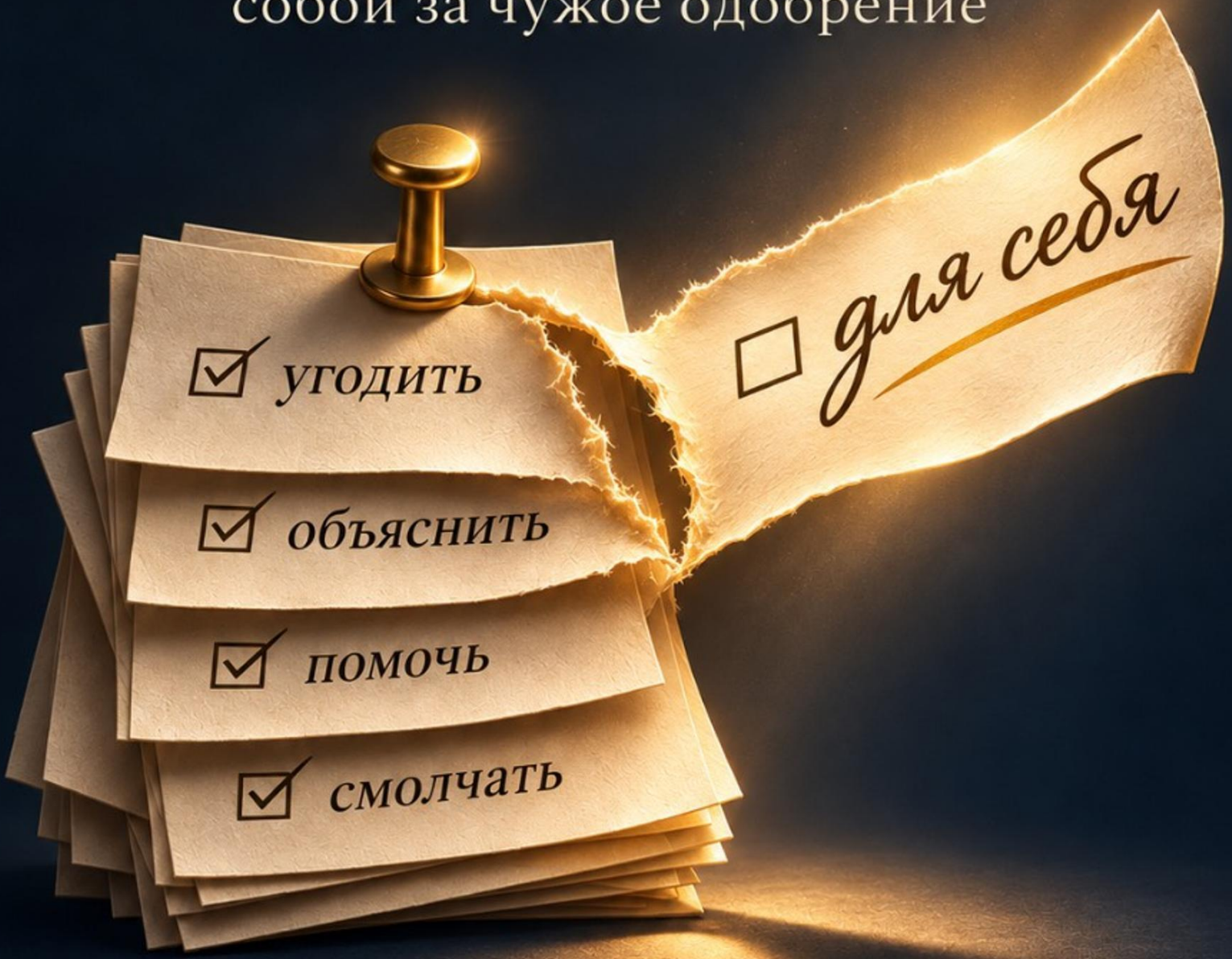
ВЕЖЛИВОСТЬ
за мой счёт

Почему мы расплачиваемся
собой за чужое одобрение



ИРИНА ОЛЬТРЕ

Ирина Ольтре

Вежливость за мой счёт

«Автор»
2026

Ольтре И.

