится без вас?

Не нужно немедленно находить правильный ответ. Иногда достаточно заметить саму спешку. Потому что именно там, где всё внутри кричит: **«Срочно!»** иногда и начинается то самое незаметное движение: чужая жизнь снова становится нашей задачей.

Глава 3. Спасатель и контроль

Одна из самых неприятных вещей про спасательство заключается в том, что оно почти никогда не выглядит как контроль. Контроль легко заметить, когда человек приказывает. Запрещает. Давит. Угрожает. Навязывает.

Со спасательством сложнее. Оно приходит в одежде заботы.

«Я просто переживаю».

«Я хочу как лучше».

«Я же вижу, что ты ошибаешься».

«Я просто пытаюсь помочь».

И опять возникает та же сложность: всё это может быть правдой. Я действительно могу переживать. Действительно хотеть для человека лучшего. Действительно видеть последствия, которых он пока не замечает. Поэтому различить заботу и контроль по самому действию почти невозможно.

Но есть один момент, в котором разница становится гораздо заметнее.

Что происходит, когда человек не принимает вашу

помощь?

Представьте. Вы объяснили. Посоветовали. Предупредили. Поделились опытом. Показали возможные последствия.

Человек вас услышал. Понял. Поблагодарил. И...сделал по-своему.

Что происходит внутри? Если остаётся: **«Хорошо. Это его жизнь»**, возможно, вы действительно просто предложили помощь.

Но иногда внутри возникает совсем другое.

«Ну конечно».

«Зачем тогда вообще было меня спрашивать?»

«Делай как хочешь».

«Потом только не жалуйся».

Или ещё интереснее. Мы не раздражаемся. Мы просто начинаем **объяснять ещё лучше**.

Наверное, он не понял. Подберём другие слова. Отправим статью. Дадим пример. Позвоним завтра. Зайдём с другой стороны. Потому что если человек действительно поймёт, он же наверняка сделает правильный выбор. То есть наш.

И здесь появляется довольно смешной парадокс спасателя. Он искренне хочет свободы для другого человека. Но же-

лательно, чтобы человек **свободно выбрал правильное**.

И вот тут свобода становится немного подозрительной. Потому что пока другой соглашается с нами, всё прекрасно. Но настоящее отношение к его свободе обнаруживается не тогда, когда он говорит: **«Ты прав»**. А когда говорит: **«Я тебя услышал. Но сделаю иначе»**. Остаётся ли после этого уважение?

Спасатель редко думает: **«Я хочу тобой управлять»**.

Наоборот. Чаще он чувствует: **«Я хочу уберечь тебя от ошибки»**. И это очень человеческое желание. Особенно когда речь идёт о близком.

Мы знаем, как больно падать именно здесь. Уже проходили этот путь. Видим стену впереди. И человек, которого мы любим, уверенно идёт прямо в неё.

Конечно, хочется остановить. Иногда мы даже обязаны предупредить. Но есть точка, после которой предупреждение заканчивается. А стена всё ещё остаётся. И человек всё ещё имеет право идти.

Вот это место спасателю особенно трудно выдерживать. Потому что приходится встретиться с фактом: **мой опыт не даёт мне права прожить чужую жизнь вместо другого**.

Я могу знать больше. Могу быть старше. Могу видеть дальше. Могу оказаться абсолютно прав. И всё равно не иметь возможности сделать чужой выбор своим.

Это странная вещь. Мы привыкли думать, что если знаем

правильный ответ, то следующий шаг очевиден: надо донести его до другого. Но знание ответа и право распоряжаться чужой жизнью — не одно и то же.

Есть ещё один почти незаметный эффект. Чем сильнее я уверен, что знаю, **как тебе правильно**, тем меньше мне нужно тобой интересоваться.

Я уже всё понял. Знаю, почему ты страдаешь. Знаю, что тебе мешает. Знаю, что тебе нужно сделать. Знаю, каким ты станешь, когда наконец это сделаешь. Человек напротив постепенно исчезает.

Остаётся задача. Проект. Набор неисправностей, которые можно поправить. И тогда вместо встречи двух людей начинается работа одного человека над другим. Возможно, очень любящая. Очень профессиональная. Очень заботливая. Но всё-таки работа **над ним**.

