

Луиса Хьюз

**Когда
больше
нельзя
терпеть**

Луиса Хьюз

Когда больше нельзя терпеть

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73211083

ISBN 9785006914308

Аннотация

Эта книга – честный и бережный разговор с женщиной, которая устала быть удобной. О жертвенности, выгорании, страхе сказать «нет» и потере себя в ролях жены, матери и профессионала. Шаг за шагом она помогает вернуть голос, выстроить границы и снова выбрать себя – без вины, без оправданий и без масок.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Маска «Хорошей Девочки»: Откуда берется жажда одобрения	9
Глава 2. Тихий голос выгорания: Когда твое «я» начало исчезать	14
Глава 3. Великая ложь о жертвенности: Почему «всё ради других» не работает	19
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Когда больше нельзя терпеть

Луиса Хьюз

© Луиса Хьюз, 2026

ISBN 978-5-0069-1430-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Дорогая моя, если ты держишь эту книгу в руках, значит, внутри тебя уже давно идет тихий, почти неразличимый бой, и ты, скорее всего, начинаешь в нем проигрывать. Ты пришла сюда не за порцией мотивационных лозунгов, которые рассыпаются в прах при первом же столкновении с реальностью, а за разрешением просто дышать без чувства вины за каждый сделанный вдох. Вспомни тот момент, когда ты в последний раз чувствовала себя по-настоящему свободной от чужих ожиданий – не ту свободу, которую мы покупаем вместе с билетом в отпуск на две недели, а ту глубокую, внутреннюю тишину, когда тебе не нужно судорожно соображать, достаточно ли ты хороша для этого мира. Скорее всего, это воспоминание занесено песком обязательств, бесконечных «надо» и страха разочаровать тех, кто привык опираться на твою безотказную спину. Мы годами выстраиваем свою жизнь как идеальную витрину, где каждый товар разложен по правилам, но за этой витриной часто скрывается пустое, неосвещенное помещение, в котором живет твоя настоящая, испуганная и бесконечно уставшая душа. Ты научилась считывать малейшие изменения в настроении мужа по тому, как он ставит ключи на комод, ты научилась предвосхищать недовольство начальника еще до того, как он открыл рот, ты стала профессиональным штурманом в оке-

ане чужих потребностей, но при этом совершенно потеряла из виду свой собственный берег. Я видела сотни таких женщин в своем кабинете: они сидят на самом краю кресла, словно боясь занять слишком много места в пространстве, и их первая фраза почти всегда начинается с извинения за то, что они тратят мое время своими «глупыми» проблемами. Одна из моих клиенток, назовем ее Анна, как-то призналась мне, что даже во сне она пытается лежать покомпактнее, чтобы не мешать мужу, хотя их кровать была огромной. Это и есть метафора той жизни, которую я называю «существованием вполсилы» – когда ты настолько привыкла быть удобной деталью в чужих механизмах, что твои собственные края обтесались и стерлись, лишив тебя индивидуальности. В этой книге мы не будем учиться «манипулировать миром» или «становиться стервой», как предлагают сомнительные тренинги; мы пойдем гораздо глубже, туда, где закладывался фундамент твоей готовности предавать себя ради сохранения иллюзорного мира в семье или офисе. Мы будем слой за слоем снимать эти тяжелые, пропитанные чужим потом одежды, которые ты носишь, называя их своим долгом или характером. Это будет больно, потому что признать, что твоя доброта часто является лишь замаскированным страхом отвержения – это удар по самолюбию, но без этого честного взгляда в зеркало невозможно начать путь домой. Многие из нас выросли в культуре, где «удобная женщина» была единственным одобряемым типом личности, где

эгоизм считался смертным грехом, а самоотречение возводилось в ранг высшей добродетели. Нам внушали, что если мы будем достаточно стараться, если мы будем предугадывать все желания окружающих и станем незаменимыми помощницами, мамами и женами, то в какой-то момент – когда-нибудь потом – мы получим заслуженную любовь и покой. Но этот момент не наступает, потому что люди не ценят тех, кто не ценит себя; они просто привыкают к комфорту, который ты создаешь ценой своего здоровья и нервов. Ты превращаешься в функцию, в удобный девайс, который обязан работать без сбоев, а когда ты ломаешься, окружающие испытывают не сочувствие, а раздражение из-за того, что их привычный уклад нарушен. Я хочу, чтобы ты поняла одну простую, но радикальную вещь: твоя ценность не является производной от твоей полезности для других. Ты имеешь право на существование, на отдых, на гнев и на ошибки просто по факту своего рождения, и тебе не нужно заслуживать это право ежедневными подвигами самопожертвования. В этой книге мы пройдем через двенадцать этапов твоего освобождения, и я обещаю быть рядом, как та самая подруга, которая не боится сказать тебе правду в глаза, но при этом готова держать тебя за руку, когда ты будешь плакать от осознания потерянных лет. Мы будем разбирать завалы твоих страхов, мы будем учиться говорить «нет» так, чтобы голос не дрожал, и – что самое важное – мы будем учиться слышать свой собственный голос под многолетним сло-

