

ЛИЛИЯ РОУЗ

ПЕРЕСТАТЬ СПАСАТЬ:

начать жить



Лилия Роуз

Перестать спасать: начать жить.

«Автор»

2025

Роуз Л.

Перестать спасать: начать жить. / Л. Роуз — «Автор», 2025

Ты привыкла быть сильной. Нужной. Удобной. Но однажды внутри становится слишком тихо — и ты понимаешь, что потеряла себя. Эта книга — не про эгоизм и не про отказ от любви. Она про момент, когда женщина перестаёт спасать всех вокруг и впервые по-настоящему слышит себя. Про усталость, которую больше невозможно игнорировать. Про границы, которые пугают — и одновременно возвращают к жизни. Про одиночество, в котором рождается опора. Про мягкую, честную силу быть собой без чувства вины. «Перестать спасать: начать жить» — это тёплый, откровенный разговор наедине с собой. Без давления. Без правильных ответов. С разрешением чувствовать, выбирать и жить не на последнем месте. Если ты готова вернуть себе себя — эта книга уже ждёт тебя.

© Роуз Л., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Введение	5
Глава 1. Перестать спасать – начать жить: Как мы теряем себя в заботах о других	6
Глава 2. Почему мы боимся быть эгоистками?	7
Глава 3. Завоевание себя: первый шаг на пути к самосознанию	9
Глава 4. Как найти силы для изменений, когда тебе кажется, что их нет	11
Глава 5. Границы: почему их важно ставить и как это сделать	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Лилия Роуз

Перестать спасать: начать жить.

Введение

Каждая из нас хотя бы раз в жизни задавалась вопросом: «Почему я продолжаю спасать других, а себя забываю?» Мы ставим потребности окружающих на первое место, жертвуем собственным временем, комфортом, мечтами и даже здоровьем ради того, чтобы помочь тем, кто рядом. Мы утопаем в заботах о близких, семье, друзьях, партнёрах, коллегах, но остаёмся на заднем плане. И в какой-то момент начинаем задаваться вопросом: «А где же я?» Где та женщина, которая когда-то мечтала, смела, строила планы? Где та, что чувствовала себя живой и полной энергии? Почему, спасая всех вокруг, я оставила себя на задворках своей жизни? Этот процесс – не просто случайность или характерная особенность. Это симптом того, что мы не умеем ставить свои границы, не знаем, что такое забота о себе, и часто, избегая взгляда в собственное зеркало, теряем контакт с самой собой. Женщины веками воспитываются в культуре, где самоотверженность и помощь другим считаются высоко ценными, но очень редко кто учит нас заботиться о себе, думать о собственных нуждах и желаниях, понимать, что мы тоже имеем право на внимание и поддержку. Мы привыкли быть поддерживающими, но не принимающими поддержку, быть теми, кто всегда рядом с другими, но не с самими собой. Я помню, как однажды, сидя на кухне после долгого дня, я подумала: «А что, если я больше не буду спасать всех?» Это не было громким заявлением, скорее, тихим и тревожным вопросом, который я задала себе. Что случится, если я перестану пытаться решить чужие проблемы, если я начну заботиться о себе так, как забочусь о других? Я начала медленно освобождаться от чувства вины, которое тянуло меня вниз, от страха, что, не сделав этого, я подведу других. Я поняла, что если я не начну уважать свои потребности, если не верну себе право на жизнь, на радость, на собственное пространство, то однажды не смогу больше поддерживать никого, потому что буду совершенно опустошена изнутри. И это было откровением, которое перевернуло мою жизнь. Перестать спасать – значит начать спасать себя. Это не просто отказ от ответственности за чужие проблемы, это начало новой жизни. Я поняла, что спасая других, я вытираю у себя возможность быть счастливой, а значит, не могу действительно помочь ни себе, ни тем, кто мне дорог. Когда ты теряешь связь с собой, когда не знаешь, что тебе нужно, что ты чувствуешь, ты не можешь быть по-настоящему полезной для окружающих. Я решила, что моя жизнь будет не просто касанием чужих эмоций, но полноценной встречей с собой. И именно это стало моим первым шагом на пути к восстановлению и самореализации. В этой книге мы будем вместе проходить этот путь – путь от спасателя к человеку, который начал ценить свою собственную жизнь и свою ценность. Мы будем разбираться, почему так сложно перестать заботиться о других и начать заботиться о себе, что держит нас в этом состоянии и как шаг за шагом перестроить свою жизнь. Перестать спасать всех – это значит начать спасать себя, и этот процесс потребует смелости, честности и силы, но я уверена, что каждый из нас может пройти этот путь. И если ты готова взять ответственность за свою жизнь, эта книга для тебя.

