

A woman with long, wavy brown hair, seen from behind, stands on a balcony. She is wearing a long, flowing, light-colored dress with a deep V-back. The dress's skirt is billowing out in the wind. She is looking out over a stunning coastal landscape. In the foreground, there are pink flowers and greenery framing the scene. The background features a bright sunset or sunrise over a blue sea, with mountains and a small town visible on the coast. The overall mood is peaceful and contemplative.

Я могу. Но не обязана

— ○ —

Как перестать превращать
свою силу в обязанность
и вернуть себе право выбирать

МАРИЯ МЕЛИНГ

— ○ —

Мария Мелинг

**Я МОГУ. НО НЕ ОБЯЗАНА.
Как перестать превращать
свою силу в обязанность и
вернуть себе право выбирать**

«Автор»

2026

Мелинг М.

Я МОГУ. НО НЕ ОБЯЗАНА. Как перестать превращать свою силу в обязанность и вернуть себе право выбирать / М. Мелинг — «Автор», 2026

Вы умеете справляться. Помнить за всех, подхватывать, контролировать, доводить до результата и говорить: «Мне проще самой». Но однажды сила превращается во внутреннее правило: если я могу — значит, должна. «Я могу. Но не обязана» — книга-инструмент по практической психологии для женщин, которые устали быть человеком, на котором всё держится, но не хотят становиться слабее. На основе научных исследований, составных клиентских историй и личного опыта Мария Мелинг показывает, как отличать ответственность от перехвата, заботу от спасательства, высокий стандарт от невозможности остановиться, а своё — от чужого. Внутри — авторский метод «Сонастройка с собой», практики для личных границ и самоуважения, поведенческие эксперименты, аудиопрактики и большой практикум для реальных изменений. Не стать менее сильной. Вернуть себе право решать, куда направлять свою силу.

© Мелинг М., 2026

© Автор, 2026

Мария Мелинг
Я МОГУ. НО НЕ ОБЯЗАНА. Как перестать
превращать свою силу в обязанность
и вернуть себе право выбирать

ОТ АВТОРА

Я всегда умела справляться

Я всегда умела справляться. С учёбой. С работой. С переменами. С детьми. С большим количеством задач. С ситуациями, в которых нужно быстро собраться, принять решение и действовать. И долгое время я считала это исключительно преимуществом. Если я могу — прекрасно. Значит, сделаю. Если понимаю быстрее — зачем ждать? Если вижу проблему — почему бы не решить? Если знаю, как будет лучше, — проще сразу взять и сделать самой. В этом действительно много силы. И я не хочу обесценивать её ни в себе, ни в женщине, которая держит сейчас эту книгу в руках.

Способность справляться помогает нам строить карьеру, растить детей, проходить через сложные периоды, начинать сначала, учиться, создавать проекты, поддерживать близких и не рассыпаться в тот момент, когда от нас действительно многое зависит. Проблема начинается не тогда, когда ты сильная. Она начинается, когда сила становится единственным разрешённым способом жить. Когда между «Я могу» и «Я должна» почти исчезает расстояние. Ты можешь помочь — значит, помогаешь. Можешь сделать быстрее — делаешь сама. Можешь выдержать — терпишь ещё немного. Можешь взять ещё одну задачу — берёшь. Можешь организовать — организуешь. И однажды обнаруживаешь странную вещь: твои способности работают уже не только на тебя. Они начинают тобой управлять.

Эта книга не о том, как перестать быть сильной. Не о том, как снять с себя ответственность за собственную жизнь. Не о том, чтобы делать только приятное, никогда никому не помогать и отвечать на любой запрос словами: «Это не моё». Мне вообще не близка идея, что зрелость заключается в максимальном освобождении от обязательств. Мы живём среди других людей. У нас есть дети. Партнёры. Работа. Договорённости. Есть решения, за которые действительно нужно отвечать. Есть периоды, когда объективно тяжело и никакая психологическая техника не уменьшит количество часов в сутках. Поэтому я не хочу психологизировать всё. Если у женщины двое маленьких детей, работа, больной родитель и недостаток помощи, проблема не обязательно в её «неумении отпускать контроль».

Возможно, у неё действительно слишком большая нагрузка. Иногда менять нужно не отношение к жизни. Иногда нужно менять саму жизнь. И всё же существует другой вид перегруза. Когда часть веса мы продолжаем нести даже там, где уже могли бы этого не делать. Когда никто прямо не просил — но мы сами заметили. Когда помощь есть — но нам трудно передать управление. Когда другой человек может справиться — но хочется проверить. Когда мы устали — но остановиться всё равно почему-то стыдно. Когда день без результата ощущается почти потерянным. Когда от вопроса «А чего хочешь ты?» становится неожиданно трудно.

