Ася Горинь

Ты никому ничего не должна



Ася Горинь

Ты никому ничего не должна

https://litres.ru/74931309
SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — честный и бережный разговор с женщиной, которая привыкла быть сильной, удобной и надёжной для всех, кроме самой себя. Шаг за шагом автор помогает разобраться, откуда берётся хроническое чувство вины, страх кого-то разочаровать и привычка откладывать собственные желания «на потом». Пятнадцать глав и практические упражнения подскажут, как научиться говорить «нет» без скандалов и оправданий, выстраивать здоровые границы в семье, отношениях и работе и наконец вернуть себе право на собственную жизнь.

Содержание

ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ ВСЕГДА БЫЛА ДЛЯ ВСЕХ 12
Ты всегда найдёшь причину отложить себя 14
Когда быть хорошей становится обязанностью 16
Страх, что кто-то останется недоволен 18
Ты не обязана быть сильной каждую минуту 20
А что на самом деле означает «ты никому ничего не должна»? 22
Ты можешь начать не с перемен, а с честности 24
Эта книга — не о том, как перестать любить других 26
Давай начнём этот путь 28
КОГДА ТЫ В ПОСЛЕДНИЙ РАЗ ВЫБИРАЛА СЕБЯ? 30
1. Как незаметно исчезает собственная жизнь 32
2. Женщина и её бесконечные роли 35
3. Привычка спрашивать всех, кроме себя 37
4. Почему мы откладываем собственные желания 40
Привычка считать собственные желания менее важными 41
Страх осуждения 42
Страх перемен 43

Убеждение, что сначала должны быть довольны все остальные 44
5. История женщины, которая не помнила, чего хочет 45
6. Ты не обязана заслуживать право на собственную жизнь 48
7. Возвращение начинается с маленьких решений 50
Несколько слов тебе 52
Упражнение «Возвращение к себе» 54
Часть 1. Моя жизнь сегодня 55
Часть 2. Что я хочу на самом деле? 56
Часть 3. Три вопроса перед согласием 57
Часть 4. Маленький шаг к себе 58
Часть 5. Семь дней наблюдения 59
ЛЮБОВЬ, КОТОРУЮ НУЖНО ЗАСЛУЖИТЬ 60
1. Маленькая девочка, которая хочет быть хорошей 62
2. Девочка, которая никогда не хотела никого расстраивать 65
Когда хорошее поведение становится способом получить любовь 68
3. Любовь и одобрение — не одно и то же 70
Не путай любовь с постоянным одобрением 72
4. Внутренний критик: голос, который всегда недоволен 73

Как изменить внутренний разговор 75
5. Удобная девочка во взрослой жизни 77
На работе 78
В отношениях 79
В дружбе 80
В семье 81
6. Родители не обязаны быть идеальными, чтобы ты могла повзрослеть 83
Ты имеешь право переписать полученные правила 85
7. Любовь не должна быть наградой за хорошее поведение 86
Несколько слов тебе 88
Упражнение «Чужие правила, по которым я живу» 90
Часть 1. Какие правила я усвоила? 91
Часть 2. Что я чувствовала тогда? 92
Часть 3. Как эти правила влияют на меня сегодня? 93
Часть 4. Перепиши правила своей жизни 94
Часть 5. Письмо себе — маленькой девочке 96
Часть 6. Одно новое правило 97
ВИНА, КОТОРАЯ НЕ ТВОЯ 98
1. Чувство вины не всегда означает, что ты виновата 101
2. Когда ответственность превращается в 104

пожизненный долг
Чужое настроение — не твой пожизненный проект 107
3. Три разных чувства, которые ты можешь путать 109
Вина: я поступила неправильно 110
Стыд: со мной что-то не так 111
Страх: я боюсь последствий 112
4. Как работает вина в повседневной жизни 114
Ситуация первая. Ты хочешь отдохнуть 115
Ситуация вторая. Ты отказываешься помогать 117
Ситуация третья. Ты тратишь деньги на себя 118
Ситуация четвёртая. Ты не хочешь встречаться 120
5. Когда чувство вины становится инструментом давления 122
Как отвечать на давление через вину 124
6. Почему так трудно выдерживать чужое недовольство 126
Неловкость не является приказом 129
7. Как отличить настоящую ответственность от навязанной вины 130
Пять вопросов, которые помогут проверить чувство вины 132
8. Тебе не нужно извиняться за то, что ты человек 134
Несколько слов тебе 137

Упражнение «Моя ответственность и чужая ответственность» 139
Часть 1. Дневник чувства вины 140
Часть 2. Раздели ответственность 142
Часть 3. Проверь, не скрывается ли за виной страх 143
Часть 4. Попробуй не оправдываться автоматически 144
Часть 5. Напиши себе новое правило 145
Маленький шаг к себе 146
ТЫ НЕ ОТВЕЧАЕШЬ ЗА ЧУЖОЕ СЧАСТЬЕ 147
1. Привычка спасать всех вокруг 150
Когда без тебя никто не справится 152
2. Почему чужие проблемы кажутся важнее собственных 154
Чужая проблема понятнее собственной 156
Помощь даёт ощущение нужности 157
Собственные потребности кажутся неудобными 158
Желание избежать неопределённости 159
3. Когда забота превращается в контроль 160
Почему нам хочется контролировать близких 162
4. Ты не обязана быть эмоциональным спасателем 164
Когда ты начинаешь избегать любого недовольства 166
Чужие эмоции имеют право существовать 168

5. Почему тебе бывает трудно позволить другим справляться самостоятельно 170
Не путай помощь с лишением другого человека ответственности 172
6. Самая трудная ответственность — ответственность за собственную жизнь 173
7. Как научиться быть рядом, не спасая 175
Не спеши предлагать решение 176
Не принимай чужое решение вместо другого человека 177
Не обещай того, что не можешь выполнить 178
Позволяй людям испытывать собственные чувства 179
Возвращай внимание к себе 180
Учи себя принимать помощь 181
Несколько слов тебе 182
Упражнение «Где заканчивается моя ответственность» 184
Часть 1. Кому я постоянно помогаю? 185
Часть 2. Раздели ответственность на три зоны 186
Часть 3. Проверь свою привычку спасать 188
Часть 4. Научись поддерживать, не спасая 189
Часть 5. Верни себе время 191
Часть 6. Моя новая договорённость с собой 192
ЦЕНА БЫТЬ ХОРОШЕЙ ДЛЯ ВСЕХ 193
1. Невидимая работа, которую никто не замечает 196

Когда отдых превращается в продолжение работы 198
2. Синдром «Я сама» 200
Почему так трудно попросить о помощи 203
3. Почему мы гордимся тем, что умеем всё выдерживать 205
Сила — не в количестве пережитого 208
4. Когда усталость становится частью характера 209
Организм не должен доказывать тебе, что ты устала 211
5. Невысказанная обида женщины, которая делает всё 212
Когда молчание становится причиной одиночества 214
Обида не заменяет договорённость 216
6. Незаменимость — не всегда комплимент 217
7. Научись не только отдавать, но и принимать 219
Позволь другим участвовать в твоей жизни 221
8. Ты имеешь право на жизнь, в которой не нужно постоянно заслуживать отдых 222
Несколько слов тебе 225
Упражнение «Сколько стоит моя привычка всё выдерживать?» 227
Часть 1. Инвентаризация моей нагрузки 228
Часть 2. Определи, кому принадлежит ответственность 229

Часть 3. Найди три источника постоянного истощения 230
Часть 4. Попроси о конкретной помощи 231
Часть 5. Упражнение «Я могу не быть незаменимой» 232
Часть 6. Верни себе три часа 233
Часть 7. Моя новая договорённость с собой 234
КОМУ УДОБНО, ЧТО ТЫ НЕ УМЕЕШЬ ОТКАЗЫВАТЬ? 235
1. Когда твоя доброта становится чужим удобством 238
Конец ознакомительного фрагмента. 239

Ты никому ничего не должна

ВСТУПЛЕНИЕ

ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ ВСЕГДА БЫЛА ДЛЯ ВСЕХ

Ты помнишь, когда в последний раз делала что-то исключительно для себя?

Не потому, что это было необходимо. Не потому, что кто-то попросил. Не потому, что так было правильно, полезно или удобно окружающим.

А просто потому, что тебе этого хотелось.

Возможно, ты вспомнишь какой-нибудь вечер, случайную прогулку, чашку кофе в тишине или поездку, на которую однажды решилась. А возможно, будешь долго перебирать воспоминания и так и не найдёшь ответа.

И знаешь, что в этом самое удивительное?

Ты, скорее всего, даже не замечала, как давно перестала задавать себе этот вопрос.

Каждое утро у тебя есть дела. Кому-то нужно приготовить завтрак, кому-то позвонить, кому-то помочь, что-то организовать, проверить, оплатить, купить, напомнить. На работе тебя ждут обязанности, дома — свои заботы, у близких — свои просьбы. Ты умеешь держать в голове десятки мелочей и каким-то образом находить силы на то, чтобы всё это соединять.

Ты знаешь, кто о чём переживает. Помнишь, кому нужна

помощь. Чувствуешь, когда у близкого человека плохое настроение. Умеешь поддержать, выслушать, подобрать нужные слова.

Когда кому-то плохо, ты находишь время.

Когда кто-то просит, ты стараешься помочь.

Когда возникает проблема, ты ищешь решение.

А когда помощь нужна тебе самой, ты почему-то часто говоришь:

«Ничего страшного, я справлюсь».

Ты привыкла справляться. Настолько привыкла, что иногда даже не замечаешь, как сильно устала.

И, возможно, окружающие давно считают это твоей обычной особенностью. Ты ведь сильная. Надёжная. Ответственная. На тебя можно положиться.

Только есть один вопрос, который почему-то редко кто задаёт:

Анакого можешь положиться ты?

Ты всегда найдёшь причину отложить себя

У тебя наверняка есть дела поважнее.

Сегодня нужно помочь близким. Завтра — закончить работу. На выходных — заняться домом. Потом обязательно уделить время семье, разобраться с накопившимися вопросами, встретиться с подругой, позвонить родителям.

А потом наступает следующий понедельник.

И снова кажется, что сейчас не самое подходящее время для тебя.

Ты говоришь себе, что отдохнёшь позже. Что займёшься здоровьем, когда станет посвободнее. Что вернёшься к любимому делу, когда дети подрастут, работа успокоится или бытовые проблемы наконец закончатся.

Ты откладываешь поездку, потому что кому-то нужна твоя помощь. Отказываешься от покупки, потому что разумнее потратить деньги на семью. Не говоришь о своём недовольстве, потому что не хочется портить отношения. Соглашаешься на встречу, хотя мечтаешь провести вечер в одиночестве.

Каждое отдельное решение кажется вполне разумным.

Но если посмотреть на них все вместе, можно увидеть нечто другое: твоя жизнь постепенно превращается в про-

странство, в котором для тебя самой остаётся всё меньше места.

И самое печальное, что это редко происходит внезапно.

Ты не просыпаешься однажды утром с пониманием, что отказалась от себя. Это происходит постепенно — через небольшие уступки, привычные решения, невысказанные желания и обещания, которые ты снова и снова даёшь себе на будущее.

Однажды ты обнаруживаешь, что прекрасно знаешь, чего хотят окружающие, но совершенно не уверена, чего хочешь сама.

И это не потому, что у тебя нет желаний.

Возможно, ты просто слишком долго не считала их достаточно важными.

Когда быть хорошей становится обязанностью

С детства многих девочек учат быть хорошими.

Не расстраивать родителей. Не спорить со старшими. Помогать. Делать уступки. Заботиться о других. Быть терпеливыми, внимательными, скромными и благодарными.

Сами по себе эти качества прекрасны. Умение заботиться, проявлять сочувствие, договариваться и учитывать интересы других людей делает отношения теплее и человечнее.

Проблема начинается тогда, когда женщина усваивает совершенно другое правило: чтобы тебя любили, нужно быть удобной.

Не отказывай. Не спорь. Не проси слишком многого. Не показывай раздражения. Не будь эгоисткой. Не думай только о себе.

Постепенно доброта начинает восприниматься как обязанность, уступчивость — как достоинство, а собственные потребности — как нечто второстепенное.

Женщина привыкает проверять свои решения не вопросом «Хочу ли я этого?», а вопросом «Не расстроит ли это кого-нибудь?».

Она может испытывать вину за то, что хочет отдохнуть, отказаться от помощи, провести время без семьи или вы-

брать другой путь, чем ожидали родители.

Даже когда никто прямо не требует от неё жертв, она сама продолжает их приносить.

Потому что внутреннее ощущение обязанности давно стало привычнее свободы выбора.

И вот здесь хочется остановиться.

Быть хорошим человеком— незначит быть удобным человеком.

Доброта не требует постоянного отказа от собственных интересов. Любовь не должна измеряться количеством уступок. Забота не обязывает человека забывать о себе.

Ты можешь учитывать чувства окружающих, не делая их единственным ориентиром своей жизни.

Можешь помогать, не соглашаясь на всё.

Можешь любить, не терпя унижения.

Можешь быть благодарной, не отдавая другому человеку право решать за тебя.

Но чтобы поверить в это, иногда приходится пересмотреть правила, по которым ты жила много лет.

Страх, что кто-то останется недоволен

Представь обычную ситуацию.

Тебе звонит близкий человек и просит помочь. У тебя тяжёлый день, накопилась усталость, есть собственные планы. Ты понимаешь, что сегодня не хочешь и, возможно, не можешь выполнить эту просьбу.

Но прежде чем ответить, начинаешь искать оправдание.

Может быть, сказать, что заболела? Или сослаться на работу? Или объяснить, что очень устала?

Тебе кажется, что простого «сегодня не получится» недостаточно.

Ты заранее представляешь чужое недовольство. Думаешь, что человек обидится, перестанет с тобой общаться, назовёт неблагодарной или решит, что ты изменилась.

И в результате соглашаешься.

Потом выполняешь то, о чём тебя попросили, но внутри растёт раздражение. Ты злишься на обстоятельства, на другого человека и, возможно, сильнее всего — на себя.

Почему я опять не смогла отказаться?

Почему мне так сложно сказать то, что я действительно думаю?

Почему чужое недовольство заставляет меня чувствовать

себя виноватой?

Иногда за этим стоит страх потерять любовь. Иногда — многолетняя привычка избегать конфликтов. Иногда — убеждение, что хороший человек должен быть доступен для других.

Причины могут быть разными.

Но результат часто похож: ты принимаешь решение не потому, что действительно этого хочешь, а потому, что боишься последствий собственного отказа.

И постепенно чужая реакция становится важнее твоего внутреннего состояния.

Ты начинаешь контролировать не только собственные поступки, но и настроение окружающих. Стараешься заранее предугадать, кому может не понравиться твоё решение, кого нужно успокоить, кому объяснить, перед кем оправдаться.

Это утомительная работа, у которой нет конца.

Потому что невозможно прожить жизнь так, чтобы никто никогда не испытывал к тебе недовольства.

Ты можешь быть внимательной, заботливой и искренней, но всё равно кому-то не понравится твой выбор. Ты можешь поступить правильно с собственной точки зрения, но кто-то сочтёт иначе.

И это не всегда означает, что ты совершила ошибку.

Иногда это просто означает, что у другого человека есть свои ожидания, которые не совпадают с твоими возможностями и желаниями.

Ты не обязана быть сильной каждую минуту

Есть ещё одна привычка, о которой редко говорят вслух.

Привычка не нуждаться.

Не просить. Не жаловаться. Не показывать, что тяжело. Не говорить, что обидно. Не признавать, что не справляешься.

Ты можешь поддерживать всех вокруг и при этом испытывать неловкость, когда помощь нужна тебе самой.

Можешь часами выслушивать чужие проблемы, но не решаться рассказать о своих.

Можешь заметить усталость близкого человека по его голосу, но не ожидать, что кто-то заметит твою.

Иногда за этим стоит убеждение, что просить о помощи стыдно. Иногда — страх показаться слабой. А иногда — просто многолетняя привычка быть той, которая всегда справляется.

Но сила не заключается в том, чтобы никогда не уставать.

Ты не обязана выдерживать больше остальных, чтобы доказать свою ценность. Не должна доводить себя до полного истощения, чтобы получить право на отдых. Не обязана делать всё самостоятельно, если можно разделить нагрузку с близкими.

Человеку нужна поддержка. И в этом нет ничего постыд-

ного.

Ты имеешь право быть не только той, которая помогает, но и той, которой помогают.

Имеешь право уставать. Ошибаться. Передумывать. Просить. Не знать ответа. Менять планы. Говорить о своих чувствах.

Тебе не нужно всё время соответствовать образу сильной женщины, которая никогда ни в чём не нуждается.

Иногда самое смелое решение — честно признать: «Мне сейчас тоже нужна забота».

А что на самом деле означает «ты никому ничего не должна»?

Возможно, название этой книги вызовет у кого-то сопротивление.

В конце концов, у каждого человека есть обязательства. Мы отвечаем за свои поступки, выполняем данные обещания, заботимся о детях, учитываем интересы близких, соблюдаем договорённости.

Жизнь невозможна без взаимности и ответственности.

Поэтому давай сразу договоримся: эта книга не о том, чтобы отказаться от всех обязанностей, перестать помогать людям или ставить собственные желания выше чужого достоинства.

Она о другом.

О том, что ты не обязана покупать любовь постоянными уступками.

Не обязана заслуживать уважение бесконечным трудом.

Не обязана оправдываться за каждое самостоятельное решение.

Не обязана принимать чужое недовольство за доказательство собственной неправоты.

Не обязана оставаться в отношениях, в которых тебя систематически унижают или заставляют отказываться от са-

мой себя.

Не обязана проживать жизнь по сценарию, который когда-то написали для тебя другие люди.

Не обязана быть идеальной дочерью, безупречной матерью, всегда понимающей женой, незаменимой подругой и сотрудницей, которая никогда не говорит «нет».

Ты можешь быть хорошей дочерью, не соглашаясь со всеми решениями родителей.

Можешь быть любящей матерью, сохраняя собственные интересы.

Можешь быть прекрасной партнёршей, не отказываясь от самоуважения.

Можешь быть надёжной подругой, не превращаясь в круглосуточную службу поддержки.

Можешь быть ответственным человеком и одновременно иметь право на собственную свободу.

Вот о чём эта книга.

О праве не исчезать в чужих ожиданиях.

Ты можешь начать не с перемен, а с честности

Я не буду обещать тебе, что после прочтения нескольких глав исчезнут все страхи, наладятся отношения и окружающие внезапно научатся уважать твои границы.

Так не бывает.

Возможно, некоторые привычки формировались годами. Возможно, ты даже не замечаешь, насколько часто соглашаешься против своего желания. Возможно, мысль о том, чтобы впервые сказать близкому человеку «нет», вызывает у тебя больше тревоги, чем сама ситуация, на которую ты не хочешь соглашаться.

Изменения не всегда начинаются с громких поступков.

Иногда они начинаются с одного честного вопроса.

Почему я это делаю?

Действительно ли я хочу помочь или боюсь отказать?

Почему мне стыдно отдыхать?

Почему я считаю себя плохой, когда выбираю собственные интересы?

Почему чужое разочарование для меня страшнее собственного несчастья?

Не торопись отвечать.

Не нужно искать в себе недостатки, обвинять родите-

лей, партнёра или людей, которые когда-то ожидали от тебя слишком многого.

Не нужно немедленно принимать радикальные решения и менять всю жизнь.

Для начала достаточно научиться замечать себя.

Замечать моменты, когда ты говоришь «да», хотя внутри звучит «нет».

Замечать, когда усталость заставляет тебя продолжать, потому что неудобно остановиться.

Замечать, когда ты отказываешься от желания не потому, что оно тебе больше не нужно, а потому, что кто-то может его не одобрить.

И постепенно учиться задавать себе другой вопрос:

«А как в этой ситуации буду чувствовать себя я?»

Этот вопрос не делает тебя эгоистичной.

Он возвращает тебя в собственную жизнь.

Эта книга — не о том, как перестать любить других

Возможно, ты боишься, что, начав защищать свои границы, станешь холодной. Что близкие будут чувствовать себя отвергнутыми. Что отношения изменятся. Что тебя перестанут считать добрым и отзывчивым человеком.