ем чужих наставлений. Ты увидишь, что мир не рухнет, если ты перестанешь его подпирать своими плечами; напротив, он наконец-то получит шанс увидеть тебя настоящую, а не ту картонную декорацию, которую ты так тщательно выставляла вперед. Это путешествие не о том, как стать лучше, а о том, как перестать пытаться быть кем-то другим и наконец-то разрешить себе просто быть. Приготовься к тому, что старые связи могут затрещать по швам, а некоторые люди уйдут из твоей жизни, не выдержав твоего нового «неудобного» формата, но на их место придут те, кто полюбит твою суть, а не твою функциональность. Твое преобразование начинается не с понедельника и не после прочтения последней главы, оно начинается прямо сейчас, в ту секунду, когда ты решишь, что твоя жизнь стоит того, чтобы за нее побороться.

Глава 1. Маска «Хорошей Девочки»: Откуда берется жажда одобрения

Вглядываясь в зеркало по утрам, мы часто видим не свое истинное лицо, а сложный, многослойный грим, который наносился десятилетиями, начиная с самых первых несмелых шагов по ковру в родительской гостиной. Маска «хорошей девочки» – это не просто социальная роль или временное притворство, это глубоко вросший в плоть экзоскелет, который когда-то помог нам выжить и получить свою порцию тепла, но теперь начал медленно сдавливать грудную клетку, мешая делать глубокие вдохи. Эта маска куется в те моменты, когда маленький ребенок, обладающий колоссальной интуицией и жаждой безусловной любви, внезапно осознает горькую истину: его любят не за то, что он есть, а за то, насколько он соответствует ожиданиям значимых взрослых. Посмотрите на историю Елены, успешного юриста сорока лет, которая пришла ко мне с жалобой на хроническую усталость, но в процессе разговора мы выяснили, что она всю жизнь бежит марафон, финишная черта которого постоянно отодвигается. В ее детстве похвала была валютой, которую нужно было заработать: пятерка в дневнике означала мамину улыбку, вымытая посуда гарантировала спокойный

вечер без папиных нотаций, а подавление собственного гнева или слез вознаграждалось фразой «ты у нас такая умница, такая рассудительная». В тот момент маленькая Лена совершила роковую сделку, которую совершают миллионы женщин по всему миру – она обменяла свою аутентичность на безопасность и одобрение. Она поняла, что быть громкой, неудобной, капризной или просто грустной – опасно, потому что это влечет за собой холодное отчуждение или разочарованный взгляд самых близких людей. Мы растем с убеждением, что наша истинная природа полна изъянов, которые нужно тщательно прятать под слоем вежливости, услужливости и бесконечного терпения. Жажда одобрения становится внутренним наркотиком, дозировку которого приходится постоянно увеличивать, потому что мир быстро привыкает к твоей безотказности и перестает замечать те титанические усилия, которые ты прилагаешь для поддержания этого образа. Когда мы говорим о корнях этой проблемы, мы неизбежно сталкиваемся с феноменом «социального контракта», который подписывается втайне от нашего сознания: «Я буду идеальной, а вы за это будете меня любить и никогда не бросите». Проблема в том, что вторая сторона этот контракт никогда не подписывала и даже не подозревает о его существовании. Вспомните те моменты, когда вы чувствовали острый укол боли в груди из-за того, что кто-то проигнорировал вашу заботу или не заметил, как вы пожертвовали своим временем ради чужого комфорта. Эта боль – крик обма-

