

МИРА ВАРЕН

НЕ ЛИПНИ. НЕ ТЕРПИ. НЕ ИСЧЕЗАЙ.

Близость и границы
без потери себя



Мира Варен

Не липни. Не терпи. Не исчезай

«Автор»

2026

Варен М.

Не липни. Не терпи. Не исчезай / М. Варен — «Автор», 2026

Вы отменяете свои планы ради встречи, боитесь отказать и постоянно ждёте сообщения? «Не липни. Не терпи. Не исчезай» — книга о самостоятельности и уважении к себе в отношениях. Мира Варен предлагает понятные способы говорить о потребностях, выстраивать границы, отличать факты от тревожных предположений и возвращать время друзьям, занятиям и здоровью. Отдельное внимание уделено безопасности и различиям между подростковыми и взрослыми отношениями. В основе — опубликованные исследования и материалы профессиональных психологических и медицинских служб. Внутри — примеры разговоров, шесть подробных историй, тридцать бытовых ситуаций и упражнения для самостоятельной работы. Книга носит информационно-просветительский характер, не предназначена для диагностики или лечения и не заменяет индивидуальную помощь психолога или врача.

© Варен М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Перед началом	6
Что книга может и чего она не делает	7
Когда чтение следует отложить	8
Если отношения небезопасны	9
Как устроена работа	10
Если вам от четырнадцати до семнадцати	11
Небольшая договорённость	12
Часть первая Понять свои реакции	13
Глава 1 Три привычки которые можно изменить	13
Где начинается самостоятельность	13
Первое наблюдение	13
На что не стоит превращать книгу	14
Глава 2 Взаимность которую можно увидеть	15
Пять бытовых проверок без экспериментов над человеком	15
Разговор о конкретном	15
Картина за разумный период	16
Глава 3 Почему хочется проверить ещё раз	17
Что именно поддерживает круг	17
Как исследовать один эпизод	17
Маленькое изменение в безопасных условиях	17
Где заканчивается ваша работа	18
Глава 4 Мысль не обязана становиться приговором	19
Пример без самообмана	19
Короткая запись	19
Когда переосмысление превращается в оправдание	19
Предел упражнения	20
Глава 5 Сначала вернуть себе возможность выбирать	21
Простая остановка	21
Как выглядит пауза в жизни	21
Назвать происходящее без ярлыка	21
Если паузы не получается	22
Часть вторая Оставаться собой	23
Глава 6 Потребности которые не нужно заслуживать	23
Разобрать общее недовольство	23
Четыре области собственной жизни	23
Ценности не всегда похожи на цели	23
Если вам говорят что вы эгоистка	24
Глава 7 Ваше время не должно оставаться ничьим	25
Сделать планы действительными	25
Разные скорости общения	25
Небольшое исследование недели	25
Отдельное время не обязано вызывать одиночество	26
Глава 8 Граница состоит из вашего решения	27
Различие которое помогает	27
Четыре вопроса перед формулировкой	27
Когда действие недоступно	27

Право пересматривать решение	28
Глава 9 Отказ и чувство вины могут существовать одновременно	29
Проверить что именно вы обещали	29
Короткий отказ	29
После отказа	29
Когда полезно извиниться	29
Глава 10 Бережность которая помогает действовать	31
Что известно о самосострадании	31
Три предложения вместо обвинительной речи	31
Бережность не требует соглашаться с несправедливостью	31
Если добрые слова кажутся ложью	31
Часть третья Разговаривать не отказываясь от себя	33
Глава 11 Просьба которую можно понять	33
Начать с одной темы	33
Уточнить что для вас будет ответом	33
Договорённость после разговора	33
Если просьбу слышат но игнорируют	34
Глава 12 Слушать не значит соглашаться со всем	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Мира Варен

Не липни. Не терпи. Не исчезай

Перед началом

Эта книга посвящена тому, как оставаться собой в близких отношениях: замечать свои потребности, говорить о них, выдерживать неопределённость и принимать решения, которые учитывают здоровье и безопасность. Она обращена к девушкам и женщинам примерно от четырнадцати до сорока пяти лет. За пределами этого возраста многие темы тоже могут быть полезны. Возраст здесь обозначает жизненные обстоятельства читательниц, а не норму, которой следует соответствовать.

У читательницы в пятнадцать лет и у читательницы в сорок могут быть похожие переживания, но разные возможности. Одна зависит от родителей, школьного расписания и помощи взрослых. Другая отвечает за детей, жильё и общий бюджет. Поэтому советы о самостоятельности нельзя одинаково переносить в любую жизнь. В книге есть отдельные главы для разных возрастов и обстоятельств. Они помогают выбирать подходящий пример, а не определяют, что вы обязаны успеть к определённому дню рождения.

Что книга может и чего она не делает

Это информационно-просветительское издание. Общие сведения и упражнения не являются индивидуальными медицинскими, психотерапевтическими, юридическими или финансовыми рекомендациями. По книге нельзя установить диагноз, назначить лечение, оценить все риски конкретных отношений или решить, какие лекарства вам нужны. Она не заменяет консультацию квалифицированного специалиста и не предлагает менять назначенное лечение самостоятельно.

Основу составляют опубликованные исследования, клинические рекомендации и материалы профессиональных служб. Ссылки в квадратных скобках ведут к списку источников в конце. Однако исследование отдельного метода не доказывает эффективность любой книги, которая его упоминает. Эта рукопись не проходила клинического испытания. Упражнения, бытовые примеры и диалоги разработаны для объяснения навыков; они не являются диагностическими тестами или полным курсом терапии.

В тексте нет обещания сохранить отношения, вернуть партнёра, вылечить тревогу за месяц или навсегда перестать зависеть от чужого мнения. Результат зависит от обстоятельств, доступной поддержки, состояния здоровья и поведения других людей. Иногда полезным итогом станет разговор. Иногда — отказ от упражнения, обращение к врачу или помощь в обеспечении безопасности.

Авторский голос в книге не означает, что автор оказывает медицинскую помощь. Истории и персонажи вымышлены. Их задача — показать разные решения, а не представить отчёты о работе с реальными клиентками.

