МАРИНА ВЕТЛИНА

Я УСТАЛА БЫТЬ УДОБНОЙ

Как перестать жить для других и наконец выбрать себя



Марина Ветлина

Я устала быть удобной

«Автор»
2026

Ветлина М.

Я устала быть удобной / М. Ветлина — «Автор», 2026

Ты соглашаешься помочь, хотя сил уже нет. Подбираешь слова, чтобы никто не обиделся. А после простого «не могу» весь вечер думаешь, не была ли слишком резкой.Лере тридцать семь. Работа, семья, просьбы мамы и подруги — в её жизни хватает места для всех, кроме неё самой. Через узнаваемые сцены и живые диалоги эта книга показывает, как привычное «да, конечно» постепенно заменять осознанным ответом.Внутри — 13 глав и 13 практических упражнений: как взять паузу перед ответом, отличить ответственность от стремления всем угодить, говорить о своих потребностях, договариваться о домашних делах и выдерживать чужое недовольство, не отменяя сразу собственных решений.Это книга для тех, кто хочет оставаться внимательной к близким и при этом учитывать себя. Без обещаний мгновенно изменить жизнь — с небольшими шагами, которые можно попробовать в обычный день.Можно быть доброй, не соглашаясь на всё.

© Ветлина М., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Об этой книге 6
Содержание 7
Часть I. Когда ты всегда для всех 8
Часть II. Почему так трудно выбрать себя 9
Часть III. Учиться говорить о себе 10
Часть IV. Жить не только для других 11
Возможно, ты узнаешь себя 12
Насколько часто ты забываешь о себе? 13
Часть I. Когда ты всегда для всех 14
1. «Да, конечно». Даже когда хочется сказать «нет» 15
Практика. Пауза перед ответом 18
2. Почему чужое настроение важнее твоего 19
Практика. Чьи это чувства? 22
3. Хорошая девочка, которая выросла 23
Конец ознакомительного фрагмента. 25

Марина Ветлина
Я устала быть удобной

Марина Ветлина
Я устала

быть удобной
Как перестать жить для других и наконец выбрать себя
Практическая психология
2026

Об этой книге

© Марина Ветлина, 2026

Книга предназначена для самостоятельного чтения и размышления. Она не заменяет индивидуальную психологическую или медицинскую помощь, не предлагает диагностику и не является программой лечения. Если переживания заметно мешают спать, работать, заботиться о себе или поддерживать отношения, стоит обратиться к квалифицированному специалисту.

Лера, её близкие и коллеги — вымышленные персонажи. Все сцены созданы для этой книги и не являются описаниями реальных консультаций, свидетельствами клиенток или доказательствами эффективности упражнений.

Предлагаемые практики относятся к повседневному общению, в котором можно относительно безопасно выражать несогласие. Если отказ вызывает угрозы, преследование, физическое насилие или ограничение доступа к деньгам и связи, обычные советы о разговоре могут оказаться небезопасными. В такой ситуации важнее искать доступную квалифицированную помощь и продумывать безопасность с учётом обстоятельств, чем тренировать твёрдость в разговоре.

Упражнения можно пропускать, сокращать и выполнять в удобном темпе. Тебе не нужно раскрывать личные записи другим людям. Если воспоминания или задания вызывают сильное ухудшение самочувствия, остановись и обратись за поддержкой.

Источники и пояснения к ним приведены в конце книги. Текст, диалоги и упражнения написаны самостоятельно; они не являются переводом какого-либо пособия.

Содержание

Возможно, ты узнаешь себя · 4
Насколько часто ты забываешь о себе? · 6

Часть I. Когда ты всегда для всех

1. «Да, конечно». Даже когда хочется сказать «нет» · 8
2. Почему чужое настроение важнее твоего · 14
3. Хорошая девочка, которая выросла · 20

Часть II. Почему так трудно выбрать себя

4. Вина после отказа · 26
5. Страх показаться эгоисткой · 32
6. Когда тебя любят за удобство · 38
7. Почему ты объясняешься слишком долго · 44

Часть III. Учиться говорить о себе

8. Разговор, который ты откладывала · 50
9. Границы без ссор и ультиматумов · 56
10. Когда на тебя обижаются · 62

Часть IV. Жить не только для других

11. Чего хочешь именно ты? · 68
12. Если снова сказала «да» · 74
13. Теперь я тоже есть в моей жизни · 80
Тебе не нужно заслуживать право быть собой · 86
Семь маленьких шагов к себе · 88
Источники и чтение · 90

Возможно, ты узнаешь себя

Телефон коротко завибрировал рядом с тарелкой. На экране было только начало сообщения: «Слушай, ты не могла бы…» Женщина ещё не открыла переписку, а уже прикинула, что можно перенести. Прогулку — на завтра. Ужин — попроще. То, ради чего она собиралась закончить работу вовремя, — как-нибудь потом.