нутой «хорошей девочки», которая выполнила свою часть сделки, но не получила обещанной награды. Мы становимся заложниками чужого мнения, потому что наше самооощущение не имеет внутреннего фундамента; оно висит в воздухе и держится только на подпорках из чужих комплиментов и подтверждений нашей значимости. Представьте себе дом, стены которого сделаны из стекла, и каждый прохожий может бросить в него камень своего недовольства – именно так живет женщина без личных границ, чье благополучие целиком и полностью зависит от того, в каком настроении сегодня проснулся ее начальник или муж. Мы настолько боимся быть «плохими», что теряем способность отличать доброту от саморазрушения. Доброта – это акт воли, совершаемый из избытка ресурса, тогда как поведение «хорошей девочки» – это акт страха, совершаемый из дефицита и попытки предотвратить конфликт любой ценой. Когда мы начинаем разбирать этот механизм, становится ясно, что страх быть отвергнутой является фундаментальным двигателем нашего поведения. В первобытные времена изгнание из племени означало верную смерть, и наш мозг до сих пор воспринимает недовольство окружающих как экзистенциальную угрозу. Мы боимся, что если мы перестанем улыбаться, когда нам больно, или откажемся выполнять чужую работу, то вокруг нас образуется вакуум, в котором мы просто не сможем существовать. Это убеждение заставляет нас играть роль миротворцев в семьях, где годами зреют конфликты, или ста-

новиться «жилеткой» для подруг, которые годами сливают в нас свой негатив, не интересуясь нашей жизнью. Посмотрите на динамику отношений Марины, которая в течение десяти лет брака была идеальной женой: она знала все предпочтения мужа, готовила изысканные ужины после полноценного рабочего дня, никогда не спорила и всегда была готова поддержать его начинания. Но когда она однажды, будучи в состоянии глубокого гриппа, не смогла встретить его с работы горячим обедом, она увидела в его глазах не сочувствие, а искреннее возмущение и непонимание. В этот момент маска дала трещину. Она осознала, что муж любит не ее, а ту функцию, которую она выполняет, ту удобную мебель, которая всегда под рукой. Это болезненное прозрение – первый шаг к исцелению, хотя вначале оно кажется концом света. Мы должны набраться смелости, чтобы признать: наша жажда одобрения – это форма контроля. Мы пытаемся контролировать чувства других людей по отношению к нам, ведя себя «правильно», но это иллюзия, которая только истощает наши жизненные силы. Разбор психологических наслоений показывает, что маска «хорошей девочки» часто передается по наследству, как родовое проклятие или старинное серебро. Наши матери, бабушки и прабабушки жили в условиях, где выживание женщины напрямую зависело от ее способности приспособливаться, сглаживать углы и жертвовать собой ради блага семьи. Они передавали нам эти паттерны как высшую мудрость, не осознавая, что времена изменились, а цена

этой «мудрости» – наше ментальное и физическое здоровье. Мы несем в себе голоса всех женщин нашего рода, которые шепчут нам: «не высовывайся», «будь скромнее», «мужчина всегда прав», «терпи, все так жили». Эти голоса сливаются в один мощный гул, который заглушает наши собственные желания и потребности. Чтобы выйти из этого цикла, нужно сначала научиться замечать моменты, когда маска начинает диктовать нам свои условия. Заметьте, как сжимается ваше горло, когда вы хотите сказать «нет», но из него вырывается очередное «конечно, без проблем». Обратите внимание на то, как вы автоматически начинаете оправдываться, когда кто-то выражает малейшее недовольство вашими действиями. Это автоматические реакции, которые когда-то были защитными, но теперь стали тюрьмой. Мы должны заново познакомиться с той девочкой, которая живет под этой маской – с той, которая умеет злиться, которая знает, чего хочет на самом деле, и которая имеет право на отдых без предварительного изнурения себя трудом. Путь к себе настоящей начинается с признания того, что быть «хорошей» для всех – это самый быстрый способ стать никем для самой себя. Это долгий процесс отучения от привычки заглядывать в чужие глаза в поисках разрешения на существование, но это единственный путь к свободе, которая не зависит от того, похвалит ли нас сегодня мир или останется равнодушным к нашим стараниям.