Но здоровые границы не запрещают любить.

Они помогают отличить искреннюю заботу от обязанности, которая разрушает отношения изнутри.

Ты можешь помогать, потому что хочешь, а не потому, что боишься отказать.

Можешь проводить время с близкими, не чувствуя, что обязана быть доступной каждую минуту.

Можешь заботиться о семье и при этом не отказываться от личных планов.

Можешь быть внимательной к чужим переживаниям, не принимая на себя ответственность за каждую чужую эмоцию.

И самое главное — можешь строить отношения, в которых твоё мнение, желания и чувства имеют такое же значение, как мнение, желания и чувства других людей.

Это не всегда будет просто. Кто-то может не сразу принять изменения. Кто-то привык к твоей уступчивости и бу-

дет удивляться, когда ты начнёшь действовать иначе.

Но чужая привычка к твоей доступности не делает её твоей пожизненной обязанностью.

Помни: смысл личных границ не в том, чтобы отдалиться от всех. Он в том, чтобы рядом с людьми оставаться собой.

Давай начнём этот путь

Впереди пятнадцать глав.

Мы поговорим о детских установках, чувстве вины, страхе одиночества, сложных семейных отношениях, материнстве, манипуляциях, личных границах и привычке заслуживать любовь.

Мы будем разбирать жизненные ситуации, задавать неудобные вопросы, искать причины привычного поведения и постепенно учиться поступать иначе.

Не для того, чтобы ты стала идеальной.

Не для того, чтобы все вокруг наконец признали твою правоту.

И даже не для того, чтобы превратиться в совершенно независимого человека, которому никто не нужен.

А для того, чтобы ты могла жить рядом с другими людьми, не теряя себя.

Возможно, какие-то страницы заставят тебя вспомнить события, о которых давно не хотелось думать. Какие-то мысли вызовут сопротивление. С некоторыми выводами ты согласишься, а с другими — нет.

Это нормально.

Не нужно принимать каждую мысль как единственную истину. Читай, размышляй, сверяй написанное со своим опытом. Оставляй то, что помогает тебе лучше понять себя.

И, пожалуйста, не превращай даже эту книгу в новый список обязанностей.

Тебе не нужно прочитать её как можно быстрее, выполнить все упражнения и немедленно стать другой женщиной.

Просто дай себе время.

Время услышать себя. Время понять, что с тобой происходит. Время вспомнить, что твои желания тоже имеют значение.

Ведь, возможно, всё, чего тебе так долго не хватало, — это не ещё один человек, который скажет, какой ты должна быть.

А возможность наконец самой решить, какой ты хочешь быть.

И прежде чем перевернуть страницу, я хочу оставить тебе один вопрос.

Не нужно отвечать на него быстро. Не нужно искать красивых слов. Попробуй просто быть с собой честной.

Если бы тебе больше не пришлось никому ничего доказывать, никого не бояться разочаровать и никому не объяснять свой выбор, какой была бы твоя жизнь?

Подумай об этом.

Потому что наша первая глава начинается именно с этого вопроса:

Когда ты в последний раз выбирала себя?

ГЛАВА 1

КОГДА ТЫ В ПОСЛЕДНИЙ РАЗ ВЫБИРАЛА СЕБЯ?

Иногда женщина так долго живёт длядругих, чтоодна-жды перестаёт понимать, чего хочет сама.

Представь обычное субботнее утро.

Ты просыпаешься и понимаешь, что сегодня никуда не нужно спешить. Нет срочных встреч, обязательных звонков и запланированных дел, которые нельзя перенести. Впервые за долгое время у тебя есть несколько свободных часов.

Ты могла бы поспать подольше. Выйти на прогулку. Выпить кофе в любимом месте. Посмотреть фильм, который давно откладывала. Встретиться с подругой или просто остаться дома и ничего не делать.

Но вместо этого ты начинаешь перебирать дела.

Нужно разобрать шкаф. Надо купить продукты. Хорошо бы приготовить что-нибудь на несколько дней. Позвонить маме. Проверить, всё ли в порядке у детей. Ответить на сообщение, которое вчера оставила без внимания. Возможно, кому-то понадобится помощь.

И вот ты уже составляешь мысленный список задач.

К полудню свободный день перестаёт быть свободным.

Ты снова занята. Снова кому-то нужна. Снова что-то решаешь.

Вечером, когда всё наконец закончено, возникает знакомое чувство усталости. Ты садишься на диван, берёшь телефон и понимаешь, что день прошёл. Вроде бы ничего плохого не случилось. Всё сделано. Никого не подвела. Никого не обидела.

Но почему-то внутри нет ощущения, что ты хорошо провела время.

Есть только облегчение от того, что наконец можно лечь спать.

Знакомо?

Возможно, твоя жизнь устроена совсем иначе. У тебя может не быть семьи, детей или большого количества бытовых обязанностей. Но ты всё равно можешь обнаружить, что большую часть времени живёшь в режиме ответа на чужие запросы, ожидания и обстоятельства.

Ты реагируешь на события, решаешь проблемы, выполняешь обязательства, поддерживаешь отношения. Ты умеешь быть нужной.

Но умеешь ли ты быть с собой?

И когда в последний раз принимала решение, исходя не из того, что от тебя ждут, а из того, чего действительно хочешь ты?

1. Как незаметно исчезает собственная жизнь

Потеря себя редко происходит в один день.

Обычно нет никакого драматического события, после которого женщина вдруг решает отказаться от собственных интересов.

Всё начинается гораздо незаметнее.

Сначала ты переносишь собственные планы, потому что кому-то понадобилась помощь. Потом отказываешься от встречи, потому что дома есть дела. Затем привыкаешь не покупать себе то, что хочется, потому что находятся расходы поважнее.

Ты соглашаешься на неудобную просьбу. Молчишь, когда тебя что-то задевает. Не рассказываешь о своих желаниях, чтобы не создавать лишних сложностей.

Каждый отдельный поступок кажется незначительным.

В конце концов, разве сложно один раз уступить? Разве трудно помочь близкому человеку? Разве нельзя немного потерпеть ради семьи?

Конечно, можно.

Более того, в здоровых отношениях люди постоянно учитывают потребности друг друга. Иногда мы уступаем, иногда переносим планы, иногда делаем то, что не вызывает особен-

ного желания, потому что это важно для дорогого нам человека.

Взаимность — естественная часть близости.

Но есть существенная разница между свободным выбором и постоянным отказом от себя.

Когда ты иногда уступаешь, потому что сама этого хочешь или осознанно считаешь нужным, ты сохраняешь право выбора.

Когда ты уступаешь постоянно, даже не спрашивая себя, подходит ли тебе это, постепенно возникает другая ситуация.

Твоя жизнь начинает строиться вокруг того, что необходимо остальным.

Ты уже не замечаешь, как часто собственные желания становятся последними в очереди.

И самое неприятное заключается в том, что окружающие могут даже не знать об этом.

Они видят, что ты справляешься, помогают тебе редко, но охотно принимают твою помощь. Они привыкли, что ты найдёшь время, придумаешь решение, войдёшь в положение.

А ты привыкаешь считать такое положение вещей нормальным.

Ведь никто не заставляет тебя каждый раз отказываться от себя. Ты сама соглашаешься.

Именно поэтому иногда так трудно увидеть проблему.

Кажется, что всё происходит добровольно. Что ты просто

ответственная, заботливая, организованная женщина. Что так устроена жизнь взрослого человека.

Но есть вопрос, который стоит задать себе:

Когда твоя забота о других стала настолько привычной, что забота о себе начала казаться чем-то необязательным?

2. Женщина и её бесконечные роли

У женщины может быть множество ролей.

Она дочь, жена, мать, сестра, подруга, сотрудница, руководитель, партнёр, хозяйка дома. У каждой роли свои задачи, ожидания и обязательства.

В одних обстоятельствах она должна быть терпеливой, в других — решительной. Где-то от неё ждут мягкости, где-то — собранности. На работе необходимо проявлять профессионализм, дома — внимание, в отношениях — понимание.

В каждой роли есть что-то важное.

Но проблема начинается тогда, когда женщина настолько привыкает соответствовать своим ролям, что перестаёт замечать человека, который за ними стоит.

Представь шкаф, в котором находятся десятки красивых платьев. Каждое предназначено для определённого случая: одно для работы, другое для праздника, третье для семейного вечера.

Ты прекрасно знаешь, какое платье надеть в каждой ситуации.

Но однажды обнаруживаешь, что совсем забыла, что тебе нравится самой.

Примерно так бывает с жизненными ролями.

Ты можешь быть прекрасной матерью, внимательной дочерью, надёжной сотрудницей и любящей партнёршей. Но

все эти определения не отвечают на один важный вопрос:

Кто ты, когда никому ничего не нужно от тебя?

Что тебе интересно?

О чём ты мечтаешь?

Какой ты хочешь видеть свою жизнь?

Что приносит тебе удовольствие, не связанное с тем, что ты кому-то полезна?

Возможно, ты давно не задавала себе этих вопросов.

А может быть, даже испытываешь неловкость, когда задумываешься о них. Кажется, что есть более важные вещи, а размышлять о собственных желаниях — непозволительная роскошь.

Но у тебя есть право быть не только чьей-то матерью, женой, дочерью или подругой.

Ты отдельный человек.

Со своим характером, интересами, способностями, мечтами и правом на индивидуальность.

И ни одна из твоих ролей не должна полностью поглощать тебя.

Ты не обязана переставать быть собой, чтобы хорошо выполнять свою роль в жизни других людей.

3. Привычка спрашивать всех, кроме себя

Есть одна интересная особенность человека, который привык ориентироваться на чужие потребности.

Он часто очень хорошо знает, чего хотят окружающие.

Ты можешь без труда перечислить любимые блюда мужа, предпочтения детей, привычки родителей, интересы подруг. Ты помнишь, кому что обещала, кто чего ждёт и кому что понадобится.

Но стоит спросить тебя о собственных желаниях, как ответ становится неопределённым.

«Да мне всё равно».

«Как вам будет удобнее».

«Выбирайте сами».

«Мне ничего особенного не нужно».

Иногда эти фразы действительно означают, что человеку безразличен выбор. Но иногда за ними скрывается привычка не придавать значения собственному мнению.

Посмотри, как это происходит в обычных ситуациях.

В ресторане тебя спрашивают, что ты хочешь заказать. Ты отвечаешь: «Что угодно». Хотя прекрасно знаешь, какое блюдо тебе нравится.

Подруга предлагает встретиться. Ты соглашаешься на ме-

сто, которое неудобно тебе, потому что не хочешь спорить.

Партнёр спрашивает, куда поехать в отпуск. Ты говоришь, что тебе всё равно, хотя давно мечтаешь увидеть другое место.

Родственники выбирают время семейной встречи. Ты перестраиваешь свои планы, даже если это создаёт сложности.

На первый взгляд ничего страшного.

Но представь, что подобных ситуаций не десять и не двадцать, а сотни.

Постепенно твой голос становится всё менее заметным.

Ты не обязательно перестаёшь иметь собственное мнение. Просто перестаёшь считать его необходимым для обсуждения.

И здесь возникает опасность: человек может настолько привыкнуть подстраиваться, что собственные предпочтения становятся ему непривычными.

Это не означает, что ты больше не знаешь, чего хочешь.

Возможно, тебе просто давно не приходилось выбирать.

И хорошая новость в том, что этому можно учиться заново.

Начать можно с малого.

Не спрашивать каждый раз, как будет удобнее другим, а сначала заметить собственное желание.

Не обязательно настаивать на нём любой ценой. Не нужно превращать каждый бытовой вопрос в борьбу за самостоятельность.

Достаточно перестать автоматически убирать себя из разговора.

Вместо «мне всё равно» попробовать сказать:

«Мне хотелось бы вот этого».

Вместо «выбирайте сами»:

«У меня есть один вариант, который мне нравится».

Вместо привычного согласия:

«Давай сначала посмотрим, удобно ли это мне».

Кажется мелочью?

Возможно.

Но именно из таких небольших решений постепенно складывается ощущение, что твоя жизнь действительно принадлежит тебе.

4. Почему мы откладываем собственные желания

У каждой женщины может быть своя причина, по которой она не уделяет себе достаточно внимания.

Для одной это финансовые трудности и необходимость обеспечивать семью. Для другой — уход за маленьким ребёнком или пожилым родственником. Для третьей — напряжённая работа и отсутствие поддержки.

Бывает, что обстоятельства действительно оставляют мало пространства для личной жизни.

Не стоит обесценивать такие трудности словами о том, что нужно просто правильно расставить приоритеты. Иногда человек физически не может немедленно изменить ситуацию.

Но есть и другая сторона.

Даже когда возможность появляется, женщина не всегда умеет ею воспользоваться.

Свободный вечер превращается в дополнительную работу. Отпуск сопровождается чувством вины. Возможность попросить о помощи вызывает неловкость. Желание купить что-то для себя кажется неоправданной тратой.

Почему?

Привычка считать собственные желания менее важными

Если ты много лет привыкла ставить потребности окружающих выше своих, это может начать восприниматься как естественный порядок.

Чужая просьба кажется конкретной и важной.

А твоё желание отдыха — чем-то необязательным.

Ты говоришь себе: «Это может подождать».

Но проблема в том, что ждать оно может бесконечно.

Страх осуждения

Иногда женщина не позволяет себе определённые решения не потому, что не может их принять, а потому, что заранее представляет реакцию окружающих.

Что скажет мать, если она решит переехать?

Как отреагирует муж, если она захочет проводить выходные отдельно?

Что подумают знакомые, если она изменит профессию?

Не сочтут ли её эгоистичной, если она начнёт уделять себе больше времени?

Чужая реакция ещё не произошла, но уже влияет на выбор.

Страх перемен

Иногда собственные желания требуют не просто свободного вечера, а изменения привычной жизни.

Новая работа, переезд, обучение, завершение отношений, возвращение к давно заброшенному увлечению.

Такие решения могут быть сложными и требовать подготовки.

Тогда гораздо легче сказать себе: «Сейчас не время».

И иногда это действительно разумно.

Но важно честно различать подготовку и бесконечное откладывание.

Потому что у некоторых людей жизнь превращается в постоянное ожидание подходящего момента.

И этот момент так и не наступает.

Убеждение, что сначала должны быть довольны все остальные

Возможно, самая сложная причина заключается именно в этом.

Женщина неосознанно устанавливает для себя правило: она может позволить себе что-то только тогда, когда все остальные обеспечены, довольны и ни в чём не нуждаются.

Но невозможно создать идеальные условия для всех людей вокруг.

У каждого есть собственные ожидания, желания, проблемы и представления о том, как должна выглядеть твоя жизнь.

Если ждать, пока все будут довольны, чтобы наконец заняться собой, можно очень долго не начинать.

Иногда ты откладываешь себя не потому, что у тебя совсем нет времени. А потому, что считаешь своё время менее важным, чем чужое.

5. История женщины, которая не помнила, чего хочет

Познакомимся с Еленой.

Ей сорок два года. У неё работа, семья, взрослые и младшие родственники, с которыми она поддерживает отношения. Она достаточно организованная, ответственная и умеет решать сложные задачи.

Когда близкие говорят, что не знают, что делать, Елена обычно находит ответ.

К ней обращаются за советом. Её просят помочь с документами, покупками, организацией встреч, семейными вопросами.

Она не считает себя несчастной. У неё есть люди, которых она любит, привычная жизнь, определённые планы.

Но последнее время она всё чаще чувствует странную усталость.

Однажды подруга предлагает ей поехать на несколько дней за город.

Елена сначала радуется. Ей давно хотелось сменить обстановку, погулять, выспаться, почитать книгу, побыть в тишине.

Но затем появляются привычные мысли.

Как же семья? Кто займётся домашними делами? А вдруг

кому-то понадобится помощь? Не слишком ли эгоистично уезжать ради собственного удовольствия?

Она начинает проверять расписание, искать возможные проблемы и постепенно убеждает себя, что лучше перенести поездку.

Подруга спрашивает:

— Ты действительно не хочешь ехать?

Елена отвечает:

— Хочу. Просто сейчас как-то неудобно.

— А когда будет удобно?

Елена не знает, что ответить.

Разговор кажется ей незначительным, но вечером она неожиданно возвращается к нему мыслями.

Когда именно её собственное желание стало чем-то, что необходимо оправдать?

Она вспоминает, сколько раз говорила себе, что займётся собой позже. Сколько раз отказывалась от встреч, переносила планы и откладывала вещи, которые приносили ей радость.

И вдруг понимает одну неприятную вещь.

Она привыкла воспринимать собственные желания как необязательные.

Елена не принимает мгновенного решения изменить свою жизнь. Не устраивает семейный разговор, не обвиняет близких и не начинает доказывать, что теперь будет жить исключительно для себя.

Она просто решает попробовать сделать одну небольшую вещь иначе.

Снова звонит подруге и договаривается о поездке.

Перед этим обсуждает домашние вопросы с семьёй, распределяет обязанности и спокойно объясняет, что несколько дней хочет провести вне дома.

Ничего невероятного не происходит.

Мир не рушится. Дом не исчезает. Близкие продолжают жить своей жизнью.

Но для Елены эта поездка становится важным событием.

Не потому, что она уехала отдыхать.

А потому, что впервые за долгое время не отказалась от собственного желания только из-за привычного чувства неудобства.

Эта история — собирательная иллюстрация, а не рассказ о конкретном реальном человеке.

И, возможно, ты узнаешь в ней какие-то собственные черты.

Но главное здесь не сама поездка.

Главное — момент, когда женщина начинает понимать, что её желания тоже могут влиять на решения, которые она принимает.

6. Ты не обязана заслуживать право на собственную жизнь

Попробуй внимательно посмотреть на то, как ты принимаешь решения.

Возможно, ты заметишь, что часто сначала оцениваешь, удобно ли будет другим, и только потом думаешь о себе.

Это может происходить настолько быстро, что ты даже не успеваешь осознать этот процесс.

Тебя о чём-то просят — ты соглашаешься.

Тебя приглашают — ты перестраиваешь планы.

Тебя критикуют — ты начинаешь оправдываться.

Кто-то недоволен — ты пытаешься исправить ситуацию.

Но где во всём этом находишься ты?

Твоё мнение, твои возможности, твои чувства?

Уважение к себе начинается не с громких заявлений и не с обещания больше никому не уступать.

Оно начинается с признания простого факта: твои интересы не становятся менее важными только потому, что у других людей тоже есть потребности.

Ты можешь учитывать желания близких и одновременно помнить о своих.

Можешь заботиться о семье и не забывать о собственном здоровье.

Можешь выполнять обязанности и оставлять время для отдыха.

Можешь помогать людям, не превращая помощь в обязанность, которая поглощает всю твою жизнь.

И тебе не нужно каждый раз доказывать окружающим, почему твоя потребность заслуживает внимания.

Иногда достаточно самой признать, что она существует.

Это не означает, что все твои желания должны исполняться немедленно. Жизнь требует компромиссов, ожидания и ответственности.

Но компромисс отличается от постоянного самопредательства.

В первом случае ты осознанно учитываешь интересы разных людей, включая себя.

Во втором — собственные интересы даже не попадают в список того, что необходимо учитывать.

Пожалуй, именно эту разницу нам предстоит научиться замечать.

7. Возвращение начинается с маленьких решений

Не нужно прямо сейчас пересматривать все отношения и принимать решения, к которым ты не готова.

Начни наблюдать.

В течение ближайших нескольких дней обрати внимание на моменты, когда ты автоматически соглашаешься, хотя хотела бы ответить иначе.

Заметь, когда говоришь «мне всё равно», хотя у тебя есть предпочтение.

Заметь, когда отменяешь собственные планы ради чужого удобства.

Не ругай себя за это.

Твоя задача пока не в том, чтобы немедленно изменить поведение. Сначала необходимо увидеть его.

Потому что невозможно осознанно выбирать то, что ты даже не замечаешь.

И помни: возвращение к себе — не соревнование, в котором нужно как можно быстрее стать независимой, бесстрашной и всегда уверенной женщиной.

Это постепенный процесс.

Иногда он начинается с одного вопроса.

«А чего хочу я?»

А иногда — с разрешения наконец дослушать собственный ответ.

