

ПОЧЕМУ Я БОЮСЬ ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ

**Про привычку все делать самой
и страх показаться слабой**



Юлия Люльчик

Юлия Люльчик

Почему я боюсь просить о помощи

<https://litres.ru/74530002>

SelfPub; 2026

Аннотация

Дорогая моя. Эта книга — для тебя. Для той, кто устала тащить на себе весь мир, кто проглатывает обиды и молчит, когда внутри всё кричит о помощи. Для той, кто боится попросить, потому что страшно показаться слабой, обузой, неудобной. Для той, кто привыкла говорить «я сама» и чувствует себя при этом бесконечно одинокой.

В этой книге нет инструкций и чек-листов. Есть тёплый, честный разговор о том, почему мы не просим о помощи. О страхе отказа, о травме «удобной девочки», о синдроме самозванца, о культуре терпения, о страхе быть должной. О том, как перестать быть одиноким островом и стать мостом — к другим, к любви, к себе.

Я не буду учить тебя жить. Я буду рядом. Я буду держать тебя за руку. Я буду напоминать: ты имеешь право просить. Ты имеешь право быть уставшей. Ты имеешь право на поддержку. Ты не одна. Ты — не остров. Ты — мост.

Сделай вдох. Открой книгу. Позволь себе быть.

Содержание

Введение	4
1. Иллюзия всемогущества. «Я справлюсь сама» – мантра, которая разрушает	10
2. Девочка, которая боялась услышать «нет»	20
3. Травма «удобной девочки». Как мы разучились быть «неудобными»	29
4. Синдром самозванца. «Кто я такая, чтобы просить?»	40
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Юлия Люльчик

Почему я боюсь просить о помощи

Введение

Дорогая моя. Вот мы и снова встретились.

Ты снова взяла в руки книгу, скорее всего, прячась в ванной или лёжа в кровати, когда все дела переделаны, а ты так и не легла, потому что голова всё ещё гудит от бесконечной «прокрутки» дня. Или, возможно, ты сидишь на кухне, пока в соседней комнате слышны голоса детей и звуки телевизора, и ты просто притворяешься, что читаешь, чтобы иметь право молчать. Я знаю это состояние – когда тебе нужно несколько минут тишины, чтобы просто выдохнуть, чтобы перестать быть функцией и хотя бы на миг стать собой.

Когда я писала свою первую книгу, я думала, что мы закрыли все главные темы. Мы говорили об усталости, о вине, о контроле, о «хорошей девочке», о многозадачности. Мы так много говорили о том, как перестать быть «вечным двигателем», как разрешить себе остановиться и просто дышать. И я думала, что на этом всё. Что мы разобрали всё, что бо-

лит.

Но знаешь, что я поняла потом? Глядя на своих клиентов, слушая их истории на сессиях, разговаривая с подругами, которые, несмотря на все наши разговоры, продолжают падать от усталости, я поняла одну вещь. Мы умеем говорить о своей усталости, но мы не умеем просить о помощи. Мы умеем признавать, что мы на пределе, но мы не умеем протянуть руку и сказать: «Держи меня, я падаю».

И это стало для меня открытием. Сначала – профессиональным, а потом – очень личным. Потому что я смотрела на себя, на свою жизнь, на свой второй брак, на своих уже почти взрослых детей, и я видела ту же самую травму. Тот же самый страх. Тот же ком в горле, который появляется, когда ты понимаешь, что тебе нужна помощь, но ты не можешь её попросить.

Знаешь, я помню один случай. Это было несколько лет назад. Я тогда только вышла замуж во второй раз. Я была счастлива, но внутри меня всё ещё жила та самая «женщина, которая всё тащит на себе». Я привыкла решать всё сама. Я привыкла быть сильной. Я привыкла доказывать миру, что я справлюсь.

И вот однажды я сломала каблук. Прямо на улице, по дороге на важную встречу. Я стояла посреди тротуара, смотрела на этот сломанный каблук, и внутри меня что-то оборвалось. Я знала, что мой муж едет в соседнем районе, что он может меня подвезти, что он может помочь. Я знала, что он

любит меня и сделает это с радостью. Я даже набрала его номер. И я сбросила звонок.

Я не могла попросить. Я стояла на улице, смотрела на этот дурацкий каблук, и мне казалось, что если я попрошу его приехать и забрать меня, я стану слабой, несостоявшейся, жалкой. Что я буду выглядеть глупо. Что он скажет: «Ну вот, ты опять не можешь справиться с мелочами». Что я разочарую его.

В итоге я полчаса ковыляла на одном каблуке, опоздала на встречу, чувствовала себя ужасно и, самое главное, – внутри меня разрасталась обида на весь мир. На мужа, который, конечно, даже не знал, что я набрала его номер, потому что я сбросила вызов. На свою неуклюжесть. На судьбу.

А вечером, когда я пришла домой и муж спросил, как прошёл день, я махнула рукой и сказала: «Всё нормально». Я проглотила свою боль, свой страх, свою обиду. Я сделала вид, что ничего не случилось. Потому что «хорошие девочки» не жалуются. «Сильные женщины» не просят о помощи. «Взрослые люди» справляются сами.

Я сидела на кухне, пила чай, смотрела на мужа и чувствовала себя ужасно одинокой. Я была замужем за человеком, который меня любил, но я не могла попросить его о такой простой вещи – о том, чтобы он просто приехал и забрал меня. И в тот вечер я поняла, что это не про «силу». Это про «страх». Страх быть отвергнутой. Страх быть обузой. Страх быть ненужной.

Этот случай стал для меня поворотным. Я поняла, что всё, о чём я писала в первой книге, все мои советы, вся моя терапия – это было на поверхности. Мы научились не срываться на детей, мы научились дышать, мы научились не винить себя за усталость. Но мы не научились самому главному – мы не научились просить.

И я решила, что следующая книга будет именно об этом. Не о том, как «научиться просить» по шаблону, а о том, как перестать бояться своей уязвимости. О том, как позволить себе быть слабой в присутствии другого человека. О том, как перестать быть одиноким островом и позволить другим войти в твою жизнь.

Я – психотерапевт с 25-летним стажем. Я выслушала сотни историй женщин, которые тащат на себе весь мир. И знаешь, что я поняла за эти годы? Мы все боимся одного и того же. Мы боимся, что наша просьба будет обузой. Что нам откажут. Что нас сочтут слабыми. Что нас перестанут уважать. Или что, хуже всего, нас начнут жалеть. А мы так боимся жалости, потому что жалость для нас – это признак нашего поражения, нашего несовершенства, нашей неспособности справиться.