Глава 2. Тихий голос выгорания: Когда твое «я» начало исчезать

Наступление истинного эмоционального истощения редко сопровождается громом или драматическими жестами; оно подкрадывается на мягких лапах, подобно густому туману, который постепенно заполняет комнаты твоей души, пока однажды ты не обнаруживаешь, что не видишь собственных рук перед лицом. Это состояние я называю «эмоциональной анестезией» – когда краски мира не просто тускнеют, а становятся плоскими, серыми и лишенными всякого смысла, и ты продолжаешь двигаться по инерции, выполняя тысячи дел, но внутри тебя поселилась звенящая, холодная пустота. Вспомни те утра, когда ты открываешь глаза и первая мысль, которая пронзает твое сознание, – это не предвкушение нового дня, а тяжелый, свинцовый вопрос о том, как дотянуть до вечера и снова закрыть глаза. Ты лежишь в теплой постели, но чувствуешь себя так, словно всю ночь разгружала вагоны с чужими ожиданиями, и это чувство усталости невозможно смыть даже самым горячим душем или вылечить лишней чашкой крепкого кофе. Выгорание – это не просто усталость от работы, это системный отказ твоей внутренней структуры поддерживать жизнь, в которой больше нет места тебе самой, это тихий бунт твоей

истинной сущности против той роли, которую ты заставляешь себя играть ради сохранения видимого благополучия. Я вспоминаю историю Натальи, женщины, чья жизнь со стороны казалась воплощением глянцевой мечты: любящий муж, двое прекрасных детей, уютный дом с верандой и стабильная работа, приносящая хороший доход. Когда она впервые пришла ко мне, она долго не могла начать говорить, просто смотрела в окно, и в ее взгляде была такая бесконечная пустыня, что казалось, будто сама жизнь покинула это тело, оставив лишь безупречно одетую оболочку. Она рассказала мне, что самым страшным моментом для нее стало осознание того, что она перестала чувствовать радость от объятий собственных детей; она обнимала их, потому что знала, что так «должна» поступать хорошая мать, но внутри нее ничего не откликалось, словно нервные окончания, отвечающие за нежность, были перерезаны тупыми ножницами быта. Она чувствовала себя преступницей, монстром, скрывающим свою холодность под дежурной улыбкой, но на самом деле это была классическая стадия выгорания, когда психика выключает чувства, чтобы просто сэкономить последние капли энергии для выживания. Ее «я» исчезало постепенно: сначала она перестала покупать себе книги, которые ей нравились, потому что «детям нужнее новые кружки», затем она отказалась от субботних прогулок в одиночестве, потому что муж обижался на ее отсутствие, а в финале она поймала себя на том, что даже в магазине выбирает те продукты, кото-

рые любят домашние, совершенно забыв, какой вкус предпочитает она сама. Эта потеря самоидентификации происходит незаметно, через крошечные ежедневные предательства себя, когда ты выбираешь промолчать, чтобы не провоцировать конфликт, или соглашаешься на дополнительную нагрузку, когда твои ресурсы уже находятся на отрицательной отметке. Ты становишься мастером адаптации, хамелеоном, который настолько слился с окружающей средой, что потерял свои собственные очертания. Посмотри на свой список дел на неделю: сколько пунктов в нем посвящено твоим истинным желаниям, а не обслуживанию интересов других людей, выполнению рабочих планов или поддержанию чистоты в доме? Если ты обнаружишь, что твои потребности находятся где-то в самом конце списка, после покупки корма для кошки и записи мужа к стоматологу, то не удивляйся, что твое тело начинает подавать сигналы бедствия через бессонницу, головные боли или внезапные вспышки раздражения на ровном месте. Это не «испортившийся характер», это твой внутренний ребенок бьется в запертую дверь, пытаясь привлечь внимание к тому, что его законное место в его же жизни было захвачено захватчиками в лице бесконечных обязательств. Проблема выгорания у женщин часто усугубляется тем, что общество романтизирует нашу способность терпеть и «нести свой крест» с достоинством. Нам внушают, что усталость – это признак того, что мы хорошо потрудились, что мы «настоящие», «правильные» жен-