Когда чтение следует отложить

Если вам сейчас угрожают, не дают уйти, причиняют вред или вы опасаетесь, что можете навредить себе либо другому человеку, приоритет — немедленная помощь. По возможности перейдите туда, где есть безопасные люди, обратитесь в местную экстренную службу или ближайшее отделение неотложной помощи. Не оставайтесь с непосредственной опасностью один на один. Если вы несовершеннолетняя, сообщите взрослому, который способен защитить вас; если первый взрослый не помог, ищите другого. Это может быть родственник, сотрудник школы, врач или служба защиты детей.

Острая боль в груди, выраженное затруднение дыхания, потеря сознания, тяжёлая травма, спутанность сознания и другие внезапные тяжёлые симптомы требуют медицинской оценки. Не следует объяснять их отношениями, паникой или «психосоматикой» по прочитанному описанию.

Если вы неделями почти не спите, не можете учиться или работать, теряете интерес к привычным занятиям, сталкиваетесь с заметными изменениями аппетита или испытываете сильное, нарастающее страдание, запишитесь к специалисту. Две недели — один из ориентиров для обращения за помощью, а не обязательный срок ожидания. При тяжёлых симптомах обращаться можно и нужно раньше. [10; 11]

Если отношения небезопасны

Разговорные упражнения предполагают, что вы можете отказаться, сделать паузу и выйти из разговора без наказания. Если партнёр пугает, преследует, контролирует деньги и передвижения, угрожает близким или наказывает за несогласие, эти условия отсутствуют. Тогда задача не в том, чтобы найти идеальные слова и объяснить всё ещё убедительнее. Нужна индивидуальная помощь с безопасностью. [13; 27]

Записи в телефоне, история поиска, общий облачный аккаунт и уведомления могут быть видны другому человеку. Не создавайте дневник, который увеличит риск. Обсудить происходящее с безопасного устройства или на личной встрече иногда разумнее, чем заполнять красивую таблицу. Не меняйте резко настройки и не предъявляйте доказательства человеку, чьей реакции боитесь, только потому, что прочитали совет о границах. Действия стоит согласовать со специалистом по помощи при насилию. [38]

Как устроена работа

Сначала мы разберём повторяющиеся реакции: ожидание ответа, страх отказа, привычку соглашаться и исчезновение собственных планов. Затем перейдём к границам и разговорам. Отдельная часть посвящена здоровью: сон и медицинская помощь не должны становиться остаточным пунктом после всех чужих потребностей. После этого рассмотрим ресурсы, контроль, расставание и возвращение к своей жизни.

Можно читать подряд, можно начать с главы, которая отвечает сегодняшней ситуации. На одну неделю достаточно одного сильного навыка. Нет необходимости заполнять всё и сразу. Пропущенное упражнение не означает, что вы «сопротивляетесь изменениям». Возможно, оно не подходит, слишком трудно сейчас или требует сопровождения.

Для большинства заданий достаточно короткой записи: что произошло, что я заметила, что попробовала, что получилось. Не записывайте подробности тяжёлого опыта ради выполнения задания. Если внимание к дыханию, телу или воспоминаниям усиливает неприятные ощущения, остановитесь, посмотрите вокруг и переключитесь на обычное безопасное действие. При повторяющемся ухудшении обсудите это со специалистом. [35]

Иногда в книге предложено оценить переживание от нуля до десяти. Это только способ сравнить собственное состояние в разные моменты. У этих отметок нет диагностических порогов. По ним нельзя заключить, что у вас определённое расстройство, что отношения безопасны или что пора принимать важное решение.

Если вам от четырнадцати до семнадцати

Вам не нужно становиться полностью независимой от взрослых, чтобы иметь право на уважение. Безопасная самостоятельность развивается с поддержкой. Не применяйте взрослые советы о переезде, совместных деньгах или прекращении контакта без учёта своей зависимости, законодательства и реальных возможностей.

Требование хранить отношения в тайне от всех, особенно со стороны взрослого или значительно более влиятельного человека, — повод обратиться за помощью. Взрослые отвечают за свои действия; вы не обязаны защищать их от последствий. При угрозах, давлении, шантаже или нежелательном распространении личных материалов не разбирайтесь в одиночку. Подробно об этом говорится в главах о цифровой безопасности и подростковых отношениях. [12; 14; 25]

Небольшая договорённость

Книга не требует, чтобы вы перестали нуждаться в любви. Нуждаться в другом человеке, скучать и просить поддержки — обычные человеческие переживания. Мы будем учиться замечать момент, когда желание близости заставляет отказываться от сна, здоровья, друзей, учёбы или права сказать «нет».

Вы не обязаны сначала исправить себя, чтобы заслужить хорошее обращение. Работа над своими реакциями может сделать жизнь удобнее, но не делает вас ответственной за чужую жестокость. Этот принцип остаётся в силе и тогда, когда вы ревновали, писали слишком много сообщений, ошибались или возвращались в отношения, из которых уже уходили.

Начнём с наблюдения, а не с обвинения.

Часть первая Понять свои реакции

Глава 1 Три привычки которые можно изменить

Лена ждала сообщения сорок минут. За это время она дважды поменяла фотографию, перечитала вчерашний разговор и решила, что написала что-то не то. На столе остывал ужин. На вопрос подруги, свободна ли она вечером, Лена ответила: «Пока не знаю». Никаких планов с партнёром у неё не было. Она просто оставляла вечер пустым на случай, если окажется нужна.

В этой истории нет основания назвать Лену слабой или поставить ей диагноз. Есть поведение, которое можно рассмотреть: она отложила еду, встречу и собственное решение, чтобы уменьшить неопределённость. Чуть позже он ответил, и напряжение спало. Лена получила облегчение, но её вечер уже закончился.

Слово «липнуть» в названии книги обозначает такой способ искать уверенность: проверять, добиваться подтверждения, отдавать всё больше внимания отношениям. «Терпеть» — соглашаться с тем, что причиняет вред, и считать, что другого выхода нет. «Исчезать» — постепенно убирать из собственной жизни всё, что не связано с партнёром. Это не типы женщин. В разное время один человек может узнавать себя во всех трёх описаниях.