Глава 1. Перестать спасать – начать жить: Как мы теряем себя в заботах о других

Как часто мы находим себя в ситуации, когда наши собственные нужды и желания оказываются на заднем плане, а забота о близких, коллегах и друзьях становится главным приоритетом. Мы изо всех сил стараемся быть теми, кто всегда рядом, кто готов помочь и выслушать, кто всегда находит решение для проблем других. Но в какой-то момент возникает вопрос: а кто заботится обо мне? И ответ на этот вопрос часто оказывается слишком горьким и неудовлетворительным. Мы теряем себя в этом процессе, забывая о своих потребностях и мечтах, забывая о том, что имеем право на счастье и внимание. Я помню, как однажды, сидя в своем уютном кресле с чашкой чая, я задумалась о том, что для меня значит быть «нужной». Я всегда была той, кто решает проблемы других, кого постоянно спрашивают о совете, у кого просят помощь. Но, чем больше я занималась чужими заботами, тем дальше становилась от себя. Мои собственные мечты, планы и желания – всё это стало чем-то вторичным, почти незначительным. Я утопала в желании помочь всем и каждому, и в какой-то момент не заметила, как сама начала тонуть в этом море забот. Однажды моя подруга, увидев, как я снова беру на себя ответственность за чужую ситуацию, сказала: «Ты всегда такая сильная, всегда поддерживаешь других, но кто поддерживает тебя?» Я тогда не смогла ответить ей, потому что сама не знала. Когда последние силы уходят на помощь другим, на заботу о всех, кто рядом, когда ты становишься спасателем для всех, ты забываешь о своём праве на отдых, на восстановление, на свою собственную жизнь. Ты привыкаешь к тому, что твоя ценность определяется тем, как много ты отдаёшь другим, а не тем, как ты ценишь себя. Так в чём же заключается парадокс? Мы все хотим быть полезными, мы все стремимся приносить радость и помощь окружающим, но именно в этом стремлении часто теряем самих себя. Помогая всем и вся, мы забываем о себе, а, следовательно, теряем свою силу. Это не эгоизм – это простая человеческая потребность: чтобы быть действительно полезной другим, нужно, чтобы внутри тебя была сила и энергия. Если ты иссушаешь себя, не восстанавливая, не восполняя свои внутренние ресурсы, ты не можешь дать ничего настоящего. Ты становишься пустым сосудом, из которого не выходит ни мудрость, ни помощь. Я поняла, что настоящая помощь – это не беспокойство о каждом шаге других людей, не решение их проблем за них, а скорее поддержка и вдохновение на пути их собственного роста. И именно в этот момент я начала учиться останавливаться. Я начала осознавать, что если я не остановлюсь, не уделю время себе, не буду восстанавливать свои силы, я не смогу продолжать помогать. Это был первый шаг. Перестать спасать всех вокруг, а начать спасать себя. Забота о себе не является признаком слабости или эгоизма. Напротив, это сильный и зрелый акт любви к себе, который позволяет нам быть в гармонии с собой и теми, кто нас окружает. Когда ты любишь себя, ты не чувствуешь вины за то, что не решаешь чужие проблемы. Ты понимаешь, что твоя жизнь ценна, и ты имеешь право на её полноценность. Это и есть тот момент, когда ты начинаешь жить для себя, а не для других. И именно в этом процессе ты начинаешь обретать свою силу.