Возможно, ты знаешь этот момент. Просьбы ещё нет целиком, а место для неё уже найдено. Обычно за счёт чего-то своего.

Героиню этой книги зовут Валерия, близкие называют её Лерой. Ей тридцать семь, она работает в небольшой компании, живёт с мужем и девятилетней дочерью. Лера умеет договариваться, замечает, когда другим трудно, и часто действительно хочет помочь. Но иногда собственное согласие догоняет её слишком поздно: слова уже сказаны, а желание так и не появилось.

Ты можешь жить одна, не иметь детей, любить свою работу или сейчас искать её. Обстоятельства Леры не обязаны совпадать с твоими. Важно другое: остаётся ли в твоих решениях место для тебя, особенно когда рядом кому-то что-то нужно.

Мы будем разбирать небольшие ситуации: вечернее сообщение, недовольный голос, обещание, которое неудобно пересмотреть. В таких эпизодах легче заметить привычку, чем в общих рассуждениях о характере. Не потребуется решить за один вечер, какой должна быть вся дальнейшая жизнь.

И не нужно заранее обвинять себя в слабости. Возможно, твоя готовность подстраиваться долго помогала сохранять отношения, избегать неприятных разговоров или справляться с обстоятельствами. Теперь можно посмотреть, чего она стоит тебе сегодня.

Ты встретишь Леру в обычную пятницу. Она ещё не знает, что начнёт иначе отвечать на просьбы. Впереди будут неловкие паузы, неудачные разговоры и решения, которые придётся уточнять. Никто из её близких не превратится за одну главу в идеального собеседника. Сама Лера тоже не станет всегда понимать, чего хочет.

После сцен мы будем останавливаться на одном вопросе: что именно затрудняет выбор в этой ситуации? Затем появится возможность попробовать другой ответ и небольшое упражнение. Эти практики не проверяют твою правильность. Они нужны, чтобы между знакомым импульсом и действием возникло чуть больше пространства.

Читай в своём темпе. Иногда полезнее проверить одну фразу в безопасном разговоре, чем за вечер выполнить все задания. Можно вести записи в телефоне или на отдельном листе. Можно сначала только читать. Изменения не становятся менее значимыми оттого, что происходят медленно и почти незаметно для окружающих.

Забота о себе не отменяет договорённостей, родительской ответственности и последствий собственных поступков. Если ты кого-то обидела, это заслуживает внимания. Но чужое недовольство само по себе ещё не объясняет, кто что сделал и что теперь следует исправить. Постепенно мы научимся рассматривать такие эпизоды подробнее.

Эта книга не даст способа получить всеобщее одобрение. Она предлагает учиться замечать свою усталость, интерес, нежелание и возможности раньше, чем они выразятся раздражением или бессильными слезами.

Начнём с нескольких вопросов. Здесь не нужно искать красивую версию себя или доказывать, что всё достаточно плохо. Достаточно описать, как обычно бывает.

Насколько часто ты забываешь о себе?

Вспомни последние две-три недели, а не всю жизнь сразу. Для каждого утверждения выбери: «часто», «иногда» или «редко». Если сейчас трудно ответить, можно оставить вопрос без отметки и вернуться к нему позже. Ответы не нужно складывать: у этого списка нет диагностического результата.

1. Мне трудно отказывать, даже когда у меня нет времени или сил.

Часто / Иногда / Редко

2. Я меняю свои планы, едва замечаю недовольство близкого человека, ещё до того, как мы обсудили причину.

Часто / Иногда / Редко

3. После отказа я долго возвращаюсь к разговору и думаю, не стоило ли согласиться.

Часто / Иногда / Редко

4. Когда меня спрашивают, чего я хочу, я сначала стараюсь понять, какой ответ устроит остальных.

Часто / Иногда / Редко

Здесь нет желательной доли ответов «редко». Во время болезни близкого или временной нагрузки собственные планы действительно могут отходить на второй план. Важны обстоятельства и возможность восстановиться, а не соответствие какому-то образцу независимости.

Если хочется сразу объяснить каждый ответ, объясни. Например: «С коллегами мне проще, с мамой — трудно» или «На прошлой неделе был аврал». Такие подробности помогут увидеть конкретную ситуацию вместо общего вывода «со мной что-то не так». Дальше мы будем возвращаться именно к ситуациям.

