

ЛЕНА КОВА

# НАУЧИ ИХ УВАЖАТЬ ТЕБЯ

как строить границы  
без чувства вины



ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО  
ДЛЯ «УДОБНЫХ» ЖЕНЩИН

Лена Кова

**Научи их уважать тебя. Как  
строить границы без чувства вины**

«Издательские решения»

**Кова Л.**

Научи их уважать тебя. Как строить границы без чувства вины /  
Л. Кова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-674294-9

Эта книга для тех, кто устал быть удобной. Если ты привыкла молчать, терпеть и соглашаться ради чужого спокойствия, пришло время вспомнить главное: уважение — это не награда за послушание. Это право, которое начинается с тебя. Ты пройдёшь путь от страха быть неудобной до свободы быть собой. Узнаешь, как перестать ждать одобрения от других и говорить «нет», не теряя тепла и женственности. Эта книга — разговор о том, как научиться уважать себя, просто выбирая себя каждый день.

ISBN 978-5-00-674294-9

© Кова Л.

© Издательские решения

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| Предисловие от автора                               | 6  |
| Введение  | 7  |
| Почему уважение – это не подарок, а взрослая работа | 7  |
| Глава 1   | 9  |
| Почему тебя не уважают: горькая правда              | 9  |
| Практика: Первое «нет»                              | 11 |
| Глава 2   | 12 |
| Сколько стоит твоё молчание                         | 12 |
| Практика: Цена молчания                             | 15 |
| Глава 3   | 16 |
| Как нарушают твои границы, и ты позволяешь          | 16 |
| Практика: Карта твоих границ                        | 19 |
| Глава 4   | 20 |
| Страх быть неудобной: почему мы сдаём позиции       | 20 |
| Практика: Договор с собой                           | 23 |
| Глава 5   | 24 |
| Уважение не дарят: его берут                        | 24 |
| Практика: Сила тишины                               | 27 |
| Глава 6   | 28 |
| Ты не обязана быть хорошей для всех                 | 28 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                   | 30 |

# **Научи их уважать тебя Как строить границы без чувства вины**

**Лена Кова**

© Лена Кова, 2025

ISBN 978-5-0067-4294-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Предисловие от автора

Когда-то и я была удобной. Я боялась обидеть, боялась отказать, боялась быть «не такой». Улыбалась, когда внутри всё сжималось от усталости. Соглашалась, когда хотелось сказать «нет». Терпела, когда было больно.

Мне казалось, что так правильно. Что если я буду хорошей, меня будут любить. Что если я буду удобной, меня будут уважать. Что если я буду молчать, меня будут ценить. Но уважение так и не приходило.

Эта книга – не о том, как стать жёсткой и колючей. Не о том, как поставить стены и закрыться от мира. Эта книга о том, как снова стать собой. Той, которая умеет говорить себе «да». И «нет» – тогда, когда это нужно. Той, которая не теряет нежности, но и не сдаёт себя.

Я пишу для тебя, если ты устала быть удобной. Если ты чувствуешь, что каждый раз, соглашаясь ради других, ты теряешь что-то очень важное внутри. Если ты хочешь научиться уважать себя – не громко, не напоказ, а тихо и спокойно.

Пусть эта книга станет для тебя не ответами, а проводником. Пусть она напомнит тебе о праве быть собой. Без чувства вины. Без страха. Без объяснений.

Ты заслуживаешь уважения. Просто потому, что ты есть.

## **Введение**

### **Почему уважение – это не подарок, а взрослая работа**

Есть слова, которые звучат слишком просто. Границы – одно из них.

Мы так часто слышим эти фразы: «Устанавливайте границы», «Защищайте свои границы», «Уважайте границы других». И, кажется, будто речь идёт о чём-то очевидном. О чём-то, что должно быть по умолчанию. Но когда доходит до дела, оказывается, что именно границы – самое тонкое, самое болезненное, самое неочевидное место в жизни женщины.

Границы – это не стенки вокруг тебя. Это не запреты и не оборона. Границы – это способ сказать миру: «Вот здесь я заканчиваюсь, и дальше начинается чужое пространство». Это способ жить в уважении к себе.