Но самый главный страх, который я слышу в своём кабинете за закрытой дверью, – это страх, что если я попрошу и мне помогут, то я стану не нужна. Что я потеряю свою роль «Женщины, на которой всё держится». Эта роль – она как тяжёлый, старый, прохудившийся спасательный жилет. Он

не даёт утонуть, но с ним невозможно плыть. Он натирает кожу, он мешает двигаться, он не даёт тебе дышать свободно. Но ты боишься его снять, потому что без него – ты можешь утонуть.

Вот так мы и живём. Мы держимся за этот жилет, хотя он нас убивает. Мы держимся за нашу роль «незаменимой», хотя она нас истощает. Мы держимся за нашу иллюзию контроля, хотя она нас разрушает.

И в этот раз я хочу говорить не о том, как «научиться просить» по шаблону. Это не про технику. Это про внутреннюю революцию. Про то, чтобы перестать быть одиноким островом и позволить себе стать частью мира. Позволить другим войти в твой круг, поддержать тебя, разделить твою ношу.

Мы не будем спешить. Мы будем разбирать это чувство по крупицам. С остановками, с чашкой чая, с правом закрыть книгу и просто посидеть, глядя в стену. Потому что я хочу, чтобы после этой книги ты почувствовала, как «долг» превращается в «выбор». И как этот выбор облегчает твои плечи.

Эта книга – не про «как». Эта книга – про «почему». Почему мы не просим? Почему слова «помоги мне» застревают в горле? Почему мы предпочитаем страдать в одиночестве, чем попросить о помощи? И что будет, если мы наконец перестанем бояться?

Я хочу, чтобы ты поняла: просить о помощи – это не слабость. Это смелость. Это признак силы, а не слабости. Это

умение признать свои границы. Это умение доверять. Это умение быть в контакте с миром. Это умение быть живой.

Помнишь, в детстве мы играли в игры, где нужно было бросать мяч друг другу? Если ты не бросаешь мяч, игра заканчивается. Ты остаёшься одна с мячом в руках. Ты можешь крутить его, смотреть на него, но игра – это когда ты бросаешь его другому. И он бросает его тебе.

Просьба о помощи – это тот самый мяч. Если ты не бросаешь его, игра не начинается. Ты остаёшься одна. Но если ты набираешься смелости и бросаешь его – игра начинается. Кто-то ловит его, кто-то возвращает. И ты чувствуешь себя частью чего-то большего. Ты перестаёшь быть одинокой. Ты начинаешь быть в контакте.

Готовы? Сделаем этот вдох вместе. Положи руку на сердце. Чувствуешь его биение? Оно есть. Ты есть. Ты жива. И у тебя есть право на поддержку. Просто так. Без условий. Без обязательств. Без чувства вины.

Ты – не остров. Ты – часть мира. И мир готов тебя обнять, если ты сделаешь первый шаг.

Давай начнём это путешествие. Медленно, с любовью, с нежностью. Мы будем идти по пути от страха к доверию. От одиночества – к близости. От «я сама» – к «мы вместе».

Добро пожаловать в эту книгу. Добро пожаловать в свою новую жизнь.

1. Иллюзия всемогущества. «Я справлюсь сама» – мантра, которая разрушает

Дорогая моя. Начнём с самого начала. С того момента, когда ты впервые сказала себе: «Я сама». С той секунды, когда эта фраза стала твоим внутренним девизом, твоим флагом, за который ты готова стоять насмерть. С того дня, когда ты решила, что просить о помощи – это стыдно, а тащить всё на своих плечах – это твой долг и твоя судьба.

Я помню, как моя дочь, когда ей было года четыре, отчаянно пыталась застегнуть сандалии. Пальцы были неуклюжими, язычок никак не хотел влезать в дырочку, а на лице было выражение такой сосредоточенности, что хотелось плакать от умиления. И когда я, не выдержав, протянула руку, чтобы помочь, она резко отдернула ногу и закричала: «Я сама!». Надутые щёки, сжатые кулачки, праведный гнев в глазах. Она хотела доказать миру, что она – большая, сильная, самостоятельная. Что она справится без моей помощи. И я сидела рядом и ждала. И гордилась её упрямством.

Это трогательно в четыре года. Это нормально в двенадцать. Это простительно в восемнадцать. Но когда мы, взрослые женщины, продолжаем кричать этот детский крик

«Я сама!» всему миру – это становится трагедией. Это становится нашей тюрьмой. Нашим проклятием. Нашим способом медленно, но верно убивать себя.

Подумай, сколько раз за последнюю неделю ты сказала себе эту фразу? Не вслух, а про себя, в своей голове, там, где никто не слышит. Сколько раз ты подумала:

«Проще сделать самой, чем объяснять, как надо».

«Он всё равно сделает не так, придётся переделывать».

«Я не хочу быть обузой для кого-то».

«Не хочу выглядеть жалкой в его глазах».

«Они и так устали, я не могу их напрягать».

«Я же сильная женщина, я справлюсь».

«Если я попрошу, это будет означать, что я не справляюсь, а я не могу этого допустить».

Список можно продолжать бесконечно. И каждая из этих мыслей – это кирпичик в стене, которую ты строишь вокруг себя. Эта стена – твоя крепость, твоя защита, твоя иллюзия безопасности. Но она же – твоя тюрьма.

Я хочу, чтобы мы вместе сейчас, в самом начале нашего пути, заглянули в лицо этой иллюзии. Потому что пока мы её не увидим, пока мы не назовём её своим именем, мы будем продолжать играть в эту игру. И мы будем продолжать уставать до потери пульса, думая, что наша роль – быть этой невероятно сильной, неуязвимой, всемогущей женщиной, которая всё может, всё знает, всё успевает.

Но давай посмотрим правде в глаза. Эта иллюзия всемо-

гущества – она не делает нас сильными. Она делает нас одинокими. Очень, очень одинокими.

Я часто вспоминаю свою клиентку, Анну. Она пришла ко мне после того, как упала в обморок на работе. Врачи сказали, что это от переутомления. А она была «всего лишь» мамой троих детей, директором небольшой компании и женой, которая, по её словам, «хотела быть хорошей супругой». Она рассказывала мне о своей жизни, и я слушала её и видела, как она пытается удерживать улыбку на лице, хотя её глаза говорят о том, что она давно не помнит, что такое радость.

Она говорила: «Я не могу попросить мужа о помощи, потому что он и так много работает. Я не могу попросить детей, потому что они устают в школе. Я не могу оставить дела на работе, потому что там и так аврал. Я должна всё сама. Я всегда всё делала сама. Я не умею по-другому».

Я спросила её: «А что будет, если ты всё-таки попросишь? Что самое страшное может случиться?»

