12+

ВЛАДИМИР ПАВЛОВ

Можно не всё

КАК ПЕРЕСТАТЬ БРАТЬ НА СЕБЯ ЛИШНЕЕ И ОСВОБОДИТЬ ВРЕМЯ ДЛЯ СЕБЯ

Владимир Павлов

Можно не всё. Как перестать брать на себя лишнее и освободить время для себя

https://litres.ru/74757349
ISBN 9785007149242

Аннотация

Соглашаетесь помочь, а потом отменяете собственные планы? Чувствуете вину, когда хочется отказать?

«Можно не всё» поможет замечать лишнюю нагрузку, брать паузу перед согласием, обсуждать условия помощи и пересматривать непосильные обещания.

Внутри — жизненные примеры, готовые фразы и простые упражнения, чтобы выстраивать понятные договорённости и оставлять время для себя.

Содержание

Введение. Вы согласились, а потом пожалели 5
Глава 1. Как мы набираем больше, чем можем выдержать 10
1.1. «Да, конечно»: согласие, которое вылетает раньше мысли 10
1.2. Почему так страшно разочаровать другого человека 15
1.3. Роль человека, который всегда выручает 20
Конец ознакомительного фрагмента. 24

Можно не всё
Как перестать брать на себя лишнее и освободить время для себя

Владимир Павлов

© Владимир Павлов, 2026

ISBN 978-5-0071-4924-2
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение. Вы согласились, а потом пожалели

Вы уже сняли обувь и поставили чайник. Рабочий день закончился, домой удалось добраться без долгой пробки. Впервые за неделю вечер свободен. Можно спокойно поесть, посмотреть фильм или просто лечь пораньше.

Приходит сообщение: «Слушай, выручишь? Тут ненадолго».

Вы ещё не знаете подробностей, но уже отвечаете: «Да, конечно. Что нужно?»

Через несколько минут выясняется, что придётся снова одеваться, куда-то ехать и ждать. А потом ещё помочь разобраться на месте. Ваш спокойный вечер исчезает раньше, чем успел начаться.

Отказываться теперь неудобно: вы ведь согласились. Человек рассчитывает на вас.

Вы выключаете чайник и начинаете собираться. Злитесь на просьбу, на собственную поспешность, на то, что опять не получилось отдохнуть. Следом становится стыдно: человеку нужна помощь, а вы думаете о фильме.

Если вам знаком такой вечер, возможно, дело не в неудачном расписании. Иногда наш день переполняется потому, что мы слишком быстро отдаём свободное время другим.

Как небольшие просьбы занимают всю жизнь

Одна просьба обычно выглядит посильной. Подвезти. Посмотреть документ. Подменить на пару часов. Выслушать. Что-нибудь заказать, выяснить, передать.

У каждой есть причина. Коллега попал в сложную ситуацию. Родственнику трудно разобраться. Другу сейчас тяжело. Вы понимаете этих людей и хотите помочь.

Но просьбы складываются. К ним добавляются ваши обычные обязанности, работа, дорога и обещания, которые вы дали раньше. И вот уже собственные планы приходится постоянно переносить.

Иногда особенно трудно заметить эту нагрузку, потому что каждое согласие кажется вашим выбором. Никто не заставлял. Вы сами написали «без проблем».

Только проблемы всё-таки появились: недосып, спешка, забытые личные дела, раздражение на людей, которых вы любите.

Слова «я сам согласился» не мешают пересмотреть то, на что у вас действительно хватает времени и сил.

Почему трудно остановиться перед ответом

У быстрого согласия бывают вполне понятные причины.

Хочется выручить человека. Страшно показаться равнодушным. Неудобно объяснять, что вечер занят отдыхом. Иногда проще сразу согласиться, чем выдержать несколько секунд неловкости.

А бывает, вы привыкли быть тем, кто справляется. К вам

обращаются, вам доверяют, ваше участие ценят. Признать, что сегодня вы не можете помочь, непривычно даже самому себе.

В этой книге мы будем рассматривать такие моменты внимательно и без упрёков. Вам не понадобится срочно становиться жёстким человеком или учиться отвечать отказом на любую просьбу.