5. Я берусь за дополнительное дело раньше, чем проверю, могу ли его выполнить.

Часто / Иногда / Редко

6. Я скрываю несогласие, потому что заранее боюсь ссоры или охлаждения отношений.

Часто / Иногда / Редко

7. Мне проще придумать уважительную причину отказа, чем прямо назвать свои возможности или предпочтения.

Часто / Иногда / Редко

8. К вечеру я обнаруживаю, что сделала многое для других, но снова отложила то, что было важно мне.

Часто / Иногда / Редко

Посмотри, какое утверждение отозвалось сильнее остальных. Вспомни один недавний эпизод, к которому оно подходит. Не самый тяжёлый и не тот, где тебе угрожали, а обычный разговор, который можно спокойно рассмотреть.

Запиши коротко: кто чего попросил, что ты ответила и чего в тот момент хотела сама. Если последняя часть пока непонятна, так и напиши. Это тоже наблюдение, а не ошибка выполнения.

Сохрани ответы. К ним можно вернуться после последней главы, чтобы сравнить конкретные реакции. Возможно, частота почти не изменится, но ты начнёшь раньше замечать, как соглашаешься. Возможно, один отказ станет короче. По этому списку нельзя заключить, что у тебя есть расстройство, определить причины трудностей или оценить необходимость лечения.

Пока достаточно одного эпизода. Он поможет читать книгу с вопросом о собственной жизни, а не с задачей исправить в себе всё сразу. У Леры таким эпизодом окажется пятничный вечер, который она собиралась провести совсем иначе.

Часть I. Когда ты всегда для всех

1. «Да, конечно». Даже когда хочется сказать «нет»

В пятницу Лера купила по дороге домой тёплый хлеб и маленькую банку оливок. Дочь собиралась смотреть с Павлом фильм, а Лера — наконец почитать. Книгу она носила в сумке третью неделю. За это время загнула уголок на одной странице и несколько раз вытерла с обложки крошки.

У подъезда позвонила Ирина.

— Лер, выручишь? Там в таблице совсем немного осталось. Я тебе перешлю, посмотришь сегодня?

— Да, конечно, — сказала Лера, прижимая хлеб локтем.

Только после звонка она вспомнила, что рабочий ноутбук убран в шкаф. Сначала решила: проверит быстро, пока греется ужин. Ирина ведь сказала, что немного.

В лифте пришло сообщение от мамы: «Завтра заедешь? Я хочу разобрать верхнюю полку, одна не полезу». Лера ответила: «Да, приеду с утра». Субботнее утро до этой минуты было свободным. Она собиралась гулять без списка покупок и без необходимости куда-нибудь успеть.

Пока Лера снимала обувь, написала Оксана: «Надо выбрать подарок сестре, помоги вечером по видеосвязи, у тебя глаз лучше».

«Конечно. Часов в девять?»

Она посмотрела на три переписки. Никто не требовал невозможного. Все просили о небольших вещах. Почему же при мысли о вечере захотелось снова надеть куртку и ненадолго выйти из дома?

В прихожей пахло хлебом. Из комнаты дочь спросила, будут ли они есть вместе. Лера сказала, что сейчас придёт, и понесла сумку к шкафу с ноутбуком.

— Ты работать собралась? — спросил Павел.

— Там на десять минут.

Он кивнул и пошёл ставить тарелки. Для него это прозвучало как сообщение о плане, а не просьба заметить, что Лера устала. Она и сама не успела понять, что хотела бы от него услышать.

В таблице оказалось восемь вкладок. В одной не сходилась сумма, в другой отсутствовали данные. Лера написала Ирине вопрос. Ответ пришёл через пятнадцать минут: «Посмотри прошлый месяц, наверное, там есть».

На кухне уже ели. Лера села с телефоном рядом с тарелкой. Мама уточнила, нельзя ли завтра приехать раньше: после полки хорошо бы сходить вместе за шторами.

— Я думала, только полка, — пробормотала Лера.

— Что? — переспросил Павел.

— Да ничего.

В девять Оксана позвонила по видео. На экране появились две почти одинаковые сумки.

— Только скажи честно. Эта совсем скучная?

Лера смотрела на сумки, а думала о незаполненной ячейке. Оксана заметила, что она отвлекается, и обиделась: «Если занята, так бы и сказала».

Лера извинилась. Потом ещё раз — уже Ирине: та спросила, скоро ли будет готова таблица. Лера почувствовала себя опоздавшей, хотя точного срока они не обсуждали.