С самого детства девочек учат быть удобными. Улыбайся. Соглашайся. Не груби. Не обижай. Терпение – добродетель. Смирение – украшение женщины. И с годами, шаг за шагом, мы привыкаем ставить желания других выше своих.

Мы учимся чувствовать чужой дискомфорт раньше, чем свой. Мы привыкаем к мысли, что сказать «нет» – значит обидеть. Что настоять на своём – значит быть эгоисткой. Что выбрать себя – значит предать других.

А потом мы взрослеем. И оказывается, что без границ жить невозможно. Без границ любовь превращается в изнуряющее самопожертвование. Без границ работа превращается в бесконечное выгорание. Без границ жизнь постепенно становится не твоей.

### **Границы – это не про силу. Это про зрелость**

Границы – это не умение давить. Не умение защищаться. Не умение отмахиваться от мира. Границы – это зрелость. Это уважение к себе. Это способность признать: «Я важна. Мои чувства важны. Мои желания важны. Мои „да“ и мои „нет“ имеют значение».

Границы пугают нас тем, что они могут разочаровать других. Тем, что кто-то уйдёт, если ты откажешь. Тем, что кто-то обидится, если ты выберешь себя.

И это действительно так. Иногда люди уходят. Иногда обижаются. Иногда разочаровываются.

Но, знаешь, что страшнее? Остаться самой себе чужой. Предавать себя снова и снова в надежде сохранить чужую любовь, чужое одобрение, чужое расположение.

### **Границы – не защита от мира. Границы – защита от предательства себя.**

Когда ты учишься строить здоровые границы, ты не становишься холодной. Ты не становишься жёсткой. Ты становишься честной. И, прежде всего, честной перед собой.

Ты перестаёшь жить в режиме постоянного согласия. Ты начинаешь выбирать. Ты начинаешь уважать свой голос. Ты перестаёшь объяснять и оправдываться за то, что выбираешь себя.

## Глава 1

### Почему тебя не уважают: горькая правда

Маша всегда была хорошей девочкой. Та, которая сдаёт реферат раньше срока. Та, которая приносит обеды на корпоратив, потому что «Ну, а кто, если не я». Та, которая улыбается, даже когда внутри всё падает.

Маша знала цену доброте. Её учили быть мягкой, уступчивой, терпеливой. И где-то между этими «будь хорошей» и «не выделяйся» она потеряла себя.

В тот день, когда всё изменилось, ничего особенного не происходило. Просто обычная планёрка. Просто начальник снова перекладывает чужую работу на неё, потому что «Ты ведь справишься быстрее, Маша». Просто коллега снова кивает и отворачивается. Просто всё как всегда.

И вот тут у Маши появляется мысль, как плошка с горячей водой на морозе: «А кто сказал, что так должно быть всегда?».

**Почему тебя не уважают?** Это неприятный вопрос. Особенно если ответ звучит внутри: «Потому что я сама этому учу».

Когда ты молчишь, тебя затыкают. Когда ты уступаешь, тебя используют. Когда ты соглашаешься без сопротивления, к твоему согласию привыкают.

Люди – существа простые. Они привыкают к тому, что им удобно. И если можно облокотиться на тебя, они будут это делать. Если можно попросить и получить, они попросят. И не потому, что они плохие, а потому, что **ты разрешаешь**.

Знаешь, как тестируют границы детей? Они пробуют – можно или нельзя. Дернули за скатерть, мама строго: нельзя. Всё понятно. Пощупали ещё раз – нет реакции. Значит, можно.

Взрослые люди ничем не отличаются. Границы – это та же простая игра в «попробуй». И если ты не говоришь «нет», значит, можно.

Маша поняла это не сразу. Сначала она терпела. Потом злилась на начальника, коллег, подруг, семью. На весь мир. Но однажды, в одну из таких обыденных пятниц, она вернулась домой, плюхнулась на диван и... поняла, что никто не благодарит её за вечные уступки. Никто не ценит её молчание. Никто даже не замечает её стараний. А внутри – пустота.

