12+

Татьяна Щербакова

Бережный практикум
внутренней опоры №1

# НЕ ТОЛЬКО ЗА ДОСТИЖЕНИЯ

Как перестать заслуживать право на любовь, отдых и доброе отношение к себе



# Татьяна Щербакова
# Не только за достижения

*https://litres.ru/74958869*
*ISBN 9785007175869*

## Аннотация

Эта брошюра — для тех, кто устал заслуживать право на любовь, отдых и доброе отношение к себе.

О желании быть замеченным без стыда, о боли от чужой тишины, о внутреннем экзамене, который невозможно сдать, и о праве быть ценным не только в дни успеха.

Внутри — бережные размышления, простые практики и поддержка для тех, кто хочет научиться быть себе не врагом, а союзником.

# Содержание

Глава 1 8
Практика 12
Глава 2 14
Конец ознакомительного фрагмента. 18

# Не только за достижения

Татьяна Щербакова

© Татьяна Щербакова, 2026

ISBN 978-5-0071-7586-9
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Татьяна Щербакова**

Бережный практикум
внутренней опоры №1

# НЕ ТОЛЬКО ЗА ДОСТИЖЕНИЯ

Как перестать заслуживать право на любовь, отдых и доброе отношение к себе



Не только за достижения

Как перестать заслуживать право на любовь, отдых и доброе отношение к себе

**Вступление**

***«Я не плохой человек, если хочу, чтобы меня заметили»***

Иногда нам хочется рассказать о чём-то хорошем: о своей работе, удаче, новой покупке, важном решении, маленькой победе или неожиданной радости.

Но едва появляется это желание, следом может прийти неловкость:

*«Не слишком ли я хвастаюсь?»*

*«Наверное, это никому не интересно».*

*«Не стоит высовываться».*

*«Вдруг подумают, что я тщеславный человек?»*

Многие из нас выросли рядом с идеей, что скромность — это молчать о себе. Не занимать слишком много места. Не радоваться слишком заметно. Не говорить о своих достижениях, даже если для них были причины, силы и долгий путь.

Но желание быть замеченным не делает вас плохим, навязчивым или самовлюблённым человеком.

За ним может стоять очень простая и человеческая потребность: разделить радость, получить тепло, услышать: *«Я вижу тебя»*, *«Это правда важно»*, *«Ты молодец»*. Иногда

нам нужен не восторг и не аплодисменты. Достаточно живого отклика — знака, что рядом есть человек, которому небезразлично то, что происходит с нами.

Рассказывать о себе — не всегда значит требовать внимания. Порой это попытка стать ближе. Показать часть своей жизни. Пригласить другого человека в момент, который для нас важен.

Поэтому вопрос не только в том, можно ли говорить о себе и своих успехах. Можно.

Важнее заметить другое: **что происходит внутри нас, когда в ответ нет интереса, поддержки или радости?** Почему молчание, короткий ответ или смена темы иногда ранят так сильно? И как можно заботиться о себе в такие моменты — не обвиняя ни себя, ни другого?

**Небольшой вопрос для себя**

Когда вы делитесь чем-то хорошим, чего вы втайне ждёте от другого человека?

# Глава 1

***«Я делюсь радостью или прошу: заметите меня?»***

Мы рассказываем другим о том, что с нами происходит, не только ради информации.

«Меня повысили».

«Я наконец-то закончил этот проект».

«Смотри, какую вещь я себе купил».

«У меня получилось».

«Представляешь, я решился».

За такими фразами может быть радость, гордость, облегчение, удивление. Иногда хочется просто сделать важный момент чуть больше — разделить его с кем-то, вынести из внутреннего мира во внешний.

Это естественно.

Радость часто хочет быть разделённой. Когда нам хорошо, нам бывает важно увидеть улыбку другого человека, услышать: «Как здорово», «Я за тебя рад», «Ты столько для этого сделал». Не потому, что мы не способны порадоваться сами. А потому, что человек — существо, которому важно быть в контакте. Наши чувства становятся теплее и устойчивее, когда рядом есть кто-то, кто их замечает.

Но иногда рассказ о хорошем оказывается не только рассказом.

Иногда за словами: **«Смотрите, что у меня получи-**

**лось», — стоит не гордость, а тихая просьба: «Пожалуйста, скажите, что я молодец».**

В этой просьбе нет ничего постыдного. Возможно, в прошлом нас редко хвалили. Возможно, наши усилия воспринимались как нечто само собой разумеющееся. Возможно, рядом были люди, которые умели замечать ошибки, но почти не замечали старания, рост и победы.