К одиннадцати книга так и лежала в сумке. Лера раздражённо закрыла шкаф и тут же одёрнула себя: люди ведь рассчитывали на неё. Она пыталась найти виноватого и не находила. Каждую просьбу можно было понять. Своё раздражение — гораздо труднее.

Больше всего утомляло, что вечер будто исчез без её участия, хотя все три раза ответила именно она.

Автоматическое согласие легко принять за решение: слова произнесены твоим голосом, значит, ты всё обдумала. Но иногда между просьбой и ответом почти нет проверки собственных возможностей. Знакомая фраза появляется раньше вопроса «могу ли я и хочу ли?».

Так бывает по разным причинам. Кто-то ожидает недовольства. Кому-то важно оставаться надёжной. Кто-то просто привык быстро решать чужие задачи. У одной и той же женщины в разных отношениях причины могут отличаться. По одному «да» нельзя восстановить всю её историю.

У Леры согласие на несколько секунд снимало напряжение: вопрос закрыт, собеседник доволен, неприятный разговор не нужен. Расход времени и сил становился заметен позже. Это делало привычную реакцию понятной, но не обязательно подходящей ей сейчас.

Полезно различать помощь и автоматизм по тому, был ли у тебя выбор, а не по степени усталости после дела. Можно добровольно помочь и устать. Можно отказаться и всё равно тревожиться. Самочувствие заслуживает внимания, однако не служит единственным доказательством правильного решения.

Первая задача здесь скромная: заметить место, где ответ опережает оценку просьбы. Не требуется отныне всем отказывать или подозревать за каждым обращением желание воспользоваться тобой. Иногда после паузы ты скажешь то же «да», но уже понимая, на что согласилась.

Цена помощи бывает вполне приемлемой. Важно, чтобы она не оставалась неизвестной тебе самой до позднего вечера. Для этого стоит сначала выяснить объём дела, срок и то, что придётся отложить ради него. Такое уточнение относится к просьбе, а не к оценке человека, который с ней обратился.

В понедельник Ирина подошла к Лере перед обедом с распечаткой.

— Ты можешь ещё сегодня письмо им составить? Раз уж таблицу смотрела.

Лера уже потянулась к листу, но вспомнила пятничные сумки на экране. Отдёргивать руку было неловко. Она всё-таки взяла распечатку и сказала:

— Я посмотрю, что там нужно, и отвечу после обеда.

— А сейчас никак?

— Сейчас не скажу, успею ли.

Ирина пожала плечами. Ничего особенно страшного не произошло, однако Лера ещё несколько минут слышала в голове её «сейчас никак?». Хотелось догнать и объяснить, почему она не вредничает.

За обедом выяснилось, что письмо требует сведений, которых у Леры нет. Раньше она сначала согласилась бы, а потом стала бы искать их по перепискам. Теперь вернулась к Ирине с вопросом об объёме и сроке. Это ещё не был уверенный отказ. Лера просто не обещала неизвестную работу.

Рядом Светлана собирала документы на встречу.

— Я тоже сначала смотрю, что просят, — сказала она, услышав конец разговора. — А то думаю: одна страница. Оказывается, её ещё написать надо.

Она усмехнулась и ушла. Лере не дали специального разрешения беречь время. Просто оказалось, что уточнять просьбу можно обычным рабочим голосом.

После обеда они уточнили задачу: Ирина собирает сведения, Лера проверяет готовое письмо до пяти. Письмо успели отправить в рабочее время. Ей по-прежнему хотелось понравиться Ирине, но теперь она согласилась на понятную часть работы, а не на всё, что ещё могло обнаружиться в распечатке.

Пауза полезнее, если собеседнику понятно, когда он получит ответ. «Как-нибудь посмотрю» оставляет неопределённость и тебе, и ему. «Проверю дела и напишу до трёх» задаёт небольшой, выполнимый срок. После этого действительно нужно написать, даже если решение оказалось неудобным.

На работе, где просьба может относиться к твоим обязанностям, стоит уточнять приоритеты. Например: «Сегодня у меня согласованный отчёт. Если письмо нужно раньше, давай уточним у руководителя, что переносим». Эта фраза не отменяет должностных обязанностей и не обещает, что руководство согласится. Она делает видимой конкуренцию задач, которую иначе ты молча решала бы за счёт своего вечера.

В личном разговоре хватит более простого ответа: «Посмотрю планы и скажу через час». Не обязательно придумывать занятость. Планы могут включать отдых или время без договорённостей. Но если человек ждёт срочной помощи из-за реальной опасности, важнее действовать по обстоятельствам, а не выдерживать учебную паузу.