Мы попробуем добавить между просьбой и ответом немного времени. Чтобы вы успели узнать подробности, проверить свои планы и понять, какое участие можете предложить.

Чему посвящена эта книга

Здесь будут знакомые ситуации: рабочее сообщение после смены, просьба родственника, разговор, который затянулся до ночи. Мы разберём, как появляются обязательства и почему некоторые из них остаются с нами надолго.

Постепенно вы сможете:

— замечать, когда соглашаетесь раньше, чем подумали;

— учитывать дорогу, подготовку и другие затраты времени;

— уточнять объём и срок помощи;

— говорить о своих возможностях понятными словами;

— возвращаться к договорённости, если обещали слишком много.

Некоторые разговоры останутся непростыми. У окружающих тоже есть потребности, а у общих обязанностей — ре-

альные последствия. Поэтому мы будем искать конкретные решения с учётом обстоятельств.

Можно читать по порядку или начать с ситуации, которая беспокоит сейчас. Попробуйте одну фразу в обычном разговоре и посмотрите, насколько она вам подходит.

Первое упражнение: три согласия, о которых вы пожалели

Откройте заметку или возьмите лист бумаги. Вспомните три недавних случая, когда вы согласились на просьбу, а потом почувствовали усталость, раздражение или сожаление.

Для каждого коротко запишите:

— о чём вас попросили;

— что вы ответили;

— от чего пришлось отказаться ради этого;

— почему было трудно взять паузу или сказать «нет».

Например: «Согласился помочь с переездом в единственный выходной. Отменил свои дела. Боялся, что друг решит, будто на меня нельзя положиться».

Пока не оценивайте, правильно ли вы поступили. Посмотрите, что повторяется. Возможно, вы легко соглашаетесь с определённым человеком. Или считаете любую чужую срочность важнее своего отдыха.

Сохраните записи. Они помогут выбирать примеры и упражнения, которые пригодятся именно вам.

А перед следующей просьбой можно попробовать всего одну фразу: «Мне нужно посмотреть свои планы. Я отвечу

чуть позже».

Этой паузы иногда достаточно, чтобы в разговоре нашлось место и вашим обстоятельствам.

Глава 1. Как мы набираем больше, чем можем выдержать

1.1. «Да, конечно»: согласие, которое вылетает раньше мысли

Коллега подходит в конце смены: «Сможешь в четверг подменить меня на несколько часов? Очень нужно».

«Да, конечно», — отвечаете вы. Человек благодарит, разговор заканчивается.

И только по дороге домой вы вспоминаете: на четверг назначен приём, которого пришлось долго ждать. После него собирались заехать за покупками, а вечером наконец увидеться с другом.

Теперь нужно либо менять собственные планы, либо снова обращаться к коллеге. Второй вариант кажется особенно неприятным: он уже обрадовался и наверняка на вас рассчитывает.

Вы ещё не помогли, но уже заняты последствиями своего ответа.

Почему ответ появляется так быстро

В знакомом разговоре мы часто используем привычные фразы. «Без проблем», «сделаю», «заезжай», «присылай».

Они помогают поддержать контакт и быстро показать человеку, что мы его услышали.

Иногда за согласием стоит искреннее желание выручить. Иногда — неловкость: просьба прозвучала, человек смотрит на вас и ждёт. Хочется поскорее закончить этот момент понятным, доброжелательным ответом.

В результате оценка собственных возможностей происходит позже.

Сначала вы обещаете, а потом выясняете:

— свободны ли вы в нужный день;

— сколько времени займёт помощь;

— понадобятся ли дорога и подготовка;

— хватает ли сил;

— что придётся перенести.

Если обнаруживается неудобство, возникает дополнительная задача — пересмотреть уже данное обещание. Ради того, чтобы избежать короткой паузы, вы получаете гораздо более сложный разговор.

Что вы успели узнать до согласия

Формулировка просьбы не всегда показывает её полный объём.

«Посмотри документ» может означать прочитать одну страницу или проверить сорок. «Помоги выбрать» — высказать мнение о двух вариантах или несколько вечеров искать подходящий. «Подмени ненадолго» — задержаться на час или остаться до конца дня.