Тогда чужой отклик может стать особенно важным. Не просто приятным дополнением, а подтверждением: *«То, что я сделал, правда имеет значение. Я сам тоже имею значение».*

Именно поэтому холодная реакция иногда ранит сильнее, чем мы ожидаем.

Вы делитесь чем-то, что для вас важно, — а в ответ слышите: «Понятно». Или получаете смайлик. Или человек сразу переводит разговор на себя. Или вообще ничего не отвечает.

Снаружи это может выглядеть как мелочь. Но внутри может подняться целая волна чувств.

Обида: *«Неужели тебе всё равно?»*

Неловкость: *«Наверное, я зря это сказал».*

Стыд: *«Я выгляжу глупо и хвастливо».*

Злость: *«Я бы тебя поддержал, а ты не можешь».*

Тревога: *«Может, со мной что-то не так?»*

Пустота: *«Значит, это и правда ничего не значит».*

И после этого хочется быстро обесценить собственную ра-

дость:

*«Да ладно, ничего особенного».*

*«Это вообще не достижение».*

*«Не стоило рассказывать».*

*«Больше никогда не буду ничем делиться».*

Так мы пытаемся защититься от боли. Если заранее признать свою победу маленькой и неважной, кажется, будет не так обидно, когда её не заметят другие.

Но чужая сдержанность не всегда означает, что ваша радость неважна.

Человек мог быть уставшим, занятым, растерянным. Мог не понять, насколько значимо для вас то, чем вы поделились. Мог сам переживать сложный период и не иметь сейчас сил на живой отклик. А иногда — да, он просто не умеет радоваться за других или не готов быть рядом так, как вам нужно.

Но ни один из этих вариантов не отменяет ценности того, что произошло с вами.

Важно различать две вещи: желание разделить радость — и полную зависимость своей ценности от чужой реакции.

В первом случае мы можем сказать себе: *«Мне приятно, когда меня поддерживают. Я хочу, чтобы меня заметили».*

Во втором — незаметно появляется другая мысль: *«Если меня не поддержали, значит, я не заслуживаю радости. Значит, ничего хорошего не произошло».*

И вот здесь стоит остановиться.

Поддержка других важна. Потребность в признании ре-

альна. Не нужно убеждать себя, что вы «выше этого» и вам никто не нужен. Но, возможно, можно понемногу учиться не отдавать всю власть над своей радостью чужому ответу.

Вы можете хотеть тёплых слов — и при этом не отменять себя, если их не прозвучало.

Вы можете расстроиться из-за тишины — и всё равно признать: *«Для меня это было важно»*.

Вы можете нуждаться в одобрении — и не считать эту нужду признаком слабости или тщеславия.

Ведь самый честный вопрос к себе звучит не так: *«Не слишком ли я хвастаюсь?»*

А так: **«Что именно я надеюсь получить, когда рассказываю об этом?»**

Возможно, вам хочется разделить восторг.

Возможно — услышать признание.

Возможно — почувствовать близость.

А возможно, вам очень нужен кто-то, кто скажет: *«Я вижу, как ты старался. Ты правда молодец»*.

И это можно признать без стыда.

# Практика

**«Что происходит со мной в тишине?»**

Вспомните ситуацию, когда вы поделились чем-то важным или радостным, но не получили ожидаемой реакции. Это не обязательно должно быть большое событие: иногда особенно запоминается именно небольшая радость, оставшаяся без ответа.

Не спешите оценивать себя или другого человека. Попробуйте просто заметить, что тогда с вами происходило.

**1. Что именно вы рассказали или показали?**

Что в этом событии было важного лично для вас?

**2. Какой реакции вы ожидали?**

Возможно, вам хотелось услышать поздравление, интерес, восхищение, вопросы, поддержку или простое: «Я рад за тебя».

**3. Что вы почувствовали первым?**

Обида? Неловкость? Злость? Стыд? Тревога? Пустота? Разочарование?

**4. Какие слова вам хотелось тогда услышать?**

Попробуйте записать их прямо и просто. Например:

*«Ты так долго к этому шёл».*

*«Это здорово».*

*«Я вижу, как ты старался».*

*«Ты имеешь право радоваться».*

**5. Что вы решили о себе в тот момент?**

Может быть: *«Я неинтересный»*, *«Я слишком много хочу»*, *«Я навязываюсь»*, *«Мои достижения ничего не значат»*.