Она задумалась. И вдруг я увидела, как её глаза наполняются слезами. Она сказала: «Я боюсь, что если я попрошу, они поймут, что я не такая сильная, как они думают. Я боюсь, что они разочаруются во мне. Я боюсь, что они подумают, что я слабая. И, самое страшное, я боюсь, что если я перестану быть сильной, я перестану быть им нужна. Что они увидят, что без меня можно справиться. И тогда меня можно будет заменить. Меня можно будет выбросить. Я стану ненужной».

Вот оно. Вот то самое дно, куда мы заглядывать боимся больше всего. Вот тот самый страх, который сидит внутри нас и командует нашими решениями. Мы не боимся, что нам откажут. Мы боимся, что нам помогут. И тогда наша роль «незаменимой» рухнет. И мы останемся ни с чем. Мы останемся собой. И мы не знаем, кто это – мы.

Анна, как и многие из нас, построила свою личность на этой роли – «сильной женщины», «той, на которой всё держится». Эта роль давала ей ощущение контроля, значимости, безопасности. Но эта же роль её убивала. Медленно, но верно. Потому что она не позволяла ей быть слабой. Не позволяла ей быть человеком. Не позволяла ей дышать.

Я работала с Анной несколько месяцев. Мы разбирали её детство, её отношения с родителями, её убеждения, её страхи. Мы медленно, шаг за шагом, разбирали эту стену, которую она построила вокруг себя. И самое трудное было для неё – не просить о помощи. Самое трудное было – разрешить себе быть уставшей. Разрешить себе не быть всемогущей. Разрешить себе быть простой, обычной, уязвимой женщиной.

Она плакала на сессиях. Она злилась. Она говорила, что это «неправильно», что она «не может себе этого позволить». Но она продолжала. И однажды она пришла ко мне и сказала: «Я попросила мужа приготовить ужин. Он сказал: «Конечно, дорогая». Я сидела на диване, смотрела, как он готовит, и мне было так страшно и так легко одновременно.

Я боялась, что он сделает что-то не так, что я не смогу это вынести. Но я сидела. И он приготовил ужин. И он даже не сгорел. И я чувствовала себя... счастливой. Просто потому, что я не делала это одна».

Это был её первый шаг. Маленький, но очень важный. Она перестала быть «всемогущей». Она позволила себе быть уставшей. И мир не рухнул. Её муж не разлюбил её. Её дети не перестали уважать. Наоборот, они стали ближе. Потому что она перестала быть недостижимой «стальной леди» и стала просто женщиной, которая иногда устаёт и нуждается в поддержке.

Я рассказываю эту историю не для того, чтобы ты сравнивала себя с Анной. У тебя своя жизнь, свои обстоятельства, свои страхи. Я рассказываю её для того, чтобы ты увидела: эта иллюзия всемогущества – она живёт внутри нас. Она сидит там, в глубине, и шепчет нам на ухо: «Ты должна справляться сама. Ты не имеешь права просить. Ты будешь слабой. Ты будешь ненужной».

Но давай подумаем: а что такое эта «сила», которую мы так оберегаем? Разве настоящая сила – это когда ты тащишь на себе целый мир, не имея права дышать? Разве сила – это когда ты сгораешь на работе, потому что боишься попросить о помощи? Разве сила – это когда ты улыбаешься на людях, а дома падаешь от бессилия? Разве это сила?

Или, может быть, сила – это когда ты осознаёшь свои границы и уважаешь их? Когда ты понимаешь, что твой ресурс

конечен, и ты имеешь право пополнять его. Когда ты позволяешь другим помогать тебе, потому что это делает вас ближе. Когда ты отказываешься от роли «спасательницы мира» и соглашаешься на роль «человека, который живёт в этом мире вместе с другими людьми».

Я хочу тебе открыть один секрет, который я узнала только после сорока лет, после развода, после долгих лет терапии и самоанализа. Я хочу сказать тебе то, что когда-то сказал мне мой муж, который стал моей настоящей опорой. Он сказал: «Я не люблю тебя за то, что ты всё делаешь сама. Я люблю тебя за то, что ты позволяешь мне быть рядом. Когда ты просишь меня о помощи, я чувствую себя нужным. Я чувствую себя мужчиной. Я чувствую, что я важен для тебя. Когда ты молчишь и всё делаешь сама – я чувствую себя лишним. Я чувствую, что ты не доверяешь мне. Я чувствую, что ты не пускаешь меня в свою жизнь».

И это было для меня откровением. Я думала, что моя «сила» делает нас ближе. А оказалось, что она, наоборот, создавала пропасть. Я думала, что я защищаю его от своих проблем. А он чувствовал себя отвергнутым. Я думала, что я доказываю свою любовь через дела. А он хотел просто быть рядом.

Вот так мы и живём. Мы носим в себе эту детскую установку «я сама», и она диктует нам правила игры. Мы не даём другим шанса быть нам близкими. Мы не даём себе шанса быть слабыми. Мы отказываемся от поддержки, а потом

удивляемся, почему чувствуем себя такими одинокими.

Давай посмотрим, как эта иллюзия всемогущества проявляется в нашей повседневной жизни. Ведь она не ограничивается только большими проблемами. Она просачивается в каждую мелочь.

Представь себе вечер. Ты пришла с работы. Ты устала так, что ноги гудят, голова раскалывается, а внутри – пустота. Ты мечтаешь только об одном: упасть на диван, закрыть глаза и просто лежать, глядя в потолок. Ты мечтаешь о том, чтобы кто-то пришёл, обнял тебя и сказал: «Отдыхай, я всё сделаю сам». Но ты не просишь. Ты заходишь на кухню, видишь немытую посуду, неубранные игрушки, разбросанные вещи. И ты автоматически, на автопилоте, начинаешь убирать.

Ты думаешь: «Ну кто же это сделает, если не я?». Ты думаешь: «Муж устал на работе, он не сможет». Ты думаешь: «Дети маленькие, они не справятся». Ты думаешь: «Если я не сделаю это сейчас, утром будет ещё хуже». И ты делаешь. Ты тащишь. Ты убиваешь себя. А внутри тебя нарастает обида. На мужа, который сидит в телефоне. На детей, которые не убрали за собой. На мир, который обрушил на тебя столько дел.

И ты продолжаешь тащить. Ты моешь посуду, убираешь игрушки, готовишь ужин. А потом ты валишься на диван и чувствуешь себя пустой, разбитой и бесконечно одинокой. Потому что ты сделала всё сама. Как всегда. Как обычно. Как ты привыкла.