Человек может сам не знать, сколько времени потребуется. Возможно, вы по-разному поняли задачу.

Поэтому перед ответом полезно уточнить хотя бы основное:

— что именно нужно сделать;

— к какому сроку;

— сколько времени, по мнению человека, это займёт;

— где заканчивается ваше участие.

Например: «Подменить с двух до пяти или остаться, пока ты не вернёшься?» Такой вопрос помогает понять, на что вас просят согласиться.

Небольшая просьба может не помещаться в день

Иногда всё ясно: задача действительно займёт полчаса. Вы умеете её делать, человек не преувеличивает.

Но свободных получаса у вас сейчас может не быть.

Чтобы выполнить поручение, придётся сократить сон, отменить прогулку, задержать ужин или отложить собственное обязательство. А после нескольких напряжённых дней даже короткая поездка может оказаться тяжёлой.

Полезно оценивать просьбу вместе с остальным днём. «Это быстро» описывает длительность действия, но ничего не говорит о ваших возможностях.

Можно сказать: «Понимаю, что дело небольшое. Сегодня у меня не получится». Подробное перечисление всех причин требуется далеко не в каждом разговоре.

Как взять паузу и обозначить следующий шаг

Пауза бывает разной длины. Иногда достаточно открыть календарь прямо во время разговора. Иногда нужно вернуться домой, уточнить семейные планы или понять, как вы будете себя чувствовать после работы.

Заранее выберите удобную фразу:

— «Сейчас проверю, что у меня на четверг».

— «Мне нужно понять объём. Расскажи подробнее».

— «Я посмотрю свои планы и отвечу вечером».

— «Сразу обещать не могу. Дам ответ завтра до обеда».

Если называете время ответа, постарайтесь его соблюсти. Другому человеку тоже важно понимать, когда можно ждать решения.

В срочной ситуации долгого ожидания может не быть. Тогда полезно честно обозначить неопределённость: «Сейчас подтвердить не могу. Если тебе нужен ответ немедленно, лучше искать другой вариант».

Если согласие уже вылетело

Иногда вы заметите привычную реакцию сразу после своих слов. Можно поправить ответ, пока разговор продолжается:

«Я поторопился. Давай сначала проверю, свободен ли я».

Или: «Подожди, я ещё не уточнил свои планы. Пока не рассчитывай на меня».

Такая поправка может звучать непривычно. Но она позволяет человеку раньше узнать реальное положение дел. Чем дольше вы молчите, тем больше планов он может построить

на вашем согласии.

Практика: один ответ с паузой

Выберите фразу, которую вам удобно произнести, и сохраните её в заметке. Не нужно начинать с самого трудного разговора. Подойдёт обычная просьба, которая допускает немного времени на решение.

Когда она прозвучит, попробуйте:

— Взять паузу.

— Уточнить задачу.

— Проверить свои обязательства и силы.

— Ответить в обещанное время.

После этого отметьте, что изменилось. Возможно, вы всё равно согласитесь — уже понимая, сколько готовы сделать. Или обнаружите, что подходящего времени нет.

Постепенно у вас появится опыт: просьбу можно услышать, обдумать и только потом дать ответ.

1.2. Почему так страшно разочаровать другого человека

Вы уже проверили планы. Помочь в субботу не получится: всю неделю вы работали, а на выходной назначили собственные дела.

Остаётся написать короткое сообщение. Вы набираете: «В этот раз не смогу» — и останавливаетесь.

Как это прозвучит? Вдруг человек обидится? Может, объяснить подробнее? Или всё-таки перенести свои планы?

Вы стираете ответ и начинаете заново. Просьба заняла одну минуту, а размышления о возможном отказе — уже полвечера.

Иногда самое тяжёлое здесь — представить чужую реакцию.

Что может скрываться за тревогой

Когда мы говорим «неудобно отказать», за этим могут стоять вполне конкретные опасения:

— человек решит, что на вас нельзя положиться;

— станет реже общаться;

— напомнит, как когда-то помог вам;

— рассердится или начнёт уговаривать;

— останется один со своей трудностью.

Не нужно убеждать себя, что всё это пустяки. Отношения важны, и возможность испортить их действительно мо-

жет пугать.