Обидный ярлык редко помогает понять, что делать вечером с телефоном в руках. Наблюдение помогает лучше: «Когда ответа долго нет, я отменяю свои планы». В этой фразе уже видна точка изменения. Не нужно за один день стать уверенной и безразличной. Можно сначала перестать держать весь день свободным.

Где начинается самостоятельность

Самостоятельность не равна отказу от помощи. Можно советоваться, скучать, жить на общие деньги и иметь заболевание, которое требует поддержки, оставаясь участницей своей жизни. Вопрос в том, сохраняется ли у вас голос. Можете ли вы говорить о неудобстве? Участвуете ли в решениях, которые касаются вашего тела и времени? Можно ли вам иметь отдельное мнение, не расплачиваясь страхом?

Профессиональные материалы о самооценке предлагают обращать внимание на убеждения о себе и поддерживающее их поведение. Их не следует использовать как инструкцию, по которой женщина обязана сама устранить любые проблемы в паре. Условия отношений тоже имеют значение. [7]

Сравните два объяснения одного вечера. «Я опять всё испортила своей тревожностью» оставляет Лену один на один с обвинением. «Я испугалась и начала проверять телефон; кроме того, у нас нет понятной договорённости о встречах» выделяет две разные задачи. Над своей проверкой Лена может работать сама. Над договорённостью — только вместе с человеком, который готов договариваться.

Первое наблюдение

Выберите один недавний эпизод, который не относится к насилию или тяжёлому травматическому опыту. Опишите его четырьмя предложениями:

Что я сделала фактически?

Какого результата я ждала?

Что получила сразу?

Чем заплатила позже?

Лена записала: «Отказалась от встречи с подругой. Хотела оказаться свободной, если он позовёт. Сначала почувствовала, что контролирую ситуацию. Потом осталась одна и рассердилась». Следующим шагом стало простое правило для себя: если встречи не согласованы, она планирует вечер по своему усмотрению. Она не стала специально отказывать партнёру, чтобы наказать его, и не изображала занятость. Она вернула себе возможность выбирать.

Первые изменения часто выглядят скромно: поесть до разговора, уточнить время встречи, не занимать денег ради чужого хорошего настроения. Их ценность не в том, заметит ли партнёр вашу новую уверенность. Ценность в том, что у вас остаётся больше жизни.

На что не стоит превращать книгу

Не используйте три слова из названия как обвинение подруге или самой себе. Не оценивайте каждый контакт: «Это было достаточно независимо?» В отношениях бывают периоды большей потребности в поддержке — болезнь, утрата, переезд, экзамены. Важнее смотреть, можете ли вы получить помощь без унижения и остаётся ли место для обеих сторон.

На этой неделе достаточно заметить одну привычку и одну её цену. Решение о всей судьбе отношений пока не требуется.

Глава 2 Взаимность которую можно увидеть

У Сони был длинный список доказательств любви: партнёр присылал красивые сообщения, помнил её любимую музыку и говорил о совместном будущем. Но когда она заболела, он не уточнил, нужна ли помощь. Когда попросила перенести встречу, обиделся. Когда ему самому понадобилась поддержка, ожидал немедленного ответа.

Соня пыталась понять, какие его слова «настоящие». Более полезным оказался другой вопрос: что происходит, когда её потребности требуют от него небольшого неудобства?

Взаимность нельзя точно вычислить по числу сообщений, подарков или оплаченных счетов. Во время болезни один человек может вкладываться заметно больше. При разном доходе одинаковая сумма может означать совершенно разную нагрузку. Наблюдать стоит за готовностью учитывать друг друга и пересматривать договорённости. Уважение, поддержка и возможность открытого разговора относятся к базовым признакам здоровых связей в материалах NHS. [4]

Пять бытовых проверок без экспериментов над человеком

Вспомните, как у вас обычно происходят отказ, просьба, ошибка, отдельный план и восстановление после ссоры. Не устраивайте искусственных проверок. Посмотрите на обычную жизнь.

Если вы отказываетесь от встречи, можно ли предложить другую дату? Если просите помочь с делом, получаете ли понятный ответ? Когда ошибаетесь, обсуждают ли конкретную ситуацию или объявляют вас плохой целиком? Если хотите провести вечер отдельно, сохраняется ли доброжелательность? После ссоры меняется ли что-то, кроме тона извинения?

Ответы не складываются в балл совместимости. Один эпизод может объясняться усталостью, болезнью или недоразумением. Повторяющийся порядок, при котором право на неудобство есть только у одного человека, уже заслуживает внимания.

Соня вспомнила, что регулярно обсуждала его усталость, но свою скрывала. Она не знала, как он отреагирует на спокойную просьбу: до просьбы дело почти не доходило. Это важная неопределённость. Нельзя автоматически решить, что партнёр сознательно игнорирует то, чего никогда не слышал. Но и обязанность постоянно угадывать желания другого не становится от этого нормальной.

Разговор о конкретном

В безопасных отношениях можно начать с небольшого наблюдаемого случая: «Когда я болела, мне было трудно самой сходить за продуктами. В следующий раз я хочу иметь возможность попросить тебя об этом и получить ясный ответ». Это не экзамен на любовь. Человек вправе не суметь помочь в конкретный день. Тогда можно обсудить другой вариант, не обесценивая саму потребность.

Обратите внимание на три разных реакции. «Завтра не могу, давай закажем доставку» показывает участие при ограничениях. «Я не понял, что помощь нужна; в следующий раз скажи прямо» может стать началом договорённости. «Нормальная женщина не требовала бы такого» переводит разговор с просьбы на ваше достоинство. Эти реакции требуют разных следующих шагов.

Не нужно проводить один и тот же разговор бесконечно, чтобы получить право признать неудовлетворённость. Можно достаточно ясно объяснить потребность и затем смотреть

на поведение. При этом отсутствие изменения не доказывает, что вы объясняли недостаточно красиво.

Картина за разумный период

Если вы в безопасности и склонны помнить только вчерашнюю ссору или только последний хороший вечер, полезен короткий обзор последних нескольких недель. Запишите два случая участия с каждой стороны и два затруднения. Выберите период, который действительно можете вспомнить. Не ведите скрытый счёт заслуг и не собирайте компромат.