И в этот момент, дорогая моя, ты не героиня. Ты – жертва. Жертва собственной установки «я сама». Ты выбираешь одиночество, потому что боишься попросить о помощи. Ты выбираешь усталость, потому что боишься показаться слабой. Ты выбираешь обиду, потому что боишься быть отвергнутой.

Я не говорю, что это твоя вина. Нет. Это твоя выученная стратегия выживания. Она спасла тебя в детстве. Она помогла тебе стать сильной. Но теперь она тебя убивает. Потому что ты уже взрослая женщина, и у тебя есть право выбирать другой путь.

Я хочу дать тебе упражнение. Очень простое, но оно может изменить твой взгляд на вещи. На следующей неделе, каждый раз, когда ты будешь делать что-то, что можно было бы делегировать, – сделай паузу. Остановись на секунду. Спроси себя: «Я делаю это, потому что я действительно хочу это сделать? Или я делаю это, потому что боюсь попросить о помощи?». Просто спроси. Не осуждай себя за ответ. Просто заметь. Просто увидь.

В этом и есть начало исцеления. В том, чтобы увидеть свой автоматический выбор. В том, чтобы осознать, что у тебя есть другой путь. Что ты можешь не быть «всемогущей». Что ты можешь быть просто женщиной. Уставшей, живой, настоящей.

Ты знаешь, что я часто говорю своим клиенткам? Я говорю им: «Ты не спасательный жилет. Ты – человек. И у тебя

есть право на то, чтобы тебя спасали». Это звучит странно, но это правда. Мы так привыкли спасать всех, что забыли, что и нас можно спасать. Что и нас можно любить. Что и нас можно поддерживать.

И первый шаг к этой свободе – признать, что твоя иллюзия всемогущества – это просто иллюзия. Ты не можешь всё. Ты не должна всё. Ты имеешь право на помощь. Ты имеешь право на слабость. Ты имеешь право быть уставшей. Ты имеешь право просить.

Ты не станешь слабее, если попросишь о помощи. Ты станешь свободнее. Ты перестанешь быть одиноким островом. Ты станешь частью мира. Ты станешь ближе к людям, которые тебя любят. Ты дашь им шанс быть рядом с тобой. Ты дашь им шанс любить тебя.

Помнишь, я говорила о мяче? Просьба о помощи – это тот самый мяч. Если ты держишь его в руках и никому не бросаешь – игра не начинается. Ты стоишь одна, с мячом, и чувствуешь себя одинокой. Но как только ты бросаешь его – игра начинается. Кто-то ловит его. Кто-то возвращает тебе. И вдруг ты понимаешь: ты не одна. Ты – часть игры. Ты – часть жизни.

Я хочу, чтобы ты запомнила одну простую вещь. Это не про слабость. Это про доверие. Это про то, чтобы позволить миру быть рядом с тобой. Это про то, чтобы перестать быть «незаменимой» и стать «любимой». Потому что любовь – она не про «я всё делаю для тебя». Она про «мы делаем это

вместе».

Давай закончим эту главу так же, как мы начали. Я хочу, чтобы ты сделала глубокий вдох. И на выдохе скажи себе: «Я не обязана быть всемогущей. Я имею право на поддержку. Я имею право просить». Просто скажи. Позволь этим словам войти в твоё сердце. Это – твой первый шаг к свободе. Это – твой первый шаг к себе.

А теперь – закрой книгу на несколько минут. Сделай то, что я скажу. Положи руку на грудь. Почувствуй своё сердцебиение. Ты – жива. Ты – здесь. Ты – важна. И мир готов быть с тобой, если ты ему позволишь.

2. Девочка, которая боялась услышать «нет»

Дорогая моя. Давай сейчас сделаем то, что мы так долго откладывали. Давай заглянем в самую глубину. Туда, где темно и страшно. Туда, где живёт та маленькая девочка, которую ты носишь в себе. Ту девочку, которая боится, что если она попросит, ей ответят «нет». И этот ответ «нет» будет означать, что её не любят. Что она плохая. Что она не заслуживает помощи. Что она не заслуживает даже того, чтобы на неё тратили время.

Мы боимся не самого отказа. Мы взрослые женщины, мы пережили столько отказов в жизни – отказов в работе, в отношениях, в дружбе, – что один «нет» нас не сломает. Мы сильные. Мы выносливые. Мы привыкли. Но мы боимся того, что стоит за этим отказом. Мы боимся, что он подтвердит наш самый глубокий, самый древний, самый страшный страх, который мы носим в себе с детства: «Я неважна. Мной можно пренебречь. Меня можно отвергнуть. Я не достойна любви».

Этот страх сидит внутри нас, как заноза, которую мы не можем вытащить. Мы привыкли к ней, мы научились жить с ней, мы даже не замечаем её, пока она не начинает саднить.

И когда мы хотим попросить о помощи, эта заноза начинает двигаться, напоминая о себе. Она шепчет: «Не проси, а то тебе откажут. И тогда ты подтвердишь, что ты никто. Что ты ничтожество. Что ты не заслуживаешь даже капли внимания».

Я помню, как работала с женщиной, которую я назову Мариной. Она пришла ко мне с запросом: «Я не могу попросить мужа о помощи по дому. Я злюсь на него, я обижаюсь, я чувствую, что меня используют, но я не могу сказать ему об этом. Каждый раз, когда я открываю рот, чтобы попросить, у меня перехватывает дыхание. Я чувствую себя маленькой и ничтожной. Я боюсь, что он скажет мне что-то ужасное. Что он покажет мне, какая я на самом деле никчёмная».

Мы начали работать. И на одной из сессий я спросила её: «Марина, чего ты на самом деле боишься в его отказе? Что самое страшное может случиться, если ты попросишь его вынести мусор или помыть посуду?».

Она задумалась. Она сидела на диване, сжимая руки в замок, и я видела, как она борется с собой, пытаясь найти слова. А потом она заплакала. Не просто всхлипнула, а разрыдалась, как маленькая девочка, которая потерялась в супермаркете. Она сказала, и голос её дрожал: «Я боюсь, что он скажет: «Ты что, сама не можешь? Ты же взрослая женщина. Ты даже с этим не справляешься? Ты что, разваливаешься?». Я боюсь, что он увидит, какая я слабая, и разочаруется во мне. Я боюсь, что он поймёт, что я не идеальная жена, что

я не справляюсь. И тогда он скажет: «Мне не нужна такая жена. Я найду другую, которая будет лучше». И он уйдёт. Он оставит меня. Потому что я плохая. Я никчёмная. Я не заслуживаю любви».