Вежливость за мой счёт / И. Ольтре — «Автор», 2026

Почему мы злимся на людей, которым сами сказали «да»?Мы соглашаемся, когда хотим отказаться. Берём чужую ответственность, боимся разочаровать близких и считаем чужое недовольство собственной виной. А потом удивляемся, почему доброта всё чаще оборачивается усталостью и раздражением.Но что, если проблема не только в окружающих? Что, если мы сами поддерживаем правила, по которым наши желания всегда оказываются на втором месте?«Вежливость за мой счёт» — книга о скрытых психологических механизмах, которые управляют нашими решениями, отношениями и самооценкой.Двенадцать жизненных историй, неожиданные психологические открытия и практические инструменты помогут увидеть то, чего мы часто не замечаем в собственном поведении.Эта книга не научит вас отказывать всем. Она поможет понять, почему вы так часто отказываете себе.

© Ольтре И., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Вместо предисловия. Чек, которого вам никогда не выдавали 5
ЧАСТЬ I. КАК НАС НАУЧИЛИ БЫТЬ УДОБНЫМИ 7
Глава 1. Человек, которого благодарили за всё 7
Тосты 7
Кадр, на котором её не было 8
Тайное вознаграждение 9
Вторник, который не был обязан никому 10
Конец ознакомительного фрагмента. 11

Вежливость за мой счёт

Вместо предисловия. Чек, которого вам никогда не выдавали

Вы когда-нибудь возвращались домой после совершенно нормального дня с таким чувством, будто вас где-то незаметно обокрали?

Никто не кричал. Никто не отнимал деньги. С вами разговаривали вежливо; вы тоже. Кому-то помогли, кого-то выслушали, перед кем-то извинились, хотя ещё не успели разобраться, за что. В транспорте уступили место. В переписке написали «не проблема». На работе согласились закончить чужую задачу. Вечером позвонили человеку, который, как вам показалось, обиделся на ваше молчание.

А потом сели на край кровати и поняли, что на собственную жизнь сегодня опять не осталось сил.

Такой день трудно предъявить кому-нибудь как доказательство несправедливости. Ни одной большой беды. Лишь множество маленьких решений, каждое из которых выглядело прилично. Вежливо. Правильно. И каждое стоило вам совсем немного. Десять минут. Один разговор. Одно «ладно». Одно непроговорённое «мне не подходит».

Но за некоторые вещи платят не сразу. Их стоимость становится заметна, когда проходит год. Когда вы обнаруживаете, что умеете объяснить желания каждого близкого человека и с трудом вспоминаете собственные. Когда говорите «меня используют», но не можете вспомнить, когда последний раз прямо сообщили, что вам неудобно. Когда злитесь на того, кому помогли добровольно. Когда больше не различаете заботу и попытку обезопасить себя от чужого недовольства.

Я назвала это невидимой бухгалтерией одобрения. Это не научный диагноз и не новая психологическая школа. Это образ, который помогает увидеть: мы иногда заключаем с людьми негласные сделки, не обсуждая условия даже с собой.

«Я сделаю всё, чтобы во мне не разочаровались. Я буду полезной, чтобы меня не забыли. Я объясню каждый выбор, чтобы мне разрешили его сделать. Я попытаюсь исправить твоё настроение, чтобы моя тревога утихла. Я не стану спорить, чтобы не рисковать близостью». Так звучат условия, которые никто не зачитывал вслух, но которые мы порой исполняем с удивительной дисциплиной.

Цена этих сделок не всегда высока. Иногда уступка — действительно свободный и добрый выбор. Помощь может радовать. Разумный компромисс спасает отношения. Обязательства — часть взрослой жизни. Поэтому в этой книге не будет простого деления на «вас» и «тех, кто вами пользуется». Иногда другой человек ведёт себя нечестно. Иногда мы сами не сообщаем правду о своих желаниях. Иногда оба участника поддерживают систему, которая в итоге не устраивает никого.

И здесь нас ждёт самый неудобный поворот: угождение не всегда противоположно контролю. Порой оно становится попыткой управлять чужим отношением к нам. Мы не можем гарантировать любовь — и стараемся заслужить её идеальным поведением. Мы не можем запретить людям сердиться — и пытаемся быстрее привести их в хорошее настроение. Мы не можем исключить риск потери — и предлагаем за близость всё больше собственного времени.