Иногда спасатель искренне удивляется: **Почему он сопротивляется? Я же хочу ему добра**». А сопротивляться человек может не добру. Он может сопротивляться ощущению, что рядом с ним уже решили, **кем ему следует стать**. Что его нынешняя версия рассматривается как промежуточная. Недостаточная. Та, которую нужно немножко доработать. И это может происходить даже без единого жёсткого слова.

Иногда достаточно постоянного: «А ты пробовал?..» «Может, тебе всё-таки?..» «Я бы на твоём месте...» «Тебе надо...» «Ты просто пока не понимаешь...»

В какой-то момент спасательство становится почти незаметным способом сказать другому: **«Я доверяю своему представлению о твоей жизни больше, чем тебе».**

И вот здесь начинается совсем другой разговор. Потому что, возможно, человеку действительно не хватает опыта. Возможно, он делает глупость. Возможно, через неделю он придёт и скажет: **«Ты был прав».** Но даже тогда его ошибка останется его опытом. Не нашим.

Есть вещи, которые человек понимает после хорошего совета. А есть вещи, которые становятся его только после того, как он сам в них врежется. Иногда болезненно. Иногда дорого. Иногда совершенно бессмысленно с точки зрения наблюдателя. И спасателю особенно трудно признать: **я не могу передать другому свой прожитый опыт целиком.**

Можно рассказать. Предупредить. Показать. Но нельзя вложить его прямо в голову. И поэтому один человек снова идёт туда, откуда другой уже вернулся. Не обязательно потому, что он глупый. Возможно, потому что это пока ещё не его знание.

Вот здесь за контролем начинает проступать что-то другое. **Бессилие.** Не слабость. Не безразличие. А простое: **«Я не могу сделать так, чтобы ты выбрал то, что выбрал бы я».**

И спасатель часто начинает усиливать контроль именно потому, что это признание переживается слишком тяжело. Ещё аргумент. Ещё разговор. Ещё попытка. Ещё шанс. Толь-

ко бы не оказаться в точке, где остаётся сказать: **«Я сделал то, что мог. Дальше — твоя жизнь»**.

Но есть и обратная ловушка. Можно прочитать всё это и решить: **«Значит, вообще никому ничего нельзя советовать»**. Можно. Можно вмешиваться. Можно предупредить. Можно говорить своё мнение. Можно даже очень настойчиво говорить, если ситуация того требует.

Вопрос не в наличии действия. Вопрос опять в свободе. **Могу ли я после своего действия отпустить результат?** Или моя помощь считается законченной только тогда, когда другой сделал то, чего я от него хотел?

Наверное, именно здесь проходит одна из самых тонких границ между заботой и управлением. Не в том, сказала ли я своё мнение. А в том, **оставила ли я после этого человеку его жизнь**.

Можно сказать: **«Я вижу стену. Я считаю, что ты идёшь прямо в неё. Я не хочу, чтобы тебе было больно»**. Это честно. Но дальше может появиться ещё одна фраза: **«И всё-таки это твой путь»**. Не как холодное: «Ну и разбирайся сам». А как признание очень неприятной истины: я могу быть рядом с человеком, которого люблю, и не иметь власти сделать его жизнь такой, какой считаю правильной. Возможно, именно это и есть одно из самых трудных проявлений уважения.

Раскопка

Вспомните ситуацию, в которой человек не воспользовался вашим советом. Не обязательно большую. Он мог выбрать другого специалиста. Не прочитать отправленную вами книгу. Вернуться в отношения, из которых вы советовали уйти. Потратить деньги иначе. Продолжить делать то, что вы считаете ошибкой.

И не спрашивайте сейчас: **«Кто из нас был прав?»**

Другой вопрос интереснее. **Что произошло со мной в тот момент, когда он выбрал не меня?** Не мой совет. Не мой опыт. Не моё представление о том, как лучше.

Захотелось ли объяснить ещё раз? Возникло ли раздражение? Обида? Желание отстраниться? Мысль: **«Ну тогда сам разбирайся»?**

А теперь самый неприятный вопрос: **если человек никогда не сделает так, как я считаю правильным, смогу ли я оставить ему право на его жизнь?**

Потому что иногда именно здесь становится видно: мы хотели помочь человеку. И незаметно начали хотеть, чтобы он послушался. А это уже совсем другая история.