Соня увидела и хорошее, и неудобное. Ей стало легче сформулировать, чего не хватает: не «больше любви вообще», а возможности просить о помощи без оправданий. Участие в разговоре дало ей информацию для дальнейшего выбора.

Если же за отказом следуют угрозы или наказание, обзор взаимности не заменит помощь с безопасностью. Положительные эпизоды не отменяют опасного поведения.

Глава 3 Почему хочется проверить ещё раз

Вы видите, что сообщение прочитано, ответа нет. Возникает мысль: «Он специально меня игнорирует». Тело напрягается. Вы отправляете ещё одно сообщение, проверяете время последнего входа и открываете страницу знакомой, на которую он подписан. На минуту становится легче: вы хотя бы что-то делаете. Затем появляется новая неопределённость.

Такой круг удобно рассматривать через связь ситуации, интерпретации, переживания и действия. Этот способ анализа используется в когнитивно-поведенческих материалах самопомощи. Он позволяет искать место для изменения, не объявляя чувство неправильным. [5]

Что именно поддерживает круг

Не всякая проверка бессмысленна. Уточнить, добрался ли человек после сложной поездки, — обычная забота. Но если сообщение «всё хорошо» успокаивает вас ненадолго, после чего требуется ещё одно подтверждение, проблема уже не решается дополнительной информацией.

Есть и другая возможность: партнёр действительно непредсказуем, скрывает важное или регулярно нарушает договорённости. В таком случае тревога не сводится к вашей привычке. Нужно отдельно рассматривать реальную надёжность отношений. Работа с проверками не требует убеждать себя, что любое поведение другого нормально.

У Дины проверка начиналась после любого перерыва в переписке. Она установила, что больше всего её пугало не отсутствие конкретного ответа, а мысль: «Сейчас решается, нужна ли я». Это слишком большой вопрос для обычного рабочего дня другого человека. За ним стояла потребность чувствовать значимость. Потребность была понятной; способ получить гарантию оказался бесконечным.

Как исследовать один эпизод

Вспомните ситуацию небольшой или средней трудности. Запишите отдельно внешний факт и предположение о его значении. «Ответа не было два часа» — факт. «Меня решили бросить» — предположение, даже если оно звучит убедительно. Потом опишите действие: не «я вела себя ужасно», а «пять раз открыла переписку и не начала домашнее задание».

Последняя строка — цена этого способа справляться. Что произошло со временем, сном, вниманием и общением? Иногда становится видно, что проверка даёт несколько минут облегчения и забирает весь вечер. Наблюдение за этой ценой полезнее, чем запрет чувствовать тревогу.

Маленькое изменение в безопасных условиях

Дина выбрала посильный опыт: перед очередной проверкой закончить одно обычное короткое дело. Она не назначала себе универсальные десять или тридцать минут и не пыталась выдержать рекорд. Сначала она просто дописывала абзац учебного текста, а потом решала, нужен ли телефон. Проверка всё ещё случалась, но перестала автоматически управлять каждым следующим действием.

Для вас таким делом может быть чашка чая, душ, короткий звонок подруге или рабочая задача. Это не способ заставить партнёра скучать. Ничего специально демонстрировать в социальных сетях не нужно. Цель — вернуть себе промежуток между импульсом и действием.

Если тревога становится невыносимой, самостоятельное увеличение паузы не обязательно полезно. При выраженных навязчивых проверках, панике или серьёзном нарушении жизни лучше обсудить происходящее со специалистом. Он поможет понять, что именно вы пытаетесь регулировать и какой подход подходит. [11; 23]

Где заканчивается ваша работа

Вы можете попросить о понятной договорённости: например, заранее предупреждать об отмене встречи. Но нельзя договориться о полном отсутствии неопределённости. Даже внимательный человек не способен постоянно подтверждать вашу безопасность каждым ответом.

В то же время предложение «просто работай над собой» не освобождает партнёра от обычной надёжности. Хорошая договорённость оставляет место обеим потребностям: одному — не жить в режиме постоянной отчётности, другой — получать ясность там, где от ответа зависят её планы.

Полезный результат этой главы — не идеальное спокойствие. Достаточно хотя бы однажды заметить: «Мне хочется проверить. Но сначала я могу решить, что мне сейчас действительно нужно».

Глава 4 Мысль не обязана становиться приговором

«Он не ответил, потому что я ему неинтересна». Эту фразу можно произнести как предположение, а можно услышать внутри как окончательное решение суда. Во втором случае следующий шаг кажется очевидным: срочно доказать свою ценность, добиться ответа или самой исчезнуть первой.

Проверка мысли начинается с признания границы знания. Мы можем знать, что ответа нет. Мы не всегда знаем, почему. Когнитивно-поведенческая запись мыслей помогает отделить событие от его толкования и сформулировать более точный взгляд. Речь не об обязательном позитиве: правдоподобная нейтральная мысль часто полезнее бодрого обещания. [5]

Пример без самообмана

Маша увидела фотографию с вечеринки, о которой ей не рассказали. Первая мысль была: «От меня всё скрывают, я никому не нужна». Она почувствовала злость и захотела немедленно написать обвинение. Но в этой фразе оказались соединены три разных вопроса: что было за событие, какие у пары договорённости и чего стоит сама Маша.

Она знала, что вечеринка состоялась. Не знала, когда партнёра пригласили и почему он не упомянул её. Знала и другое: раньше он дважды отменял общие планы без предупреждения. Более точной мыслью стала: «Мне неприятна нехватка ясности. Я не знаю причины этой фотографии, но у нас уже были проблемы с предупреждением. Хочу обсудить конкретно это».

Новая формулировка не оправдывала партнёра и не обещала хороший исход. Она возвращала вопрос в ту область, где возможны проверка и решение. Самооценка Маши перестала быть предметом расследования.

Короткая запись

Для одного неопасного эпизода можно записать: событие; первую мысль; чувство; известные факты; неизвестное; более точную формулировку; следующий шаг. Не обязательно заполнять запись идеально. Если слов много, сократите её до двух вопросов: «Что мне известно?» и «Что я сейчас додумываю?»