Этот голос, который она слышала, – это был не голос её мужа. Это был голос её внутреннего судьи. Её внутреннего критика. Того самого, который сидит внутри нас и шепчет нам на ухо с самого детства. Того, кто говорит нам: «Ты недостаточно хороша. Ты недостаточно стараешься. Ты недостаточно красива. Ты недостаточно умна. Ты не заслуживаешь любви».

Марина, как и многие из нас, носила в себе этот голос. И он командовал её жизнью. Он говорил ей, что она плохая, что она никчёмная, что она не справляется. И она боялась, что муж скажет то же самое. Что он подтвердит её худшие опасения. Что он скажет: «Да, ты права. Ты действительно никчёмная. Я ухожу».

Но знаешь, что произошло на самом деле? Когда Марина набралась смелости и попросила мужа о помощи (это было на нашей пятой сессии), он сказал: «Конечно, дорогая. Почему ты не просила меня раньше? Я думал, что ты сама хочешь всё делать. Я думал, что тебе это нравится».

Вот и всё. Он не сказал, что она плохая. Он не сказал, что она никчёмная. Он не сказал, что он уходит. Он просто помог. Потому что он любил её. Потому что он был её мужем. Потому что он хотел быть ей полезным. Но она боялась по-

просить десять лет. Десять лет она копила обиду, уставала, плакала, злилась, чувствовала себя одинокой. А он даже не знал. Потому что она не сказала.

Вот так мы и живём. Мы нянчимся со своими страхами, как с драгоценными детьми. Мы кормим их, мы лелеем их, мы позволяем им управлять нашей жизнью. Мы боимся спросить, а вдруг нам откажут. Мы боимся попросить, а вдруг нас сочтут слабыми. Мы боимся открыть рот, а вдруг нам скажут что-то, что подтвердит наши самые тёмные, самые ужасные мысли о себе.

Но я хочу сказать тебе одну вещь. Она очень простая, но она изменит твою жизнь, если ты действительно позволишь ей войти в твоё сердце.

Отказ – это не про тебя.

Повтори это за мной: отказ – это не про меня. Отказ – это про другого человека. Про его границы. Про его состояние. Про его возможности. Про его настроение. Про его собственные страхи и убеждения. Отказ – это про его «нет», а не про мою плохую сущность.

Когда кто-то говорит тебе «нет», он не говорит: «Ты плохая, ты никчёмная, ты не заслуживаешь любви». Он говорит: «Я сейчас не могу. У меня нет ресурса. У меня нет времени. У меня нет сил. Это не входит в мои планы. Это не моя ответственность». Это про него. Это не про тебя.

Но мы, женщины, которые привыкли нести ответственность за всех, которые привыкли чувствовать себя виноватыми,

тыми за всё, что происходит вокруг, мы принимаем этот отказ на свой счёт. Мы думаем: «Мне отказали, потому что я плохая. Потому что я не заслужила. Потому что я слишком много прошу. Потому что я не стою того, чтобы на меня тратили время».

И в этом – наша главная ошибка. В этом – наша главная боль. Мы не умеем отделять себя от чужого мнения. Мы не умеем отделять себя от чужого поведения. Мы вплетаем всё в свою самооценку, и она становится хрупкой, как стекло, разбивающееся от любого прикосновения.

Я хочу рассказать тебе ещё одну историю. Она из моей собственной жизни. Когда я была молода и только начинала свою практику, я очень боялась, что клиенты откажутся от моих услуг. Я боялась, что они скажут: «Вы нам не подходите. Вы недостаточно хороший специалист. Мы найдём кого-то лучше». И каждый раз, когда кто-то уходил, я чувствовала себя разбитой. Я думала: «Я недостаточно хороша. Я не справилась. Я подвела их. Я плохой терапевт».

Я носила это в себе годами. Я переживала каждый уход как личную трагедию. Я анализировала свои ошибки, я искала в себе недостатки, я корила себя за каждое неловкое слово. Я позволяла чужому выбору определять мою самооценку.

И только спустя много лет, пройдя через собственную терапию, через развод, через переосмысление жизни, я поняла одну вещь. Отказ клиента – это не про меня. Это про него.

Про его жизненные обстоятельства. Про его готовность к изменениям. Про его ресурс. Про его собственные страхи и сопротивления. Я могу быть самым лучшим терапевтом в мире, но если человек не готов меняться, он уйдёт. И это не делает меня плохой.

Так же и в нашей жизни. Ты можешь быть самой лучшей женой, самой заботливой матерью, самой надёжной подругой, но кто-то может отказать тебе в помощи. И это не значит, что ты плохая. Это значит, что у этого человека есть свои причины. И ты не обязана их знать. Ты не обязана их оправдывать. Ты не обязана брать на себя ответственность за его выбор.

Я хочу научить тебя одному упражнению. Я называю его «Самый страшный сценарий». Оно звучит страшно, но оно работает. Оно помогает нам посмотреть в лицо своему страху и увидеть, что за ним стоит на самом деле.

Сядь удобно. Возьми ручку и лист бумаги. Представь, что ты просишь о чём-то важном. О чём-то, что тебе действительно нужно. О том, что ты очень боишься попросить. И представь, что тебе отказывают. Что происходит дальше? Что самое страшное может случиться?

Напиши этот сценарий. Пиши всё, что приходит в голову. Не сдерживайся. Даже если кажется, что это глупо или абсурдно. Пиши.

«Я попросила мужа помочь мне с уборкой. Он сказал: «Нет, я устал». Я почувствовала себя униженной. Я подума-

ла: «Он меня не любит. Я для него ничего не значу». Я заплакала. Он ушёл в другую комнату. Я осталась одна. Я чувствовала себя брошенной. Я думала, что он уйдёт от меня. Я думала, что он найдёт другую женщину, которая будет лучше меня. Я останусь одна, с детьми, без денег, без поддержки. Я не выживу. Я умру от одиночества».

А теперь, когда ты написала этот страшный сценарий, прочитай его. И скажи себе: «Я могу это пережить». Потому что ты можешь. Ты уже пережила многое в своей жизни. Ты пережила потери. Ты пережила разочарования. Ты пережила боль. Ты сильная. Ты выносливая. Ты справишься.

А теперь напиши альтернативный сценарий. Как ты справишься с этим отказом? Что ты сделаешь? Куда ты пойдёшь? Кого ты попросишь о помощи в следующий раз? Как ты позаботаешься о себе?

«Если муж откажет мне в помощи, я скажу себе: «Это его выбор. Это не про меня». Я пойду в другую комнату, я выпью чай, я позволю себе поплакать. Я позволю себе почувствовать обиду и разочарование. А потом я подумаю о том, что я могу сделать сама. Или кого ещё я могу попросить. Я могу позвонить подруге. Я могу нанять клининг. Я могу оставить уборку на завтра. Мир не рухнет. Я не умру. Я справлюсь».