Глава 4. Спасатель и бессилие

Есть чувство, которое спасатели переносят особенно тяжело. Не злость. Не обиду. Не одиночество. **Бессилие.**

Спасатель часто выглядит сильным человеком. Собранным. Надёжным. Тем, кто не растеряется. Тем, кто знает, что делать. Пока остальные переживают, он ищет решение. Пока другие сомневаются, он действует. Пока кто-то падает, он подставляет плечо. И в этой силе действительно может быть много прекрасного. Но иногда за ней живёт очень простая внутренняя фраза: **«Я должен что-то сделать»**. Именно должен.

Не «могу». Не «хочу». Не «выбираю». **Должен.** Потому что если я ничего не сделаю — мне придётся встретиться с тем, что я не могу изменить происходящее.

Человеку, которого мы любим, плохо. И мы не можем убрать его боль. Ребёнок столкнулся с трудностями. И мы не можем прожить их вместо него. Партнёр снова делает то, что разрушает его жизнь. Друг находится в кризисе. Родители годами живут в своих привычных сценариях. Кто-то болеет. Кто-то теряет. Кто-то выбирает то, что нам кажется очевидной ошибкой. И иногда никакого волшебного действия нет.

Нет правильной фразы. Нет совета, который всё изменит. Нет способа гарантировать хороший исход. Есть только ре-

альность: **Этому человеку сейчас трудно, а я не могу сделать так, чтобы ему немедленно стало хорошо.** Вот здесь спасателю становится особенно тесно.

Потому что действие хотя бы создаёт ощущение влияния. Можно позвонить. Найти специалиста. Дать денег. Организовать. Объяснить. Убедить. Отвезти. Придумать план. Собрать информацию. Вмешаться. И на какое-то время внутри становится легче: **«Я хоть что-то делаю».** Не обязательно потому, что действие действительно меняет ситуацию. Иногда достаточно самого ощущения, что я не стою без дела. Что я участвую. Что от меня что-то зависит. Что я не беспомощен.

Именно поэтому спасательство иногда оказывается удивительно эффективным обезболивающим от бессилия. Пока я что-то делаю, мне не приходится чувствовать: **«Я не могу это контролировать».**

А эта фраза для некоторых людей почти невыносима. Особенно для тех, кто привык справляться. Кто привык рассчитывать на себя. Кто знает: если собраться, постараться, найти решение — многое действительно можно изменить.

И это правда. Многое можно. Но не всё.

Наверное, одна из самых болезненных встреч взрослого человека с жизнью происходит именно здесь. Когда все его способности остаются при нём. Опыт есть. Деньги есть. Связи есть. Ум есть. Любовь есть. Желание помочь огромное. А власти над происходящим всё равно нет.

Нельзя заставить другого перестать пить. Нельзя захотеть жить за человека, который сам не хочет ничего менять. Нельзя сделать так, чтобы близкий никогда не страдал. Нельзя гарантировать, что ребёнок не совершит ошибок. Нельзя заставить человека любить себя. Нельзя вложить зрелость в другого человека, сколько бы зрелости ни было у нас. Нельзя отменить последствия чужого выбора только потому, что нам больно на них смотреть. И иногда нельзя спасти даже того, кого очень хочется спасти.

Вот здесь важно не сделать из бессилия красивую идею. Потому что признать: **«Это не в моей власти»** не означает: **«Я ничего не буду делать»**. Это разные вещи.

Можно признать своё бессилие перед исходом — и сделать очень многое. Можно вызвать врача. Можно дать деньги. Можно приехать. Можно предложить помощь. Можно защищать. Можно искать решение. Можно действовать изо всех сил. Но появляется одна существенная разница.

Я перестаю путать своё действие с властью над результатом. Я делаю свою часть. Но больше не объявляю себя ответственным за всю реальность после неё.

Это тонкая граница. Потому что спасатель часто берёт ответственность не только за действие. Он берёт ответственность за то, **чем всё должно закончиться.**

Если помог — человеку должно стать лучше. Если объяснил — он должен понять. Если поддержал — должен встать. Если дал шанс — должен им воспользоваться. Если вложил

силы — должен появиться результат. И когда результата нет, спасатель переживает это почти как собственную неудачу.

«Значит, я сделал недостаточно». И делает ещё.

Возможно, именно поэтому некоторым спасателям так трудно остановиться. Потому что остановка воспринимается не просто как: **«Дальше не моя часть».**

Она переживается как: **«Я сдался».**

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.