Например: «Он не пришёл в согласованное время и не предупредил. Я решила, что со мной можно обращаться как угодно. Мне известно, что договорённость нарушена; мотив неизвестен. Я могу уточнить причину и сказать, что больше не буду ждать без информации весь вечер».

Такой разбор не обязывает продолжать отношения. Его задача — помочь вам действовать из более ясного понимания, а не из общего вывода «я ничего не стою».

Когда переосмысление превращается в оправдание

Если вы записали «он меня толкнул», не требуется искать пять добрых объяснений этому действию. Можно учитывать обстоятельства, но ответственность за насилие остаётся у того, кто его применяет. Работа с мыслью «я виновата, что меня толкнули» направлена на уменьшение самообвинения, а не на уменьшение серьёзности случившегося.

Не стоит также спорить с каждым чувством. «Мне страшно» — сообщение о вашем переживании. Его не нужно опровергать статистикой. Можно признать страх и отдельно проверить, какие действия обеспечат безопасность.

Иногда попытка «разобрать всё рационально» сама превращается в бесконечное пережёвывание. Если вы пятый раз составляете одну запись и не можете отойти от неё, остановитесь. Выберите обычное дело или поддержку другого человека. Неопределённость не всегда устраняется дальнейшим анализом.

Предел упражнения

Мысль может быть достаточно точной и всё равно болезненной: «Эти отношения не дают мне того, что важно». В этом случае не требуется заменять её приятной. Дальше нужны забота, практические решения и, возможно, помощь. Способность выдержать неприятный факт — тоже результат более ясного мышления.

Глава 5 Сначала вернуть себе возможность выбирать

После резкого сообщения хочется действовать немедленно. Написать длинный ответ. Позвонить несколько раз. Согласиться на то, на что вы не собирались соглашаться. Иногда полезно сначала уменьшить нагрузку на внимание, чтобы решение вообще стало вашим.

Практики управления стрессом могут помогать замечать переживание и возвращать внимание к происходящему вокруг. В руководстве ВОЗ предлагаются доступные навыки такого рода. Они не устраняют опасность и не заменяют лечение. [1]

Простая остановка

Если ситуация безопасна, отложите действие, которое трудно отменить. Положите телефон на стол. Посмотрите, где вы находитесь. Отметьте несколько обычных деталей: край окна, цвет кружки, звук за дверью. Почувствуйте опору стула или пола, если такое внимание к телу вам подходит. Дышите так, как удобно; не заставляйте себя делать глубокие вдохи и не задерживайте дыхание.

Это не ритуал с правильным числом предметов. Вы не провалили упражнение, если заметили только одну деталь. Задача — добавить к захватившему вас разговору хотя бы немного настоящего момента: я в своей комнате, рядом вода, сейчас мне не нужно отправлять десять сообщений.

Если внимание к телу усиливает страх, оставьте его. Можно прочесть вслух этикетку, описать предмет или поговорить с безопасным человеком о том, где вы находитесь. Не всякое упражнение на осознанность подходит каждому человеку; неприятные реакции следует учитывать, а не преодолевать через силу. [35]

Как выглядит пауза в жизни

Оля получила: «Если тебе не всё равно, приезжай сейчас». Она уже надевала куртку, хотя утром у неё был экзамен. После короткой остановки удалось заметить не только тревогу, но и факт: чрезвычайной ситуации никто не описал. Оля спросила: «Что случилось? Тебе нужна срочная помощь?» Оказалось, партнёру было одиноко и хотелось компании.

Его переживание осталось важным. Но оно перестало автоматически отменять её сон. Она предложила поговорить недолго и встретиться после экзамена. Если бы речь шла об угрозе жизни или здоровью, следующим шагом была бы соответствующая помощь, а не обещание лично решить всё в одиночку.

Назвать происходящее без ярлыка

Иногда достаточно фразы: «Я замечаю, что очень боюсь отказа» или «Сейчас мне хочется немедленно доказать, что я хорошая». Эта формулировка оставляет расстояние между переживанием и приказом. Можно испытывать сильное желание ответить и всё же сначала прочитать сообщение ещё раз.

Не требуйте, чтобы пауза полностью успокоила. Бывает достаточно уменьшить спешку настолько, чтобы выбрать безопасный следующий шаг: поесть, отложить разговор, уточнить факт, позвать помощь.

Если паузы не получается

Не делайте из этого новый повод для стыда. При недосыпе, заболевании, пережитом насилии или высокой текущей нагрузке доступ к саморегуляции может быть ограничен. Возможно, сейчас полезнее сопровождение специалиста и практическая разгрузка.

В непосредственной опасности не нужно сначала успокаиваться идеально. Можно обращаться за помощью дрожащим голосом, плакать и путаться в словах. Способность красиво назвать эмоцию не является условием получения защиты.

Часть вторая Остаться собой

Глава 6 Потребности которые не нужно заслуживать

Вера говорила, что у неё «слишком большие запросы». При ближайшем рассмотрении список включал возможность выспаться, знать о переносе встречи заранее, иногда бывать одной и не выслушивать насмешки. Она называла это запросами, потому что привыкла обсуждать собственные потребности как дорогую дополнительную услугу.

Потребность и требование — разные вещи. Вам может быть нужна близость. Но из этого не следует, что конкретный человек обязан провести с вами каждый вечер. Вам нужен отдых. Но форму организации быта придётся обсуждать с учётом обстоятельств. Признание потребности даёт начало разговору, а не неограниченную власть над другим.

Разобрать общее недовольство

Попробуйте продолжить фразу «Мне плохо в этих отношениях, потому что...» описанием повседневности. «Я не знаю, когда мы увидимся». «У меня не остаётся времени на учёбу». «Мою боль считают преувеличением». Это точнее, чем общий вывод «меня недостаточно любят», потому что показывает, что именно требуется изменить.