Глава 2. Почему мы боимся быть эгоистками?

Мы все так или иначе привыкли к тому, что быть эгоистом – это плохо. Это слово вызывает у нас чувство стыда, даже если мы и не хотим в этом признаваться. Мы были воспитаны с мыслью, что забота о себе – это нечто постыдное, что должно отступать на второй план, когда нужно помочь другим. Нас учили, что если мы не жертвуем собой ради окружающих, то мы, скорее всего, недостойны их любви или уважения. Быть эгоистом – значит быть плохим человеком, не так ли? Однако, если мы вникнем в это понятие глубже, то окажется, что эгоизм в своей истинной природе – это нечто совершенно другое. Это не значит игнорировать чувства других людей, это значит знать, как поставить свои потребности на равную с потребностями других позицию. Я помню, как однажды, стоя на кухне, уставшая и опустошённая, я задумалась, что меня пугает больше всего в идее быть эгоисткой. Это не было связано с тем, что я не понимала, что мне нужно отдыхать, что мои границы важны. Это было связано с тем, что я привыкла думать, что если я буду думать о себе, я подведу всех тех, кто зависит от меня. Я чувствовала, что буду нарушать какой-то священный закон – закон самоотверженности, который изначально был мне привит. Каждый раз, когда я пыталась поставить свои нужды на первое место, я сразу чувствовала вину. Эти сомнения сопровождали меня как тень, и я пыталась их отогнать, убеждая себя, что если я буду продолжать давать, то, возможно, хотя бы однажды кто-то даст мне то же самое. Но со временем я начала замечать странную вещь. В моём окружении были люди, которые, казалось бы, также заботились о других, но при этом их жизни не сводились к бесконечной жертве. Эти люди умели отдыхать, могли сказать «нет» без чувства вины и ставили собственные желания на первый план. Они не были эгоистами в худшем смысле этого слова, но они точно знали, что если они не позаботятся о себе, то вряд ли смогут что-то дать окружающим. Я начала осознавать, что эгоизм – это не отказ от заботы о других, а наоборот – способность давать только тогда, когда у тебя есть что дать. И чем больше я думала об этом, тем яснее становилось, что я на самом деле боюсь не быть эгоисткой, а быть недостаточно хорошей в глазах окружающих. Когда я пыталась объяснить своим близким, что мне нужно время для себя, я замечала, как их лица искажались от недоумения. Они не могли понять, почему я ставлю свои потребности на первый план. «Но ты же всегда помогаешь нам! Ты не можешь просто так взять и остановиться», – говорили они. И в этот момент я снова чувствовала ту самую вину. Я начала думать, что если я сейчас не помогу, то я не буду «той хорошей женщиной», которой привыкли меня видеть. А что если они решат, что я стала «плохой», если я буду думать о себе? Это был не просто страх, а настоящий внутренний конфликт. Я боялась быть осуждённой за то, что вдруг перестану быть идеальной. Но со временем я поняла, что продолжая ставить потребности других людей выше своих собственных, я сама теряю себя. Я стала замечать, как мои эмоции, мечты, желания и потребности начинают исчезать, как если бы я была лишь пустым сосудом, наполненным чужими заботами. И вот тогда, когда я поняла, что не могу больше игнорировать себя, я сделала первый шаг. Я разрешила себе быть эгоисткой. Но этот эгоизм не был направлен на игнорирование окружающих, наоборот, это был акт любви к себе, признание своей ценности и важности. Я поняла, что если я не буду заботиться о себе, то, в конечном итоге, не смогу по-настоящему заботиться о других. Этот процесс не был лёгким. Быть эгоистом в хорошем смысле этого слова требует мужества. Это означало, что я должна была научиться отказываться от старых привычек и убеждений, учиться говорить «нет» без чувства вины и не бояться, что меня будут осуждать. Это был путь к восстановлению себя, и чем больше я осознавала, что мои потребности важны, тем легче становилось принимать решения, которые ставили меня в центр моей жизни. В конце концов, я поняла, что истинная забота о других начинается с заботы о себе. И когда я позволила себе быть эгоисткой, я стала

гораздо более сильной и целеустремлённой, чем когда пыталась угодить всем вокруг, забывая о том, что мне нужно.