В обоих случаях ты уточняешь решение, а не проверяешь, насколько долго другой готов уговаривать. Иногда срок ответа будет совсем коротким: одна минута, чтобы открыть календарь. Иногда потребуется разговор о том, что именно нужно сделать. Форма зависит от ситуации.

Выбирай слова, которыми обычно говоришь. Слишком торжественная заготовка может мешать больше, чем помогать. Тихое «дай я сначала посмотрю» тоже работает как остановка. Уверенность не обязана появиться раньше этой фразы. Можно произнести её с сомнением, заметить своё волнение и всё же проверить планы. Важно не звучание, а возможность принять ответ чуть позже.

Практика. Пауза перед ответом

Выбери одну небольшую просьбу, которую можно безопасно обдумать. Для первой попытки подойдёт несрочное дело с человеком, от которого ты не ожидаешь угроз. Не начинай с самого трудного семейного разговора или ситуации, где от тебя немедленно зависит чья-то безопасность.

Заранее придумай одну фразу паузы: «Проверю и отвечу к вечеру» или свою, более естественную. Укажи срок, который сможешь выдержать. Сохрани фразу там, где быстро найдёшь, если в разговоре растеряешься.

Когда просьба появится, используй паузу и проверь три вещи: что конкретно нужно сделать; сколько места это займёт в твоём дне; что ты готова решить, зная этот объём. Здесь не требуется непременно выбрать отказ. Добровольное согласие тоже подходит.

После ответа сделай короткую запись:

«Меня попросили…»

«Раньше я сразу сказала бы…»

«Во время паузы я заметила…»

«В итоге я ответила…»

Достаточно нескольких строк. Если снова согласилась мгновенно, запиши, в какой момент это обнаружила. Упражнение не испорчено: ты нашла участок привычки, который пока замечаешь только задним числом. В следующий раз можно начать оттуда.

Не оценивай попытку по радости собеседника. Посмотри, удалось ли выяснить просьбу и учесть свои возможности. Лера пока умела это только на работе и далеко не всегда. Дома ей предстояло заметить другую трудность: иногда никто ещё ничего не просил, а она уже перестраивала вечер. Хватало чужого вздоха, чтобы собственный план показался неуместным. Этому не помогало одно лишь умение открывать календарь перед ответом.

2. Почему чужое настроение важнее твоего

На следующий вечер Лера поставила на стол сковородку, хлеб и нарезанные огурцы. Мама приехала в гости. Полку они разобрали в субботу, шторы отложили: в магазине не оказалось нужной длины. Галина Петровна привезла пакет яблок и теперь рассказывала, как перепутала автобус по дороге к ним.

Павел слушал вполуха. Он только что закрыл рабочую переписку и сидел, опустив плечи. Когда мама спросила его о выходных, ответил: «Пока не знаю». Лера услышала сухость и сразу стала говорить быстрее.

— Мы можем и дома побыть. Паш, тебе картошки? Мам, а тот автобус вообще редко ходит, я тоже его не люблю.

Она потянулась за тарелкой мужа, хотя тот ещё ел. Он придержал её рукой.

— Лер, подожди.

Мама замолчала. Дочь спросила, можно ли ей потом позвонить подруге. Лера сказала «посмотрим» и тут же пожалела: вдруг прозвучало резко. За несколько секунд она успела решить, что Павлу неприятны гости, мама обиделась, а ребёнок чувствует напряжение.

Еду Лера почти не пробовала. Она подбирала тему, которая понравилась бы всем. Вспомнила смешной случай из магазина, но на середине поняла, что никто не смеётся. От этого стало ещё тревожнее.

— Может, чай сразу? — предложила она.

— Я бы сначала доела, — сказала Галина Петровна.

Лера посмотрела на её тарелку и заметила, что за ужином всё ещё почти ничего не произошло. Кроме того, что она сама уже очень устала.

— Паш, что-то случилось? — спросила Лера, когда мама с дочерью вышли посмотреть школьный рисунок.

— В каком смысле?

— Ты весь вечер молчишь. Если тебе не хотелось гостей, можно было сказать.

Павел поднял глаза.

— У меня голова болит. Я выпил воды, жду, пока отпустит. При чём тут гости?

Лере стало одновременно легче и досадно. Он мог бы предупредить. Но она могла бы спросить, прежде чем мысленно отменять следующую встречу с мамой.

— Я решила, что ты злишься, — сказала она.

— Нет. Просто шумно немного.