Двенадцать глав этой книги — двенадцать условных счетов. В каждом деле меняются обстоятельства, ставка и незримый плательщик. Здесь будут люди, которые справедливо отказали, но всё-таки кого-то подвели; люди, которые путали заботу с контролем; решения, после которых не наступило ожидаемого облегчения. Без безупречных героев и удобных виноватых.

Перед тем как перейти к историям, важно помнить: не каждое разногласие безопасно обсуждать напрямую. При угрозах, насилии или запугивании безопасность важнее попытки любой ценой восстановить контакт.

И ещё. Я не обещаю, что к последней странице вы перестанете хотеть всем нравиться. Это человеческое желание, и с ним не обязательно воевать. Мне важнее другое: чтобы между чужой просьбой и вашим ответом снова появилось место для вас.

Откроем первый счёт.

ЧАСТЬ I. КАК НАС НАУЧИЛИ БЫТЬ УДОБНЫМИ

Глава 1. Человек, которого благодарили за всё

Тосты

На сорокалетии Лены никто не произнёс о ней ни одного плохого слова. К концу вечера ей хотелось плакать.

Сестра Даша благодарила за переезд, который Лена организовала за два дня. Подруга Инга вспоминала, как Лена собирала для неё документы и встречала в аэропорту ночью. Коллега говорила о срочном проекте, который без Лены «точно бы провалился». Муж Антон поднял бокал за «дополнительный мозг нашей семьи» — женщину, которая помнит даты, счета, лекарства, детские собрания и всё остальное, что остальные забывают.

Гости смеялись. Аплодировали. Обнимали именинницу. Лена понимала: они говорят искренне. И всё же, слушая один тост за другим, она заметила странную вещь. Каждый рассказывал, какую услугу она оказала. Никто не говорил, что ей нравится, чего она боится, над чем смеётся, куда мечтает поехать, какое у неё чувство юмора, когда она не занята чьей-нибудь проблемой.

В какой-то момент ей показалось, будто она попала на вечер награждения лучшей службы поддержки. Подруга обняла её на прощание: «Только не меняйся. Оставайся такой же чудесной». Лена улыбнулась — и впервые подумала: а если изменюсь?

После ухода гостей сын Миша помогал складывать подарки. Он подарил матери книгу, выбранную по разговору, который подслушал случайно. «Я хотел придумать что-то особенное, — признался он, — но понял, что почти не знаю, чего ты хочешь. Ты всегда говоришь: “Мне всё равно”». Лена собиралась возразить, но вспомнила торт: шоколадный с вишней, любимый мужем и сыном. Сама она предпочитала лимонный. Когда выбирала, об этом даже не подумала.

Миша не обвинял. Он описывал реальность, которую она помогла создать. Лена годами прятала свои желания за вежливым «как вам удобнее», а теперь обижалась, что никто их не знает.

Кадр, на котором её не было

Через два дня после юбилея Миша предложил матери пересмотреть семейные фотографии. На празднике они уже показывали небольшую подборку, а теперь он хотел собрать отдельный альбом — с кадрами, которые не вошли в поздравление. На первом снимке Антон держал новорождённого сына; на втором Даша стояла на кухне возле именинного пирога; на третьем родственники махали с дачной веранды. Лены не было ни на одном. Она снимала. Иногда её рука попадала в кадр: подавала тарелку, придерживала детский велосипед, поправляла на комто шарф.

Они листали альбом двадцать минут. Миша наконец указал на единственный старый снимок, где мать стояла одна на пустой набережной, растрёпанная ветром, в смешных жёлтых сапогах. «Вот эту возьму», — сказал он. Лена хотела предложить более красивую фотографию. Но на остальных она была занята делом: подносила, держала, организовывала, улыбалась кому-то через плечо. А здесь просто стояла и смеялась, потому что незнакомая собака утащила её варежку.

— Помнишь, что ты тогда сказала? — спросил Миша.

— Нет.

— «Давайте сегодня ничего полезного не делать». Папа потом весь день повторял.

Лена не помнила. Зато помнила, что через час сама купила продукты, нашла место для обеда и проследила, чтобы никто не замёрз. Её весёлое предложение так и осталось шуткой. Словно отсутствие пользы могло существовать только в виде разрешённой шутки, но не настоящего плана.

Миша сделал фотографию первой страницей нового альбома. Под ней написал: «Мама до того, как она спросила, кому что принести». Лена сначала засмеялась. А потом попросила оставить подпись без изменений. Она впервые увидела себя не как отсутствующую на семейных снимках, а как человека, которому тоже хочется иногда оказаться в кадре.