**6. Можно ли сегодня посмотреть на эту ситуацию чуть бережнее?**

Например, сказать себе:

*«Мне было больно, потому что для меня это было важно».*

*«Я не стал хвастливым от того, что хотел поддержки».*

*«Чужая реакция не определяет ценность моего опыта».*

*«Я всё ещё могу порадоваться за себя — даже если тогда меня не поддержали».*

Не обязательно сразу почувствовать облегчение. Иногда достаточно сделать первый шаг: заметить, что за обидой или стыдом была не «излишняя требовательность», а простое человеческое желание быть увиденным.

# Глава 2

***«Почему чужая реакция так сильно влияет на меня?»***

Иногда мы сами удивляемся силе своих чувств.

Казалось бы, ничего страшного не произошло. Вы рассказали о важном — а человек ответил коротко, отвлёкся, сменил тему или не ответил вовсе. Но внутри вдруг становится тяжело. Может испортиться настроение, исчезнуть радость, появиться раздражение или желание закрыться.

*«Почему меня так задела такая мелочь?»*

*«Почему я снова думаю об этом?»*

*«Неужели мне настолько нужно чужое одобрение?»*

В такие моменты легко начать ругать себя: за чувствительность, за зависимость от чужого мнения, за «слишком большую» потребность в тепле.

Но сильная реакция редко возникает на пустом месте.

Иногда сегодняшняя тишина другого человека случайно касается очень старой боли.

Возможно, в детстве ваши старания замечали редко. Возможно, хорошие оценки, помощь, достижения или послушание воспринимались как нечто обязательное: *«Так и должно быть»*. А ошибки, наоборот, были заметнее всего.

Возможно, вы слышали слова, которые научили сомневаться в себе:

*«Не зазнавайся».*

*«Не хвастайся».*

*«Подумаешь, достижение».*

*«Другие и не такое делают».*

*«Не выдумывай, ничего особенного».*

А может быть, вас не критиковали прямо — но рядом просто не было человека, который умел искренне интересоваться вами. Спрашивать, как прошло важное дело. Видеть усилия. Радоваться вашим успехам так, словно они действительно имеют значение.

Тогда во взрослом возрасте чужой отклик может становиться чем-то большим, чем обычная вежливость или приятный разговор.

Мы можем ждать не просто: *«Поздравляю».*

А подтверждения:

*«Ты важен».*

*«Ты хороший».*

*«Я вижу тебя».*

*«Твои усилия имеют смысл».*

*«Ты имеешь право гордиться собой».*

И если отклика нет, внутри может звучать не только сегодняшняя боль. Иногда вместе с ней поднимается всё то, что когда-то осталось без слов, без поддержки и без признания.

Поэтому важно не обесценивать себя фразой: *«Я слишком остро реагирую».*

Возможно, вы реагируете не только на одно сообщение

без ответа. Вы сталкиваетесь с привычным, знакомым переживанием: будто вас снова не заметили. Будто то, что для вас важно, никому не интересно. Будто вам снова нужно заслужить право быть увиденным.

Это может быть очень больно.

И всё же стоит бережно разделять: что произошло на самом деле — и что успела рассказать нам наша внутренняя тревога.

Факт может быть простым: человек не ответил, ответил сухо или не проявил интереса.

А мысль, которая возникает следом, уже может быть гораздо тяжелее: *«Я не нужен»*, *«Я неинтересен»*, *«Я не заслуживаю радости»*, *«Со мной что-то не так»*.

Эти мысли понятны — особенно если когда-то они помогали объяснить холодность, равнодушие или непредсказуемость близких. Но это не значит, что они всегда говорят правду о настоящем.

У другого человека могут быть свои причины для молчания.

Он мог устать.

Мог быть погружён в собственные проблемы.

Мог не понять, насколько важен для вас этот момент.

Мог растеряться и не знать, что сказать.

Мог не уметь выражать тепло — даже если в глубине души рад за вас.

Мог увидеть сообщение, отвлечься и забыть вернуться к

разговору.

А иногда человек действительно не готов дать вам тот отклик, которого вы ждёте. Это может быть грустно, обидно, а порой и многое говорить о качестве ваших отношений. Но даже в этом случае его неспособность поддержать вас не становится доказательством вашей незначительности.

**Не всякая тишина означает: «Ты не важен». Иногда это просто тишина другого человека. Но я понимаю, почему она может болеть.**

Эта фраза не требует делать вид, что всё в порядке. Она не предлагает немедленно оправдывать других или убеждать себя, что вам «не должно быть больно».

Напротив, она помогает удержать две правды одновременно.

# 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.