Ты увидишь, что даже в самом страшном сценарии ты выживаешь. Ты находишь ресурс. Ты находишь поддержку. Ты находишь способ позаботиться о себе. Отказ не разрушает тебя. Он просто показывает тебе реальную картину мира. Он

показывает тебе, что другие люди не всегда могут быть рядом. И это нормально. Это не делает тебя плохой.

Я хочу, чтобы ты запомнила одну важную вещь. Твоя ценность не зависит от того, говорят тебе «да» или «нет». Твоя ценность не зависит от того, помогают тебе или нет. Твоя ценность не зависит от того, любят тебя или нет. Твоя ценность существует сама по себе. Потому что ты – это ты. Потому что ты есть. Потому что ты живёшь, дышишь, чувствуешь. Ты уже ценна просто по факту своего существования. И никакой отказ не может этого изменить.

Ты знаешь, что я часто говорю своим клиенткам? Я говорю им: «Ты не просишь разрешения быть. Ты просишь о помощи. И если тебе отказывают – ты всё равно остаёшься. Ты не исчезаешь. Ты не перестаёшь быть. Ты остаёшься здесь, на этой земле, и продолжаешь жить. Отказ – это просто информация. Это не приговор».

Давай подведём итог этой главы. Мы заглянули в самую глубину. Мы увидели ту маленькую девочку, которая боится отказа. Мы поняли, что за этим страхом стоит страх быть отвергнутой, быть ненужной, быть нелюбимой. И мы осознали, что отказ – это не про нас. Это про другого человека. Мы научились отделять факт отказа от нашей самооценки. И мы поняли, что просить – это смелость. Потому что ты готова рискнуть и получить ответ, даже если он может быть болезненным.

А теперь я хочу дать тебе задание. Оно простое, но оно

может изменить твою жизнь.

В ближайшие дни попроси о чём-то маленьком. О чём-то, что не требует огромной смелости. Попроси мужа принести тебе воды. Попроси подругу встретиться с тобой на час раньше. Попроси коллегу помочь тебе с отчётом. И наблюдай за своей реакцией. Что ты чувствуешь, когда просишь? Что ты чувствуешь, когда получаешь ответ? Что ты чувствуешь, если тебе отказывают?

Не оценивай свои чувства. Просто замечай их. Это твой путь к свободе.

Ты – не жертва обстоятельств. Ты – женщина, которая учится просить. Которая учится принимать отказы. Которая учится быть свободной. И я верю, что у тебя всё получится. Потому что ты уже сделала самый важный шаг – ты заглянула в свой страх и не отвернулась.

А теперь закрой книгу. Сделай глубокий вдох. И на выдохе скажи себе: «Я имею право просить. Я имею право получить отказ. Я имею право быть уязвимой. И я всё равно остаюсь собой. Я всё равно ценна. Я всё равно достойна любви».

3. Травма «удобной девочки». Как мы разучились быть «неудобными»

Дорогая моя. Мы заходим на территорию, где живёт самый древний, самый липкий, самый глубокий страх. Территорию, где мы, женщины, научились быть «удобными». Где мы научились не создавать проблем. Где мы научились проглатывать свои желания, потому что боялись, что наши желания – это обуза. Где мы научились молчать, потому что боялись, что наш голос будет слишком громким. Где мы научились исчезать, потому что боялись, что наше присутствие будет слишком заметным.

Помнишь, в моей первой книге мы говорили о «хорошей девочке»? О той, которая всегда улыбается, всегда помогает, всегда старается, никогда не жалуется и никогда не устаёт. Мы говорили о том, как эта роль душит нас, как она не даёт нам дышать, как она делает нас несчастными. Но я хочу зайти ещё глубже. Я хочу поговорить не просто о «хорошей девочке», а о «девочке удобной». Потому что «хорошая» – это про внешнюю оценку. А «удобная» – это про внутреннюю капитуляцию. Это про тот момент, когда ты перестаёшь быть собой, чтобы не доставлять неудобств другим.

Ты умеешь быть неудобной? Умеешь ли ты нарушать по-

кой другого человека своей просьбой? Умеешь ли ты сказать: «Мне это нужно, и я имею право это попросить»? Или ты, как и большинство из нас, сжимаешься внутри при одной мысли о том, что твоя просьба может побеспокоить кого-то?

Мы с детства учились быть удобными. Это было условием нашего выживания. Мы считывали сигналы взрослых: что можно, а что нельзя. Когда можно плакать, а когда нужно молчать. Когда можно просить, а когда лучше не открывать рта. Когда можно быть собой, а когда лучше притвориться кем-то другим, чтобы не расстраивать маму, не злить папу, не быть обузой для уставшей бабушки.

Мы учились не создавать проблем. Мы были «хорошими» и «послушными». Мы не плакали, если нам было грустно, потому что «нельзя расстраивать маму». Мы не просили мороженого, если видели, что у мамы нет денег, потому что «нельзя быть жадными». Мы не перечили отцу, боясь его гнева, потому что «нельзя злить папу». Мы не говорили о своих желаниях, потому что «нельзя быть эгоистичными». Мы не показывали свои чувства, потому что «нельзя быть слабыми».

И мы усвоили этот страшный урок: «Быть удобной = быть в безопасности. Быть удобной = быть любимой. Быть удобной = значит выжить». И наоборот: «Быть неудобной = быть отвергнутой. Быть неудобной = быть наказанной. Быть неудобной = значит умереть».

Этот урок, он вшелся в нашу кожу. Он стал частью нашей

ДНК. Мы уже не помним, когда мы научились этому, но мы знаем это на уровне каждого атома нашего тела. Мы знаем, что если мы будем «неудобными», нас отвергнут. Нас выбросят, как сломанную игрушку. Нас не будут любить.

И теперь, когда мы взрослые женщины, мы продолжаем играть по этим правилам. Мы продолжаем быть «удобными» для всех – для мужей, для детей, для начальников, для родителей, для подруг. Мы продолжаем проглатывать свои желания, потому что боимся, что они могут потревожить чей-то покой. Мы продолжаем молчать, потому что боимся, что наш голос будет слишком громким. Мы продолжаем делать всё сами, потому что боимся, что наша просьба о помощи будет обузой.

Но когда мы просим о помощи, мы нарушаем этот древний договор с самими собой. Мы становимся «неудобными». Мы занимаем чужое время, чужие силы, чужую энергию. Мы перестаём быть тем прозрачным фоном, к которому все привыкли, и превращаемся в человека с потребностями. И это вызывает у нас панический страх. Что нас перестанут любить! Что нас «вернут», как некачественный товар! Что нас вычеркнут из жизни!