**Пустота – это цена, которую мы платим за ложный мир.** Когда ты боишься сказать «нет», ты платишь собой. Когда соглашаешься делать чужую работу, платишь своими вечерами. Когда утешаешь токсичных друзей, потому что «Ну, я же не могу отказать», платишь своим спокойствием.

Вопрос только в том, когда ты заплатишь настолько много, что нечем будет дышать?

Маша решила попробовать иначе. Не резко. Не со скандалом. Просто маленькое «нет».

Когда начальник подошёл с очередным «Маша, подменишь?», она вздохнула и сказала: «Нет, у меня есть свои задачи.». И улыбнулась. И не стала объясняться.

Это было страшно. Её голос дрожал, колени тоже. Но начальник... просто пожал плечами. И ушёл. И мир не рухнул.

**Уважение не дарят. Его строят.**

И строят его с маленьких кирпичиков «нет», сказанных вовремя и без вины.

## **Практика: Первое «нет»**

1. Вспомни три последние ситуации, когда ты сказала «да», хотя внутри хотела отказаться.

2. Опиши каждую ситуацию так:

– Что именно ты хотела сделать?

– Почему согласилась?

– Что почувствовала после?

3. На этой неделе выбери один случай, где ты потренируешься сказать «нет».

Важно:

– Никаких оправданий.

– Никаких долгих объяснений.

– Просто вежливое, спокойное, уверенное «нет».

## Глава 2

### Сколько стоит твоё молчание

Молчание – странная валюта. Ты вроде бы ничего не теряешь. Не вступаешь в спор. Не обостряешь отношения. Сохраняешь видимость мира. Но каждый раз, когда ты молчишь, когда нужно говорить, ты платишь. И платишь гораздо больше, чем тебе кажется.

Маша никогда не думала о молчании как о плате. Она воспринимала его как что-то нейтральное: не сказала – значит, ничего не случилось.

Когда начальник в третий раз за месяц забирал её идеи и выдавал за свои, она молчала. Когда мама мимоходом отпускала колкие фразы о том, что «дочка опять всё делает не так», Маша улыбалась и молчала. Когда подруга в кафе с издёвкой заметила, что Маша опять одна, Маша отвела глаза в сторону и промолчала.

Проблема не в том, что тебя обидели. Проблема в том, что ты дала понять: тебе можно это говорить, можно так обращаться. Каждое молчание – это приглашение продолжать.

И да, молчание иногда спасает. Когда спорить бессмысленно, когда нужно выбрать битву, которую стоит вести. Но когда молчание становится системой, когда оно становится привычкой, когда ты уже не замечаешь, как сглатываешь слова... Вот тогда оно начинает стоить тебе слишком дорого.

#### **Знаешь, что самое страшное в этом молчании?**

Ты привыкаешь не только к тому, что тебя не слышат. Ты привыкаешь сама себя не слышать. Ты перестаёшь различать свои желания и свои страхи. Ты не знаешь, что тебе нравится, а что ты делаешь просто из вежливости. Ты не понимаешь, где заканчивается «Я хочу» и начинается «Я должна».

Молчание стирает тебя. Не сразу, не за один раз. Постепенно, аккуратно, капля за каплей.

Маша однажды поймала себя на странной мысли. Она сидела в кругу друзей, обсуждая планы на выходные. Кто-то предложил выезд за город, кто-то – кино, кто-то – просто посиделки. Все говорили. Все спорили. Все отстаивали своё.

А Маша... Она даже не знала, чего хочет. Она автоматически поддакивала тем, кто был настойчивее. Улыбалась, кивая, когда кто-то спорил с ней. И вдруг поняла: она не участвует в своей собственной жизни. Она как будто наблюдает за ней со стороны, соглашаясь на любую роль, которую ей предложат.

**Твоё молчание стоит тебе жизни.** Не в глобальном смысле, не в смысле трагедии. В простом, будничном: день за днём ты живёшь не свою жизнь.

#### **Почему мы молчим?**

Потому что:

- Боимся обидеть.
- Боимся показаться агрессивными.
- Боимся разрушить отношения.
- Боимся, что нас сочтут неудобными.