Затем отделите потребность от единственного способа её удовлетворить. Например, «мне нужна поддержка перед обследованием» не обязательно означает, что партнёр должен отменить любую работу и поехать с вами. Возможно, он сможет отвезти вас утром, подруга — встретить после, а врач — заранее объяснить порядок процедуры. Разные источники поддержки делают жизнь устойчивее. [31]

Это не разрешение партнёру всегда исчезать из сложных ситуаций. Смысл в том, чтобы не ставить всё благополучие в зависимость от одного конкретного действия одного человека.

Четыре области собственной жизни

На листе можно выделить здоровье, отношения с людьми, занятия и бытовые условия. В каждой области ответьте: что сейчас поддерживает меня, чего заметно не хватает и какой небольшой шаг возможен? Не составляйте идеальный распорядок. Посмотрите, где пусто.

Вера обнаружила, что регулярно проводила время с партнёром, но почти перестала двигаться, перенесла визит к стоматологу и давно не видела сестру. Изменение началось не с большого разговора о самооценки. Она записалась на приём и предложила сестре встретиться. Партнёру сказала, в какие дни занята. Это были реальные планы, не способ сделать себя недоступнее.

Ценности не всегда похожи на цели

Цель можно выполнить: закончить курс, найти жильё, устроить встречу. Ценность описывает то, каким образом вы хотите жить: с уважением к здоровью, с честностью, с интересом к учёбе. Она может помогать выбирать маленькое действие и в день, когда большая цель далеко. Такой взгляд на действия, связанные с важным для человека, используется в подходах управления стрессом. [1]

Выберите одну важную область и закончите предложение: «Даже если сегодня тревожно, я хочу обращаться с этой частью жизни так...» Затем придумайте действие, которое занимает сильное время. Не «полюбить себя», а «задать врачу вопрос, который я стеснялась задать».

Если вам говорят что вы эгоистка

Само по себе чужое недовольство ещё не показывает, что вы неправы. Но и ваше желание не автоматически отменяет интересы других. Проверять можно конкретно: не причиняю ли я вред, выполняю ли свои обязательства, предлагаю ли обсуждение там, где решение общее? Ночь сна перед экзаменом и право на медицинскую помощь не требуют отказа от всех отношений.

Уважение к себе становится практичным, когда у него появляются время, место и действие. На этой неделе выберите одну потребность, которую вы слишком долго представляли как необязательную.

Глава 7 Ваше время не должно оставаться ничьим

«Если захочет увидаться, я отменю», — думала Катя, записываясь на курс. «Если будет занят, тогда пойду к подруге». В её календаре всё зависело от решения, которое ещё не было принято другим человеком. Собственные занятия существовали как запасной вариант.

Время становится невидимым ресурсом, когда вы не считаете свои планы настоящими. Подготовка к экзамену кажется менее обязательной, чем его желание поговорить. Вечерняя прогулка — менее серьёзной, чем неожиданное приглашение. При этом партнёр может даже не знать, сколько раз вы всё перестраивали.

Сделать планы действительными

Выберите на ближайшие несколько дней одно занятие, которое важно вам само по себе. Оно не должно выглядеть престижно. Это может быть отдых, звонок родственнице или визит в поликлинику. Укажите реальное время. Если нужно согласовать общие обязанности, сделайте это заранее: «Во вторник я занята до семи; давай решим, кто заберёт заказ».

Не объявляйте свой календарь неприкосновенным законом. В жизни бывают срочные обстоятельства и взаимные уступки. Вопрос в том, является ли перенос осознанным выбором или привычным способом доказать любовь.

Катя решила посещать вечернее занятие. Когда партнёр позвал её в тот же день, она ответила: «Сегодня курс. Могу завтра после работы». Он удивился, потому что раньше она соглашалась. Удивление само по себе не было опасностью. Потребовалось несколько разговоров, чтобы новый порядок стал привычным.

Разные скорости общения

Одному человеку удобно переписываться в течение дня, другому — отвечать после работы. Это не всегда отражает силу чувств. Можно обсудить, какие сообщения требуют ответа: согласование встречи, изменение планов, действительно срочный вопрос. Остальная переписка не обязательно должна превращаться в дежурство.

Полезнее договориться «если наши планы меняются, предупреждаем, как только можем», чем требовать отчёт о каждом перерыве. Привычка объяснять всё до мелочей иногда только расширяет область контроля: сегодня нужно прислать сообщение, завтра — фотографию, затем — доказательство, кто стоял рядом.

Небольшое исследование недели

Посмотрите на три последних переноса своих планов. Кто предложил изменение? Можно ли было отказаться? Что вы потеряли? Было ли взаимное участие в другом случае? Это обзор для понимания, а не обвинительный протокол.

Если обнаружилось, что все переносы делаете вы, выберите один конкретный разговор. Например: «Когда время встречи меняется в последний момент, я теряю оплаченный урок. Мне нужно, чтобы мы согласовывали планы заранее. Если подтверждения не будет, я пойду на урок».

Отдельное время не обязано вызывать одиночество

Первые свободные вечера могут оказаться непривычными. Не нужно срочно заполнить их полезными делами, чтобы доказать независимость. Иногда самостоятельность начинается с вопроса: что я вообще люблю делать, когда не пытаюсь понравиться?

Поддержание своих интересов и времени для себя входит в общие рекомендации о здоровых отношениях. [4] Но содержание этого времени выбираете вы. Вечер с книгой не хуже дополнительного курса. Отдых не становится законным только после высокой продуктивности.

Глава 8 Граница состоит из вашего решения

«Я поставила границу: запретила ему повышать голос. Он снова кричал. Получается, я не умею?» — спрашивала себя Ася. Ей казалось, что правильная формулировка должна изменить поведение другого человека.

Граница не даёт такого контроля. Она обозначает, в чём вы готовы участвовать и что можете сделать со своей стороны. Просьба «не кричи на меня» понятна. Граница в безопасном разговоре может звучать так: «Я готова обсуждать это спокойно. Если разговор снова станет криком, я сделаю паузу и вернусь позже».

Различие которое помогает

Контроль пытается установить обязательные правила для чужой жизни: с кем человек дружит, что надевает, какие мысли может высказывать. Граница касается вашего участия, ресурсов и доступности: давать ли свой телефон, соглашаться ли на встречу, продолжать ли разговор. Иногда затронуты общие обязанности, и тогда потребуется договорённость, а не односторонний приказ.