МЫСЛЬ, КОТОРУЮ СТОИТ ЗАПОМНИТЬ

Ты можешь быть важной длямногих людей. Но это недолжно означать, чтоты становишься неважной длясамой себя.

Несколько слов тебе

Возможно, ты узнала себя в этой главе. Возможно, некоторые ситуации напомнили тебе о событиях, которые происходили совсем недавно, а какие-то — о годах, когда ты ещё не задумывалась, почему постоянно отказываешь себе.

Не нужно сейчас сожалеть обо всех упущенных возможностях.

Нельзя прожить прошлое заново, но можно по-другому относиться к своему настоящему.

Не обвиняй себя за то, что раньше не умела поступать иначе. Возможно, ты делала всё, что считала правильным, исходя из обстоятельств и знаний, которыми располагала тогда.

Но теперь у тебя появляется возможность замечать больше.

И в следующий раз, когда кто-то спросит, чего ты хочешь, не спеши отвечать: «Мне всё равно».

Попробуй немного задержаться на этом вопросе.

Возможно, тебе понадобится время, чтобы услышать собственный ответ.

Дай себе это время.

Ты слишком долго торопилась откликаться на чужие потребности.

Теперь можно хотя бы иногда остановиться и прислушаться к своим.

— ✦ —

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Возвращение к себе»

Это упражнение не требует специальных знаний и не предполагает, что тебе нужно немедленно менять свою жизнь. Его задача — помочь увидеть, сколько места в твоей повседневности занимают собственные желания.

Часть 1. Моя жизнь сегодня

Ответь письменно, не пытаясь подбирать правильные или красивые формулировки.

Какие пять дел занимают большую часть моего времени?

Сколько из них я выполняю по собственному желанию, а сколько — исключительно потому, что считаю себя обязанной?

Как часто я меняю собственные планы ради других людей?

Когда я в последний раз отдыхала без чувства вины?

Есть ли у меня занятие, которое приносит удовольствие только мне?

Какие желания я откладываю уже несколько месяцев или лет?

Почему я продолжаю их откладывать?

Часть 2. Что я хочу на самом деле?

Закончи следующие предложения:

Мне давно хочется…

Я скучаю по тому времени, когда…

Я хотела бы попробовать…

Мне не хватает…

Я хотела бы перестать…

Я мечтаю о…

Мне было бы хорошо, если бы…

Не оценивай ответы. Даже если желание кажется тебе незначительным, запиши его.

Часть 3. Три вопроса перед согласием

В течение семи дней, прежде чем соглашаться на просьбу или предложение, попробуй задать себе три вопроса:

Первый: действительно ли я хочу это сделать?

Второй: есть ли у меня время, силы и возможности?

Третий: если бы я не боялась кого-то разочаровать, какой ответ дала бы?

Не обязательно каждый раз отвечать отказом. Иногда ты действительно захочешь помочь. Важно, чтобы твоё согласие становилось осознанным решением, а не автоматической реакцией.

Часть 4. Маленький шаг к себе

Выбери одно действие, которое давно хотела совершить исключительно для себя.

Это может быть прогулка, встреча с подругой, покупка небольшой вещи, чтение книги, посещение интересного мероприятия или несколько часов отдыха без привычного списка дел.

Не выбирай что-то грандиозное.

Выбери то, что действительно возможно осуществить в ближайшие семь дней.

Запиши:

Что я хочу сделать?

Когда именно я это сделаю?

Что может мне помешать?

Как я могу заранее организовать всё необходимое?

После выполнения задай себе ещё один вопрос:

«Что я почувствовала, когда позволила себе сделать то, чего хотела?»

Часть 5. Семь дней наблюдения

Каждый вечер записывай три коротких ответа:

Сегодня я выбрала себя, когда…

Сегодня я согласилась против собственного желания, когда…

Завтра я хотела бы поступить иначе в ситуации…

Через семь дней перечитай записи.

Не ищи совершенства. Ищи повторяющиеся ситуации, в которых тебе трудно учитывать собственные потребности.

Именно с ними мы будем работать дальше.

ГЛАВА 2

ЛЮБОВЬ, КОТОРУЮ НУЖНО ЗАСЛУЖИТЬ

Иногда женщина всю жизнь старается быть хорошей девочкой, даже когда ей давно уже ненужно ниукого спрашивать разрешения.

Есть одна особенность, которую можно заметить у многих взрослых женщин.

Они умеют принимать сложные решения, справляться с проблемами, работать, заботиться о близких, воспитывать детей, преодолевать трудности. Они могут быть умными, образованными, успешными и самостоятельными.

Но стоит им столкнуться с неодобрением близкого человека, как внутри словно что-то меняется.

Женщина начинает сомневаться.

Может быть, я действительно поступила неправильно?

Может быть, я слишком резко ответила?

Может быть, нужно было согласиться?

Может быть, не стоило говорить о своих желаниях?

Она уже взрослая. У неё своя жизнь, собственные решения и ответственность за них. Но почему-то в некоторых ситуациях чувствует себя маленькой девочкой, которая боится огорчить маму, рассердить отца или услышать, что она опять всё сделала не так.

Внешне перед нами взрослый человек.

А внутри — знакомое ожидание: сейчас меня оценят.

И если оценка окажется отрицательной, значит, я недостаточно хорошая.

Откуда берётся это ощущение?

Почему некоторым женщинам так трудно позволить себе не соответствовать ожиданиям окружающих?

Возможно, ответ начинается гораздо раньше, чем первые взрослые отношения, семейные конфликты или неудачные попытки отстоять собственные границы.

Он может скрываться в том, как девочка впервые понимает, что такое любовь, принятие, одобрение и безопасность.

1. Маленькая девочка, которая хочет быть хорошей

Вспомни себя в детстве.

Возможно, ты помнишь отдельные моменты: похвалу за хорошие оценки, радость родителей, когда ты помогала по дому, семейные праздники, разговоры перед сном.

А может быть, воспоминания сложнее.

Ты помнишь, как старалась не расстраивать взрослых. Как внимательно следила за их настроением. Как боялась получить замечание или услышать, что поступила неправильно.

Детство — время, когда человек постепенно узнаёт правила окружающего мира.

Ребёнок ещё не умеет самостоятельно определять все границы допустимого, оценивать последствия поступков и полностью понимать мотивы взрослых. Он учится через отношения, наблюдение, похвалу, замечания и реакции близких.

Ему важно чувствовать, что рядом есть взрослые, к которым можно обратиться за помощью, защитой и поддержкой.

Поэтому одобрение родителей имеет для ребёнка большое значение.

И само по себе желание радовать маму и папу совершенно естественно.

Проблема может возникнуть тогда, когда у девочки по-

степенно формируется убеждение, что хорошее отношение к ней зависит от того, насколько она соответствует ожиданиям окружающих.

Например, она получает много похвалы за послушание, но почти не получает поддержки, когда пытается выразить несогласие.

Её хвалят за хорошие оценки, но редко интересуются, что ей интересно.

Ей говорят, что она молодец, когда помогает взрослым, но не замечают, когда она сама нуждается в помощи.

В результате девочка может усвоить определённое правило:

Чтобы меня любили, я должна быть хорошей.

Чтобы мной гордились, я должна быть успешной.

Чтобы меня не отвергли, я не должна доставлять неприятностей.

Чтобы взрослые были довольны, мне нужно угадывать их желания.

Конечно, далеко не каждая похвала за послушание приводит к подобным убеждениям. Семейные отношения намного сложнее, а на формирование личности влияет множество обстоятельств.

Но если подобные послания повторяются годами и сопровождаются страхом наказания, стыдом или эмоциональным отдалением, они могут стать частью внутреннего представления ребёнка о собственной ценности.

И тогда во взрослой жизни женщина продолжает действовать по старому правилу.

Она может даже не осознавать, почему так сильно переживает из-за чужого неодобрения.

Ведь рядом уже нет тех взрослых, перед которыми когда-то хотелось быть хорошей девочкой.

Но внутреннее ожидание оценки иногда остаётся.

Самое трудное— понять, чтоты уже выросла, анекоторые правила, покоторым продолжаешь жить, давно перестали быть обязательными.

2. Девочка, которая никогда не хотела никого расстраивать

Представим девочку по имени Марина.

Ей было девять лет.

Она училась в школе, помогала маме, старалась выполнять домашние задания и редко спорила со взрослыми.

Мама часто говорила ей:

«Ты у меня такая умница. Всегда понимаешь, что нужно делать».

Марина любила слышать эти слова.

Ей нравилось, когда мама улыбалась, хвалила её и рассказывала родственникам, какая у неё замечательная дочь.

Однажды в школе одноклассницы пригласили Марину после уроков погулять.

Она очень хотела пойти. Но дома нужно было помочь с уборкой, а мама после работы собиралась готовить ужин.

Марина вернулась домой и спросила, можно ли ей задержаться.

Мама устало ответила:

— Конечно, иди. Только я думала, что ты поможешь мне сегодня. Ну ладно, как хочешь.

Мама не запретила ей гулять. Не ругала и не устраивала скандал.

Но Марина заметила её расстройство.

Она почувствовала себя виноватой и отказалась от прогулки.

Мама поблагодарила её за помощь.

Девочка решила, что поступила правильно.

Сама по себе эта ситуация не означает, что мать намеренно сформировала у дочери чувство долга. Возможно, она действительно была уставшей и нуждалась в помощи.

Но представим, что подобные ситуации повторяются годами.

Каждый раз, когда девочка выбирает собственное желание, кто-то оказывается расстроен. Каждый раз, когда она уступает, получает одобрение.

Постепенно она может начать воспринимать чужое недовольство как сигнал, что поступила неправильно.

Марина вырастает.

Теперь ей тридцать пять лет. Она работает, самостоятельно принимает решения, имеет собственные планы.

Но когда мама просит её о помощи, Марина почти автоматически соглашается.

Даже если у неё есть другие дела.

Даже если она устала.

Даже если понимает, что сейчас не может выполнить просьбу.

Потому что где-то внутри по-прежнему живёт знакомое ощущение: если мама расстроится, значит, Марина плохая

дочь.

И вот уже взрослая женщина снова отменяет свои планы, чтобы не испытывать тревогу.

Она может объяснять это любовью, заботой, благодарностью и ответственностью.

И все эти чувства действительно могут присутствовать.

Но есть ещё один вопрос:

Сколько в её решении свободного желания, а сколько — старого страха оказаться недостаточно хорошей?

Эта собирательная история не рассказывает о реальной семье и не доказывает, что все женщины повторяют подобные сценарии. Она показывает один из возможных механизмов, через которые детский опыт может влиять на взрослые отношения.

Когда хорошее поведение становится способом получить любовь

Иногда ребёнок не замечает разницы между двумя вещами:

«Я поступила неправильно».

И:

«Со мной что-то не так».

Если взрослые критикуют конкретный поступок, ребёнок может постепенно научиться понимать ошибки и исправлять их.

Но когда критика затрагивает его личность, он может начать воспринимать себя как плохого человека.

Представь разницу между фразами:

«Ты поступила неправильно, давай подумаем, как исправить ситуацию».

И:

«Ты всегда всё портишь. С тобой одни проблемы».

В первом случае внимание направлено на поступок.

Во втором — на личность ребёнка.

Повторяющиеся обобщающие обвинения могут способствовать формированию устойчивого чувства неполноценности и убеждения, что для принятия необходимо постоян-

но доказывать свою хорошесть.

И тогда появляется опасная внутренняя зависимость:

Если меня хвалят — я хорошая.

Если мной недовольны — я плохая.

Если мной гордятся — я достойна любви.

Если меня критикуют — со мной что-то не так.

Взрослая женщина может годами жить с такой системой оценки собственной ценности, даже не замечая, насколько сильно она зависит от реакции окружающих.

Но чужое недовольство не определяет твою личность.

Ты можешь совершить ошибку и остаться достойным уважения человеком.

Можешь не оправдать чьих-то ожиданий и не стать от этого хуже.

Можешь иметь другое мнение, другие интересы и другой жизненный путь.

Тебе ненужно постоянно быть правильной, чтобы иметь право быть любимой.

3. Любовь и одобрение — не одно и то же

Многим женщинам бывает сложно отделить любовь от одобрения.

Кажется, что если человек любит, он должен соглашаться с твоими решениями, поддерживать твой выбор и всегда относиться к тебе положительно.

Но в жизни всё сложнее.

Родители могут любить взрослую дочь и не понимать её решения.

Партнёр может быть недоволен твоим поступком, но продолжать уважать тебя.

Подруга может не разделять твои взгляды, но сохранять близость.

Несогласие само по себе не означает отсутствие любви.

И наоборот, постоянное одобрение не всегда говорит о здоровых отношениях.

Иногда человек соглашается со всем, потому что ему удобно, чтобы ты не менялась. Он может хвалить тебя за уступчивость, но плохо относиться к твоей самостоятельности.

Поэтому очень важно научиться различать:

Меня любят такой, какая я есть, или меня принима-

ют только тогда, когда я соответствую определённым ожиданиям?

Эти вопросы не всегда имеют простой ответ.

В любых отношениях есть договорённости, обязательства и взаимные уступки. Невозможно ожидать, что близкие будут поддерживать абсолютно каждое твоё решение.

Но в здоровых отношениях несогласие не должно превращаться в постоянное унижение, угрозы, обесценивание или попытку лишить человека самостоятельности.

Тебе не обязательно нравиться каждому близкому человеку каждую минуту.

И не обязательно превращать каждое разногласие в доказательство собственной неправоты.

Попробуй вспомнить, сколько раз ты меняла своё решение только потому, что кто-то был недоволен.

Сколько раз отказывалась от желаемого, чтобы сохранить хорошее впечатление о себе.

Сколько раз произносила слова «ты права», хотя внутри оставалась при своём мнении.

Возможно, ты даже не считала это проблемой.

Ты просто хотела, чтобы всё было спокойно.

Но постоянное спокойствие, которое достигается исключительно твоими уступками, может оказаться слишком дорогой ценой.

Не путай любовь с постоянным одобрением

Человеку важно получать признание и поддержку.

В этом нет слабости.

Но когда собственная ценность полностью зависит от чужих оценок, любое неодобрение начинает восприниматься как угроза отношениям и самооценке.

Женщина перестаёт спрашивать себя, правильно ли она поступает с точки зрения собственных ценностей.

Вместо этого она спрашивает:

«А что обо мне подумают?»

И постепенно её внутренний ориентир заменяется внешним.

Возможно, именно поэтому так трудно принимать самостоятельные решения.

Ты не просто выбираешь между двумя вариантами. Ты словно выбираешь между собственным желанием и риском потерять чьё-то расположение.

Но взрослая самостоятельность начинается тогда, когда ты признаёшь:

Другой человек может не разделять мой выбор.

И всё же я имею право его сделать, если он не нарушает чужих прав и моих реальных обязательств.

4. Внутренний критик: голос, который всегда недоволен

Бывает, что рядом уже нет человека, который постоянно оценивает твои поступки.

Родители давно не контролируют твой распорядок. Ты самостоятельно распоряжаешься деньгами, выбираешь друзей, принимаешь решения и строишь отношения.

Но внутри продолжает звучать знакомый голос.

Ты не успела выполнить всё запланированное за день — значит, плохо организовала время.

Решила отдохнуть вместо уборки — значит, стала ленивой.

Не согласилась помочь знакомому — значит, подвела человека.

Купила себе что-то приятное — значит, потратила деньги без необходимости.

Не захотела идти на семейную встречу — значит, стала слишком эгоистичной.

Этот внутренний голос может быть очень строгим.

Он редко спрашивает, устала ли ты, какие обстоятельства на тебя влияют и действительно ли у тебя были возможности поступить иначе.

Он просто предъявляет требования.

Важно понимать, что внутренний критик не всегда является прямым отражением слов родителей. На его формирование влияют многие факторы: опыт отношений, окружение, культура, собственные неудачи и представления человека о правильном поведении.

Но иногда в нём действительно можно узнать интонации тех людей, чьё одобрение было особенно важно.

Например, женщина может обнаружить, что разговаривает с собой так, как когда-то разговаривали с ней взрослые.

Не успела — безответственная.

Не согласилась — неблагодарная.

Попросила помощи — слабая.

Выбрала себя — эгоистка.

И самое неприятное заключается в том, что со временем она начинает произносить эти обвинения самостоятельно.

Уже не нужно, чтобы кто-то осуждал её.

Она справляется с этим внутри собственной головы.

Как изменить внутренний разговор

Представь, что твоя близкая подруга рассказывает тебе о такой ситуации.

Она устала, не выполнила все дела и решила провести вечер дома.

Стала бы ты говорить ей:

«Ты ужасная. Нормальные люди так не поступают»?

Скорее всего, нет.

Возможно, ты сказала бы:

«Ты много работала. Ничего страшного, что сегодня не всё успела. Отдохни, завтра разберёшься».

Почему же с собой ты иногда разговариваешь гораздо жёстче?

Почему другим людям разрешаешь быть уставшими, ошибаться и передумывать, а от себя требуешь безупречности?

Попробуй постепенно менять эту привычку.

Вместо:

«Я опять всё испортила».

Скажи:

«Я совершила ошибку. Что я могу сделать, чтобы исправить её?»

Вместо:

«Я плохая дочь, потому что не смогла приехать».

Скажи:

«Я люблю родителей, но сегодня у меня не было возможности приехать. Я могу поддерживать с ними отношения и другим способом».

Вместо:

«Я эгоистка, потому что хочу отдохнуть».

Скажи:

«Отдых — нормальная потребность. Мне не нужно доводить себя до полного истощения, чтобы позволить себе восстановиться».

Это не попытка оправдать любое поведение.

Это способ научиться оценивать конкретные поступки, а не уничтожать собственную самооценку из-за каждой ошибки.

Ты можешь признавать свои недостатки, не превращая их вобвинение всей своей личности.

5. Удобная девочка во взрослой жизни

Иногда детские установки становятся настолько привычными, что женщина даже не замечает, как они проявляются в разных сферах её жизни.

Она может быть совершенно самостоятельной в работе, но теряться при разговоре с авторитетным человеком.

Уверенно руководить коллективом, но бояться сказать матери, что не приедет на выходных.

Принимать серьёзные финансовые решения, но испытывать вину за небольшую покупку для себя.

Возможно, ты узнаешь в следующих ситуациях некоторые свои реакции.

На работе

Тебе предлагают дополнительную задачу.

Ты уже загружена, но всё равно соглашаешься.

Почему?

Потому что хочешь быть хорошей сотрудницей. Боишься, что отказ сочтут недостатком профессионализма. Не хочешь разочаровать руководителя.

Ты говоришь себе, что в следующий раз будешь защищать своё время.

Но следующий раз снова приходит.

В отношениях

Партнёр предлагает провести выходные так, как удобно ему.

Ты хотела другого, но соглашаешься.

Не потому, что тебе подходит его вариант, а потому, что не хочется спорить.

Постепенно собственное мнение становится менее заметным даже для тебя самой.

В дружбе

Подруга регулярно звонит, чтобы поделиться переживаниями.

Ты выслушиваешь её, поддерживаешь, стараешься найти правильные слова.

Но когда тебе самой тяжело, ты не решаешься попросить о внимании.

Кажется, что не стоит нагружать человека собственными проблемами.

В семье

Ты привыкла выполнять определённую роль.

Все знают, что ты приготовишь, организуешь, напомнишь и поможешь.

Когда однажды пытаешься отказаться, ощущаешь неловкость.

Потому что кажется, будто нарушаешь негласное соглашение, которое существовало годами.

Во всех этих ситуациях есть общий момент.

Ты стараешься сохранить хорошее впечатление о себе, даже когда это требует отказа от собственных интересов.

Но подумай:

Если окружающие привыкли к твоей постоянной уступчивости, означает ли это, что ты обязана оставаться такой всегда?

Разве нельзя изменить привычный порядок взаимодействия?

Разве человек перестаёт быть хорошей дочерью, подругой или сотрудницей, если начинает честно говорить о своих возможностях?

Конечно, нет.

Ты можешь оставаться внимательной и заботливой, не соглашаясь на каждую просьбу.

И не нужно превращать перемены в конфликт.

Иногда достаточно спокойно обозначить свою позицию и перестать автоматически отступать от неё при первом признаке недовольства.