Я помню одну свою клиентку. Её звали Ирина. Она пришла ко мне с жалобами на сильную усталость и чувство одиночества. Она была замужем, у неё было двое детей, она работала на хорошей должности. Со стороны её жизнь выглядела как идеальная картинка. Но внутри она чувствовала се-

бя пустой и выжатой.

Она рассказывала мне о своих днях: «Я встаю в 6 утра, готовлю завтрак, собираю детей в школу, еду на работу, работаю до вечера, забираю детей из школы, готовлю ужин, проверяю уроки, укладываю детей спать. И так каждый день. Муж помогает, но я не могу его просить больше, потому что он и так устаёт на работе. Я не могу просить детей, потому что они маленькие. Я всё делаю сама. Я привыкла. Я не знаю, как по-другому».

Я спросила её: «А что бы ты хотела изменить? Если бы ты могла попросить о чём-то, что бы это было?». Она задумалась. И вдруг её глаза наполнились слезами. Она сказала: «Я хочу, чтобы муж хотя бы раз в неделю готовил ужин. Чтобы я могла просто прийти с работы, сесть на диван и ничего не делать. Но я не могу ему об этом сказать. Он будет думать, что я ленивая. Что я не справляюсь. Что я плохая жена».

Я спросила: «А что ты чувствуешь, когда думаешь о том, чтобы попросить его об этом?». Она ответила: «Я чувствую страх. Я чувствую, что я нарушаю какие-то правила. Я чувствую, что я становлюсь неудобной. Что я требую слишком многого. Что я не имею права просить, потому что он и так много делает для семьи. Я должна быть благодарна, а не требовать».

Эта история – она про каждую из нас. Мы так привыкли быть «удобными», что даже мысль о том, чтобы попросить о чём-то для себя, вызывает у нас панику. Мы чувствуем се-

бя преступницами. Мы чувствуем себя эгоистками. Мы чувствуем, что мы нарушаем какой-то негласный закон, который гласит: «Хорошие женщины не просят. Хорошие женщины дают. Хорошие женщины терпят. Хорошие женщины молчат».

Но давай посмотрим правде в глаза. Этот закон – он не про любовь. Он про контроль. Он про манипуляцию. Он про то, чтобы держать нас в клетке, где мы будем удобными для всех, кроме самих себя. Он про то, чтобы мы продолжали давать, давать, давать, пока не опустеем до дна. И тогда нас выбросят, потому что мы больше не можем давать. Потому что мы перестали быть «удобными». Потому что мы сломались.

Я хочу рассказать тебе ещё одну историю. Она из моей практики, но она очень личная. Я работала с женщиной, которую назову Ольгой. Она была успешным архитектором, мамой двоих детей. Она пришла ко мне с жалобами на тревогу и панические атаки. Она не могла спать по ночам, её сердце колотилось, когда она думала о завтрашнем дне.

Мы начали разбирать её жизнь. И оказалось, что Ольга – это идеальная «удобная девочка». На работе она брала на себя все проекты, потому что не могла отказать коллегам. Дома она делала всё, потому что не могла попросить мужа о помощи. С детьми она была всегда рядом, потому что боялась, что они будут чувствовать себя брошенными. С родителями она всегда соглашалась, потому что не хотела их расстраивать.

Она жила, как будто её жизнь принадлежала всем, кроме неё самой. Она была удобной для всех. И она умирала. Медленно, но верно. Её тело начало кричать – через бессонницу, через панические атаки, через постоянную тревогу. Её тело говорило: «Я больше не могу быть удобной! Я хочу жить! Я хочу быть собой!».

На одной из сессий я сказала ей: «Ольга, представь, что ты можешь быть неудобной. Что будет, если ты скажешь «нет» коллеге? Что будет, если ты попросишь мужа помочь с детьми? Что будет, если ты откажешься от планов с родителями, потому что тебе нужно отдохнуть?».

Она посмотрела на меня с ужасом. Она сказала: «Я не могу. Это разрушит всё. Меня перестанут уважать. Меня перестанут любить. Я останусь одна».

Я спросила её: «А что, если это не так? Что, если люди, которые тебя любят, хотят видеть тебя живой, а не удобной? Что, если твоя «неудобность» – это не конец отношений, а их начало? Что, если, перестав быть удобной, ты станешь собой?».

Она плакала. Она злилась. Она говорила, что это невозможно. Но она продолжала приходить на сессии. И однажды она сказала мне: «Я попросила мужа остаться с детьми на выходные, чтобы я могла поехать к подруге в другой город. Он сказал: «Конечно, дорогая. Почему ты не просила меня об этом раньше? Я думал, что тебе не нужен отдых». Я не поверила своим ушам. Я ждала, что он скажет: «Ты эгоист-

ка», «Ты бросаешь детей», «Ты плохая мать». Но он сказал: «Поезжай, отдохни. Ты заслужила».

Она уехала. Она провела два дня с подругой, гуляла по городу, пила вино, смеялась. Она чувствовала себя виноватой первые несколько часов, но потом она позволила себе быть счастливой. И когда она вернулась домой, она увидела, что мир не рухнул. Дети были живы, муж был счастлив, дом был чист. А она – она чувствовала себя отдохнувшей и живой.

Ольга поняла главное: быть «неудобной» – это не значит быть плохой. Это значит быть настоящей. Это значит заявлять о своих потребностях. Это значит занимать своё место в этом мире. Это значит говорить: «Я здесь, я важна, я имею право на свою жизнь».

И знаешь, что самое удивительное? Когда Ольга перестала быть «удобной» для всех, её отношения с мужем стали лучше. Он начал больше помогать по дому, потому что она перестала делать всё сама. Он начал больше ценить её, потому что она перестала быть тенью. Её дети стали более самостоятельными, потому что она перестала делать всё за них. Её коллеги стали больше уважать её, потому что она перестала брать на себя чужую работу.

Она перестала быть «удобной» – и стала собой. И мир не рухнул. Наоборот, он стал более живым, более настоящим, более любящим.

Я рассказываю эту историю не для того, чтобы ты сравнивала себя с Ольгой. У тебя своя жизнь, свои обстоятельства,

свои страхи. Я рассказываю её для того, чтобы ты увидела: эта травма «удобной девочки» – она не вечная. Её можно исцелить. Можно перестать быть удобной для всех и стать настоящей для себя.