Именно об этом эта книга.

Иногда подобные истории сразу объясняют детством.

«Наверное, тебе пришлось слишком рано стать взрослой».

«Наверное, родители много от тебя требовали».

«Наверное, ты заслуживала любовь хорошим поведением».

Иногда так действительно бывает. Но не всегда. Мне важно сказать это сразу, потому что я не хочу, чтобы каждая ответственная женщина, читая книгу по психологии, начинала искать у себя скрытую травму только потому, что умеет справляться.

Ответственность может вырасти и из доверия. Высокие стандарты — из интереса к качеству. Самостоятельность — из опыта успешных решений. Амбиция — из удовольствия от развития. Чуткость — из любви к людям.

Не каждую сильную черту нужно сначала объяснить повреждением.

Иногда достаточно посмотреть:

когда хорошее качество перестало быть выбором?

В этой книге мы будем различать. Реальную нагрузку и ту, которую ты добавляешь сама. Заботу и спасательство. Ответственность и перехват. Высокий стандарт и невозможность остановиться. Помощь и управление чужой жизнью. Тревогу и факт. Свои обязанности и те, которые постепенно стали твоими просто потому, что ты хорошо с ними справлялась.

И постепенно подойдём к тому, что я называю Сонастройкой с собой.

Для меня Сонастройка — это не состояние вечной гармонии. Это процесс возвращения контакта со своим состоянием, потребностями, ценностями и реальной зоной ответственности, чтобы действовать не только из привычного автоматизма, но и из выбора.

То есть не всегда выбирать себя вместо других.

А снова иметь возможность выбирать вообще.

Я хочу, чтобы к концу книги твоя сила осталась при тебе. Ответственность осталась. Амбиция. Чуткость. Способность собраться, когда нужно.

Я не собираюсь учить тебя быть меньше.

Мне хочется другого.

Чтобы однажды в знакомой ситуации внутри прозвучало:

«Я могу».

И прежде чем рука автоматически потянется делать, исправлять, спасать или соглашаться, рядом появился ещё один вопрос:

«А я выбираю?»

Эта книга не просит тебя стать менее способной

Есть ещё одна причина, по которой мне так важно начать именно отсюда. Женщина, которая много умеет, очень быстро привыкает измерять себя по верхней планке собственной способности.

Если однажды она выдержала сложный период, внутри легко появляется новое правило: раз выдержала тогда — выдержи и сейчас.

Если сумела совместить работу, детей и обучение — значит, способна совместить ещё один проект.

Если однажды собрала семью в кризисе — значит, именно она и в следующий раз должна первой понять, что делать.

Так способность незаметно становится внутренней нормой.

Мы перестаём сравнивать нагрузку с реальными ресурсами сегодняшнего дня и начинаем сравнивать себя с собственной самой сильной версией.

Но женщина, которая могла многое пять лет назад, не обязана сегодня жить с тем же объёмом задач.

Контекст меняется. Тело меняется. Дети растут. Появляются новые отношения, новые смыслы, новая цена времени.

То, что однажды было доказательством силы, не должно навечно становиться нормативом.

Эта книга не должна стать ещё одной системой оценки. После каждой главы не нужно проверять себя: достаточно ли я осознанная, правильно ли отпускаю, хорошо ли ставлю границы.

Нам не нужна новая роль — «женщина, которая идеально выбирает себя».

Это та же ловушка, только в более красивой упаковке.

Поэтому я предлагаю читать дальше не как инструкцию по исправлению себя, а как исследование.

Где-то ты узнаешь себя очень точно.

Где-то скажешь:

«Это вообще не про меня».

И это тоже хорошо.

Мы будем оставлять только то, что действительно помогает тебе лучше видеть собственную жизнь.

Сильная женщина не нуждается в разрешении стать слабой. Ей часто нужно вернуть себе право не использовать силу автоматически.

Потому что ты можешь быть способной — и не быть обязанной.

КАК РАБОТАТЬ С ЭТОЙ КНИГОЙ

Не ещё одна система самосовершенствования

Эту книгу можно просто прочесть. От первой страницы до последней. Узнавать себя в историях, останавливаться на фразах, которые почему-то попадают точно, спорить со мной, соглашаться, откладывать книгу и возвращаться.

Не выполнить ни одного упражнения — и всё равно вынести из чтения важное: начать замечать то, что раньше происходило автоматически.

Но я создавала её не только для чтения.

Мне хотелось, чтобы между:

«Я поняла, почему так делаю»

и:

«В следующий раз я попробовала сделать иначе»

появился мост.