6. Родители не обязаны быть идеальными, чтобы ты могла повзрослеть

Есть один деликатный момент, о котором хочется поговорить отдельно.

Когда женщина начинает исследовать своё детство, она иногда обнаруживает, что многие её привычки связаны с семейным опытом.

И тогда может возникнуть желание найти виноватого.

Обвинить мать в излишней строгости, отца — в недостатке внимания, родственников — в критике и сравнении с другими детьми.

В некоторых семьях действительно происходят болезненные вещи. Бывают эмоциональное отвержение, унижение, жестокость, чрезмерный контроль и насилие. Нельзя обесценивать переживания людей, которые столкнулись с таким опытом.

Но не каждое сложное чувство взрослой женщины означает, что её родители сознательно причиняли ей вред.

Они тоже были людьми со своими представлениями о воспитании, собственными страхами, ограничениями и жизненными обстоятельствами.

Иногда родители хотели как лучше, но не умели поддер-

живать ребёнка так, как ему было нужно.

Иногда повторяли модели поведения, которые сами получили в детстве.

Иногда не замечали, что их слова воспринимаются совсем не так, как им казалось.

Это не означает, что последствия обязательно незначительны.

Но понимание своего прошлого не должно превращаться в обязательное обвинительное разбирательство.

Тебе не нужно доказывать, что родители были плохими, чтобы признать: некоторые усвоенные в детстве правила сегодня мешают тебе жить.

Можно любить мать и одновременно понимать, что не хочешь повторять её жизненный сценарий.

Можно уважать отца и не соглашаться с его представлением о том, какой должна быть твоя жизнь.

Можно быть благодарной семье за многое и при этом пересматривать отдельные установки.

Можно сохранять отношения, но отказываться от привычки жить исключительно ради родительского одобрения.

Ты имеешь право переписать полученные правила

Представь, что тебе передали старую книгу с правилами жизни.

Когда-то эти правила помогали тебе ориентироваться в мире.

Но теперь ты взрослая. У тебя есть собственный опыт, знания и возможность оценивать происходящее.

Разве ты обязана следовать каждой строчке только потому, что эту книгу написали задолго до того, как ты научилась принимать самостоятельные решения?

Ты можешь сохранить то, что считаешь ценным.

Уважение к людям. Честность. Ответственность. Умение заботиться. Благодарность.

Но можешь отказаться от того, что разрушает твою индивидуальность.

От убеждения, что нельзя никому отказывать.

От страха иметь собственное мнение.

От необходимости заслуживать похвалу.

От привычки чувствовать себя плохой только потому, что кто-то остался недоволен.

В этом нет предательства прошлого.

Это взросление.

7. Любовь не должна быть наградой за хорошее поведение

Давай представим одну важную мысль.

Ты не обязана становиться идеальной, чтобы иметь ценность.

Тебе не нужно постоянно доказывать, что ты хорошая дочь, чтобы заслуживать уважения.

Не нужно быть самой успешной, чтобы считать себя достойной любви.

Не нужно всегда соглашаться, чтобы оставаться хорошей подругой.

Не нужно быть безупречной хозяйкой, чтобы иметь право на счастье в семье.

Люди совершают ошибки. Иногда обижают друг друга, не понимают, поступают необдуманно, принимают неправильные решения.

Мы можем признавать свои ошибки, учиться на них и исправлять последствия.

Но собственная ценность не должна превращаться в награду за идеальное поведение.

Ты не проект, который необходимо бесконечно совершенствовать, чтобы однажды заслужить право на уважение.

Ты человек.

И у тебя есть право быть несовершенной.

У тебя есть право не знать ответа.

Право передумать.

Право не соответствовать чьим-то представлениям.

Право выбирать профессию, отношения, образ жизни и собственные интересы.

Право сказать: «Я понимаю твоё мнение, но решение будет моим».

Возможно, первое время эти слова будут даваться непросто.

Особенно если ты привыкла получать одобрение за уступчивость.

Но постепенно важно научиться различать две вещи:

Я могу уважать мнение другого человека.

И я не обязана делать его мнение единственным основанием для своих решений.

Именно в этом появляется пространство для внутренней свободы.

Ты недолжна всю жизнь оставаться той девочкой, которая боится получить плохую оценку.

МЫСЛЬ, КОТОРУЮ СТОИТ ЗАПОМНИТЬ

Ты могла научиться заслуживать одобрение, но это неозначает, чтоты обязана заслуживать право быть собой всю оставшуюся жизнь.

Несколько слов тебе

Возможно, читая эту главу, ты вспоминала родителей. Какие-то слова, отдельные разговоры, ситуации из детства.

Может быть, ты узнала себя в девочке, которая всегда старалась быть послушной. А может быть, вспомнила, как во взрослом возрасте продолжала искать одобрение человека, перед которым давно уже не должна была отчитываться.

Не торопись осуждать своё прошлое.

Ты не виновата в том, что в детстве не могла самостоятельно выбирать правила отношений со взрослыми. И не обязана ругать себя за привычки, которые когда-то помогали тебе чувствовать себя принятой и защищённой.

Но теперь у тебя есть возможность посмотреть на них по-другому.

Не каждое правило, которому тебя научили, обязано оставаться твоим.

Не каждое ожидание родителей должно определять твоё будущее.

Не каждое чужое разочарование означает, что ты сделала что-то плохое.

И самое важное: тебе не нужно становиться удобной, чтобы оставаться достойной любви.

Пусть в твоей жизни будет больше отношений, в которых тебе не приходится постоянно доказывать свою ценность.

И пусть постепенно ты сама станешь для себя человеком, который не унижает, не обесценивает и не осуждает за каждую ошибку.

Ведь иногда взросление — это не только научиться принимать собственные решения.

Это ещё и перестать ждать разрешения быть собой.

— ✦ —

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Чужие правила, по которым я живу»

Цель этого упражнения — обнаружить убеждения, которые могли сформироваться под влиянием семьи, воспитания и жизненного опыта, и определить, какие из них действительно соответствуют твоим сегодняшним ценностям.

Не нужно искать виноватых или пытаться вспомнить абсолютно всё детство. Работай только с тем, что тебе комфортно исследовать.

Часть 1. Какие правила я усвоила?

Вспомни фразы, которые часто звучали в твоём детстве или юности.

Возможно, ты слышала:

Хорошие девочки не спорят.

Старших нужно всегда слушаться.

Сначала подумай о других.

Не расстраивай маму.

Не выноси семейные проблемы из дома.

Нужно потерпеть ради семьи.

Не будь эгоисткой.

Не проси слишком многого.

Главное — что скажут люди.

Женщина должна сохранять отношения любой ценой.

Сначала обязанности, потом удовольствие.

Отметь те фразы, которые тебе знакомы, и добавь собственные.

Часть 2. Что я чувствовала тогда?

Выбери три наиболее запомнившихся убеждения и ответь:

Кто чаще всего говорил мне эти слова?

В каких обстоятельствах они звучали?

Что я чувствовала, когда слышала их?

Чего я боялась, если не выполняла эти требования?

Как я старалась заслужить одобрение?

Не нужно заставлять себя вспоминать болезненные события. Достаточно тех воспоминаний, которые доступны и не вызывают чрезмерного эмоционального напряжения.

Часть 3. Как эти правила влияют на меня сегодня?

Для каждого выбранного убеждения ответь:
Продолжаю ли я жить по этому правилу?
В каких ситуациях оно проявляется?
Помогает ли оно мне сегодня?
Ограничивает ли оно мою самостоятельность?
Соответствует ли оно моим нынешним ценностям?

Часть 4. Перепиши правила своей жизни

Заполни таблицу:

Старое убеждение
Новое, более зрелое убеждение

Я недолжна расстраивать родителей
Я могу уважать родителей и иметь собственное мнение

Хорошая женщина всегда помогает
Я могу помогать, учитывая свои возможности

Нельзя говорить «нет»
Я вправе отказывать, если просьба мне не подходит

Нужно быть идеальной
Я имею право ошибаться и учиться

Сначала все остальные, потом я
Мои потребности тоже заслуживают внимания

Люди должны быть мной довольны

Я не могу контролировать все чужие оценки

Добавь ещё пять собственных примеров.

Часть 5. Письмо себе — маленькой девочке

Представь себя в возрасте, когда тебе особенно хотелось быть хорошей, получать похвалу и не расстраивать взрослых.

Напиши ей небольшое письмо. Не от имени родителей и не от имени кого-то другого. От себя сегодняшней.

Можешь начать так:

«Маленькая моя, я хочу, чтобы ты знала…

Тебе не нужно всегда быть послушной, чтобы заслуживать любовь.

Тебе можно ошибаться…

Тебе можно иметь собственное мнение…

Ты не обязана…»

Продолжи письмо своими словами.

Пусть в нём будет то, что тебе самой хотелось бы услышать тогда.

Часть 6. Одно новое правило

Выбери одно убеждение, которое больше всего мешает тебе сегодня.

И сформулируй новое правило, которому хочешь учиться следовать.

Например:

«Я могу любить человека и приэтом несоглашаться сним. Моё несогласие неотменяет моей любви инеделает меня плохим человеком».

Запиши это правило и в течение следующих семи дней замечай ситуации, в которых оно можеттебе помочь.

Не требуй от себя мгновенных изменений.

Твоя задача — не уничтожить прошлое, а перестать позволять ему автоматически определять каждое твоё сегодняшнее решение.

ГЛАВА 3

ВИНА, КОТОРАЯ НЕ ТВОЯ

Ты можешь чувствовать себя виноватой, даже когда несделала ничего плохого. Иногда ты просто впервые поступила так, какудобно тебе, аневсем остальным.

Представь ситуацию.

Тебе звонит мама. Она хочет, чтобы ты приехала в выходные. Ты понимаешь, что очень устала, у тебя давно запланированы собственные дела и единственное желание — провести два свободных дня спокойно.

Ты говоришь:

— Мам, в эти выходные я не смогу приехать. Давай встретимся на следующей неделе.

В трубке на несколько секунд становится тихо.

Затем ты слышишь:

— Ну конечно. У тебя теперь своя жизнь. Я так и знала, что ты не приедешь.

Разговор заканчивается.

И вот ты уже сидишь с телефоном в руках и чувствуешь неприятное напряжение внутри.

Начинаются мысли:

«Наверное, надо было всё-таки поехать».

«Она ведь ждала».

«Может быть, я действительно слишком много думаю о себе».

«Неужели мне так трудно выделить один день для матери?»

Ты вспоминаешь, что мама когда-то помогала тебе, заботилась о тебе, поддерживала в трудные моменты. И теперь собственный отказ кажется почти предательством.

Через некоторое время ты снова берёшь телефон.

Пишешь, что постараешься приехать. Переносишь свои планы. Соглашаешься, хотя ещё полчаса назад прекрасно понимала, что хочешь другого.

И только после этого напряжение немного уменьшается.

Мама довольна. Ты снова хорошая дочь.

Но почему облегчение наступило лишь тогда, когда ты отказалась от собственного решения?

Что произошло?

Ты действительно осознала, что поступила несправедливо? Или просто не смогла выдержать чужое недовольство?

Возможно, именно такие вопросы ты давно не задавала себе.

Потому что привыкла считать чувство вины доказательством собственной неправоты.

Если мне стыдно — значит, я сделала что-то плохое.

Если человек обиделся — значит, я виновата.

Если кто-то недоволен — значит, я должна исправить ситуацию.

Но между чувством вины и настоящей ответственностью есть существенная разница.

И пока ты не научишься её замечать, чужое недовольство будет продолжать управлять твоими решениями.

1. Чувство вины не всегда означает, что ты виновата

Вина — непростое человеческое переживание.

Она может появляться, когда мы понимаем, что причинили кому-то вред, нарушили собственные принципы, не выполнили обещание или поступили вопреки тому, что сами считаем правильным.

В таких случаях вина может быть полезной.

Она помогает заметить последствия своих действий, признать ошибку, попросить прощения, исправить то, что возможно исправить, и в будущем поступить иначе.

Представим, что ты резко ответила близкому человеку, хотя могла спокойно объяснить свою позицию.

Позже ты понимаешь, что обидела его.

Тебе неприятно от собственного поведения. Ты чувствуешь вину и решаешь поговорить, признать ошибку и извиниться.

Это пример чувства, которое помогает восстановить отношения с другим человеком и с самой собой.

Но бывает и по-другому.

Ты отказываешься от неудобной просьбы и чувствуешь вину.

Решишь провести вечер одна — испытываешь вину.

Покупаешь себе что-то приятное — испытываешь вину.

Не отвечаешь на сообщение немедленно — испытываешь вину.

Отказываешься от встречи, потому что устала, — снова вина.

В этих ситуациях необязательно был совершён какой-то проступок.

Возможно, ты просто не выполнила чужое ожидание.

Но внутренне переживаешь это так, будто причинила человеку серьёзную несправедливость.

Почему?

Потому что чувство вины может возникать не только после реального причинения вреда.

Оно может быть связано с усвоенными семейными правилами, страхом осуждения, привычкой брать на себя чрезмерную ответственность и представлением о том, какой должна быть хорошая женщина.

Например, если ты много лет считала, что хорошая дочь всегда должна быть доступна родителям, самостоятельный отказ может вызывать внутренний конфликт.

Разумом ты понимаешь, что имеешь право на отдых.

Но внутри звучит другое правило:

«Хорошие дочери так не поступают».

И вот ты уже чувствуешь себя плохой.

Хотя на самом деле речь может идти всего лишь о несогласованном времени встречи.

Запомни одну важную вещь: чувство вины— это переживание, а не судебное решение. Само его появление ещё не доказывает, что ты действительно совершила что-то плохое.

Но и обратное тоже верно: неприятное чувство не всегда означает, что твои действия были правильными.

Поэтому важно не подавлять вину и не оправдывать себя автоматически, а разобраться, откуда она появилась и на что указывает.

2. Когда ответственность превращается в пожизненный долг

Есть женщины, которые чувствуют себя обязанными практически за всё.

За хорошее настроение мужа.

За спокойствие родителей.

За успехи детей.

За семейную атмосферу.

За то, чтобы никто не поссорился.

За то, чтобы всем хватало внимания.

За то, чтобы никто не испытывал неудобств.

Они словно несут внутри невидимый список обязательств, который невозможно завершить.

Каждый раз, когда кому-то плохо, возникает желание немедленно что-то исправить.

Если мама расстроена — нужно позвонить.

Если муж раздражён — нужно выяснить причину и постараться его успокоить.

Если ребёнок чем-то недоволен — необходимо срочно решить проблему.

Если подруга переживает — нельзя оставлять её одну с трудностями.

Само по себе желание поддерживать близких прекрасно.

Но иногда забота незаметно превращается в убеждение, что ты обязана отвечать за всё, что происходит с окружающими.

И тогда возникает опасная подмена.

Ты начинаешь путать ответственность за собственные поступки с ответственностью за чужие чувства.

А это совершенно разные вещи.

Представь, что ты отказалась от встречи, потому что действительно не можешь приехать.

Другой человек расстроился.

Ты можешь сочувствовать ему. Можешь объяснить ситуацию, предложить другой день, найти возможность пообщаться.

Но ты не обязательно совершила что-то плохое.

Человек имеет право расстроиться.

Ты имеешь право не выполнить его просьбу.

Оба этих обстоятельства могут существовать одновременно.

И ни одно из них автоматически не отменяет другое.

Попробуй запомнить эту мысль:

Ты отвечаешь за то, как поступаешь с людьми, но не можешь гарантировать, что каждый твой поступок будет вызывать у них только приятные эмоции.

Ты можешь говорить уважительно, но другой человек всё равно может обидеться.

Можешь поступать честно, но кто-то будет разочарован.

Можешь учитывать чужие потребности, но не сумеешь удовлетворить все ожидания одновременно.

И это не делает тебя плохим человеком.

Чужое настроение — не твой пожизненный проект

Давай рассмотрим ещё одну ситуацию.

Твой партнёр приходит домой в плохом настроении.

Он мало разговаривает, отвечает коротко, выглядит недовольным.

Ты начинаешь перебирать события дня.

Может быть, ты сказала что-то не так?

Может быть, забыла о какой-то просьбе?

Может быть, он обиделся из-за вчерашнего разговора?

Ты пытаешься угадать причину, начинаешь подстраиваться, задаёшь вопросы, стараешься создать комфортную атмосферу.

Но партнёр отвечает, что всё нормально, просто устал.

Ты всё равно продолжаешь переживать.

Почему?

Возможно, ты привыкла воспринимать плохое настроение близкого человека как сигнал собственной ответственности.

Будто если рядом с тобой кто-то недоволен, значит, ты обязана срочно исправить происходящее.

Но взрослые люди могут испытывать самые разные эмоции, не связанные непосредственно с тобой.

Человек может устать на работе, переживать из-за финан-

совых вопросов, испытывать разочарование, волноваться за здоровье или просто нуждаться в тишине.

Ты можешь предложить поддержку.

Можешь спросить, хочет ли он поговорить.

Можешь проявить внимание.

Но ты не обязана угадывать причину каждого его переживания и немедленно устранять его.

Иногда достаточно сказать:

«Я вижу, что ты сегодня не в настроении. Если захочешь поговорить, я рядом».

А затем позволить другому человеку самостоятельно разобраться в своих чувствах.

Это не равнодушие.

Это признание того, что рядом с тобой находится самостоятельная личность, которая тоже отвечает за свою жизнь.

3. Три разных чувства, которые ты можешь путать

Иногда женщины называют виной совершенно разные переживания.

И это затрудняет понимание собственных реакций.

Давай разберём три состояния, которые важно научиться различать.

Вина: я поступила неправильно

Вина чаще всего связана с конкретным поступком.

Например:

Ты пообещала помочь подруге, но забыла о договорённости.

Ты сказала близкому человеку что-то обидное.

Ты нарушила важное для отношений соглашение.

В такой ситуации есть смысл разобраться, что произошло, признать свою ответственность и по возможности исправить последствия.

Здесь важно не убеждать себя, что ты никому ничего не должна.

Ведь обещания, договорённости и взаимные обязательства имеют значение.

Право на личные границы не отменяет ответственности за собственные действия.

Стыд: со мной что-то не так

Стыд обычно направлен не столько на отдельный поступок, сколько на ощущение собственной неполноценности.

Не «я ошиблась», а «я плохая».

Не «я не справилась», а «я ни на что не способна».

Не «я кому-то отказала», а «я эгоистка».

Такое переживание может быть особенно болезненным, потому что затрагивает представление человека о собственной ценности.

Женщина может допустить обычную ошибку и долго прокручивать её в голове, словно эта ошибка определяет всю её личность.

Она не просто жалеет о сказанных словах.

Она начинает считать себя ужасным человеком.

В этом случае важно научиться отделять поступок от личности.

Ты можешь ошибиться, но это не означает, что вся ты состоишь из ошибок.

Можешь быть резкой в конкретной ситуации, но это не делает тебя навсегда плохой.

Можешь неправильно оценить обстоятельства, но имеешь возможность признать это и изменить своё поведение.

Страх: я боюсь последствий

Иногда за ощущением вины скрывается совсем другое переживание.

Ты боишься, что человек перестанет с тобой общаться.

Боишься конфликта.

Боишься осуждения.

Боишься, что тебя сочтут неблагодарной.

Боишься потерять отношения.

Ты говоришь себе, что виновата, хотя на самом деле боишься возможной реакции другого человека.

Например, ты хочешь отказать знакомому в просьбе, но заранее представляешь неприятный разговор.

Тебе кажется, что после отказа отношения испортятся.

И вместо того чтобы признать собственный страх, ты называешь его виной.

Но если посмотреть внимательнее, можно обнаружить:

Ты не столько считаешь отказ неправильным, сколько боишься того, что произойдёт после него.

Это важное различие.

Потому что с каждой из этих ситуаций нужно работать поразному.

Если ты действительно причинила вред — стоит признать ответственность.

Если ты обесцениваешь себя — важно пересмотреть от-

ношение к собственной личности.

Если ты боишься чужой реакции — необходимо учиться выдерживать неопределённость и сохранять собственную позицию.

Некаждое неприятное чувство требует извинений. Иногда оно требует понимания.