Особенно женщины. С самого детства нам внушают:

- «Будь хорошей».
- «Не спорь».
- «Не перечь старшим».
- «Лучше промолчи, чем скажи глупость».

И вот ты взрослая. Умная, сильная, способная. Но внутри всё ещё звучит голос:

- «Не лезь».
- «Потерпи».
- «Ничего страшного».

А страшное есть. Страшное – это когда ты привыкаешь к отсутствию себя в своей жизни.

Маша начала говорить с малого. Не сразу. Сначала было страшно. В магазине, когда продавец нахамил, она впервые спокойно сказала: «Вы разговариваете со мной грубо. Я не обязана это терпеть».

На работе, когда коллега в очередной раз скинул на неё задачи, она ответила: «У меня есть своя работа. Разберись со своими делами сам». Дома, когда мама позвонила в одиннадцать вечера и начала упрекать, Маша сказала: «Я тебя люблю, но я устала. Я перезвоню завтра».

Знаешь, что случилось? Ничего ужасного. Никто не умер. Никто не испарился из её жизни. А вот уважение появилось. Постепенно. Сначала каплями, потом потоком.

**Потому что мир уважает тех, кто уважает себя.**

И знаешь, тут есть парадокс: тебя боятся потерять не тогда, когда ты всегда соглашаешься. А тогда, когда у тебя есть границы. Когда ты не доступна 24/7. Когда у тебя есть своя цена – внутренняя, не на скидке. Когда ты не соглашаешься быть фоном для чужих желаний.

Твоё молчание стоит тебе гораздо больше, чем ты думаешь. И нет, сейчас не нужно устраивать революцию. Не нужно разрывать все отношения, кричать на всех вокруг. Нужно начать

с малого. С маленьких, аккуратных «нет». С вежливых, но твёрдых «стоп». С ясного понимания: «Я имею право не терпеть то, что меня разрушает.»

**Не потому, что ты стерва, а потому, что ты человек.**

## Практика: Цена молчания

1. Вспомни три ситуации за последнюю неделю, где ты промолчала, хотя хотелось возразить.

2. Напиши:

- Что ты хотела сказать?
- Почему промолчала?
- Что ты чувствовала после?
- Теперь представь:
- Ты всё-таки сказала бы то, что думала.
- Какие были бы реальные последствия?

**Вывод:**

- Как часто твои страхи были бы хуже реальности?
- Что ты теряешь, продолжая молчать?

## Глава 3

### Как нарушают твои границы, и ты позволяешь

Есть в жизни такие моменты, когда ты вроде бы ничего не делала плохого, но вдруг оказываешься там, где тебе совсем не хочется быть. Сидишь за чужим столом, решаешь чужие проблемы, слушаешь чужие жалобы, втянута в чужие скандалы. И молчишь.

И вроде бы никто тебя силой не тянул. Ты сама. Сама согласилась. Сама открыла дверь. Сама позволила зайти дальше, чем хотелось.

Границы – это не бетонная стена. Границы – это табличка с надписью: «До сюда можно. Дальше – нет.». И если таблички нет, если она выцвела, если ты сама вешала на ней лозунг «Добро пожаловать», не удивляйся, что люди входят без стука.

#### Как нарушают твои границы?

Очень тихо. Очень незаметно. И, чаще всего, очень вежливо.

«Можешь задержаться ненадолго?» – и вот ты работаешь допоздна, пока другие идут на ужин.

«Ты ведь дома с детьми, можешь помочь?» – и вот ты сидишь у чужого ребёнка вместо своих планов.

«Ну, ты же не обидишься, если я расскажу всем о твоих планах?» – и вот твои личные вещи стали общественным достоянием.

«Сделай скидку, мы ведь свои» – и вот твоя работа обесценена.

И, самое печальное, нарушают не только другие. Мы сами – тоже мастера нарушать свои собственные границы.