Глава 3. Завоевание себя: первый шаг на пути к самосознанию

Когда мы начинаем путешествие внутрь себя, часто сталкиваемся с тем, что не знаем, кто мы есть на самом деле. Мы думаем, что нас определяют наши роли: мать, дочь, подруга, коллега. Мы строим свою идентичность, исходя из того, что ожидают от нас другие, но редко задумываемся, что мы сами хотим быть и кем хотим стать. Так проходит год за годом, и в какой-то момент мы замечаем, что потеряли связь с собственными желаниями и мечтами. Мы забываем, что важно не только то, как нас воспринимают другие, но и то, как мы воспринимаем себя. И этот момент забывания – это не просто потеря, это целая пропасть, которая мешает нам двигаться дальше. Мне вспомнился один разговор с подругой, который я провела, сидя в кафе, когда я начала размышлять над вопросом: «А кто я, если я не роль, которую играю для других?» Она была удивлена моим вопросом, потому что, казалось бы, всё в её жизни было предсказуемо: работа, семья, друзья. Но, как оказалось, на какой-то момент она почувствовала, что живёт не своей жизнью. Она пошла по пути, который считала верным, но не по тому, что ей диктовало её собственное «я». Этот разговор стал для меня поворотным моментом, потому что я поняла, что многие из нас живут, не задавая себе вопросов о том, кто они на самом деле. Я не могла не вспомнить свой собственный опыт, когда, однажды, сдавшись под гнётом обязанностей и чужих ожиданий, я поняла, что больше не могу быть тем, кем меня хотят видеть другие. Ощущение потери себя пришло тихо, как туман, охватывающий все уголки моей жизни. Я не помнила, когда в последний раз делала что-то для себя, а не для других. Но однажды, усталая до предела, я остановилась. В тот момент я почувствовала, как будто с меня сняли груз, и впервые за долгое время я позволила себе просто «быть». И это было началом пути. Завоевание себя – это не просто про то, чтобы понять, что ты хочешь, это про то, чтобы научиться себе доверять. Это процесс восстановления связи с собой, с тем, что на самом деле важно для твоего внутреннего мира. И иногда этот путь начинается с малого – с того, чтобы признать свои эмоции, свои желания, свои потребности. Когда я начинала осознавать, что мне нужно время для себя, мне не было легко. Каждый раз я чувствовала себя виноватой за то, что ставила свои интересы на равную позицию с чужими. Мне казалось, что я обижаю своих близких, когда уделяю время себе. Но постепенно, шаг за шагом, я поняла, что не смогу быть хорошей матерью, другом или коллегой, если буду оставаться на заднем плане своей жизни. Самосознание – это открытие того, кто ты есть в глубине души, за пределами всех ролей и обязанностей. Это процесс, в котором ты узнаешь свои настоящие желания, свою истинную природу, свои сильные и слабые стороны. Важно понимать, что путь к самосознанию не будет лёгким. Мы часто боимся, что, узнав о себе что-то новое, мы перестанем быть теми, кто угождает всем вокруг. Но на самом деле, чем больше мы начинаем понимать себя, тем сильнее становимся. Это как строительство фундамента для своего внутреннего мира. Когда мы понимаем свои потребности и желания, мы начинаем жить не для других, а для себя, и это дает нам энергию и силу. Я часто встречала женщин, которые говорили, что их жизнь состоит из постоянной заботы о других, но когда они переставали хотя бы на минуту уделять себе внимание, начинали чувствовать пустоту. Понимание того, что эта пустота возникала именно из-за недостатка заботы о себе, стало для них откровением. Ведь в погоне за выполнением чужих ожиданий мы забываем, что наши собственные мечты и чувства не менее важны. Завоевание себя – это способность быть собой, не оглядываясь на чужие стандарты и ожидания. Это значит не бояться быть несовершенной и позволить себе ошибаться, но при этом понимать, что ты имеешь право на счастье. Тот момент, когда ты начинаешь чувствовать себя по-настоящему, – это словно волшебный момент просветления. Это осознание, что ты не просто выполняешь

чужие роли, а проживаешь свою жизнь, делая выборы, которые соответствуют твоей истинной сути. И, возможно, именно с этого момента ты начинаешь по-настоящему жить.