Это уже была конкретная просьба к обстановке, хотя Павел ещё не успел её сформулировать. Лера предложила выключить телевизор в соседней комнате. Он согласился.

Позже мама задержалась в прихожей.

— Ты сегодня какая-то суетливая. Всё хорошо?

— Мне показалось, тебе неприятно, что Паша так отвечает.

— Нормально он отвечает. Я сама устала с дороги. Только ты меня всё время перебивала.

Вот это Лера действительно сделала. Она извинилась за перебивания. Мама поправила шарф и попросила прислать фотографию рисунка внучки. Лера сделала снимок и отправила его, пока мама застёгивала пальто.

Оказалось, что часть чужих чувств Лера придумала, а одну настоящую неприятность создала своими попытками всё наладить. Это не делало её виноватой за весь ужин. Но давало более точную задачу, чем «пусть всем станет хорошо»: в следующий раз дослушать рассказ и спросить, если что-то непонятно.

После ухода мамы Лера доела остывшую картошку. Ей хотелось тишины. Раньше за чужими лицами она вряд ли заметила бы это желание.

Замечать интонации и выражения лиц полезно. Трудность начинается там, где наблюдение незаметно превращается в обязанность немедленно исправить чужое состояние. «Он тихо отвечает» становится «он сердится на меня», а затем — «я должна срочно сделать так, чтобы он перестал».

Между этими фразами есть переходы, которые стоит проверять. Молчание можно увидеть. Причину молчания часто приходится уточнять. Возможность изменить настроение другого человека ограничена даже тогда, когда причина известна.

Мы влияем друг на друга. Резкое слово может ранить, невыполненное обещание — разочаровать. Поэтому фраза «это его чувства» не освобождает от внимания к своим поступкам. Если ты перебила, можно признать это и дать человеку договорить. Но признание конкретного действия не обязывает гарантировать ему хорошее настроение до конца вечера.

У Леры граница стиралась: она отвечала и за собственные слова, и за любую паузу за столом. Отсюда появлялась работа без ясного конца. Как понять, что все достаточно довольны? Проверка лиц продолжалась даже тогда, когда никто не жаловался.

Попробуй удерживать более точный вопрос: «Что произошло между нами и что относится к моим действиям?» Он оставляет место и участию, и ограничениям. Ты можешь выслушать, уточнить, исправить свою ошибку, предложить помощь. Другой человек может всё равно остаться печальным, раздражённым или уставшим.

Иногда это трудно выдержать именно потому, что человек дорог. Его плохое самочувствие хочется убрать быстрее. Но близость не даёт возможности управлять каждым переживанием и не требует постоянно угадывать то, о чём ещё никто не сказал.

Через несколько дней Павел снова пришёл домой молчаливым. Лера как раз собиралась выйти на короткую прогулку. Она уже взялась убирать ключи обратно, когда заметила знакомое движение.

— Ты расстроен? — спросила она.

— Да. Не хочу сейчас рассказывать.

Ответ ей не понравился. Обычно в эту секунду она начала бы предлагать ужин, задавать вопросы или убеждать, что вместе легче. Теперь постояла у двери, не понимая, что делать с руками.

— Хорошо. Я собиралась пройтись. Вернусь минут через сорок. Хочешь, потом поговорим?

— Может быть. Посмотрим.

Дочь была дома с Павлом, вечерние дела они уже обсудили. Практической причины отменять прогулку не было. Но Лера всё равно вышла с ощущением, будто оставила незакрытым важное окно.

Уже во дворе она проверила телефон. Сообщений не было. Она не стала специально радоваться свободе и не почувствовала немедленного облегчения. Просто прошла привычный круг.

Дома Павел по-прежнему был хмурым. Он спросил, есть ли хлеб, и рассказал, что сорвалась рабочая договорённость. Лера выслушала. Совета он не просил, и она его не дала.

Разговор не сделал вечер весёлым. Зато в нём стало меньше предположений. Павел мог побыть недовольным, Лера — погулять и потом послушать его. Ни одно из этих действий не устранило другое.

Ей всё ещё хотелось спросить: «Ты точно не обиделся, что я ушла?» Она решила не задавать этот вопрос немедленно. Если у него была претензия к их договорённости, её можно было обсудить словами, а не вычислять по тону вопроса о хлебе.

Представь, что подруга отвечает на твоё сообщение одним словом. Ты замечаешь краткость и начинаешь перечитывать прежний разговор. Прежде чем извиняться за неизвестный проступок, можно уточнить: «Ты сейчас занята или что-то не так между нами?» Это вопрос, а

не требование немедленно успокоить тебя. Подруга вправе ответить позже. Пока ответа нет, у тебя остаётся неопределённость, а не доказательство собственной вины.