4. Как работает вина в повседневной жизни

Рассмотрим несколько ситуаций, в которых женщина может испытывать необоснованное или чрезмерное чувство ответственности.

Ситуация первая. Ты хочешь отдохнуть

Ты возвращаешься домой после тяжёлой рабочей недели.

У тебя есть возможность провести вечер спокойно. Но дома находятся дела, которые можно выполнить сегодня или перенести на завтра.

Ты садишься отдохнуть и практически сразу испытываешь тревогу.

Перед глазами возникает список незаконченных задач.

Кажется, что ты не имеешь права расслабляться, пока всё не сделано.

Но давай зададим вопрос.

Кто установил правило, что отдых разрешён только после абсолютного завершения всех дел?

Ведь бытовые обязанности практически никогда не заканчиваются навсегда.

Всегда найдётся что-то, что нужно убрать, приготовить, проверить или организовать.

Если ты будешь ждать, пока исчезнут все дела, время для отдыха может так и не появиться.

Это не означает, что можно игнорировать обязательства.

Это означает, что отдых тоже является нормальной потребностью человека, а не наградой за безупречно выполнен-

ный список задач.

Ситуация вторая. Ты отказываешься помогать

Подруга просит тебя помочь с переездом.

Ты понимаешь, что у тебя совершенно нет сил, а на следующий день важная работа.

Но тебе неловко отказать.

Ты начинаешь объяснять, что очень занята, что завтра рано вставать, что последние дни плохо себя чувствуешь.

И чем больше объяснений даёшь, тем сильнее ощущение, что ты должна убедить человека в уважительности своего отказа.

Но подумай:

Разве ты обязана доказывать, что у тебя есть достаточно серьёзная причина, чтобы не выполнять чужую просьбу?

Ты можешь помочь, если хочешь и имеешь возможность.

Но дружба не должна превращаться в систему, где каждая просьба автоматически становится твоей обязанностью.

Можно сказать:

«Я сегодня не смогу помочь с переездом. Очень надеюсь, что ты найдёшь помощь».

Без длинных оправданий.

Без обвинений.

Без необходимости немедленно предлагать что-то взамен.

Ситуация третья. Ты тратишь деньги на себя

Ты давно хотела купить красивое платье.

Наконец находишь подходящее, но вместо радости появляется тревога.

Ты думаешь о семейных расходах, счетах, продуктах и других вещах, на которые можно было бы направить эти деньги.

Начинаешь убеждать себя, что покупка необязательная.

И в итоге либо отказываешься от неё, либо покупаешь с неприятным ощущением, словно совершила что-то неправильное.

Здесь важно учитывать реальные финансовые обстоятельства.

Если покупка действительно угрожает семейному бюджету или нарушает договорённости, разумно пересмотреть решение.

Но если средства предусмотрены, необходимые обязательства выполнены, а покупка соответствует твоим возможностям, почему ты должна воспринимать собственное удовольствие как проступок?

Твои желания не становятся менее ценными только потому, что они не являются обязательными для выживания.

Не всё в жизни должно иметь исключительно практическую пользу.

Иногда человеку просто хочется чего-то красивого, приятного или интересного.

И это тоже часть жизни.

Ситуация четвёртая. Ты не хочешь встречаться

Родственники приглашают тебя в гости.

Ты знаешь, что встреча будет долгой, разговоры — утомительными, а настроение после неё, вероятно, испортится.

Ты не хочешь идти.

Но сразу начинаешь искать объяснение своего нежелания.

Может быть, сказать, что заболела?

Может быть, придумать рабочие обстоятельства?

Может быть, всё-таки пойти, чтобы никто не обиделся?

Иногда действительно необходимо учитывать семейные договорённости, важные события и особенности отношений.

Но если приглашение не является обязательством, которое ты обещала выполнить, отказ от встречи не обязательно означает, что ты проявляешь неуважение.

Можно не хотеть общения.

Можно уставать от определённых компаний.

Можно выбирать, на какие встречи у тебя есть силы.

Ты не обязана объяснять каждое своё решение длинным рассказом о причинах.

Иногда достаточно:

«Спасибо за приглашение, но в этот раз я не смогу прийти».

И всё.

Другие люди могут испытывать разочарование. Но их разочарование не автоматически превращает твой выбор в неправильный поступок.

5. Когда чувство вины становится инструментом давления

Есть ещё одна сторона этой темы.

Иногда чувство вины возникает не только внутри человека, но и поддерживается поведением окружающих.

Кто-то может сознательно или неосознанно использовать его, чтобы добиться желаемого.

Вместо прямой просьбы человек выбирает обвинение.

Вместо спокойного разговора — демонстративную обиду.

Вместо признания собственных потребностей — напоминание о том, сколько он когда-то сделал для тебя.

Ты наверняка слышала подобные фразы:

«Я для тебя столько сделала, а ты даже этого не можешь».

«После всего, что я пережила ради тебя, ты ещё смеешь отказывать?»

«Нормальная дочь так бы не поступила».

«Значит, тебе совершенно всё равно».

«Я ради тебя от всего отказывалась, а ты…»

Такие слова могут вызывать сильное эмоциональное напряжение.

Особенно если человек, который их произносит, действительно много для тебя сделал.

И здесь важно не впасть в другую крайность.

В жизни существуют настоящая благодарность, взаимопомощь и обязанности перед близкими.

Если человек заботился о тебе, поддерживал, помогал в трудную минуту, естественно испытывать признательность.

Но благодарность не равна безусловному подчинению.

Давай представим, что родители много лет поддерживали взрослую дочь. Они помогали ей с жильём, деньгами, детьми.

Однажды дочь принимает решение, которое им не нравится.

В ответ звучит:

«Мы столько для тебя сделали, а ты даже не можешь поступить так, как мы просим».

Дочь начинает сомневаться.

Возможно, она действительно недостаточно благодарна?

Может быть, теперь обязана согласиться?

Но давай разделим две вещи.

Первое — признание того, что родители действительно помогали и сделали многое для неё.

Второе — право родителей определять её дальнейшую жизнь.

Первое заслуживает благодарности.

Второе не становится автоматическим следствием первого.

Помощь близких не должна превращаться в пожизненное право распоряжаться чужими решениями.

Как отвечать на давление через вину

Не всегда нужно вступать в спор и доказывать человеку, что он неправ.

Иногда достаточно спокойно обозначить свою позицию.

На фразу:

«После всего, что я для тебя сделала!»

Можно ответить:

«Я помню твою помощь и благодарна тебе. Но сейчас я не могу согласиться с этой просьбой».

На фразу:

«Ты думаешь только о себе!»

Можно ответить:

«Я понимаю, что ты недоволен моим решением. Но мне сейчас важно учитывать и собственные возможности».

На фразу:

«Нормальная дочь никогда бы так не поступила».

Можно ответить:

«Я люблю тебя, но не хочу оценивать наши отношения через такие обвинения».

На фразу:

«Значит, тебе всё равно».

Можно ответить:

«Мне не всё равно. Но моя невозможность выполнить просьбу не означает отсутствия любви».

Конечно, не каждый разговор закончится взаимопониманием.

Иногда человек продолжит настаивать, обижаться или пытаться вернуть прежний порядок отношений.

Если взаимодействие становится угрожающим или небезопасным, не нужно любой ценой отстаивать границы в прямом конфликте. Безопасность важнее доказательства своей правоты.

Но в обычных ситуациях важно помнить: ты можешь быть благодарной, любящей и внимательной, не отказываясь от самостоятельности.

Благодарность — это признание добра, которое длятебя сделали. Она недолжна становиться инструментом управления твоей жизнью.

6. Почему так трудно выдерживать чужое недовольство

Есть одна особенность, которую важно понять.

Иногда женщина уже знает, что имеет право отказаться.

Она понимает, что не обязана соглашаться на каждую просьбу.

Может даже заранее подготовить правильные слова.

Но в тот момент, когда другой человек начинает выражать недовольство, она теряет уверенность.

Причина может заключаться в том, что чужая негативная реакция вызывает у неё не просто неприятные эмоции.

Она активирует старый страх потерять расположение, оказаться плохой, быть отвергнутой или вызвать конфликт.

И тогда появляется сильное желание немедленно вернуть прежнее спокойствие.

Ты можешь начать объяснять своё решение.

Пытаться доказать, что у тебя действительно были причины.

Просить прощения за то, что вообще отказала.

Предлагать альтернативы, которые сама не хочешь выполнять.

А иногда даже отменять собственное решение.

Почему это происходит?

Потому что для тебя становится невыносимым не столько само действие, сколько реакция на него.

Представь, что ты сказала коллеге:

«Сегодня я не смогу задержаться после работы».

Он отвечает:

«Странно. Раньше ты всегда помогала».

Внутри появляется напряжение.

Ты начинаешь думать, что теперь он считает тебя ненадёжной. Что отношение изменится. Что в следующий раз с тобой не захотят сотрудничать.

И ты уже готова изменить свой ответ.

Хотя ещё несколько минут назад была уверена, что имеешь право уйти вовремя.

В такой ситуации полезно научиться выдерживать паузу.

Не отвечать немедленно.

Не пытаться исправить чужую реакцию.

Не менять решение только ради того, чтобы напряжение исчезло.

Можно мысленно сказать себе:

«Человеку может не понравиться мой ответ. Мне неприятно это чувствовать. Но мне не обязательно отменять своё решение, чтобы немедленно сделать ситуацию комфортной».

Это не означает, что ты должна игнорировать чувства окружающих.

Можно проявлять понимание и сохранять уважительный

тон.

Но невозможно построить здоровые отношения, если каждое чужое недовольство становится причиной отказаться от собственных решений.

Неловкость не является приказом

Запомни эту фразу.

Когда ты начинаешь поступать иначе, чем привыкла, может возникать сильное внутреннее сопротивление.

Ты можешь чувствовать неловкость, тревогу, сомнения.

Но неприятное ощущение не всегда означает, что нужно вернуться к прежнему поведению.

Иногда оно просто говорит о том, что ты пробуешь новый способ взаимодействия, который пока непривычен.

Первые шаги к самостоятельности не всегда сопровождаются облегчением.

Иногда сначала приходит тревога.

И это не повод автоматически отказываться от выбранного пути.

7. Как отличить настоящую ответственность от навязанной вины

Теперь давай соберём всё вместе.

Представим несколько ситуаций.

Ты пообещала прийти на важную встречу, а затем забыла о ней.

Здесь есть конкретное обязательство. Другой человек рассчитывал на тебя. Стоит признать ошибку, извиниться и предложить способ исправить ситуацию.

Ты не захотела ехать к родственникам в гости, потому что нуждаешься в отдыхе.

Здесь необходимо учитывать договорённости и обстоятельства, но сам факт отказа не обязательно свидетельствует о проступке.

Ты резко ответила ребёнку в состоянии раздражения.

Стоит признать, что твои слова могли причинить боль. Можно извиниться, объяснить своё состояние и подумать, как в следующий раз справиться с раздражением иначе.

Ты не согласилась выполнять дополнительную работу коллеги, хотя раньше часто помогала ему.

Сам по себе отказ не означает, что ты поступила плохо. Возможно, ты просто обозначила предел собственных воз-

можностей.

Ты решила изменить свои планы, хотя родители рассчитывали на другое.

Стоит рассмотреть реальные обязательства, о которых вы договорились. Но ожидания родителей сами по себе не дают им права определять все твои решения.

Чтобы разобраться в подобных ситуациях, можно использовать несколько вопросов.

Пять вопросов, которые помогут проверить чувство вины

Первый. Чтоконкретно произошло?

Не оценивай себя целиком. Опиши только факты.

Не «я плохая дочь», а «я не приехала в гости в субботу».

Не «я подвела всех», а «я не смогла выполнить просьбу коллеги».

Второй. Нарушилалия собственное обещание или договорённость?

Если да, важно разобраться, что произошло и какую ответственность ты несёшь.

Если нет, возможно, речь идёт о чужом ожидании, которое не было заранее согласовано.

Третий. Причинилалия реальный вред?

Не просто вызвала чьё-то недовольство, а действительно ли нарушила права человека, причинила ему ущерб или поступила несправедливо?

Четвёртый. Чтоя могу исправить?

Если ты совершила ошибку, подумай, как её исправить.

Если ситуация не требует исправления, попробуй не создавать себе дополнительную вину.

Пятый. Непытаюсьлия сейчас получить одобрение любой ценой?

Возможно, ты хочешь извиниться не потому, что действительно поступила неправильно, а потому, что не выдерживаешь чужого недовольства.

Если это так, попробуй не торопиться.

Дай себе время разобраться.

И помни: иногда лучший способ восстановить отношения — признать собственную ошибку. А иногда — спокойно выдержать тот факт, что другой человек не согласен с твоим решением.

Главное — не путать эти ситуации.

Здоровая ответственность помогает исправлять ошибки. Чрезмерная вина заставляет бесконечно наказывать себя даже тогда, когда исправлять нечего.

8. Тебе не нужно извиняться за то, что ты человек

Есть вещи, за которые действительно стоит просить прощения.

За причинённую боль.

За несправедливость.

За нарушенное обещание.

За поступок, последствия которого ты готова признать.

Но есть и то, за что не нужно бесконечно оправдываться.

За усталость.

За потребность в отдыхе.

За собственное мнение.

За желание провести время одной.

За невозможность помочь в конкретный момент.

За право изменить решение, если обстоятельства изменились и ты честно об этом сообщила.

За то, что ты не соответствуешь чьим-то представлениям об идеальной женщине.

Не нужно делать вид, что никто никогда не должен испытывать неприятных эмоций из-за твоих поступков.

Но и ты не обязана брать на себя ответственность за каждое чужое разочарование.

В жизни неизбежно бывают ситуации, когда интересы лю-

дей не совпадают.

Кому-то хочется больше времени вместе, другому — больше личного пространства.

Один человек рассчитывает на помощь, другой не имеет возможности её предоставить.

Родители хотят одного будущего для дочери, а она видит его совершенно иначе.

В таких ситуациях не всегда можно найти решение, которое понравится всем.

И иногда приходится принимать взрослые решения, зная, что кому-то они не понравятся.

Это неприятно.

Но самостоятельность не означает, что ты всегда будешь чувствовать себя уверенной и спокойной.

Она означает, что ты постепенно учишься принимать решения, не отдавая собственную волю во власть каждого неприятного чувства.

Тебе не нужно перестать испытывать вину.

Нужно научиться понимать её.

Не нужно становиться бесчувственной.

Нужно перестать считать чужие эмоции единственным критерием правильности собственных поступков.

И не нужно доказывать всем вокруг, что ты имеешь право на собственную жизнь.

Ты можешь просто начать жить ею.

МЫСЛЬ, КОТОРУЮ СТОИТ ЗАПОМНИТЬ

Ты можешь чувствовать вину ивсё равно небыть виноватой. Иногда это незнак того, чтоты поступила неправильно, аследствие того, чтоты впервые поступила нетак, какоттебя ожидали.

Несколько слов тебе

Может быть, прямо сейчас ты вспомнила человека, перед которым почему-то постоянно чувствуешь себя виноватой.

Возможно, это мать, отец, муж, взрослый ребёнок, подруга или кто-то другой.

Может быть, ты давно привыкла объяснять этому человеку каждое своё решение.

Может быть, даже сейчас, читая эти строки, мысленно пытаешься доказать, что у тебя действительно есть уважительные причины поступать так, как ты поступаешь.

Я хочу, чтобы ты немного остановилась.

Тебе не нужно немедленно менять отношения. Не нужно устраивать сложные разговоры или кому-то что-то доказывать.

Но попробуй обратить внимание на одну вещь.

Когда ты чувствуешь вину, всегда ли за этим стоит твой реальный поступок?

Или иногда ты просто боишься, что другой человек останется недоволен?

Это очень важное различие.

Не отказывайся от ответственности за собственные ошибки. Не обесценивай чувства людей, которые тебе дороги. Но и не превращай всю свою жизнь в бесконечное извинение за то, что ты не можешь быть удобной каждому.

Ты имеешь право ошибаться, исправлять ошибки, принимать решения и учиться на собственном опыте.

Имеешь право быть благодарной, не становясь должницей на всю жизнь.

Имеешь право заботиться о близких, не забывая о собственных потребностях.

Имеешь право сказать «нет», даже если кому-то это не понравится.

Пожалуйста, не требуй от себя перестать испытывать вину за один день.

Начни с другого: перестань автоматически верить каждому своему обвинению.

Иногда прежде чем просить прощения у другого человека, стоит спокойно разобраться, за что именно ты собираешься извиняться.

И, возможно, впервые за долгое время задать себе вопрос:

«Я действительно поступила плохо или просто не оправдала чьих-то ожиданий?»

— ✦ —

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Моя ответственность и чужая ответственность»

Цель упражнения — научиться анализировать собственное чувство вины, отличать реальные ошибки от чрезмерного чувства долга и не принимать на себя ответственность за то, чем ты не управляешь.

Не пытайся сразу разобрать все отношения в своей жизни. Для начала выбери несколько недавних ситуаций, в которых ты испытывала вину.

Часть 1. Дневник чувства вины

В течение семи дней записывай ситуации, в которых почувствовала себя виноватой.

Используй следующую таблицу:

Вопрос
Твой ответ

Что произошло?
Опиши ситуацию без оценок

Что я почувствовала?
Вина, страх, стыд, тревога

Что я подумала о себе?
Например: «Я плохая дочь»

Чего я испугалась?
Осуждения, конфликта, потери отношений

Была ли моя реальная ошибка?
Да, нет или пока не знаю

Что зависит от меня?

Мои действия и решения

Чтоотменя независит?
Чужие эмоции и ожидания

Какя могу поступить дальше?
Исправить ошибку или сохранить решение

Не оценивай себя во время выполнения упражнения. Твоя задача — увидеть закономерности.

Часть 2. Раздели ответственность

Возьми три ситуации, в которых ты испытывала сильную вину.

Для каждой нарисуй три колонки.

Моя ответственность

То, что действительно зависит от тебя: твои слова, действия, обещания, договорённости и решения.

Совместная ответственность

То, что требует участия нескольких людей: договорённости в семье, распределение обязанностей, решение общих проблем.

Чужая ответственность

Чужие решения, чувства, ожидания, настроение и поступки, которые ты не можешь полностью контролировать.

Заполни каждую колонку.

Посмотри, не оказалось ли так, что ты взяла на себя слишком много того, что относится к другим людям.

Часть 3. Проверь, не скрывается ли за виной страх

Закончи следующие предложения:

Я чувствую себя виноватой, когда…

Больше всего я боюсь, что…

Если я откажу, другой человек может…

Мне трудно выдерживать ситуацию, когда…

Чтобы никто не расстраивался, я обычно…

Я хочу научиться…

Затем задай себе главный вопрос:

Еслибыя небоялась чужого недовольства, считалабыя своё решение неправильным?

Не нужно обязательно отвечать отрицательно. Важно увидеть собственную мотивацию.

Часть 4. Попробуй не оправдываться автоматически

В течение следующих семи дней обрати внимание на привычку начинать ответ с извинения.

Например:

Вместо «Извини, я не смогу приехать, у меня столько всего, я очень занята…» попробуй:

«В эти выходные я не смогу приехать. Давай договоримся о другой дате».

Вместо «Прости, что не ответила сразу, у меня были дела…» попробуй:

«Я только сейчас освободилась и увидела сообщение».

Вместо «Извини, но я не хочу сегодня встречаться…» попробуй:

«Сегодня я хочу провести вечер дома. Давай увидимся в другой раз».

Это не означает, что извиняться больше никогда не нужно. Извинение важно, когда ты действительно причинила неудобство или нарушила договорённость.

Задача упражнения — убрать автоматическое чувство вины из ситуаций, где оно необязательно.

Часть 5. Напиши себе новое правило

Закончи фразу:

«Я не обязана испытывать вину за то, что…»

Напиши минимум пять продолжений.

Например:

…мне необходим отдых.

…я имею собственное мнение.

…я не могу помочь каждому.

…мои планы не совпадают с чужими ожиданиями.

…я выбираю решение, которое считаю правильным.

Положи этот лист туда, где сможешь периодически его перечитывать.

Маленький шаг к себе

В ближайшие дни выбери одну ситуацию, в которой обычно автоматически соглашаешься или начинаешь оправдываться.

Остановись.