щины, которые отдают себя без остатка. Но правда заключается в том, что когда ты отдаешь себя без остатка, у тебя действительно ничего не остается, и ты превращаешься в выжженную землю, на которой ничего не растет. Выгорание – это кризис смыслов, когда ты вдруг понимаешь, что строила чужое здание на своем фундаменте, и теперь этот фундамент начинает трескаться под тяжестью конструкции, которая тебе не принадлежит. Это момент истины, когда тихий голос внутри начинает спрашивать: «А где в этом всем я? Где то, ради чего я просыпаюсь, кроме выполнения списка чужих поручений?» Этот вопрос может быть пугающим, потому что за ним стоит необходимость пересмотра всей жизненной стратегии, но именно в этом вопросе кроется зерно твоего будущего спасения. Чтобы начать путь обратно к себе, нужно признать право на свою усталость как на легитимное чувство, а не как на слабость или дефект. Мы привыкли сравнивать себя с другими, глядя на тех, кто «успевает всё», не видя того, какой ценой им это дается и сколько антидепрессантов спрятано в их сумочках. Твое выгорание – это не поломка, это предохранитель, который сработал, чтобы спасти твою душу от полного выгорания. Это сигнал к тому, что старая модель жизни больше не работает, и попытки «просто отдохнуть в выходные» здесь не помогут. Нужно менять не количество отдыха, а качество присутствия в собственной жизни. Мы должны научиться распознавать те моменты, когда мы начинаем действовать из дефицита, и во-

время останавливаться, даже если это вызовет недовольство окружающих. Ты должна понять, что твоя энергия – это конечный ресурс, и если ты тратишь ее на поддержание чужих иллюзий, у тебя не останется сил на создание собственной реальности. Твой тихий голос выгорания сегодня – это единственный честный голос, который у тебя остался, и если ты прислушаешься к нему сейчас, он сможет вывести тебя из тумана к свету твоего подлинного предназначения. Начни с малого: разреши себе сегодня не быть идеальной, не успеть всё, не оправдать чьих-то ожиданий и просто почувствовать тяжесть своих плеч, не пытаясь немедленно ее сбросить, а просто признав – «мне тяжело, и я больше не хочу делать вид, что это не так». Только из этой точки честности начинается настоящее возвращение домой.

Глава 3. Великая ложь о жертвенности: Почему «всё ради других» не работает

В фундамент нашей женской идентичности часто заложен один из самых опасных и деструктивных камней, который мы привыкли считать драгоценным – это миф о том, что масштаб нашей любви измеряется глубиной нашего самоотречения. С самого детства нас учат, что «хорошая женщина» – это та, которая отдает последний кусок, забывает о своих интересах ради блага семьи и находит высший смысл в том, чтобы раствориться в потребностях мужа и детей. Нам внушают, что жертвенность – это кратчайший путь к святости и всеобщему уважению, но на деле этот путь ведет в темный тупик обиды, эмоционального банкротства и глубокого разочарования. Мы воздвигаем алтарь «общего блага», приносим на него свои мечты, свое здоровье и свое время, а потом искренне удивляемся, почему те, ради кого была принесена эта жертва, не падают ниц в благодарности, а лишь требуют продолжения банкета. Истинная трагедия заключается в том, что когда ты решаешь жить исключительно ради других, ты лишаешь этих «других» возможности увидеть твою настоящую личность и, что еще важнее, лишаешь их необходимости расти самостоятельно. Твоя чрезмерная опе-

ка и готовность подстелить соломку в каждом углу превращают твоих близких в эмоциональных инвалидов, которые не умеют справляться с трудностями, потому что за них это всегда делает «всемогущая» и бесконечно терпеливая ты. Вспомните историю Ольги, женщины, которая тридцать лет строила свою жизнь вокруг карьеры мужа и успехов своих троих сыновей. Она была тем невидимым клеем, который держал всю конструкцию: она переезжала из города в город, оставляя своих друзей и любимую работу переводчиком, потому что мужу предложили повышение; она проводила ночи за написанием рефератов для детей, чтобы они могли поступить в престижные вузы; она была идеальной хозяйкой, чей дом сверкал белизной, скрывая за этой чистотой ее собственное прогрессирующее одиночество. Когда дети выросли и разъехались, а муж, достигнув вершины карьеры, внезапно нашел себе спутницу помоложе, Ольга осталась в пустоте, которая звенела от невысказанного вопроса: «За что? Ведь я всё отдала им!». Она ожидала, что накопленный «капитал жертвы» вернется к ней в виде пожизненной преданности и заботы, но реальность оказалась жестокой. Ее сыновья, привыкшие, что мать – это функция по обслуживанию их комфорта, звонили раз в месяц, а муж сухо заметил при разводе, что с ней «стало скучно и не о чем поговорить». Это и есть великая ложь жертвенности: она не гарантирует любви, она лишь создает дистанцию и вызывает у окружающих либо глухое раздражение, либо чувство вины, от кото-