Глава 4. Как найти силы для изменений, когда тебе кажется, что их нет

Иногда мы чувствуем, как силы уходят, как будто с каждым днём становится всё труднее встать с кровати и найти в себе достаточно энергии, чтобы продолжать. Когда кажется, что больше не осталось ресурсов, а внутренний огонь постепенно гаснет, иногда даже самые простые шаги кажутся непреодолимыми. Мы начинаем задаваться вопросом: "Как найти силы для изменений, если кажется, что их нет?" Я знаю это чувство, потому что проходила через это сама. Бывают моменты, когда ты настолько вымотан, что все твои мечты и стремления начинают казаться абстрактными, а сама жизнь – тяжким бременем. Это состояние, когда изнутри ты будто бы пустой, а вокруг – нескончаемый поток обязанностей и проблем, которые нужно решать. В такие моменты перемены кажутся невозможными, а желание что-то изменить – просто мечтой. Я вспомню момент, когда я стояла перед зеркалом, глядя на своё отражение, и пыталась найти хоть какую-то искорку, которая бы дала мне силы для следующего шага. Дни сливались в однообразие, и я не могла понять, где тот момент, когда я забыла, что такое быть счастливой. Когда я теряла себя, мои силы уходили вместе с каждым новым ожиданием других. Мне казалось, что я больше не могу справиться с этим. Порой я просто не знала, с чего начать. Сила, которой когда-то хватало для принятия решений, начала ускользать. Но тогда я поняла, что именно в этот момент, когда мне кажется, что сил нет, начинается путь к настоящим изменениям. Многие из нас переживают моменты, когда кажется, что не хватит сил на что-то новое. Мы думаем, что должны быть полны энергии, чтобы начать изменения, но на самом деле этот процесс начинается именно с того момента, когда мы осознаём, что уже не можем продолжать в том же ритме. Мы не обязаны быть готовы к переменам, чтобы начать действовать. Важно лишь признать, что состояние, в котором мы находимся, не является нормой, что оно требует внимания. И именно это осознание – первый шаг. Для себя я поняла, что путь к изменениям не всегда начинается с вдохновения, а часто – с принятия собственной слабости и усталости. Именно в этот момент ты начинаешь понимать, что перерыв не означает сдачу, а отдых может быть столь же важен, как и действия. Я помню, как однажды я решила сделать паузу. Я прекратила пытаться всё контролировать и дала себе позволение быть уставшей. Это был настоящий акт свободы, когда я перестала бороться с собой. И, что удивительно, именно в тот момент, когда я позволила себе не быть "сильной", а просто быть, внутри меня начали происходить изменения. Не сразу, конечно, но постепенно я начала замечать, что восстанавливаю свою внутреннюю энергию. Это был не момент радости и вдохновения, это была маленькая искорка, которая в конце концов превратилась в пламя. Многие люди, сталкиваясь с похожими ситуациями, думают, что им нужно что-то кардинально менять сразу. Но на самом деле, самые важные перемены происходят в те моменты, когда мы перестаём стремиться к идеалу и начинаем работать с тем, что у нас есть прямо сейчас. Мы все боимся, что не сможем начать. Но когда мы принимаем свои ограничения, наши силы постепенно возвращаются. Возможно, это начнётся с простого, как утренний ритуал – чашка чая, пять минут на свежем воздухе или просто момент тишины в конце дня. Когда мы позволяем себе отдых, мы не просто восстанавливаем физическую энергию, но и даём себе шанс почувствовать, что нам нужно для того, чтобы двигаться вперёд. Изменения – это не всегда буря эмоций и резкие перемены. Иногда это лишь тихая, но стойкая готовность взять на себя ответственность за свой путь. Мы не всегда можем увидеть результат сразу, но он обязательно будет, если мы научимся доверять себе и своему темпу. Силы для изменений всегда есть, и они находятся внутри нас. Просто нужно остановиться, дать себе время и признать, что нет ничего плохого в том, чтобы сделать паузу.