Проверь, действительно ли ты несёшь ответственность за то, что происходит.

И только после этого отвечай.

Не нужно специально провоцировать конфликты или отказывать людям ради самого отказа.

Просто попробуй не принимать решение исключительно под влиянием вины.

Твоя задача— научиться отличать добросовестность отсамонаказания.

ГЛАВА 4

ТЫ НЕ ОТВЕЧАЕШЬ ЗА ЧУЖОЕ СЧАСТЬЕ

Ты можешь быть рядом счеловеком, поддерживать его илюбить всем сердцем. Ноты необязана проживать его жизнь вместо него.

Есть женщины, которые умеют чувствовать чужое настроение ещё до того, как человек произнесёт хоть одно слово.

Они замечают изменение интонации, выражение лица, необычную паузу в разговоре. Замечают, что близкий человек стал молчаливым, что подруга отвечает короткими сообщениями, что муж вернулся домой раздражённым, а мать почему-то разговаривает непривычно холодно.

Они сразу начинают думать.

Что случилось?

Я что-то сказала не так?

Может быть, человек на меня обиделся?

Нужно что-нибудь сделать. Позвонить. Спросить. Поддержать. Объяснить. Успокоить.

Иногда такие женщины действительно очень внимательны к окружающим. Они умеют сопереживать, замечают детали, проявляют заботу и часто становятся теми людьми, к которым обращаются в трудную минуту.

Но за этой внимательностью может скрываться нечто

большее.

Постоянная внутренняя готовность исправлять всё, что происходит вокруг.

Они не просто замечают чужие переживания. Они начинают воспринимать их как собственную задачу.

Если кому-то плохо, значит, нужно помочь.

Если кто-то расстроен, нужно найти причину.

Если в семье возникает конфликт, необходимо всех помирить.

Если близкий человек принимает неправильное, с их точки зрения, решение, нужно вмешаться, объяснить, предупредить, предотвратить возможные последствия.

И самое сложное — они часто не умеют останавливаться.

Даже когда человек не просил помощи.

Даже когда помощь не нужна.

Даже когда собственные силы уже на исходе.

Потому что внутри живёт убеждение: если я не сделаю что-нибудь, всё может стать ещё хуже.

Возможно, ты тоже знакома с таким состоянием.

Когда чужая проблема занимает твои мысли сильнее, чем собственная жизнь.

Когда ты не можешь спокойно заниматься своими делами, потому что кто-то из близких чем-то расстроен.

Когда чувствуешь ответственность за семейную атмосферу, хотя не всегда понимаешь, почему именно ты должна её поддерживать.

И когда наконец появляется возможность отдохнуть, внутри всё равно остаётся ощущение, что ты что-то упускаешь.

Как будто в мире существует бесконечное количество задач, которые ты обязана держать под контролем.

Но давай зададим один непростой вопрос.

Почему ты решила, что должна делать всех вокруг счастливыми?

И кто сказал тебе, что без твоего постоянного участия другие люди не смогут справиться со своей жизнью?

1. Привычка спасать всех вокруг

Представь женщину, которая всегда знает, кому сейчас нужна помощь.

У её взрослой дочери сложности на работе — она немедленно предлагает советы, ищет вакансии, звонит знакомым.

Муж чем-то расстроен — она пытается выяснить причину, предлагает решения и старается изменить его настроение.

Подруга переживает из-за отношений — женщина часами слушает её, анализирует поступки партнёра, ищет аргументы, объясняет, что нужно делать.

Пожилые родители испытывают бытовые трудности — она берёт на себя организацию всех вопросов, даже тех, с которыми они могли бы справиться самостоятельно.

Она не считает себя особенной.

Просто привыкла помогать.

Но постепенно её жизнь превращается в бесконечное решение чужих проблем.

И вот что интересно: иногда человек, который постоянно спасает окружающих, совершенно не замечает, насколько устал сам.

Он может раздражаться, испытывать обиду, чувствовать себя недооценённым, но продолжать делать то же самое.

Почему?

Потому что помощь другим становится не только способом проявить любовь, но и способом почувствовать собственную необходимость.

Пока кому-то нужна помощь, есть понятная задача.

Есть проблема, которую можно решить.

Есть человек, который благодарен, нуждается в тебе или хотя бы обращает на тебя внимание.

А вот собственные желания могут оставаться неопределёнными.

Что делать для себя? Чего хочется? Как строить собственную жизнь?

На эти вопросы не всегда легко ответить.

Зато чужие проблемы всегда дают занятие.

И иногда постоянная забота о других становится способом не встречаться с собственной неудовлетворённостью.

Это не означает, что каждый отзывчивый человек пытается убежать от себя. Желание помогать может быть совершенно искренним.

Но стоит честно проверить: не стала ли помощь единственным способом чувствовать собственную значимость?

Когда без тебя никто не справится

Есть определённая ловушка, в которую могут попасть люди, привыкшие всё делать самостоятельно.

Сначала они помогают, потому что действительно хотят облегчить жизнь близким.

Потом начинают делать больше, потому что так быстрее и проще.

Затем окружающие привыкают к их участию.

И наконец появляется ощущение, что без этого человека ничего невозможно организовать.

Но здесь важно заметить одну деталь.

Иногда человек действительно берёт на себя настолько много обязанностей, что другие постепенно перестают проявлять инициативу.

Не обязательно потому, что они ленивы или неблагодарны.

Просто система уже сложилась.

Один человек всё организует, другой ждёт, когда ему скажут, что делать.

Один принимает решения, другой привыкает не участвовать в их принятии.

Один помнит обо всём, другой даже не пытается запомнить.

Так формируется неравномерное распределение ответ-

ственности.

И женщина, которая сначала просто хотела помочь, постепенно начинает считать себя незаменимой.

Но незаменимость не всегда является признаком любви или уважения.

Иногда она означает лишь то, что ты взяла на себя слишком много.

Быть нужной человеку и быть обязанной решать за него его проблемы — совершенно разные вещи.

2. Почему чужие проблемы кажутся важнее собственных

Давай рассмотрим ещё одну ситуацию.

Ты планировала посвятить вечер себе. Хотела почитать, посмотреть фильм или просто спокойно полежать.

Но вечером звонит подруга.

Она расстроена. У неё снова произошёл конфликт с партнёром. Она рассказывает о случившемся, плачет, просит совета.

Ты откладываешь свои дела и слушаешь.

Сначала двадцать минут.

Потом час.

Затем ещё полчаса обсуждаешь, что ей делать, как поговорить с партнёром, какие слова подобрать.

Когда разговор заканчивается, ты понимаешь, что вечер прошёл.

Ты устала, но одновременно чувствуешь удовлетворение: удалось поддержать близкого человека.

И вроде бы ничего плохого не произошло.

Но спустя несколько дней история повторяется.

Потом снова.

И ещё раз.

Ты замечаешь, что разговоры всё чаще превращаются в

обсуждение одних и тех же проблем. Ты предлагаешь решения, подруга соглашается, благодарит тебя, но ничего не меняет.

Ты начинаешь переживать за неё даже тогда, когда вы не разговариваете.

Думаешь, всё ли у неё в порядке.

Пытаешься предугадать очередной конфликт.

И постепенно её отношения занимают в твоей голове больше места, чем твои собственные планы.

Почему так происходит?

Есть несколько возможных причин.

Чужая проблема понятнее собственной

Когда другой человек рассказывает о трудностях, ситуация кажется конкретной.

Есть событие, участники, причина и предполагаемое решение.

Можно предложить совет. Найти информацию. Позвонить. Помочь.

А собственная жизнь иногда устроена гораздо сложнее.

Собственные неудовлетворённые желания могут быть размытыми. Страхи — непонятными. Решения требуют времени.

Поэтому внимание легче переключается на чужие задачи.

Помощь даёт ощущение нужности

Когда близкий человек благодарит тебя за помощь, это приятно.

Ты чувствуешь, что твои действия имеют значение.

Но иногда человек начинает настолько связывать собственную ценность с полезностью, что перестаёт понимать, кто он без роли помощника.

Если никто не нуждается в нём, появляется ощущение ненужности.

Тогда возникает желание найти новую проблему, которую можно решить.

Собственные потребности кажутся неудобными

Просить помощи бывает трудно.

Нужно признаться, что у тебя тоже есть проблемы, что ты не всегда справляешься, что иногда хочешь, чтобы кто-нибудь просто выслушал тебя.

Для некоторых людей это непривычно.

Гораздо легче оставаться в знакомой роли того, кто помогает, чем позволить себе оказаться на другой стороне.

И тогда возникает своеобразный перекос: ты умеешь отдавать, но не умеешь принимать.

Желание избежать неопределённости

Иногда спасательство связано с тревогой.

Кажется, что если ты не вмешаешься, близкий человек совершит ошибку, примет неправильное решение или столкнётся с неприятными последствиями.

Ты пытаешься предупредить все возможные трудности.

Но невозможно заранее прожить чужую жизнь так, чтобы в ней не осталось ошибок.

Люди учатся на собственном опыте, принимают решения, сталкиваются с последствиями и постепенно приобретают самостоятельность.

И далеко не всегда твоя помощь делает этот процесс легче.

Иногда она просто лишает другого человека возможности самостоятельно разобраться в своей ситуации.

3. Когда забота превращается в контроль

Есть одна тонкая граница между заботой и контролем.

Забота говорит:

«Я рядом. Если тебе понадобится помощь, можешь ко мне обратиться».

Контроль говорит:

«Я должна убедиться, что ты всё делаешь правильно, иначе случится что-нибудь плохое».

Забота оставляет человеку пространство.

Контроль старается это пространство заполнить.

Рассмотрим обычную семейную ситуацию.

Взрослая дочь решает сменить работу.

Мать переживает, считает решение рискованным и начинает подробно объяснять, почему этого делать не стоит.

Сначала она просто делится опасениями.

Затем отправляет статьи, звонит знакомым, предлагает другие варианты.

Потом начинает регулярно спрашивать, передумала ли дочь.

Если та не соглашается, мать раздражается и говорит:

«Я же хочу, чтобы у тебя всё было хорошо».

Возможно, это действительно так.

Но забота о благополучии другого человека не даёт автоматического права управлять его решениями.

Можно выразить беспокойство.

Можно поделиться опытом.

Можно предложить помощь.

Но невозможно гарантировать, что другой человек никогда не ошибётся.

И не нужно пытаться прожить его жизнь вместо него.

Почему нам хочется контролировать близких

Часто за чрезмерным контролем стоят искренние чувства.

Страх.

Тревога.

Любовь.

Переживание за будущее.

Боязнь потерять близкого человека.

Иногда — собственный прошлый опыт, когда отсутствие контроля действительно приводило к неприятным последствиям.

Но даже самые добрые намерения могут приводить к напряжению в отношениях, если не учитывать самостоятельность другого человека.

Попробуй задать себе несколько вопросов:

Я помогаю человеку или пытаюсь добиться того, чтобы он поступал так, как считаю правильным?

Он действительно просил моего совета?

Я готова принять его решение, даже если не согласна с ним?

Не пытаюсь ли я уменьшить собственную тревогу за счёт ограничения чужой свободы?

Последний вопрос особенно важен.

Иногда нам кажется, что мы заботимся о другом человеке, хотя на самом деле пытаемся избавиться от собственного страха.

Например, мать постоянно звонит взрослому сыну, требует сообщать обо всех перемещениях и сердится, если он не отвечает сразу.

Она объясняет своё поведение любовью и беспокойством.

Но стоит спросить:

Действительно ли сыну требуется столько контроля?

Или матери становится спокойнее только тогда, когда она знает о каждом его шаге?

Любовь и тревога могут существовать одновременно.

Но не всякая тревога должна превращаться в правила для другого человека.

Ты можешь переживать за близкого человека, не превращая своё беспокойство в его обязанность жить по твоим правилам.

4. Ты не обязана быть эмоциональным спасателем

Иногда женщина берёт на себя ещё одну незаметную обязанность — поддерживать хорошее настроение всех окружающих.

Она старается, чтобы дома не было конфликтов.

Следит за тем, чтобы никто не обиделся.

Подбирает слова, избегает острых тем, старается вовремя сменить разговор.

Если кто-то раздражён, она успокаивает.

Если кто-то грустит, старается развеселить.

Если между родственниками возник конфликт, пытается помирить всех.

Сама она может быть очень уставшей, но продолжает следить за эмоциональной атмосферой.

Особенно часто подобная роль становится заметной в семье.

Женщина оказывается человеком, который должен сделать так, чтобы всем было хорошо.

Но давай подумаем.

Почему именно она должна отвечать за эмоциональный климат всей семьи?

Почему каждый человек не может самостоятельно отве-

чать за то, как выражает свои чувства?

Почему если двое взрослых людей поссорились, третий должен обязательно их примирить?

Конечно, семейные отношения предполагают взаимное участие.

Иногда необходимо первым подойти, начать разговор, признать ошибку, предложить компромисс.

Но это отличается от постоянной обязанности регулировать эмоции всех членов семьи.

Когда ты начинаешь избегать любого недовольства

Представь женщину по имени Ольга.

Она живёт с мужем и двумя детьми.

Когда в доме возникает напряжение, Ольга начинает искать способ всё исправить.

Если муж возвращается раздражённым, она старается не задавать лишних вопросов.

Если дети ссорятся, она немедленно вмешивается.

Если один из родственников говорит что-то неприятное другому, Ольга старается переключить разговор.

Иногда ей удаётся быстро снять напряжение.

Но со временем она замечает, что постоянно находится в состоянии внутренней готовности.

Она словно не имеет права расслабиться, пока все вокруг спокойны.

Однажды муж и взрослый сын спорят из-за семейного решения.

Оба начинают повышать голос.

Ольга привычно вмешивается, пытается объяснить каждому позицию другого и предлагает варианты компромисса.

Но разговор продолжается.

Она раздражается, повышает голос сама и в конце концов

уходит на кухню с ощущением, что опять ничего не получилось.

Позже она ловит себя на мысли:

«Почему я должна всё время их мирить? Почему они не могут самостоятельно договориться?»

И этот вопрос становится для неё важным открытием.

Возможно, она действительно слишком долго выполняла работу, которая принадлежит всем участникам отношений, а не только ей.

Она может оставаться внимательной женой и матерью, не принимая на себя обязанность устранять каждый конфликт.

Муж и сын — взрослые люди, способные самостоятельно отвечать за свои слова и искать решения.

Ольга может предложить поговорить спокойно, обозначить, что не готова участвовать в разговоре с криком, и выйти из конфликта, если он становится разрушительным.

Ей не обязательно становиться судьёй, посредником и психологом для каждого члена семьи.

И самое главное — чужое недовольство не должно автоматически становиться её личной неудачей.

Чужие эмоции имеют право существовать

Это одна из самых важных мыслей главы.

Другой человек может быть расстроен.

Может сердиться.

Может не соглашаться с тобой.

Может испытывать разочарование.

Может нуждаться во времени, чтобы пережить неприятную ситуацию.

И ты не обязана немедленно устранять каждое из этих состояний.

Конечно, твои слова и поступки тоже влияют на чувства окружающих. Если ты причинила человеку боль, важно это признать.

Но нельзя требовать от себя, чтобы рядом с тобой всегда всем было хорошо.

Ты не можешь полностью управлять чувствами другого человека.

И он не может полностью управлять твоими.

Зрелые отношения предполагают, что каждый участник имеет право на эмоции и несёт ответственность за то, как с ними обращается.

Ты можешь поддержать человека, но не обязана прожи-

вать его переживания вместо него.

Можешь выслушать, но не обязана находить решение каждой проблемы.

Можешь проявить сочувствие, но не обязана соглашаться на то, что разрушает твои собственные границы.

5. Почему тебе бывает трудно позволить другим справляться самостоятельно

На первый взгляд кажется, что помогать — всегда хорошо.

Но иногда постоянная помощь лишает другого человека возможности развивать самостоятельность.

Представим взрослого сына, который регулярно обращается к матери с бытовыми проблемами.

Ему нужно записаться к врачу, решить вопрос с документами, организовать покупку, разобраться с оплатой.

Мать всё делает сама.

Она звонит, договаривается, напоминает, контролирует.

Сначала это удобно обоим.

Сын получает готовое решение, мать чувствует себя нужной.

Но постепенно сын всё реже пытается решить вопросы самостоятельно.

А мать всё чаще раздражается, что без неё ничего не происходит.

Возникает противоречие.

Она хочет, чтобы сын стал самостоятельным, но продолжает выполнять за него значительную часть его обязанно-

стей.

Почему так бывает?

Потому что человеку трудно отказаться от привычной роли.

Пока сын нуждается в её помощи, она чувствует свою значимость.

Ей может быть страшно представить, что однажды он перестанет так часто обращаться к ней.

Но взросление детей предполагает постепенное изменение отношений.

И одна из важных задач родителя — не только помогать, но и давать ребёнку возможность самостоятельно принимать решения, учитывая его возраст, способности и обстоятельства.

Это относится не только к отношениям родителей и детей.

В дружбе тоже бывает похожая ситуация.

Одна подруга постоянно принимает решения за другую.

На работе один сотрудник привык исправлять все ошибки коллеги.

В семье один человек выполняет то, что вполне могли бы делать остальные.

Иногда помощь действительно необходима.

Но иногда полезно остановиться и спросить:

Я сейчас помогаю человеку стать самостоятельнее или делаю так, чтобыон ещё больше зависел отмоей помощи?

Не путай помощь с лишением другого человека ответственности

Ты можешь объяснить, показать, поддержать, предложить варианты.

Но если человек способен самостоятельно выполнить задачу, не обязательно делать её за него.

Дай ему возможность попробовать.

Позволь ему принимать решения.

Не торопись вмешиваться при первой же ошибке.

Конечно, это не означает, что можно игнорировать реальные потребности детей, зависимых от тебя людей или тех, кто объективно не способен справиться самостоятельно.

Здесь всегда нужно учитывать возраст, состояние человека, степень его самостоятельности и реальные обязанности.

Но когда речь идёт о взрослых дееспособных людях, постоянное решение их проблем может стать не заботой, а способом сохранять неравные отношения.

Твоя задача — не сделать так, чтобы без тебя никто не мог жить.

Твоя задача — строить отношения, в которых помощь существует, но не заменяет самостоятельность.

6. Самая трудная ответственность — ответственность за собственную жизнь

Есть ещё одна причина, почему женщина может быть настолько погружена в чужие проблемы.

Пока она занята другими, ей не нужно задаваться сложными вопросами о собственной жизни.

Можно не думать о том, нравится ли работа.

Не решать, устраивают ли отношения.

Не признавать, что некоторые мечты давно заброшены.

Не разбираться в собственной усталости.

Не принимать решений, которые давно назрели.

Ведь всегда найдётся кто-то, кому нужна помощь.

Чужая проблема кажется срочной и конкретной.

А собственная жизнь может требовать долгих размышлений и непростых решений.

Парадокс заключается в том, что женщина может быть невероятно активной, но при этом почти не двигаться в сторону того, чего хочет сама.

Она постоянно что-то делает.

Но не обязательно для себя.

И иногда самое трудное — не помочь очередному человеку, а спокойно сесть и подумать о собственной жизни.

Что мне сейчас действительно нужно?

Какие отношения меня радуют, а какие истощают?

Почему я так редко говорю о своих желаниях?

Что я пытаюсь исправить в жизни других, избегая необходимости что-то менять в собственной?

Эти вопросы могут быть неудобными.

Но именно они помогают увидеть, где заканчивается искренняя забота и начинается привычка прятаться за чужими проблемами.

Ты необязана спасать всех вокруг, чтобы не замечать, что сама нуждаешься в помощи, отдыхе или переменах.

7. Как научиться быть рядом, не спасая

Теперь давай перейдём от осознания проблемы к практическим действиям.

Тебе не нужно становиться равнодушной.

Не нужно переставать слушать близких, помогать родственникам или поддерживать друзей.

Важно научиться делать это иначе.

Не спеши предлагать решение

Когда человек рассказывает о проблеме, не обязательно сразу искать выход.

Иногда ему нужно просто выговориться.

Вместо того чтобы немедленно давать советы, можно спросить:

«Ты хочешь, чтобы я тебя просто выслушала или хочешь вместе подумать, что делать?»