#### Ты нарушаешь свои границы, когда:

- Соглашаешься на лишнюю работу, хотя устала до предела.
- Молчишь, когда тебе делают больно, чтобы не обидеть.
- Подстраиваешься под чужие ожидания, потому что так проще.
- Идёшь на вечеринку, когда хочешь остаться дома, чтобы никого не расстраивать.
- Говоришь «да», когда внутри всё кричит «нет».

Маша раньше не замечала этого. Она думала, что так и должно быть: улыбаться, соглашаться, подстраиваться. Это выглядело безопасно. Она казалась хорошей – себе, миру, маме, друзьям. Но внутри копилась усталость, тихая, липкая, выматывающая.

### **Почему ты позволяешь нарушать свои границы?**

Причины всегда примерно одни и те же:

- Страх обидеть.
- Страх быть отвергнутой.
- Страх остаться одной.
- Страх, что скажут: «Она изменилась. Стала холодной.»

И ещё одно:

Нас с детства учили заботиться о комфорте других, но не учили заботиться о своих границах.

**Есть ловушка:** если ты всегда удобная, ты незаметная, а если ты незаметная, тебя не уважают.

Маша поняла это на собственном опыте. В какой-то момент она заметила, что подруга зовёт её, только когда нужно помочь переехать. Что начальник улыбается только тогда, когда на Машу можно свалить свои дела. Что мама звонит исключительно с просьбами. И тогда Маша впервые попробовала сделать по-другому.

Когда подруга в очередной раз попросила помочь, Маша сказала: «Не могу. У меня свои планы.».

Когда начальник сказал: «Нужно задержаться, ну, ты же понимаешь», Маша улыбнулась и ответила: «Сегодня нет. Я договорилась с собой о вечере без работы.».

Когда мама позвонила с очередным «Ты же дома, помоги», Маша спокойно сказала: «Сегодня – нет. Завтра – возможно.»

### **И, что ты думаешь, случилось?**

Подруга обиделась.

Начальник скривился.

Мама повесила трубку со вздохом.

**И это нормально.**

Потому что каждый раз, когда ты ставишь границу, кто-то обязательно пробует её проверить. Это не значит, что ты сделала что-то плохое. Это значит, что люди привыкли к одной версии тебя. Удобной. Молчащей. Уступающей. И когда ты меняешь правила игры, они злятся не на тебя. Они злятся на перемены.

### **Границы не сразу становятся крепкими.**

Сначала тебе будет неловко. Будет хотеться объясняться, оправдываться, искать правильные слова. Не нужно. Границы не требуют оправданий. «Нет» – это полное предложение. «Я не могу» – это полная мысль. «Это мне неудобно» – достаточно.

Знаешь, как нарушают границы чаще всего? Не тогда, когда кто-то груб или нагл. А тогда, когда мы сами боимся сказать: «Мне так не подходит». Боимся, что обидятся. Боимся быть плохими. Но хуже быть удобными для всех, кроме себя.

Маша поняла это не сразу. Были срывы. Были моменты, когда она снова соглашалась из старой привычки. Но постепенно становилось легче. Потому что уважение приходит к тем, кто сам уважает свою личную территорию.

Пока ты позволяешь другим нарушать свои границы, ты сама их не уважаешь. А если ты их не уважаешь, почему другие должны?

Границы – не про стену. Границы – про ясность: «Вот моя жизнь. Я готова впустить в неё многое. Но только то, что делает меня сильнее, а не слабее».

## Практика: Карта твоих границ

1. Нарисуй круг на листе бумаги. Это – твоя личная территория. Внутри круга напиши 5 вещей, которые для тебя важны:

- Время для себя.
- Спокойный вечер без звонков.
- Свобода говорить «нет».
- [Своё – впиши сама]

2. Вокруг круга напиши 5 вещей, которые ты часто допускаешь, но которые тебя выматывают:

- Звонки в любое время.
- Перекладывание чужих обязанностей.
- Нежеланные встречи.
- [Своё – впиши сама]

3. Посмотри на свою карту и спроси себя:

- Где чаще всего нарушают мои границы?
- Кто нарушает чаще всего?
- Где я сама сдаю свои позиции?