Я хочу, чтобы ты сейчас представила себе эту внутреннюю «удобную девочку». Ту, которая сидит внутри тебя и боится, что если она перестанет быть удобной, её перестанут любить. Посмотри на неё. Она маленькая, она напуганная, она старается изо всех сил, чтобы её не отвергли. Она сжимается в комочек, чтобы занимать меньше места. Она молчит, чтобы её не услышали. Она соглашается, чтобы её не ругали.

А теперь скажи ей то, что она так долго хотела услышать. Скажи ей: «Ты была права, когда выбирала быть удобной, чтобы выжить. Ты была маленькой, ты была беззащитной, ты делала то, что должна была делать, чтобы быть в безопасности. Я понимаю тебя. Я не осуждаю тебя. Ты сделала всё, что могла».

«Но теперь я выросла. Теперь я взрослая женщина. И у меня есть сила, которой у тебя не было. У меня есть голос, который я могу использовать. У меня есть право занимать своё место в этом мире. Я могу быть неудобной. Я могу просить о помощи. Я могу говорить о своих желаниях. И я всё равно буду достойна любви. Потому что любовь не продаётся за удобство. Любовь – это про то, чтобы быть настоящей».

«Я буду защищать тебя. Я буду заботиться о тебе. Я буду той взрослой, которая скажет «нет» за нас обеих. Кото-

рая попросит о помощи за нас обеих. Которая займёт место за нас обеих. И я не дам тебя в обиду. Ты больше не должна быть удобной, чтобы выжить. Теперь ты можешь быть собой».

Этот диалог – он очень важен. Он – исцеление. Он – освобождение. Каждый раз, когда ты будешь чувствовать страх перед тем, чтобы стать «неудобной», вспоминай эту маленькую девочку. Обними её мысленно. Скажи ей, что ты взрослая, и ты можешь защитить её. И попроси о том, что тебе нужно.

Я хочу дать тебе упражнение. Оно простое, но оно может изменить твою жизнь. На следующей неделе, каждый день, делай одно действие, которое делает тебя «неудобной». Начни с малого.

Попроси мужа принести тебе чай, когда ты устала.

Попроси ребёнка убрать свои игрушки, даже если он не хочет.

Откажись от планов с подругой, если ты чувствуешь, что тебе нужно отдохнуть.

Скажи «нет» коллеге, который просит тебя о помощи, которую ты не можешь дать.

Попроси официанта принести тебе другой заказ, если тебе не понравилось.

Просто делай это. Маленькими шагами. Каждый день. И наблюдай за своей реакцией. Что ты чувствуешь? Страх? Тревогу? Вину? Стыд? Просто замечай эти чувства. Не бо-

рись с ними. Позволь им быть. Но продолжай делать.

Ты увидишь, что мир не рухнет. Ты увидишь, что люди не перестанут тебя любить. Ты увидишь, что твоя «неудобность» не делает тебя плохой. Она делает тебя живой. Она делает тебя настоящей. Она возвращает тебе себя.

Знаешь, что я поняла за годы своей практики? Что самый большой миф, который мы носим в себе, – это миф о том, что нас любят за нашу полезность. Что мы должны быть нужными, чтобы быть любимыми. Что мы должны быть удобными, чтобы быть ценными. Но это не так. Нас любят не за то, что мы делаем. Нас любят за то, кто мы есть. И когда мы перестаём быть «удобными», мы даём людям шанс полюбить нас настоящих. Не идеальных. Не услужливых. А живых, настоящих, со своими желаниями и потребностями.

И поверь мне, это любовь – она гораздо глубже, гораздо теплее, гораздо настоящее. Потому что она не про «я должна». Она про «я есть».

Я хочу, чтобы ты запомнила одну вещь. Ты не обязана быть удобной для всех. Ты не обязана оправдывать чьи-то ожидания. Ты не обязана жертвовать собой, чтобы тебя любили. Ты имеешь право быть «неудобной». Ты имеешь право просить. Ты имеешь право занимать место. Ты имеешь право быть собой.

И когда ты будешь бояться, что твоя «неудобность» разрушит отношения, вспомни мои слова: настоящие отношения не разрушаются от того, что ты стала настоящей. Они разру-

шаются от того, что ты перестала быть собой. И чем быстрее ты это поймёшь, тем быстрее ты перестанешь бояться быть «неудобной».

Ты – не декорация для чужой жизни. Ты – главная героиня своей собственной. И у тебя есть право быть неудобной. У тебя есть право быть собой. И я верю, что у тебя всё получится. Потому что ты уже сделала самый важный шаг – ты заглянула в лицо своему страху и не отвернулась.

А теперь закрой книгу. Сделай глубокий вдох. Положи руку на сердце. И скажи себе: «Я имею право быть неудобной. Я имею право быть собой. Я имею право на любовь. Просто так. Без условий. Без обязательств. Без чувства вины».

4. Синдром самозванца. «Кто я такая, чтобы просить?»

Дорогая моя. Мы будем говорить о голосе, который живёт внутри нас. О том самом голосе, который шепчет нам на ухо в самые неподходящие моменты. Он появляется, когда мы хотим попросить о помощи, когда мы хотим заявить о своих потребностях, когда мы хотим занять место в этом мире. И он говорит нам: «Кто ты такая, чтобы просить? Кто ты такая, чтобы на тебя тратили время? Кто ты такая, чтобы тебе помогали? Ты недостаточно хороша. Ты недостаточно умна. Ты недостаточно важна. Твои проблемы – это не проблемы, а капризы. Ты просто притворяешься, что тебе нужна помощь. На самом деле ты просто ленивая, слабая, никчёмная».

Этот голос – он знаком каждой из нас. Он появляется в нашей голове, когда мы стоим перед выбором: попросить или промолчать. Он появляется, когда мы думаем о том, чтобы попросить повышения на работе. Он появляется, когда мы хотим сказать партнёру о том, что нам нужна его поддержка. Он появляется, когда мы хотим попросить подругу о помощи в трудный момент. И каждый раз, когда он говорит, мы сжимаемся, мы отступаем, мы проглатываем свои слова и продолжаем страдать в одиночестве.

Этот голос – он называется синдромом самозванца. И он, дорогая моя, живёт в каждой второй женщине. Я не шучу. Исследования показывают, что женщины гораздо чаще мужчин страдают от синдрома самозванца. Мы гораздо чаще сомневаемся в своей компетентности, в своей значимости, в своём праве на успех, на помощь, на внимание. Мы гораздо чаще думаем, что мы не заслужили то, что имеем, и что в любой момент нас «раскроют» и покажут всем, какие мы на самом деле никчёмные.

И этот синдром – он не просто про работу или про успех. Он про всё. Он про наше право быть. Он про наше право занимать место. Он про наше право просить о помощи. Он про наше право быть уязвимыми. Он про наше право быть.

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.