Этот вопрос помогает понять, какая поддержка действительно нужна.

Не принимай чужое решение вместо другого человека

Если взрослый человек выбирает путь, который тебе кажется ошибочным, ты можешь поделиться опасениями.

Но не обязательно пытаться изменить его решение любой ценой.

Можно сказать:

«Я вижу ситуацию иначе и немного переживаю за тебя. Но понимаю, что решать тебе».

Не обещай того, что не можешь выполнить

Ты можешь хотеть помочь, но не иметь времени, ресурсов или сил.

Не нужно давать обещания только потому, что неудобно отказать.

Лучше честно сказать, на что ты действительно готова.

Позволяй людям испытывать собственные чувства

Если близкий человек расстроился, не обязательно немедленно искать способ изменить его настроение.

Можно выслушать, проявить сочувствие, предложить разговор.

Но дай ему возможность самому прожить свои эмоции.

Возвращай внимание к себе

Когда ты замечаешь, что снова полностью погрузилась в чужую проблему, спроси:

«А что сейчас происходит со мной?»

«Как я себя чувствую?»

«Есть ли у меня силы для этой помощи?»

«Не откладываю ли я собственные дела ради задачи, которую человек может решить самостоятельно?»

Это не эгоизм.

Это способ сохранять равновесие.

Учи себя принимать помощь

Иногда женщина так привыкает всё делать сама, что даже не замечает возможностей разделить нагрузку.

Попробуй иногда не брать всё на себя.

Попроси близкого человека о конкретной помощи.

Не исправляй автоматически всё, что кто-то сделал немного иначе.

Позволь другим участвовать в общих делах.

И главное — не превращай свою незаменимость в условие собственной ценности.

Ты достойна уважения не только тогда, когда всем помогаешь.

МЫСЛЬ, КОТОРУЮ СТОИТ ЗАПОМНИТЬ

Ты необязана делать чужую жизнь безупречной, чтобызаслужить место вней. Иногда настоящая забота— это нерешить зачеловека его проблему, аповерить вего способность справиться самостоятельно.

Несколько слов тебе

Возможно, сейчас ты подумала о человеке, которому много лет помогаешь.

Вспомнила родственника, партнёра, ребёнка или подругу.

Возможно, ты впервые задумалась, сколько сил отдаёшь чужим переживаниям и как мало времени оставляешь для собственных.

Я не предлагаю тебе завтра перестать помогать всем вокруг.

И не хочу, чтобы ты стала воспринимать каждую просьбу как попытку воспользоваться твоей добротой.

В мире действительно есть люди, которым нужна поддержка. Есть близкие, за которых мы несём ответственность. Есть ситуации, когда помощь необходимо оказывать независимо от собственного удобства.

Но есть и то, что не должно становиться твоей постоянной обязанностью.

Ты не можешь прожить жизнь за взрослого ребёнка.

Не можешь гарантировать счастливый брак, если только сама будешь стараться.

Не можешь сделать родителей довольными всеми своими решениями.

Не можешь избавить друзей от всех разочарований.

Не можешь обеспечить каждому человеку постоянное хо-

рошее настроение.

И тебе не нужно пытаться.

Позволь другим людям быть самостоятельными. Позволь им принимать решения, совершать ошибки, учиться и искать собственные ответы.

Оставайся рядом, когда это действительно необходимо.

Поддерживай, когда можешь.

Помогай, когда хочешь и когда это соответствует твоим возможностям и ответственности.

Но не забывай, что у тебя тоже есть жизнь.

Твои чувства тоже имеют значение.

Твоё время тоже ограничено.

Твои силы тоже нуждаются в восстановлении.

И если сегодня ты не смогла решить чужую проблему, это не обязательно означает, что ты кого-то подвела.

Возможно, сегодня ты просто позволила другому человеку самому позаботиться о своей жизни.

А себе — наконец заняться собственной.

— ✦ —

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Где заканчивается моя ответственность»

Это упражнение поможет тебе увидеть, какую часть жизненной нагрузки ты действительно должна нести, а какую взяла на себя по привычке, из тревоги или из желания быть незаменимой.

Не пытайся сразу отказаться от всех обязательств. Наша задача — научиться различать ответственность, взаимную поддержку и чрезмерное вмешательство.

Часть 1. Кому я постоянно помогаю?

Запиши имена людей, которым ты регулярно оказываешь эмоциональную, бытовую, финансовую или организационную поддержку.

Например:

Родители.

Партнёр.

Дети.

Подруги.

Братья и сёстры.

Коллеги.

Другие родственники.

Рядом с каждым именем запиши, какую именно помощь ты оказываешь.

Не ограничивайся крупными делами. Включи звонки, постоянные напоминания, планирование, решение чужих проблем и эмоциональную поддержку.

Часть 2. Раздели ответственность на три зоны

Для каждой ситуации определи, к какой категории она относится.

Зона 1. Моя ответственность

То, что действительно зависит от тебя.

Например:

Выполнять собственные обещания.

Заботиться о несовершеннолетних детях.

Соблюдать договорённости.

Отвечать за собственные слова и поступки.

Следить за своими обязательствами.

Зона 2. Совместная ответственность

То, что должно решаться вместе.

Например:

Семейный бюджет.

Распределение домашних обязанностей.

Забота о пожилых родственниках в рамках семейных возможностей.

Решение общих семейных вопросов.

Организация совместных планов.

Зона 3. Чужая ответственность

То, что относится к самостоятельной жизни другого

взрослого человека.

Например:

Его личные решения.

Его отношение к собственным проблемам.

Его выбор профессии.

Его реакция на твои решения.

Его способность самостоятельно организовывать повседневные дела, если он на это способен.

Помни: распределение ответственности зависит от конкретной ситуации. Например, помощь человеку, который болен или объективно не может справиться самостоятельно, может быть реальной необходимостью.

Часть 3. Проверь свою привычку спасать

Ответь письменно:

Чьи проблемы я чаще всего пытаюсь решать?

Кто обращается ко мне за помощью регулярно?

Всегда ли меня действительно просят о помощи?

Есть ли люди, которым я помогаю даже тогда, когда они не хотят ничего менять?

Испытываю ли я тревогу, когда не могу помочь?

Бывает ли, что я откладываю свои дела ради чужих проблем?

Чувствую ли я себя нужной только тогда, когда кому-то помогаю?

Умею ли я принимать помощь от других?

Что произойдёт, если я перестану делать за окружающих то, что они способны сделать самостоятельно?

Последний вопрос особенно важен.

Иногда мы боимся не того, что другой человек не справится, а того, что он научится обходиться без нашей постоянной помощи.

Позволь себе честно исследовать это чувство.

Часть 4. Научись поддерживать, не спасая

В течение недели попробуй использовать новые формулировки.

Вместо:

«Дай, я всё сделаю сама».

Скажи:

«Давай попробуешь сделать самостоятельно. Если понадобится помощь, обращайся».

Вместо:

«Я сейчас всё решу».

Скажи:

«Давай вместе подумаем, какие у тебя есть варианты».

Вместо:

«Не переживай, я обо всём позабочусь».

Скажи:

«Я могу помочь с этой частью, но остальное тебе придётся организовать самостоятельно».

Вместо:

«Почему ты расстроен? Что я сделала не так?»

Скажи:

«Я замечаю, что ты расстроен. Хочешь поговорить об этом?»

Не используй эти фразы механически. Важно не просто изменить слова, а научиться замечать, когда ты принимаешь на себя лишнюю ответственность.

Часть 5. Верни себе время

Выдели три часа в течение ближайшей недели, которые ты посвятишь собственным интересам.

Перед этим проверь, что действительно необходимые обязательства выполнены и близкие, находящиеся на твоей ответственности, не останутся без необходимой заботы.

Затем выбери, чем хочешь заняться.

Не нужно использовать это время для решения чужих проблем, планирования семейных дел или выполнения дополнительных обязанностей.

Пусть это будет время для тебя.

В конце запиши:

Насколько легко мне удалось выделить это время?

Появлялось ли чувство вины?

Хотелось ли мне постоянно проверять, всё ли у остальных хорошо?

Что я почувствовала, когда не занималась чужими проблемами?

Часть 6. Моя новая договорённость с собой

Запиши и продолжи следующие предложения:

«Я могу заботиться о близких, но не обязана…»

«Я могу помогать другим, не отказываясь от…»

«Я не должна автоматически решать…»

«Я имею право оставить другому человеку возможность…»

«В моей собственной жизни мне давно пора уделить внимание…»

Выбери одну фразу, которая кажется тебе самой важной, и запиши её отдельно.

Твоя задача— неперестать быть заботливой. Твоя задача— перестать считать, что забота о других требует отказа от заботы о себе.

ГЛАВА 5

ЦЕНА БЫТЬ ХОРОШЕЙ ДЛЯ ВСЕХ

Твоя ценность неизмеряется количеством проблем, которые ты способна выдержать.

Есть женщины, которые почти никогда не говорят, что им тяжело.

Они продолжают работать, решать домашние вопросы, заботиться о близких, выполнять обещания, помогать родственникам и находить силы на очередные обязанности, даже когда внутри уже давно хочется остановиться.

Если спросить их, как дела, они ответят привычное:

«Всё нормально».

Если спросить, не устали ли они, улыбнутся:

«Да ничего, справлюсь».

Если предложить помощь, сначала откажутся:

«Не нужно, я сама».

И, возможно, именно эта последняя фраза лучше всего описывает то, как они привыкли жить.

Я сама.

Сама разберусь.

Сама организую.

Сама решу.

Сама справлюсь.

Сначала кажется, что в этом есть только положительные качества. Самостоятельность, ответственность, надёжность, сила характера.

И действительно, умение справляться с трудностями — важная человеческая способность.

Но есть одна проблема.

Когда самостоятельность превращается в обязанность справляться абсолютно со всем, она перестаёт быть свободой.

Она становится тяжёлой ношей.

Ты уже не выбираешь, что взять на себя. Ты просто берёшь.

Не спрашиваешь, достаточно ли у тебя сил. Не проверяешь, действительно ли эта задача относится к твоим обязанностям. Не думаешь, можно ли разделить нагрузку с другими.

Ты продолжаешь.

Потому что привыкла.

Потому что на тебя рассчитывают.

Потому что не хочешь никого подвести.

Потому что считаешь: если не сделаешь ты, никто не сделает.

И однажды можешь обнаружить, что за привычной способностью всё выдерживать скрывается огромная усталость, о которой никто даже не догадывается.

Возможно, окружающие считают тебя сильной.

Но кто-нибудь когда-нибудь спрашивал, сколько тебе стоит эта сила?

1. Невидимая работа, которую никто не замечает

Представь обычную семейную жизнь.

Утром нужно проверить, что дети взяли всё необходимое. Вспомнить о продуктах, приготовить завтрак, ответить на сообщения, не забыть о записи к врачу, оплатить счета, проверить расписание, закончить рабочие дела.

После работы предстоит приготовить ужин, решить бытовые вопросы, поговорить с родственниками, помочь ребёнку с заданием, напомнить мужу о встрече, заказать то, что заканчивается дома.

А ещё нужно помнить о днях рождения, семейных праздниках, школьных мероприятиях, подарках, лекарствах, документах и десятках других мелочей.

Каждая отдельная задача может показаться небольшой.

Но все вместе они образуют огромную нагрузку.

Особенно если ты не просто выполняешь эти дела, а постоянно следишь за тем, чтобы ничего не забыть.

Ты помнишь, что нужно купить.

Знаешь, когда у кого назначен приём.

Следишь за тем, что заканчивается дома.

Продумываешь, что приготовить завтра.

Вспоминаешь, кому обещала позвонить.

Думаешь о том, как совместить работу, семью и остальные обязательства.

И даже когда физически ничего не делаешь, твоя голова продолжает работать.

Это и есть одна из форм невидимого труда — постоянная необходимость замечать задачи, планировать их, помнить о сроках и следить за выполнением.

В семье может быть распределено много бытовых обязанностей, но вся ответственность за организацию по-прежнему лежать на одном человеке.

Например, муж может сходить за продуктами, но список покупок каждый раз составляет жена.

Он может отвезти ребёнка на занятие, но расписание, одежду и необходимые вещи заранее готовит она.

Он может выполнить поручение, но только после напоминания.

Формально обязанности распределены.

Но управление ими всё равно остаётся на женщине.

И именно эта невидимая часть нагрузки часто оказывается особенно утомительной.

Потому что человек не может просто выключиться.

Он постоянно находится в режиме ожидания следующей задачи.

Когда отдых превращается в продолжение работы

Есть женщины, которые даже отдых организуют для других.

В выходной они планируют семейную поездку, выбирают место, собирают вещи, покупают продукты, проверяют маршрут, думают, всем ли будет удобно.

В результате весь день посвящён отдыху семьи, но сама женщина почти не отдыхает.

Она всё время следит, чтобы всё прошло хорошо.

Если кто-то забыл куртку, она решает проблему.

Если ребёнок проголодался, она ищет еду.

Если близкие не могут договориться, она пытается найти компромисс.

К вечеру все довольны.

А она хочет только одного — чтобы больше никто ничего не спрашивал.

И тогда возникает неприятное чувство.

Почему я так старалась, а радости почти не почувствовала?

Почему даже отдых превращается в работу?

Потому что физическое присутствие на отдыхе ещё не означает, что ты действительно отдыхаешь.

Иногда человеку нужно не просто оказаться в красивом месте, а перестать отвечать за организацию всего происходящего.

Позволить себе не контролировать каждую мелочь.

Не быть человеком, который должен предусмотреть всё.

Не думать постоянно о потребностях остальных.

Ты имеешь право нетолько организовывать отдых длядругих, ноисамой быть человеком, который отдыхает.

2. Синдром «Я сама»

Есть фраза, которую многие женщины произносят настолько часто, что перестают замечать её значение.

«Я сама».

Сначала она может быть признаком уверенности.

Не хочется ждать помощи — сделаешь самостоятельно.

Необходимо решить вопрос — найдёшь способ.

Кто-то не справляется — возьмёшь ответственность.

Ты привыкаешь полагаться на себя и гордишься тем, что способна справиться с трудностями.

Но иногда за этой самостоятельностью скрывается не только сила.

Там может быть недоверие.

Страх разочарования.

Невозможность попросить.

Привычка всё контролировать.

И даже убеждение, что твои потребности не должны создавать другим людям неудобства.

Представим женщину по имени Наталья.

Ей сорок пять лет. Она работает, занимается семейными делами, помогает родителям, следит за бытовыми вопросами.

Она всегда была самостоятельной.

Когда ей что-то нужно, она предпочитает сделать это са-

ма. Если предстоит поездка — организует её. Если требуется решить проблему — изучит вопрос. Если дома что-то ломается — найдёт специалиста или попробует разобраться самостоятельно.

Её близкие знают, что Наталья справится.

Но однажды она заболевает.

Несколько дней чувствует себя плохо, однако продолжает готовить, заниматься домашними делами и отвечать на рабочие сообщения.

Муж предлагает помочь.

Она отвечает:

— Не надо, я сама.

Он предлагает заказать готовую еду.

Она отказывается, потому что считает, что дома обязательно должно быть приготовлено что-то нормальное.

Он предлагает взять на себя некоторые дела.

Наталья начинает объяснять, как именно всё нужно сделать.

Потом раздражается, что он делает не так, как она привыкла.

В итоге снова выполняет всё самостоятельно.

Вечером она лежит в постели и думает, что никто не понимает, насколько ей тяжело.

И здесь возникает важный вопрос.

Действительно ли ей никто не помогает?

Или она настолько привыкла всё контролировать, что не

оставляет другим возможности помочь?

Это не обвинение Натальи.

Её поведение могло сформироваться по множеству причин. Возможно, раньше ей действительно приходилось полагаться только на себя. Возможно, помощь часто оказывалась ненадёжной. Возможно, окружающие долго не участвовали в общих делах, и теперь ей сложно изменить привычный порядок.

Но чтобы что-то поменять, необходимо увидеть собственную роль в этой системе.

Иногда мы сами поддерживаем порядок вещей, на который потом жалуемся.

Не потому, что хотим страдать.

А потому, что привычное поведение кажется безопаснее нового.

Почему так трудно попросить о помощи

У этого может быть несколько причин.

Страх показаться слабой.

Ты привыкла быть человеком, на которого можно положиться. Просьба о помощи кажется признанием собственной несостоятельности.

Недоверие крезультату.

Ты думаешь, что другой человек сделает хуже, забудет или не уделит достаточно внимания.

Страх быть обязанной.

Тебе некомфортно принимать помощь, потому что кажется, что теперь придётся чем-то отплатить.

Привычка неучитывать собственные потребности.

Ты просто не привыкла спрашивать себя, какая помощь тебе нужна.

Опыт разочарования.

Возможно, раньше ты обращалась за поддержкой, но не получала её. И постепенно решила, что проще не просить.

Все эти причины могут быть понятными.

Но есть одна мысль, которую важно рассмотреть.

Если ты постоянно отказываешься от помощи, окружающие могут постепенно привыкнуть к тому, что она тебе не

нужна.

Они видят, что ты справляешься.

Не замечают, насколько много сил это отнимает.

И продолжают жить в соответствии с уже сложившимся порядком.

Получается замкнутый круг.

Ты всё делаешь сама, потому что не ждёшь помощи.

Другие не помогают, потому что считают, что ты справляешься.

Ты устаёшь ещё сильнее и убеждаешься, что рассчитывать можешь только на себя.

Разорвать этот круг иногда можно с очень простого шага — научиться просить о конкретной помощи.

Не ждать, пока окружающие догадаются.

Не молча накапливать раздражение.

А говорить о своих возможностях, потребностях и ограничениях.

3. Почему мы гордимся тем, что умеем всё выдерживать

Есть образ женщины, который общество часто воспринимает с восхищением.

Она сильная.

Она никогда не жалуется.

Она справляется с работой, домом, детьми и проблемами.

Она не просит лишнего.

Не показывает слабости.

Не позволяет себе остановиться.

Даже когда ей тяжело, продолжает улыбаться и выполнять свои обязанности.

В какой-то момент такая женщина действительно может начать гордиться своей выносливостью.

Ей кажется, что способность всё выдерживать — одна из главных характеристик её личности.

Но давай посмотрим на это иначе.

Почему мы так часто восхищаемся человеком за то, что он способен терпеть неудобства, которые можно было бы изменить?

Почему самоотверженность иногда ценится выше разумного распределения нагрузки?

Почему женщина должна обязательно быть сильной, если

ей гораздо нужнее поддержка?

Возможно, потому что окружающим удобно воспринимать её именно такой.

Сильная женщина не просит.

Сильная женщина не создаёт проблем.

Сильная женщина всегда найдёт решение.

Сильная женщина не требует внимания.

Но у этой роли есть обратная сторона.

Когда ты постоянно демонстрируешь окружающим, что можешь справиться со всем, они могут перестать замечать, что тебе тоже нужна помощь.

А ты, в свою очередь, привыкаешь скрывать усталость.

И со временем возникает опасная мысль:

Если я перестану всё выдерживать, кто я тогда?

Ведь столько лет твою жизнь определяла способность быть надёжной, терпеливой и незаменимой.

Иногда даже собственная самооценка начинает зависеть от того, сколько обязанностей ты способна выполнить.

Ты чувствуешь себя нужной, когда всё организовала.

Гордой, когда справилась с очередной сложностью.

Важной, когда без тебя не могут обойтись.

Но что происходит, когда никто не нуждается в твоей помощи?

Можешь ли ты спокойно провести день, ничего не решая?

Можешь ли позволить себе быть обычной женщиной, которая устала, хочет тишины и не собирается никого спасать?

Или без постоянной занятости возникает ощущение, что ты становишься менее значимой?

Это непростой вопрос.

Но он помогает увидеть, насколько сильно образ незаменимого человека может влиять на твоё отношение к себе.

Сила — не в количестве пережитого

Выносливость действительно может быть полезной.

Она помогает проходить сложные периоды, справляться с обстоятельствами, сохранять устойчивость в трудные моменты.

Но выносливость не должна становиться обязанностью терпеть всё подряд.

Настоящая сила проявляется не только в способности выдержать трудность.

Она проявляется и в способности признать, что нагрузка стала чрезмерной.

В умении попросить помощи.