Полезнее уточнить, чего именно вы ожидаете. Со смутной мыслью «будет плохо» трудно что-то сделать. С предположением «он начнёт просить снова» уже можно работать: например, заранее подготовить спокойный повтор ответа.

Откуда берутся такие ожидания

Возможно, у вас уже был неприятный опыт. После отказа человек долго молчал, упрекал или говорил: «Я бы для тебя всё сделал».

Иногда ожидание появляется из привычных семейных правил: хорошим людям положено помогать, старшим нельзя перечить, отдыхать можно после всех дел. Даже когда обстоятельства меняются, эти правила продолжают влиять на решения.

А бывает, конкретный человек ещё ни разу не отреагировал плохо. Вы заранее представляете его разочарование и стараетесь его предотвратить.

Здесь помогает различать два вопроса:

«Что происходило раньше?»

«Что, как мне кажется, может произойти сейчас?»

Оба ответа заслуживают внимания, но это разная информация.

Разочарование не всегда означает разрыв

Допустим, друг рассчитывал, что вы поможете с переездом. Ваш отказ его расстроил. Теперь ему нужно искать другой вариант, и это неудобно.

Такое переживание понятно. Вы тоже можете расстроиться, если человек не сможет участвовать в важном для вас деле.

Но само разочарование ещё не говорит о том, что отношения испорчены. Человек может погрустить, выразить досаду и затем принять ваш ответ.

Не всегда получится сообщить о своих возможностях так, чтобы собеседник остался доволен. Можно выбрать уважительные слова, ответить вовремя, выполнить то, что действительно обещали. Полностью управлять чужими чувствами у вас не получится.

Помощь в прошлом: благодарность и договорённости

Особенно трудно отказать тому, кто раньше вас выручил. Возникает мысль: «Теперь моя очередь, я обязан».

Взаимность поддерживает отношения. При этом она не всегда означает готовность выполнить любую просьбу в любой момент.

Стоит вспомнить, о чём вы договаривались. Если вы обещали конкретную помощь в ответ, её нужно учитывать. Если договорённости не было, можно выразить благодарность и честно назвать сегодняшние возможности.

Например: «Я помню, как ты помог мне тогда, и очень это ценю. В субботу приехать не смогу. Могу помочь с упаковкой в пятницу вечером».

Последнюю часть стоит добавлять только тогда, когда та-

кой вариант вам действительно подходит. Иначе попытка смягчить отказ создаст новое неудобное обещание.

Когда реакция бывает тяжёлой

Иногда ваши опасения подтверждаются: человек сердится, обвиняет, снова и снова требует объяснений.

В таком разговоре можно вернуться к сути: «Понимаю, что тебе неудобно. Мой ответ остаётся прежним». Если разговор превращается в круг из упрёков и оправданий, допустимо предложить вернуться к нему позже.

Необязательно сразу спорить о том, кто хороший друг или заботливый родственник. Сначала достаточно обозначить, можете ли вы выполнить конкретную просьбу.

Если отказ может вызвать угрозы или опасную агрессию, важнее продумать безопасный способ общения и поддержку. Проверять свои навыки в таком разговоре не требуется.

Практика: чего я ожидаю после отказа

Выберите одну просьбу, на которую вам трудно ответить. Запишите:

— какой ответ соответствует вашим возможностям;

— какой реакции вы боитесь;

— случалось ли подобное с этим человеком;

— что вы сможете сказать или сделать, если это произойдёт.

Например: «Боюсь, что знакомый решит, будто я его подвёл. Раньше он спокойно принимал отказы. Я отвечу сегодня, чтобы у него осталось время найти помощь».

Тревога может сохраниться и после этой записи. Это не обязательно означает, что решение неверное. Иногда вам просто непривычно учитывать себя в отношениях.

Для начала достаточно дать честный, уважительный ответ и позволить собеседнику отреагировать на него.

1.3. Роль человека, который всегда выручает

В семейном чате обсуждают, как отвезти бабушку на обследование. Кто-то работает, у кого-то дети, у кого-то сломалась машина.

Вы пока молчите. У вас тоже рабочий день, но, возможно, получится поменяться.