Другая ситуация: ты опоздала на встречу и не предупредила. Человек раздражён, и причина понятна. Здесь уместно извиниться за опоздание, признать, что заставила ждать, и обсудить, как поступить теперь. Не обязательно добиваться улыбки до того, как вы продолжите разговор. Извинение может быть принято без немедленного изменения настроения.

Различие в этих примерах — не в том, имеешь ли ты право заботиться о другом. Забота остаётся возможной в обоих случаях. Различается то, что тебе известно и за какое действие ты отвечаешь. В первом случае причина пока неизвестна. Во втором есть конкретный поступок, который можно признать.

Если хочется ещё раз проверить чужое лицо, вернись к словам и обстоятельствам. О чём человек сообщил прямо? Что уже было сделано? Нужен ли дополнительный вопрос или ты пытаешься получить гарантию, что на тебя больше не сердятся?

Ты можешь ошибиться в оценке и потом уточнить её. Внимательность не требует безошибочного чтения мыслей. Для отношений полезнее возможность поправить понимание, чем постоянная готовность заранее отвечать за все возможные чувства собеседника. Иногда самая бережная реплика — простое предложение поговорить позже.

Практика. Чьи это чувства?

Выбери один недавний безопасный разговор, после которого ты пыталась срочно улучшить чьё-то настроение. Запиши его в трёх коротких частях. Смысл — разделить ответственность, а не найти виноватого.

Первая часть — наблюдение. Что человек сказал или сделал? Например: «Мама ответила тише обычного и сказала, что устала». Пока оставь за пределами записи выводы вроде «она хотела меня наказать». Их нельзя увидеть так же непосредственно, как услышать слова.

Вторая часть — твоя зона участия. Что ты сказала, что обещала и что можешь предложить сейчас? Здесь допустимы вполне конкретные действия: дослушать, извиниться за резкость, уточнить время звонка. Если ты не находишь своего проступка, не нужно придумывать его для полноты записи.

Третья часть — то, что остаётся за другим человеком или пока неизвестно. Его готовность говорить, скорость успокоения, отношение к твоему предложению. Запиши рядом своё предположение, если оно есть, и отметь его именно как предположение.

Заверши запись одной фразой: «Сейчас я могу…» Выбери действие из второй части. Потом остановись, даже если неприятное чувство не исчезло. Смысл задания — сделать участие точнее, а не стать безразличной или мгновенно спокойной.

Лера не сразу научилась этому за семейным столом. Особенно трудно было рядом с мамой: знакомая интонация запускала целую цепочку решений ещё до начала разговора. В следующий раз она услышала эту интонацию по телефону и неожиданно вспомнила себя школьницей. Предстояло понять, какое старое правило продолжает действовать в её взрослой жизни и нужно ли ему по-прежнему следовать.

3. Хорошая девочка, которая выросла

Галина Петровна позвонила в четверг, когда Лера складывала бельё.

— Ты в воскресенье свободна? Я обещала соседке помочь с документами на компьютере. Ты же быстро разберёшься.

Лера остановилась с наволочкой в руках. В воскресенье они собирались втроём в кино. Билеты ещё не купили, но фильм выбрала дочь, и они несколько дней обсуждали, когда пойти.

— Мам, а почему ты обещала за меня?

Пауза вышла длиннее, чем Лера ожидала.

— Я не за тебя обещала. Сказала, что спрошу. Человек пожилой, ей трудно. Ты всегда была отзывчивая.

В этих словах не было угрозы. Мама говорила почти ласково. Но Лере вдруг стало неудобно за вопрос, будто она придралась к незначительной формулировке.

Отзывчивая. В школе это слово часто произносили рядом с её именем. Лера оставалась после уроков собирать тетради, уступала роль на празднике и соглашалась посидеть с младшими детьми знакомых. Иногда ей нравилось помогать. Иногда хотелось уйти, но объяснять, почему она вдруг не такая, было труднее, чем остаться.

— Я посмотрю насчёт воскресенья, — сказала она.

Мама оживилась и стала объяснять, какие именно документы нужно открыть. Лера слушала, аккуратно разглаживая наволочку. Ей хотелось вернуть разговор на минуту назад, к вопросу о свободном дне. Но слово «отзывчивая» уже прозвучало, и возразить после него казалось особенно некрасиво.

Она всё-таки уточнила срок ответа. Это было небольшое отличие от привычного разговора, хотя внутри Лера снова чувствовала себя гораздо младше своих тридцати семи.