Например, «ты не можешь встречаться с друзьями» — ограничение другого. «Я не готова оплачивать твои развлечения из денег, отложенных на моё лечение» — решение о своём ресурсе. «У нас маленький ребёнок, и мы должны заранее распределять вечера ухода» — вопрос общей ответственности.

В материалах по ассертивности подчёркивается возможность говорить ясно, сохраняя уважение к собеседнику. Это навык общения, а не обещание, что собеседник обязательно согласится. [6]

Четыре вопроса перед формулировкой

Что происходит? Что для меня неприемлемо или слишком тяжело? Что я прошу изменить? Какое доступное и безопасное действие могу предпринять, если ничего не изменится?

Последний вопрос особенно важен. «Больше никогда не буду с тобой разговаривать» трудно выполнить, если вы вместе работаете или воспитываете ребёнка. Более реалистично: «Обсуждение расписания я продолжу письменно» или «Сейчас заканчиваю разговор, к вопросу вернусь завтра». Это примеры, которые нужно соотнести со своей ситуацией, а не обязательные фразы.

Ася решила, что не будет ночью продолжать многочасовую перепалку. Она заранее предложила другое время. Когда разговор снова затянулся, напомнила о договорённости и остановилась. На следующий день обсуждение всё же состоялось. Граница помогла ей сохранить сон, но не решила автоматически все разногласия.

Когда действие недоступно

Если человек не выпускает вас из комнаты, угрожает или преследует после отказа, речь уже не о недостатке ассертивности. Не нужно тренироваться уходить из комнаты всё более уверенно. Нужен план с учётом опасности и помощь извне.

Бывает и практическое ограничение: вы пока не можете переехать, у вас нет отдельного дохода или вы несовершеннолетняя. Это не делает границу бессмысленной, но меняет следующий шаг. Им может стать поиск безопасного взрослого, консультация социальной службы,

восстановление доступа к собственным документам при поддержке специалиста. Возможности строятся постепенно.

Право пересматривать решение

Границы могут меняться. Сегодня вы готовы говорить час, завтра устали. Вы можете сначала согласиться, а затем заметить, что не справляетесь, и обсудить изменение. Устойчивость не требует вечного исполнения однажды сказанного в ущерб здоровью.

Проверяйте границу по тому, делает ли она вашу жизнь понятнее и безопаснее. Если она превращается в наказание молчанием, способ вызвать ревность или скрытый экзамен на любовь, полезно вернуться к вопросу о реальной потребности.

Глава 9 Отказ и чувство вины могут существовать одновременно

Нина соглашалась, потому что после отказа её накрывало чувство вины. Она считала: если решение правильное, должно быть спокойно. Поэтому неприятное переживание каждый раз служило доказательством, что нужно уступить.

Но чувство и оценка поступка — не одно и то же. Можно переживать вину из-за нарушения реального обязательства. Можно — из-за того, что впервые не выполнили привычное ожидание. Чтобы понять разницу, полезно рассмотреть ситуацию, а не только силу переживания.

Проверить что именно вы обещали

Задайте себе три вопроса: было ли конкретное обещание; могу ли я его выполнить без существенного вреда себе; какой честный способ обсудить изменение? Если вы обещали забрать ребёнка, простой отказ в последний момент затрагивает другого человека. Нужна передача ответственности и согласование. Если от вас впервые требуют отменить лечение ради несрочной поездки, сама просьба не создаёт обязательства.

Нина обнаружила, что часто отвечала не на просьбу, а на предполагаемое разочарование. Партнёр говорил: «Жаль, что не получится», а она слышала: «Ты меня предала». Это стоило уточнить. Оказалось, он иногда просто расстраивался и не ждал, что она всё изменит.

Короткий отказ

В безопасной ситуации можно сказать: «Сегодня не смогу». При желании добавить причину или доступную альтернативу: «У меня приём. Могу помочь в субботу». Не обязательно придумывать длинное оправдание. Однако краткость не является обязательной добродетелью: близкому человеку иногда уместно дать объяснение, особенно если решение затрагивает общие планы.

Тренировка отказа входит в профессиональные материалы по ассертивности. [6] Начинать разумно с небольших ситуаций, где отказ безопасен: выбрать другое время звонка, не взять дополнительную необязательную задачу, отказаться от неудобной покупки.

После отказа

Не спешите немедленно отменять сказанное, чтобы убрать неприятное чувство. Спросите: появилось ли новое обстоятельство или мне просто трудно выдержать реакцию? Если обстоятельства изменились, решение можно пересмотреть. Если нового нет, возможно, сейчас требуется поддержка, а не ещё одна уступка.

Нина после отказа вышла пройтись и позвонила сестре. Она не просила сестру вынести вердикт о её моральных качествах. Ей нужно было немного компании, пока новое поведение оставалось непривычным. Через некоторое время напряжение уменьшилось. В другой день оно не уменьшилось — и всё же Нина смогла сохранить своё решение.

Когда полезно извиниться

Отказ не освобождает от ответственности за форму. Можно сказать: «Я не смогу поехать. Мне жаль, что сообщаю поздно» или «Я ответила резко, хочу переформулировать». Извинение за резкость не требует согласия на саму просьбу.

Осторожнее с обещаниями «теперь я всегда буду выбирать себя». Жизнь включает заботу о других, договорённости и иногда неудобство. Более устойчивый ориентир — учитывать себя в решении наравне с остальными, а не исчезать из расчёта.

Глава 10 Бережность которая помогает действовать

После очередной ссоры Рита говорила себе: «Сколько можно быть такой дурой». Ей казалось, что строгость поможет наконец измениться. На практике после этого она несколько часов лежала с телефоном, стыдилась обращаться к подруге и снова писала партнёру, чтобы хоть где-то почувствовать облегчение.

Бережное отношение к себе не означает признать любой поступок хорошим. Оно позволяет описать ошибку без уничтожения человека, который её совершил. «Я написала ночью после того, как обещала себе остановиться. Мне было страшно. Теперь нужно поспать и понять, какая поддержка поможет в следующий раз» оставляет больше возможностей, чем общее оскорбление.