4. Выбери одну ситуацию и в ближайшие три дня потренируйся поставить маленькую границу: Спокойно, твёрдо, без оправданий.

## Глава 4

### Страх быть неудобной: почему мы сдаём позиции

Есть страхи, о которых не принято говорить вслух. Мы открыто признаёмся, что боимся высоты, темноты или одиночества. Но редко, почти никогда, признаёмся себе в другом страхе – страхе быть неудобной.

Мы выросли в мире, где женщине быть удобной – почти правило хорошего тона. Вежливой, мягкой, подстраивающейся. В мире, где с детства вшивали:

«Уступи».

«Не перечь».

«Будь хорошей девочкой».

«Не расстраивай взрослых».

И мы научились. Научились угадывать ожидания. Подстраиваться под настроения. Не вызывать волну. Главное – быть удобной. Главное – чтобы никто не сказал: «Ой, какая ты стала тяжёлая. Раньше ты была другой».

#### Что такое быть удобной?

Это значит:

- Соглашаться, когда хочется отказаться.
- Улыбаться, когда внутри всё сжимается.
- Делать, что от тебя ждут, а не что ты хочешь.
- Понимать без слов, уступать без просьбы, прощать без объяснения.

**Почему это страшно – быть неудобной?** Потому что с самого детства нас учили: Удобных любят. Неудобных – терпят. А иногда – бросают.

Маша много раз ловила себя на мысли, что в компании друзей её больше всего боялось разочаровать. Не поспорить – разочаровать.

«Если я скажу, что не хочу идти на этот ужин, что они подумают?»

«Если я не соглашусь помочь, вдруг они решат, что я испортилась?»

«Если я поставлю условие, меня ведь могут перестать звать вообще...»

Этот страх – тихий. Он сидит где-то под кожей и шепчет: «Не выделяйся. Не спорь. Не разочаровывай.». И ты киваешь. И соглашаешься. И опять идёшь туда, куда не хочешь. Опять делаешь то, что не нужно тебе, но нужно кому-то.

**Вот цена страха быть неудобной:**

Ты живёшь в компромиссах.

Между своими желаниями и чужими ожиданиями.

Между своей правдой и чужим комфортом.

Между собой и образом, который удобно видеть другим.

**Но вот в чём правда:**

Быть собой – всегда неудобно для кого-то.

Когда ты начинаешь говорить «нет», кто-то разочаруется.

Когда ты отстаиваешь своё время, кто-то обидится.

Когда ты выбираешь себя, кто-то почувствует себя покинутым.

Это нормально.

Маша поняла это постепенно. Когда она начала расставлять границы, подруга, привыкшая к её вечной отзывчивости, обиделась. Начальник, привыкший к её готовности задерживаться, стал смотреть косо. Мама, привыкшая к постоянной помощи, стала упрекать.

И было страшно. Потому что внутри сидел тот самый голос: «Ты стала неудобной. Ты плохая. Ты разочаровала»

Но однажды Маша спросила себя: «А кто разочаровал меня, когда я нужна была самой себе?» И стало легче.

Быть удобной – значит предавать себя ради чужого комфорта.

Быть собой – значит иногда быть неудобной.

Иногда казаться жёсткой.

Иногда получать молчание в ответ на своё «нет».

Но знаешь, что приходит вместо этого?

Уважение. В первую очередь к себе.

**Удобных любят. Неудобных уважают.**

И выбор всегда твой:

Хочешь быть любимой за то, какой тебя хотят видеть?

Или уважаемой за то, кто ты есть на самом деле?

**Страх быть неудобной уходит, когда ты учишься выдерживать чужие разочарования.** Потому что их разочарование – не твоя вина. Это их реакция на то, что ты больше не играешь в их удобную игру.

Маша стала замечать странную вещь. Те, кто искренне ценил её, оставались. Даже если иногда хмурились, даже если не понимали сразу. А те, кто ценил только её удобство, исчезали. И это был не крах. Это было очищение.

Уважение начинается с отказа быть удобной. Не потому что ты хочешь кого-то разозлить. А потому что ты больше не хочешь терять себя, чтобы сохранить чужое мнение.