После звонка Лера села на край кровати. Вспомнился школьный актовый зал: они готовили праздник, и учительница попросила её ещё раз остаться после репетиции. Лера тогда пропустила прогулку с подругой. Дома мама сказала: «Зато на тебя можно положиться».

Теперь было легко пересказать это так, будто взрослые сговорились лишить её права на собственные планы. Но в памяти были и другие эпизоды. Мама заступалась за неё, когда одноклассники свалили на Леру общую ошибку. Разрешала не доедать нелюбимую кашу. Однажды сама отказала родственникам в поездке, потому что дочь болела.

История не складывалась в простую схему. Лера лишь заметила: похвалу за помощь она помнит особенно хорошо. А случаи, когда её любили без всякой пользы, почему-то редко приходят в голову перед отказом.

— Ты чего сидишь? — спросил Павел из дверей.

— Мама хочет, чтобы я соседке помогла. В воскресенье.

— А кино?

— Вот именно.

— Скажи, что мы собирались.

— Ты так говоришь, как будто это одно предложение.

— Оно и есть одно.

Лера вздохнула. Для него — возможно. Для неё за этим предложением стояла старая необходимость остаться человеком, на которого можно положиться.

Павел не стал спорить, забрал стопку полотенец и ушёл. Его короткий совет ничего не решил, но помог увидеть разницу: сегодняшняя просьба занимала десять минут разговора, а переживание вокруг неё тянулось гораздо дольше. Лера пока не знала, что ответит маме, и решила сначала разобраться, какое обещание она вообще давала сама.

Правила, усвоенные в семье, школе и других значимых отношениях, могут сохраняться дольше обстоятельств, в которых возникли. Часто они звучат не как воспоминание, а как очевидный порядок вещей: «сначала помоги, потом отдыхай» или «хороших людей не приходится просить дважды».

Такое правило не обязательно кто-то произнёс дословно. Иногда человек делает вывод из повторяющихся ситуаций: за одно поведение его хвалят, другое вызывает напряжение. При этом нельзя по нынешней трудности точно установить, когда и почему она появилась. На привычки влияют многие отношения, опыт и условия жизни, а воспоминания не дают полной записи прошлого.

Поэтому здесь важнее не вынести приговор детству, а заметить действующую установку. Как она звучит сегодня? В каких случаях помогает? Когда требует от тебя больше, чем ты можешь дать?

Правило «на меня можно положиться» поддерживает договорённости и заботу. Проблема возникает, если оно незаметно расширяется до «я обязана соглашаться на любую просьбу, иначе ненадёжна». Надёжность можно проявлять и ясным ответом о своих возможностях. Человеку проще строить планы, если он знает, на что действительно может рассчитывать.

Лере не требовалось перестать ценить отзывчивость. Ей предстояло пересмотреть условие, при котором она считала себя отзывчивой: обязательно ли для этого всякий раз отдавать свободное воскресенье?

Такой пересмотр может вызвать грусть или сопротивление. Знакомое правило связано не только с ограничениями, но и с чувством принадлежности. Менять его не означает объявить всю прежнюю жизнь ошибкой. Иногда достаточно сделать формулировку точнее, чтобы в ней появилось место для нынешних обстоятельств и собственных решений.

На следующий день Лера перезвонила маме.

— В воскресенье мы идём в кино. С документами я в этот день не помогу. Пока и на другую дату не обещаю: я не знаю, что там за задача.

— Ну, я передам. Хотя неловко теперь.

Лера чуть не сказала: «Ладно, давай утром». Вместо этого спросила:

— Ты уже сказала, что я точно приду?

— Нет. Сказала, что, наверное, сможешь.

— Тогда лучше пока на меня не рассчитывать.

Мама помолчала и заговорила о том, что раньше люди чаще помогали друг другу. Лера слушала, чувствуя, как снова хочется перечислить все свои добрые дела. Доказывать, что она осталась прежней дочерью, только очень занятой.

— Я понимаю, что тебе хотелось помочь соседке, — сказала она наконец. — Но за воскресенье я сейчас не возьмусь.

Галина Петровна ответила сухо. Разговор закончился обычным «ну, пока», без ссоры и без облегчения. Лера ещё несколько раз проверила телефон.

На работе она рассказала Светлане только про кино и документы.

— Я вчера тоже сестре отказала, — отозвалась та. — А потом полвечера думала. По голосу, наверное, не скажешь.

Лера удивилась. Ей казалось, Светлана давно миновала подобные сомнения. Оказалось, спокойный голос не всегда означает спокойствие внутри.

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.