Что известно о самосострадании

Самосострадание рассматривается как способ замечать собственное страдание и отвечать на него заботой, а не только критикой. В исследовании Neff и Germer оценивалась восьминедельная программа для взрослых; результаты были обнадеживающими, но выборка была небольшой, а сравнение проводилось с ожиданием участия. Это не доказательство эффективности одного упражнения для всех возрастов. [8; 9]

Здесь мы используем более скромную задачу: найти тон, который помогает вам сделать полезный следующий шаг.

Три предложения вместо обвинительной речи

Первое описывает событие: «Мне отказали во встрече». Второе — переживание: «Я разочарована и испугалась, что не важна». Третье — заботу или действие: «Сейчас мне нужен ужин и разговор с человеком, которому доверяю; завтра посмотрю на ситуацию спокойнее».

Если слово «забота» раздражает, можно говорить с собой деловым тоном: «Система перегружена. Нужны сон, еда и снижение нагрузки». Не требуется испытывать тёплые чувства к себе, чтобы обращаться с собой менее жестоко.

Рита переписала свою внутреннюю речь на листе. В новой версии осталось признание: она нарушила договорённость о ночной переписке и наговорила обидного. Появилось и действие: извиниться за конкретные слова, не выпрашивая немедленного прощения. Самоуважение не отменило ответственность — оно помогло к ней вернуться.

Бережность не требует соглашаться с несправедливостью

Иногда под видом заботы предлагают «принять всё как есть» и перестать злиться. Но доброжелательный тон к себе может сопровождать отказ, обращение за защитой и тяжёлое решение. Можно признать, что вы любите человека, и всё равно не соглашаться жить в страхе.

Не нужно заставлять себя благодарить за причинённый вред. Из тяжёлого опыта иногда удаётся извлечь понимание, но оно не делает произошедшее необходимым и не создаёт обязанности простить.

Если хорошие слова кажутся ложью

Начните с нейтрального факта: «Мне сейчас трудно». Затем спросите, какое действие вы предложили бы человеку в такой же ситуации: выпить воды, не принимать решение ночью,

записаться на приём, попросить сопровождения. Выберите то, что подходит вам и не требует изображать хорошее настроение.

Попробуйте один раз заменить оскорбление точным описанием. Это небольшое изменение, но оно показывает важный принцип всей книги: с проблемой легче работать, когда вы не превращаете в проблему саму себя.

Часть третья Разговаривать не отказываясь от себя

Глава 11 Просьба которую можно понять

«Ты мог бы хоть иногда думать обо мне». В этой фразе много боли, но мало информации о следующем действии. Один человек слышит просьбу о заботе, другой — утверждение, что он ни на что не годится. Разговор быстро уходит от того, с чего начался.

Ясная просьба описывает событие, его значение для вас и желаемое действие. Ассертивное общение предполагает прямое выражение своей позиции при уважении к другому. [6] В быту это можно перевести так: «Когда встреча отменяется уже после моего приезда, я теряю время и деньги на дорогу. Пожалуйста, предупреждай сразу, как поймёшь, что не получится».

Начать с одной темы

У Полины была привычка готовиться к разговору неделями. Когда она наконец решалась, в одном сообщении оказывались отпуск, грязная посуда, его мама и отменённый день рождения. Всё было важно, но обсуждать одновременно четыре истории было трудно. После ссоры Полина делала вывод, что говорить бесполезно.

Она выбрала один вопрос: распределение вечерних дел. Подготовила конкретный пример и просьбу. Не «ты никогда не помогаешь», а «после работы я три вечера подряд готовила и убирала, а потом ещё занималась своими задачами; хочу распределить ужин и уборку так, чтобы у обоих было время отдыхать».

Одна тема не означает, что остальные неважны. Это способ сделать разговор управляемым. При накопившемся серьёзном неблагополучии может потребоваться несколько обсуждений или помощь специалиста.

Уточнить что для вас будет ответом

Просьба допускает согласие, отказ, уточнение и встречное предложение. Если вы готовы принять только одну точную формулировку, возможно, сейчас вы ищете гарантию отношения к себе. Её трудно получить за счёт идеально произнесённой реплики.

Предложение «давай решим в воскресенье, как распределять вечера» достаточно конкретно. «Скажи, что я тебе важнее всего» может дать тепло на минуту, но не решит проблему с нагрузкой. Эти потребности можно обсуждать отдельно: желание слышать тёплые слова и необходимость изменить быт.

Договорённость после разговора

Проверьте, одинаково ли вы поняли результат. Кто делает что? Когда? Что происходит, если обстоятельства меняются? Не обязательно записывать семейный контракт. Иногда достаточно короткого сообщения: «Значит, во вторник ужин на тебе, а я забираю покупку в четверг».

Полина и партнёр сначала выбрали слишком сложную схему. Через неделю пересмотрели её. Это не было доказательством провала отношений. Появилась возможность менять устройство быта, не возвращаясь каждый раз к вопросу, достаточно ли Полина хороша, чтобы ей помогли.

Если просьбу слышат но игнорируют

У навыка есть предел. Можно достаточно ясно выразить потребность и не получить участия. Тогда полезно обсуждать уже повторяющийся порядок: «Мы несколько раз договаривались, но задача остаётся на мне. Я не готова продолжать в таком виде. Нужно другое решение». Дальше важны реальные действия и ваши доступные возможности.

Если за просьбу вас унижают или пугают, не ищите всё более мягкую версию. Безопасность и внешняя поддержка важнее совершенства фразы.

Глава 12 Слушать не значит соглашаться со всем

В разговоре легко готовить защитную речь, пока другой ещё говорит. Иногда мы слышим только обвинение и пропускаем конкретную информацию. Иногда, наоборот, так стараемся понять человека, что перестаём замечать собственное несогласие.

Слушание полезно, когда помогает уточнить смысл. Это может быть короткая проверка: «Я правильно понимаю, что ты расстроился из-за отмены встречи?» Подтверждение его переживания не означает, что вы обязаны отменить медицинский приём или согласиться с оскорблением. В материалах NHS активное слушание описывается как способ проверять понимание, а не угадывать мысли. [4]

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.