рого им хочется сбежать как можно дальше. Когда ты становишься тенью другого человека, не удивляйся, что в какой-то момент он перестает замечать твое присутствие, воспринимая твои усилия как нечто само собой разумеющееся, подобно воздуху, о котором вспоминают только тогда, когда он заканчивается. Механизм токсичной жертвенности работает по принципу психологического кредитования под грабительские проценты. Женщина, которая «всё делает ради семьи», подсознательно ждет, что когда-нибудь ей выставят ответный чек. Она терпит плохое отношение, отказывается от отпуска, задвигает свои амбиции на дальнюю полку, но внутри нее растет огромный, раздутый счет, который она планирует предъявить близким в моменты ссор или в глубокой старости. «Я на тебя лучшие годы положила», «Я из-за вас не стала директором», «Я не сплю ночами, чтобы у вас всё было» – эти фразы становятся оружием массового поражения в семейных баталиях. Жертвенность – это не про любовь, это про скрытую власть и манипуляцию через чувство долга. Истинная любовь дает свободу, а жертвенность набрасывает на близких аркан вечной обязанности быть благодарными. Если ты ловишь себя на мысли, что твоя забота сопровождается тяжелым вздохом и внутренним перечислением того, от чего тебе пришлось отказаться, значит, ты уже вступила на эту скользкую тропу. Проблема в том, что близкие люди чувствуют этот подтекст; они ощущают твое мученичество как липкий, душный груз, который не дает им

дышать. Дети, выращенные «жертвенными» матерями, часто вырастают либо глубоко тревожными, боясь расстроить маму, либо крайне эгоистичными, считая, что весь мир должен вращаться вокруг них так же, как это делала она. Чтобы вырваться из этого круга, нужно осознать радикальную истину: твоя жертва никому не нужна, кроме твоего собственного эго, которое таким образом пытается подтвердить свою значимость. Твоему мужу нужна счастливая, интересная и наполненная женщина, а не изможденная домохозяйка с глазами мученицы. Твоим детям нужна мать, которая показывает пример того, как строить свою жизнь и беречь свои границы, а не та, которая растворяется в их потребностях, лишая их личного пространства и ответственности за свои ошибки. Мы часто используем жертвенность как щит, чтобы не заниматься собственной жизнью, потому что строить свою судьбу, рисковать и ошибаться – это страшно, а «служить другим» – это социально одобряемый способ легально сбежать от себя. Легче перемыть гору посуды или проверить уроки у десятиклассника, чем сесть и честно ответить себе на вопрос: «Кто я, если убрать все мои роли помощницы и спасательницы?». Жертвенность – это форма духовной лени, прикрытая героическим пафосом. Нам нужно учиться щедрости из избытка, а не из дефицита. Это значит, что ты сначала наполняешь свой собственный резервуар – сном, интересами, тишиной, профессиональным ростом – и только потом, когда у тебя остается лишнее время и энергия,

ты делишься ими с миром. Представь на мгновение, что ты перестала «спасать» всех вокруг. Что будет, если ты не напомним мужу о важном звонке, если ты не побежишь через весь город, чтобы отвезти ребенку забытую физкультурную форму, если ты не возьмешь на себя организацию праздника для всех родственников, когда у тебя нет на это сил? Мир не перевернется. Твой муж научится пользоваться календарем, твой ребенок усвоит урок ответственности, а родственники, возможно, наконец-то проявят инициативу. Вначале они будут возмущены, они будут пытаться вернуть тебя в стойло «удобной женщины», используя все известные им рычаги давления – от обиженных лиц до обвинений в черствости. Но именно в этот момент происходит настоящее рождение близости. Когда ты перестаешь быть функцией, ты становишься человеком. И только тогда ты сможешь увидеть, кто действительно любит тебя саму, а кто просто пользовался бесплатным сервисом, который ты так любезно предоставляла долгие годы. Отказ от ложной жертвенности – это акт высшего милосердия не только к себе, но и к своим близким, потому что ты возвращаешь им право быть самостоятельными взрослыми людьми, а себе – право на жизнь, которая принадлежит только тебе. Помни: на пустом фундаменте невозможно построить замок, из которого никому не захочется убежать; ты должна стать этим замком сама, со своими башнями, садами и закрытыми комнатами, вход в которые разрешен только тем, кто умеет уважать твое право быть

отдельной, живой и ничем не обязанной этому миру личностью.

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.