Страх уйдёт. Но сначала он сотрёт тебя до основы. И вот тогда, когда ты останешься одна на один с собой, без масок, без притворства, ты наконец-то увидишь: Ты есть. Ты живая. Ты настоящая.

## Практика: Договор с собой

1. Возьми лист бумаги и напиши два списка:

В первый запиши 5 ситуаций, где ты чувствуешь, что становишься удобной для других, жертвуя собой.

Во втором – 5 качеств, которые ты хочешь видеть в себе:

«Уверенная», «спокойная», «умеющая отстаивать границы», «заботящаяся о себе», «искренняя».

2. Составь небольшой договор:

«Я даю себе право быть неудобной, если это сохраняет мою целостность.»

3. Напомни себе:

– Ты имеешь право быть собой.

– Ты не обязана оправдываться за то, что выбираешь себя.

– Положи этот договор туда, где сможешь видеть его каждый день.

## Глава 5

### Уважение не дарят: его берут

Есть вещи, которые не даются даром. Уважение – одна из них.

С детства нам рассказывали сказки о том, что если будешь хорошей, честной, доброй, воспитанной, то уважение придёт само собой. Как награда за хорошее поведение. Как медаль за правильные ответы. И мы верили. Мы старались.

Учились быть вежливыми, терпеливыми, бесконечно понимающими. Прогибались там, где хотелось выпрямиться. Молчали там, где хотелось закричать. И всё ждали. Что однажды кто-то заметит. Что оценят. Что скажут: «Какая ты молодец! Какая ты сильная! Какая ты достойная уважения!»

Но знаешь, что происходит в реальности? Чем больше ты прогибаешься, тем меньше тебя замечают. Чем тише ты соглашаешься, тем громче тебе командуют. Чем больше уступаешь, тем дальше тебя отодвигают.

Уважение не приходит за терпение. Не появляется за молчание. Не строится на уступках.

#### **Уважение не дарят. Его берут.**

И это не про агрессию. Не про то, чтобы встать, закатать рукава и начать крушить стены. Это про другое. Про внутреннюю стойкость. Про ясное, спокойное знание: «Я есть. И я имею право на свои границы, на свои желания, на свою правду». Без необходимости кричать. Без желания кого-то переубедить. Без войны.

#### **Уважение начинается там, где ты перестаёшь ждать.**

Маша долго ждала. Ждала, что начальник оценит её усердие. Что подруга заметит её вечную готовность помочь. Что мама наконец скажет: «Спасибо, ты многое для меня делаешь».

Но благодарности не было. Было ожидание ещё большего. Было молчание, которое казалось согласием. Было усталое: «Ну ты же понимаешь.»

**Проблема не в людях. Проблема в привычке.** В привычке считать, что уважение – это бонус за послушание. А не основа любого здорового взаимодействия.

**Ты ждёшь, что кто-то заметит.** Но пока ты сама не заметила себя, тебя никто не увидит. Пока ты сама не скажешь «нет», твои желания останутся под ковром чужих потребностей. Пока ты сама не поставишь границу, тебя будут считать территорией общего доступа.

Пока ты сама не скажешь:

«Я так не хочу.»

«Мне это не подходит.»

«Я заслуживаю большего»

мир будет вести себя так, будто тебя можно использовать бесконечно.

**Уважение – это когда ты не просишь права быть собой. Ты просто им пользуешься.**

Маша начала с малого. С того, чтобы перестать ждать. Она перестала ждать похвалы от начальника и поставила условия. Перестала ждать признания от подруги и расставила границы. Перестала ждать благодарности от мамы и установила правила общения.

Было страшно. Конечно, страшно. Любая перемена – это шаг в неизвестность. Особенно когда всю жизнь тебе внушали: «Будь хорошей, и тебя заметят.»

Но постепенно происходило странное. Мир, который сначала фыркал и обижался, начал меняться. Люди, которые привыкли брать, начали задумываться. Кто-то ушёл. Кто-то остался. Кто-то стал относиться иначе. А Маша перестала жить в ожидании.