Поэтому в главах есть короткие практики, поведенческие эксперименты и Сонастройки, которые можно переносить прямо в обычную жизнь: в разговор с партнёром, рабочий чат, вечер с детьми, момент, когда рука уже тянется всё проверить, или секунду перед привычным:

«Да, конечно, я сделаю».

Эта книга выросла из трёх источников: моей профессиональной работы с женщинами, повторяющихся жизненных ситуаций, которые я видела в практике, и моего собственного опыта.

Из материнства, отношений, разводов, корпоративной карьеры, смены профессии, беременностей, переезда, обучения, проектов и периодов, когда моя собственная способность справляться снова начинала работать против меня.

Я не пишу из позиции человека, который однажды «всё проработал».

Мне ближе другая позиция:

я тоже продолжаю замечать, выбирать, ошибаться и возвращаться.

Анна, Елена и Алина — составные героини. Это не истории конкретных клиенток и не замаскированные протоколы сессий. В них объединены повторяющиеся механизмы и знакомые жизненные обстоятельства; детали изменены и собраны так, чтобы сохранить конфиденциальность и показать не чужую биографию, а тот момент, в котором читательница может узнать собственный сценарий.

Научные исследования в книге нужны мне не для того, чтобы придать каждой мысли вес фразой «учёные доказали».

Наоборот: они помогают различать, что действительно поддерживается исследованиями, где есть ограничения, что является психологической концепцией, что — моей авторской моделью, а что — личным опытом.

«Контур перегруза», «Лестница желания», «Моё / Наше / Чужое» и семь шагов Сонастройки — инструменты этой книги.

Они не являются диагнозами, клиническими тестами или универсальными законами.

И ещё одна договорённость.

Не выполняй все практики только потому, что они здесь есть.

Было бы слишком иронично прочитать книгу о том, как способность превращается в обязанность, и решить:

«Теперь я обязана правильно пройти все упражнения».

Не обязана.

Одни вопросы можно просто прочитать.

К другим захочется вернуться через месяц.

Иногда одна практика окажется важнее десяти остальных.

После основной части книги тебя ждёт отдельный Практикум «Сонастройка с собой». Он собран для тех моментов, когда захочется не только понять механизм, но и внимательно посмотреть на собственную жизнь: что именно я держу, почему продолжаю держать, где система привыкла ко мне и что я действительно хочу выбирать дальше.

Практикум можно проходить последовательно, выборочно или вообще отложить до тех пор, пока он не понадобится.

Главный принцип здесь тот же, что и во всей книге: не становиться «правильной версией себя», а замечать немного раньше, различать немного точнее и возвращать себе немного больше участия в собственной жизни.

Как использовать практики

Выбирай только те упражнения, которые относятся к твоей сегодняшней жизни.

Если вопрос вызывает сильное сопротивление, не заставляй себя отвечать немедленно. Иногда полезнее отметить его и вернуться позже.

Не используй практики, чтобы научиться терпеть объективно разрушительные условия. Иногда работа над собой — не главный ответ; нужны изменение договорённостей, медицинская, психологическая, юридическая или другая профессиональная помощь.

Смотри не на то, насколько идеально ты выполнила упражнение, а на то, появилось ли после него больше ясности и вариантов действия.

Не нужно проходить эту книгу. Ею можно пользоваться.

ЧАСТЬ I

ТА, КОТОРАЯ СПРАВЛЯЕТСЯ

Ты ещё не знаешь точно, что происходит.

Ты просто устала.

Возможно, объективно у тебя действительно много: работа, дети, дом, отношения, проекты, родители, бытовые вопросы и десятки мелочей, которые почему-то нужно помнить именно тебе.

Но есть и другое.

Ты можешь наконец лечь — и продолжать мысленно бежать.

Можешь попросить другого человека сделать что-то — и всё равно следить, чтобы он не забыл.

Можешь иметь свободный вечер — и чувствовать, что сначала нужно закончить ещё пару дел.

Можешь говорить:

«Мне никто ничего не навязывает», и при этом большую часть дня жить с внутренним: надо.

Надо ответить.

Напомнить.

Довести.

Проверить.

Организовать.

Не забыть.

Исправить.

И если спросить:

«Почему именно ты?», ответ часто оказывается очень простым:

«Ну а кто?»

или:

«Мне проще самой».

В первой части мы не будем немедленно учиться отпускать контроль, ставить границы или делегировать.

Сначала посмотрим.

Что именно ты делаешь?

Что продолжаешь держать, даже когда ничего не делаешь?

И почему способность справляться иногда перестаёт быть просто хорошим качеством и превращается в режим, из которого трудно выйти.

Потому что невозможно по-настоящему разгрузить жизнь, пока не увидишь:

что именно ты несёшь.

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.