В готовности распределить обязанности.

В способности отказаться от того, что разрушает твои силы.

В понимании, что отдых — не признак слабости.

Тебе ненужно ломать себя, чтобыдоказать, чтоты сильная.

4. Когда усталость становится частью характера

Есть состояние, к которому человек может привыкнуть настолько, что перестаёт воспринимать его как сигнал.

Усталость становится фоном жизни.

Ты просыпаешься уже без особенного желания вставать.

Днём выполняешь дела на автомате.

Вечером мечтаешь о тишине, но продолжаешь заниматься необходимыми вопросами.

В выходные пытаешься восстановиться, но свободное время снова заполняется обязанностями.

Ты говоришь себе, что просто такой период.

Что скоро станет легче.

Что нужно немного потерпеть.

Но проходят недели, месяцы, иногда годы.

И усталость уже кажется частью твоей личности.

Ты начинаешь считать себя человеком, который всегда немного уставший.

Важно понимать, что постоянная усталость может иметь разные причины. Она бывает связана с недостатком сна, чрезмерной нагрузкой, жизненными обстоятельствами, эмоциональным напряжением и состоянием здоровья.

Поэтому не стоит объяснять любое истощение исключи-

тельно психологическими привычками или чувством долга.

Если усталость длительная, выраженная, сопровождается нарушениями сна, настроения, концентрации или физического самочувствия, важно обратиться к медицинскому специалисту. Не каждую проблему можно решить перераспределением домашних обязанностей или выходным днём.

Но в рамках нашей темы есть ещё один важный момент.

Иногда женщина так долго не замечает собственных ограничений, что начинает воспринимать постоянную перегрузку как норму.

Она не спрашивает себя, сколько сил у неё осталось.

Не учитывает собственные возможности.

Не планирует время для восстановления.

И продолжает выполнять задачи, потому что считает остановку недопустимой.

Организм не должен доказывать тебе, что ты устала

Не нужно ждать, пока усталость превратится в полное истощение.

Не обязательно доводить себя до состояния, когда уже невозможно выполнять привычные обязанности.

Ты имеешь право отдыхать не только после тяжёлого периода, но и в обычной жизни.

Можешь планировать свободное время заранее.

Можешь переносить не срочные дела.

Можешь просить о помощи до того, как ситуация станет критической.

Можешь признать, что сегодня у тебя меньше сил, чем вчера.

И самое главное — можешь перестать воспринимать собственные ограничения как личный недостаток.

У каждого человека есть предел возможностей.

И уважение к этому пределу — не слабость, а разумное отношение к себе.

5. Невысказанная обида женщины, которая делает всё

Есть ещё одно чувство, которое часто сопровождает чрезмерное самопожертвование.

Обида.

Сначала женщина помогает с удовольствием.

Потом начинает делать больше, чем планировала.

Затем замечает, что окружающие не всегда предлагают помощь сами.

И постепенно в ней накапливается раздражение.

Почему никто не замечает?

Почему обо всём нужно напоминать?

Почему я должна думать о каждой мелочи?

Почему никто не спрашивает, устала ли я?

Почему для других это само собой разумеется?

Обида растёт.

Но вместо того чтобы открыто обсудить распределение обязанностей, женщина продолжает всё делать.

Потому что просить неудобно.

Потому что не хочется конфликтовать.

Потому что кажется: если близкие любят её, они должны сами догадаться.

И однажды даже небольшая просьба может вызвать

непропорционально сильную реакцию.

Например, муж просит приготовить ужин, а женщина резко отвечает:

«Конечно! А кто ещё будет всё делать? Как всегда, только я!»

На самом деле её раздражение связано не с одним ужином.

Оно накопилось за долгий период, в течение которого она чувствовала себя ответственной за слишком многое.

Когда молчание становится причиной одиночества

Есть одна распространённая ошибка.

Человек ждёт, что окружающие самостоятельно заметят его усталость и предложат помощь.

Иногда это происходит.

Но иногда нет.

Не потому, что близким обязательно безразлично, а потому, что они не понимают, насколько большая нагрузка лежит на одном человеке.

Если женщина постоянно говорит, что справится, окружающие могут воспринимать её слова буквально.

Если она не сообщает о своих потребностях, другим трудно догадаться, какая именно помощь нужна.

Это не означает, что вся ответственность за распределение обязанностей должна лежать на ней.

Каждый взрослый член семьи должен участвовать в общих делах, замечать потребности окружающих и брать на себя справедливую долю ответственности.

Но честный разговор часто необходим.

Иногда нужно не ждать, пока кто-то сам догадается, а обозначить проблему.

Например:

«Я больше не хочу самостоятельно заниматься всеми бытовыми вопросами. Давай распределим обязанности так, чтобы каждый отвечал за свою часть».

Или:

«Мне нужна помощь. Сейчас у меня слишком много дел, и я не успеваю восстанавливать силы».

Или:

«Я хочу, чтобы ты не просто выполнял мои просьбы, но и сам участвовал в организации семейных дел».

Это не жалоба и не обвинение.

Это разговор о реальной нагрузке.

Обида не заменяет договорённость

Если ты годами молча выполняла всё сама, окружающим может понадобиться время, чтобы привыкнуть к другому порядку.

Это не значит, что ты должна снова всё взять на себя.

Но важно понимать: изменение привычного распределения обязанностей требует конкретных договорённостей и последовательных действий.

Не только слов о том, что тебе тяжело, но и реального участия других людей.

Иногда придётся принять, что кто-то сделает задачу иначе, чем ты привыкла.

Если результат безопасен и приемлем, не обязательно переделывать всё самостоятельно.

Возможно, ты обнаружишь, что некоторые дела вообще не требуют твоего постоянного контроля.

6. Незаменимость — не всегда комплимент

Представь, что ты несколько недель не можешь работать в привычном режиме.

И вдруг выясняется, что многое, чем ты занималась ежедневно, вполне могут делать другие люди.

Сначала тебе трудно в это поверить.

Ты думала, что без тебя ничего не получится.

Но постепенно обязанности перераспределяются.

Кто-то учится готовить.

Кто-то начинает самостоятельно покупать продукты.

Кто-то впервые берёт на себя организацию семейных встреч.

И жизнь продолжается.

Возможно, не идеально.

Возможно, не так, как делала бы ты.

Но продолжается.

Иногда это открытие вызывает странные чувства.

С одной стороны, становится легче.

С другой — появляется вопрос:

Если они могут обходиться без моей постоянной помощи, значит ли это, что я не так уж нужна?

И здесь важно разделить две совершенно разные вещи.

Твоя ценность как человека.

И количество функций, которые ты выполняешь для других.

Это не одно и то же.

Ты не становишься менее ценной, если перестаёшь готовить каждому завтрак.

Не становишься менее любимой, если не организуешь все семейные праздники.

Не теряешь значение для близких, если они научились самостоятельно решать бытовые задачи.

Твоя личность не должна зависеть от того, насколько сильно окружающие нуждаются в твоих услугах.

Более того, здоровые отношения предполагают возможность опираться друг на друга, а не полную зависимость одного человека от другого.

Тебе не нужно быть незаменимой во всём, чтобы оставаться важной.

Быть любимой и быть постоянно необходимой — не одно и то же.

7. Научись не только отдавать, но и принимать

Некоторым женщинам проще сделать всё самостоятельно, чем позволить другому человеку проявить заботу.

Они умеют помогать, но испытывают неловкость, когда помощь предлагают им.

Когда муж спрашивает, что приготовить, женщина отвечает:

«Ничего, я сама».

Когда подруга предлагает забрать её после работы, она отказывается:

«Не надо, не хочу никого напрягать».

Когда кто-то предлагает помочь с покупками, она говорит:

«Я справлюсь».

Возможно, это происходит из-за привычки не создавать неудобств окружающим.

А может быть, потому что женщина не привыкла занимать место человека, о котором заботятся.

Но отношения — это не одностороннее движение.

В них есть место и отдаче, и принятию.

Ты можешь принимать помощь, не становясь слабой.

Можешь позволить близкому человеку приготовить ужин, даже если он сделает это немного иначе.

Можешь попросить подвезти тебя.

Можешь признаться, что не справляешься с какой-то задачей.

Можешь сказать:

«Спасибо, мне действительно нужна помощь».

Не нужно сразу искать способ отплатить.

Не нужно испытывать неловкость только потому, что кто-то сделал для тебя что-то хорошее.

Взаимность не означает, что каждое доброе действие должно немедленно компенсироваться равнозначным ответом.

Иногда человек помогает тебе просто потому, что любит тебя.

И ты имеешь право это принять.

Позволь другим участвовать в твоей жизни

Возможно, ты привыкла быть той, кто всё организует.

Но попробуй иногда передавать другим не отдельные поручения, а целые зоны ответственности.

Не просто попросить купить продукты, а договориться, что другой взрослый человек самостоятельно планирует и организует определённую часть домашних дел.

Не только напоминать о каждом семейном событии, а разделить ответственность за их подготовку.

Не контролировать каждое действие, а позволить другому человеку выполнить задачу своим способом, если это безопасно и приемлемо.

Это требует доверия и времени.

Но иначе ты рискуешь навсегда остаться человеком, который не только выполняет работу, но и постоянно управляет её выполнением.

Не превращай свою способность справляться в обязательство делать всё самой.

Ты можешь быть самостоятельной и одновременно нуждаться в других людях.

В этом нет противоречия.

8. Ты имеешь право на жизнь, в которой не нужно постоянно заслуживать отдых

Пожалуй, самая важная перемена, к которой нам нужно прийти, заключается в другом отношении к собственному времени.

Многие женщины привыкли воспринимать отдых как награду.

Сначала работа.

Потом домашние обязанности.

Потом помощь близким.

Потом решение всех накопившихся вопросов.

И только когда всё выполнено, можно подумать о себе.

Но что, если список дел никогда не будет полностью закончен?

Что, если всегда найдётся кто-то, кому нужна твоя помощь?

Что, если у каждого выходного будет своя причина для занятости?

Неужели ты должна ждать идеального момента, чтобы позволить себе жить?

Твоя жизнь не начинается после того, как ты выполнишь все обязанности.

Она происходит прямо сейчас.

В том числе в обычные дни, когда нужно работать, заниматься домом, решать вопросы и заботиться о близких.

И в этой жизни должно оставаться место для того, что принадлежит только тебе.

Для отдыха.

Для интересов.

Для общения.

Для новых впечатлений.

Для занятий, которые не приносят практической пользы, но делают тебя счастливее.

Для тишины.

Для возможности ничего не объяснять и никуда не торопиться.

Не нужно превращать отдых в ещё один обязательный пункт, за невыполнение которого ты будешь себя ругать.

Не нужно составлять идеальное расписание заботы о себе.

Начни с простого признания:

Ты не обязана сначала исчерпать все силы, чтобы заслужить возможность восстановить их.

И если сегодня тебе нужен вечер без дополнительных обязанностей, возможно, именно это и есть разумное решение.

Не потому, что ты стала менее ответственной.

А потому, что ты тоже человек, у которого есть предел возможностей.

МЫСЛЬ, КОТОРУЮ СТОИТ ЗАПОМНИТЬ

Ты необязана доказывать свою любовь количеством принесённых жертв. Итебе ненужно доводить себя доистощения, чтобы окружающие наконец заметили твою ценность.

Несколько слов тебе

Может быть, ты узнала себя в женщине, которая всегда говорит: «Я сама».

Возможно, ты вспомнила десятки случаев, когда брала на себя больше, чем могла выдержать.

Вспомнила, как отказывалась от помощи, потому что было проще сделать всё самой.

Или как обижалась на близких, потому что они не замечали, насколько сильно ты устала.

Я хочу, чтобы ты поняла одну вещь.

Тебе не нужно доказывать свою силу постоянным преодолением.

Не нужно быть самой выносливой.

Не нужно всегда находить решение.

Не нужно угадывать, кому и что понадобится завтра.

Ты можешь быть ответственной и при этом признавать свои ограничения.

Можешь любить семью и требовать справедливого распределения обязанностей.

Можешь заботиться о других и принимать заботу.

Можешь быть сильной и иногда нуждаться в поддержке.

И, пожалуйста, не жди, пока усталость заставит тебя остановиться.

Начни замечать её раньше.

Начни спрашивать себя, действительно ли ты должна делать всё, что делаешь.

Начни позволять другим участвовать в общей жизни.

И не путай собственную ценность с количеством дел, которые ты успела выполнить за день.

Ты не становишься лучше от того, что сильнее устаёшь.

Ты не становишься важнее от того, что без тебя кто-то не может справиться.

И тебе не нужно заслуживать право на отдых.

Ты уже имеешь это право.

— ✦ —

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Сколько стоит моя привычка всё выдерживать?»

Цель упражнения — увидеть реальную нагрузку, которую ты несёшь, определить, какие обязанности можно перераспределить, и научиться выделять время для собственного восстановления.

Не нужно стремиться немедленно отказаться от всех дел. Важно понять, какие из них действительно необходимы, а какие ты выполняешь по привычке или из страха разочаровать окружающих.

Часть 1. Инвентаризация моей нагрузки

В течение трёх обычных дней записывай всё, что ты делаешь.

Не только крупные задачи, но и небольшие действия:

Организация покупок.

Приготовление еды.

Уборка.

Рабочие обязанности.

Напоминания близким.

Запись к врачам.

Организация семейных встреч.

Решение бытовых вопросов.

Помощь родственникам.

Эмоциональная поддержка.

Планирование будущих дел.

Особенно важно записывать не только сами действия, но и то, что ты постоянно держишь в голове.

Например, ты можешь не покупать продукты каждый день, но регулярно помнить, что именно заканчивается, когда нужно сходить в магазин и что необходимо приготовить.

Это тоже часть нагрузки.

Часть 2. Определи, кому принадлежит ответственность

Раздели все записанные задачи на четыре категории.

Категория
Что сюда относится

Моя ответственность
Личные обязательства и задачи, которые действительно должны выполняться мной

Общая ответственность
Семейные и совместные дела

Можно делегировать
То, что способны выполнить другие

Можно отменить или упростить
Необязательные дела и чрезмерные требования к себе

Посмотри, сколько задач оказалось в каждой категории.
Возможно, ты обнаружишь, что часть своей нагрузки давно могла бы разделить с другими людьми.

Часть 3. Найди три источника постоянного истощения

Ответь письменно:

Какие три дела отнимают у меня больше всего сил?

Какие обязанности я выполняю автоматически, не задумываясь, нужно ли это?

Что я продолжаю делать только потому, что привыкла контролировать процесс?

В каких ситуациях мне особенно сложно попросить о помощи?

Чего я боюсь, если перестану всё делать самостоятельно?

Что произойдёт, если другие люди начнут выполнять свою часть обязанностей?

Не ограничивайся ответом «ничего страшного». Подумай о реальных последствиях, а не только о первом эмоциональном впечатлении.

Часть 4. Попроси о конкретной помощи

Выбери одну обязанность, которую можно справедливо разделить.

Не говори просто:

«Мне никто не помогает».

Попробуй сформулировать конкретно:

«Я хочу, чтобы мы распределили домашние дела. Сейчас слишком многое приходится держать в голове мне одной. Давай договоримся, кто за что отвечает».

Или:

«Мне нужна помощь с организацией этой недели. Я не успеваю делать всё самостоятельно».

Или:

«Пожалуйста, возьми на себя эту задачу полностью, включая планирование. Мне важно не только передать тебе отдельное поручение, но и освободить себя от необходимости постоянно напоминать о нём».

После разговора понаблюдай, что изменилось.

Не требуй идеального результата с первого раза, но и не возвращай автоматически всю нагрузку себе, если другой человек выполнил свою часть немного иначе.

Часть 5. Упражнение «Я могу не быть незаменимой»

Закончи следующие фразы:

Я привыкла всё делать сама, потому что…

Мне трудно принимать помощь, когда…

Я боюсь, что если перестану всё контролировать…

Больше всего меня раздражает…

Я хотела бы разделить с другими…

Я имею право перестать…

Вместо постоянного контроля я могу…

После этого подумай, какие из твоих привычек действительно помогают жизни, а какие лишь увеличивают нагрузку.

Часть 6. Верни себе три часа

В ближайшие семь дней выдели три часа для собственного отдыха или интересов.

Заранее выбери время.

Постарайся не занимать его дополнительными обязанностями, которые не требуют срочного выполнения.

Не используй эти часы для того, чтобы наверстать всё, что не успела.

Выбери занятие, которое приносит тебе удовольствие.

После этого ответь:

Легко ли мне было выделить время для себя?

Испытывала ли я вину или тревогу?

Хотелось ли мне постоянно проверять, всё ли в порядке у остальных?

Смогла ли я позволить себе отдыхать без чувства, что должна быть полезной?

Что я хочу изменить в своём обычном расписании?

Часть 7. Моя новая договорённость с собой

Прочитай и продолжи:

«Я больше не хочу измерять свою ценность…»

«Я имею право просить о помощи, потому что…»

«Я не обязана выполнять всё самостоятельно, если…»

«В моей жизни должно оставаться время для…»

«Я могу заботиться о других, не отказываясь от…»

Выбери одно обязательство перед самой собой, которое будешь соблюдать в течение ближайшего месяца.

Пусть оно будет реалистичным.

Не обещай себе полностью изменить жизнь за один день.

Начни с того, что действительно можешь сделать.

Изапомни: ты необязана быть незаменимой, чтобыбыть любимой. Ты имеешь ценность нетолько тогда, когда что-то делаешь длядругих, ноипросто потому, чтоты есть.

ГЛАВА 6

КОМУ УДОБНО, ЧТО ТЫ НЕ УМЕЕШЬ ОТКАЗЫВАТЬ?

Некоторые люди привыкают ктвоей доброте настолько, чтооднажды перестают спрашивать, можешьлиты помочь. Они просто начинают считать, чтоты обязана.

Есть момент, который женщина иногда замечает слишком поздно.

Сначала люди просят её о помощи.

Потом привыкают, что она никогда не отказывает.

Затем перестают интересоваться, удобно ли ей.

И наконец начинают воспринимать её согласие как нечто само собой разумеющееся.

Ты можешь даже не заметить, когда это произошло.

Когда-то ты с удовольствием помогала подруге. Потом стала делать это чаще, чем хотелось бы. Затем начала откладывать собственные дела, потому что подруга привыкла обращаться именно к тебе.

Когда-то ты соглашалась задерживаться на работе, чтобы выручить коллег. Позже дополнительные обязанности стали появляться регулярно. И вот уже отказ воспринимается руководителем или коллективом как нечто странное.

Когда-то ты старалась учитывать желания родственников. Но постепенно обнаружила, что твои собственные планы по-

чти никогда не принимаются во внимание.

И самое неприятное происходит не тогда, когда тебя просят о помощи.

А тогда, когда ты впервые говоришь «нет».

Ты ожидаешь обычного ответа: «Хорошо, понимаю».

Но вместо этого слышишь:

«Я от тебя такого не ожидала».

«Ну конечно, теперь у тебя свои интересы».

«Раньше ты была совсем другой».

«Я же не для себя прошу».

«После всего, что я для тебя сделал, ты не можешь мне отказать?»

И вдруг обычный отказ превращается в доказательство того, что ты плохой человек.

Ты начинаешь оправдываться, объяснять, вспоминать все случаи, когда помогала, и доказывать, что у тебя действительно есть уважительная причина.

Возможно, даже меняешь своё решение.

И тогда возникает вопрос, который стоит задать себе:

Почему моё право отказаться вызывает у другого человека такую сильную реакцию?

Конечно, у людей бывают разные ожидания. Кто-то действительно может расстроиться, если рассчитывал на помощь. Кто-то неудачно выразит свои чувства. Кто-то не сразу привыкнет к новому порядку общения.

Но иногда за подобными реакциями скрывается не просто

разочарование.

Иногда человек пытается вернуть прежнюю ситуацию, в которой ты соглашалась, даже если это было неудобно тебе.

Именно об этом мы поговорим в этой главе.

1. Когда твоя доброта становится чужим удобством

Представь двух подруг.

Однажды одна из них попросила другую помочь с небольшим делом. Та согласилась, потому что могла и хотела помочь.

Через некоторое время появилась ещё одна просьба.

Потом третья.

П

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.