Ждать уважения – всё равно что ждать разрешения дышать. Ты не спрашиваешь. Ты просто дышишь.

### **Как берут уважение?**

Не кулаками.

Не скандалами.

Не ультиматумами.

Уважение берут:

– Спокойным «нет» там, где раньше было усталое «ладно».

– Чётким «мне это не подходит» вместо попыток угодить.

– Прямым взглядом и прямой осанкой.

– Улыбкой, за которой стоит сила, а не желание понравиться.

Уважение начинается с решения: «Я не отдам себя за любовь, за признание, за одобрение»

Маша училась этому каждый день. И это было тяжело. Потому что внутри бушевали старые страхи:

«А вдруг я останусь одна?».

«А вдруг меня больше не будут любить?».

«А вдруг я стану слишком жёсткой?».

Но что она поняла?

Настоящие люди не уйдут.

Те, кто любил только удобную Машу, может быть, исчезнут.

Но те, кто увидит настоящую, останутся.

И уважать будут не удобство, а силу.

**Ты не обязана заслуживать уважение.**

**Ты обязана его требовать своим присутствием.**

И когда ты однажды выберешь себя – не с кулаками, не с криками, а спокойно, твёрдо, мягко – ты почувствуешь это новое пространство.

Чистое.

Настоящее.

Твоё.

И тогда ты поймёшь: уважение не дарят. Его берут, а потом его дают. Тем, кто научился его держать.

## **Практика: Сила тишины**

1. Вспомни три последние ситуации, где ты ждала уважения и не получила его.

2 Запиши:

– Что ты делала?

– Чего ждала?

– Почему ничего не произошло?

3. Подумай:

– Как бы ты повела себя, если бы не ждала, а сразу заявила о своих границах?

4. На этой неделе выбери одну ситуацию, где ты обычно молчишь и терпишь. Вместо молчания – сделай маленький шаг:

– Скажи «нет».

– Скажи «Я так не хочу».

– Скажи «Мне это неудобно».

## Глава 6

### Ты не обязана быть хорошей для всех

Одна из самых тяжёлых вещей, которые нам приходится отпускать во взрослой жизни, – это стремление быть хорошей. Хорошей для мамы. Хорошей для друзей. Хорошей для начальника, соседей, дальних родственников, малознакомых людей. Даже для тех, чьё мнение в глубине души нам не особенно важно.

Сколько раз ты ловила себя на мысли: «Что они подумают обо мне?», «А вдруг я их разочарую?», «Я должна быть лучше».

Откуда это берётся? С ранних лет нам повторяли:

«Будь умницей».

«Не огорчай маму».

«Хорошая девочка всегда помогает».

«Настоящая женщина должна быть мягкой, терпеливой, понимающей».

Нас учили тому, что наша ценность – в одобрении других. Что главная награда – это похвала. Что быть хорошей – это не просто цель, а обязательство.

И мы росли. Мы старались быть добрыми, терпеливыми, уступчивыми. Мы учились угадывать чужие желания, прежде чем услышать свои. Мы отодвигали свои чувства на потом, чтобы не обидеть, не разочаровать, не расстроить.

А потом пришло взросление. И вместе с ним – усталость.

Маша знала это чувство. Эту странную, тихую усталость быть хорошей. Не ярость, не протест – нет. А именно усталость. Ту, которая оседает где-то в груди и шепчет: «Я больше не могу. Я больше не хочу».

Быть хорошей – тяжёлый груз. Потому что «хорошесть» – это всегда ожидания других. А ожидания других бездонны. Всегда найдётся кто-то, для кого ты недостаточно добра. Кому ты покажешься холодной, если откажешь. Грубой, если отстоишь свои интересы. Эгоистичной, если выберешь себя.

#### **Ты не обязана быть хорошей для всех.**

Это простая мысль. И в то же время – революционная. Потому что, если задуматься, что за ней стоит? Ты не обязана:

– Соглашаться, когда не хочешь.

- Помогать, когда тебе тяжело.
- Уступать, когда тебе больно.
- Жертвовать собой ради чужого комфорта.

## **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.