Глава 5. Границы: почему их важно ставить и как это сделать

Ставить границы – это одна из самых сложных и одновременно самых освобождающих вещей, которые мы можем сделать для себя. Мы боимся, что люди нас не поймут, что откажутся от нас, что нас будут обвинять в эгоизме. Мы настолько привыкли к роли тех, кто всегда готов помочь, кто всегда доступен для всех, что идея поставить чёткие границы вызывает внутренний протест. В какой-то момент мы начинаем ощущать, что наша жизнь не принадлежит нам. Мы постоянно говорим «да», даже когда хочется сказать «нет», и все наши усилия направлены на то, чтобы угодить другим, забывая о себе. Я сама долгое время не могла понять, почему мои собственные желания и потребности всё время откладываются на второй план. Почему, даже когда мне хотелось просто побыть одной, я говорила «да», принимая на себя чужие проблемы и задачи. Однажды я поняла, что мои границы – это не просто некая психологическая защита, а необходимость, без которой я не смогу быть полноценным человеком, не смогу жить своей жизнью. Это понимание пришло ко мне в момент, когда я уже не могла больше скрывать усталость. Я так долго позволяла всем входить в моё пространство, что в какой-то момент не оставалось места для меня. Я помню тот день, когда мне позвонила моя подруга и попросила помочь с её личной проблемой, хотя я знала, что у меня и так накопилось море дел. Я едва сдерживала слёзы, но всё равно сказала «да», потому что не могла отказать. На тот момент я ещё не осознавала, насколько важно научиться говорить «нет» без чувства вины. Однако, несмотря на этот внутренний конфликт, я начала замечать, что постепенно утрачиваю саму себя. Я больше не знала, чего хочу. Я стала фрагментом чьей-то жизни, выполняющим чужие желания и обязанности, но забыла о своём внутреннем «я». И тогда я начала работать над собой, чтобы понять, что же такое настоящие границы и как научиться их устанавливать. Это оказалось не просто. Когда ты годами привыкаешь к роли «помощницы» или «спасателя», установление границ вызывает страх. Страх того, что тебя могут отвергнуть, что тебя будут обвинять в эгоизме. Я боялась, что люди, которым я говорила «нет», подумают, что я стала холодной или безразличной. Но чем больше я работала над собой, тем яснее становилось, что в реальности границы – это не то, что отделяет нас от других, а наоборот, то, что позволяет нам быть более настоящими и искренними в отношениях. Когда мы ставим здоровые границы, мы не отстраняемся от людей, мы не отказываемся от любви и поддержки. Напротив, мы создаём пространство для того, чтобы в отношениях было место для честности и уважения, а не для манипуляций и взаимных обид. Я поняла, что моя потребность в личном пространстве – это не слабость, а сила. Это позволило мне почувствовать себя увереннее и начать строить такие отношения, которые базируются на взаимном уважении, а не на чувстве долга. Одним из первых шагов было научиться говорить «нет». Вначале это казалось невозможным. Я всё время переживала, что откажу кому-то, и человек расстроится. Но со временем я поняла, что «нет» не означает, что я не ценю другого человека. Оно просто означает, что я ценю себя и своё время. Я начала понимать, что имею право на свои личные границы, на отдых, на время для себя. Это не означает, что я перестала помогать, но теперь я делала это с осознанием, что мои ресурсы ограничены, и для того, чтобы помогать другим, мне нужно быть в ресурсе сама. С каждым новым шагом, с каждым «нет», которое я говорила, я становилась сильнее. Я начала понимать, что здоровые границы – это не просто способ защититься от перегрузок, но и способ показать себе, что я заслуживаю уважения. Границы – это не стены, а мосты, которые помогают нам выстраивать более здоровые и честные отношения, как с другими людьми, так и с самим собой.

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.