Тайное вознаграждение

Есть удобная версия такой истории: окружающие привыкли пользоваться отзывчивой женщиной. Иногда это правда. Но история Лены не помещалась в одну строку. Ей нравилось быть нужной. Нравилось, когда говорили: «Что бы мы без тебя делали?» Нравилось чувствовать себя человеком, который умеет всё решить.

Она сама порой предлагала помощь до просьбы. Услышав, что подруга ищет гостиницу, Лена уже открывала сайты. Если родственник жаловался на документы, она находила инструкцию. Коллега рассказывала о трудной задаче — Лена брала её к себе, потому что «так быстрее».

Забота приносила не только чужое облегчение. Она приносила Лене определённость: пока она полезна, её место среди людей будто защищено. А если перестанет быть полезной? Этот вопрос оставался без ответа.

Ещё неприятнее было другое. Когда Инга однажды не смогла помочь Лене с праздником, та обиделась сильнее, чем ожидала. Вспомнила два вечера, потраченных на Ингины документы. Составила в голове целую ведомость собственных заслуг. Но с подругой они никогда не договаривались о таком обмене. Лена называла помощь бескорыстной, а втайне ожидала, что однажды услуги вернутся вниманием, готовностью уступить и особым отношением.

Здесь не нужно обвинять себя в расчёте. Взаимность важна для дружбы. Но скрытая сделка коварна именно тем, что условия знает только один человек. Другой слышит «с удовольствием» — и не догадывается, что у помощи существует счёт, который могут предъявить спустя месяцы.

Иногда человек не только позволяет окружающим считать своё время бесплатным. Он сам объявляет это время бесплатным, надеясь получить в обмен близость. А затем страдает, когда обмен не происходит.

Вторник, который не был обязан никому

Лена вспомнила, как за несколько недель до юбилея записалась в керамическую мастерскую. В университете она однажды пробовала работать с глиной. Ей нравилось, что материал отвечает не так, как ждёшь; нельзя заранее предусмотреть идеальную форму. Теперь ей захотелось вернуться к этому ощущению, хотя она сама называла желание «глупым развлечением взрослой женщины».

Во вторник за полтора часа до занятия позвонила Даша. Встреча затянулась; нужно забрать сына с тренировки. Лена уже открыла рот для привычного «конечно», но вспомнила об оплаченной мастерской.

— Сегодня не смогу. У меня занятие.

— Какое?

— Керамика.

Сестра удивилась. Спросила, всерьёз ли Лена собралась «лепить чашки». Лена почувствовала, что обязана немедленно предъявить уважительную причину: урок оплачен, место нельзя перенести, она давно собиралась. Но остановилась.

— Я действительно хочу туда пойти. Ты можешь спросить Сергея? Он сегодня рядом со школой.

— Спрошу, — сказала Даша, не скрывая разочарования.

Лена повесила трубку и не испытала торжества. Ей стало стыдно. Ради какого-то кусочка глины сестре придётся перестраивать планы. Она почти набрала номер обратно. Не из-за опасности для племянника: Даша могла организовать его возвращение, и заранее согласованной обязанности у Лены не было. Просто собственное желание выглядело ей недостаточно серьёзным.

В мастерской преподавательница спросила, что Лена хочет сделать. «А что лучше?» — немедленно ответила та. «Я подскажу, что технически проще, — улыбнулась женщина. — Но чего хочется вам?» Лена с трудом произнесла: «Чашку. Немного неровную». Через час в её руках было кривоватое изделие с разной толщиной стенок. Оно не производило впечатления. Оно никому не было нужно. Именно поэтому Лена не знала, как к нему относиться.

Потом обнаружила, что ей нравится. Можно делать что-то, не будучи в этом незаменимой. Можно начинать, ошибаться и не приносить пользы. Можно выбирать занятие, которое не нуждается в экономическом или нравственном оправдании.

В тот вторник вечером Даша написала: «Сергей забрал Рому. Как твоя керамика?» Лена отправила фотографию чашки и подпись: «Кривая, зато моя». Сестра ответила: «Милая. Я бы тоже попробовала». Их разговор не превратился в катастрофу. Но важно не это: даже если бы Даша осталась недовольна, урок не стал бы автоматически ошибкой.

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.