Приходит сообщение: «Может, ты? Ты же обычно всё организуешь».

Ещё никто не спросил, можете ли вы. Но решение уже словно движется в вашу сторону. И вы начинаете искать способ освободить время, хотя сегодня даже не собирались брать эту задачу.

Когда вы часто помогаете, окружающие привыкают обращаться именно к вам. Постепенно ваше участие может стать частью общего порядка: если возникла трудность, вы разберётесь.

Как появляется привычная роль

Обычно всё начинается с посильных вещей. Вы хорошо знаете город, умеете заполнять документы, спокойно разговариваете с мастерами. У вас получается, люди благодарны.

Потом похожие просьбы повторяются. Вы уже знаете подробности, поэтому снова берётесь за дело: объяснять другому, кажется, будет дольше.

Со временем вам достаётся всё больше подготовительной работы. Нужно выяснить условия, собрать информацию, напомнить участникам. В какой-то момент даже искать другого помощника начинаете вы.

При этом никто обязательно не замышлял переложить на вас всю нагрузку. Привычное распределение могло сложиться без отдельного разговора. Но его последствия вы ощущаете вполне конкретно: звонки, поездки и чужие сроки заполняют ваши дни.

Что даёт ощущение собственной нужности

У такой роли бывают приятные стороны. Вам доверяют. К вашему мнению прислушиваются. Вы чувствуете, что способны сделать жизнь близких легче.

Отказываться от участия трудно ещё и поэтому. Может появиться тревожный вопрос: «Если я перестану всё решать, зачем тогда ко мне будут обращаться?»

Особенно тяжело, если благодарность и тёплое общение чаще всего приходят после оказанной помощи. Тогда любая просьба становится возможностью снова почувствовать близость.

Можно дорожить этим чувством и одновременно замечать цену привычной роли. Вам тоже нужны разговоры, встречи и внимание, которые не начинаются с поручения.

Почему трудно самому попросить о помощи

Человек, который обычно выручает других, нередко долго справляется один.

Вы знаете, что у близких свои заботы. Не хотите объяснять, показывать усталость, напоминать. Иногда кажется, что проще сделать самому, чем организовать чужое участие.

Но окружающие могут видеть только результат. Если задача каждый раз выполнена, им трудно догадаться, сколько сил она потребовала.

Попробуйте назвать одну конкретную потребность: «Я уже записал бабушку на обследование. Мне нужно, чтобы кто-то другой отвёз её и забрал».

Это даст людям информацию, которой раньше могло не хватать. При этом их ответ ещё предстоит услышать: просьба о помощи открывает разговор, но не гарантирует немедленного решения.

Где надёжность превратилась в постоянную доступность

Посмотрите на повторяющиеся ситуации. Возможно, некоторые из них вам знакомы:

— к вам обращаются после того, как все остальные отказались;

— ваше свободное время обсуждают без вас;

— вместе с просьбой присылают уже готовый план вашего участия;

— после выполнения дела появляются новые поручения;

— при вашей занятости задача всё равно остаётся ждать вас.

Один такой случай мало о чём говорит. Но повторения

помогают увидеть, какие ожидания закрепились.

Полезный вопрос: «Люди рассчитывают на договорённость со мной или на то, что я в любом случае найду способ?»

Если чаще происходит второе, условия участия стоит сделать яснее.

Как постепенно менять привычный порядок

Начать можно с одной повторяющейся задачи. Выберите ту, которую готовы обсудить, и сообщите об изменении заранее.

Например: «Раньше я каждый раз занимался билетами для общей поездки. В этот раз смогу только купить свой. Кто возьмёт остальные?»

Или: «Я могу помочь с документами до подачи заявления. Дальнейшие звонки нужно будет делать вам».

Возможно, вас попросят «ещё один разок». Иногда вы согласитесь, иногда — нет. Важно замечать, не возвращает ли временная уступка прежнюю постоянную нагрузку.

Общие обязанности при этом никуда не исчезают. Если от помощи зависит ребёнок, пожилой человек или другой близкий, которому необходим уход, потребуется договориться о замене. Просто перестать участвовать без предупреждения может быть недостаточно.

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.