

Слова, которые лечат душу

...Тёплая книга поддержки
для женщин и мам.

о тревоге, усталости, вине,
одиночестве и возвращении к себе



Любовь Сергеевна Байлова

Слова, которые лечат душу

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73497633

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга бережный разговор с женщиной, которая устала быть сильной.

О тревоге, вине, выгорании, одиночестве, внутреннем критике и страхе за будущее без осуждения и нравучений.

Здесь нет жёстких советов и давления «возьми себя в руки».

Здесь есть слова поддержки, которые помогают вернуть опору внутри, снизить внутреннюю тревогу и начать говорить с собой мягче.

Эта книга не про идеальность.

Она про живую женщину уставшую, сомневающуюся, любящую, стареющую.

И про то, как оставаться собой, даже когда трудно.

Для тех, кто хочет меньше внутреннего суда и больше внутренней поддержки.

Любовь Байлова

Слова, которые лечат душу

Глава 1. Когда тревога не отпускает

Слова для женщины, которая устала всё держать под контролем

Женская тревога часто выглядит незаметно. Снаружи женщина может быть собранной, спокойной, «всё успевающей». Она готовит, отвечает на сообщения, помнит про важные даты, держит в голове список дел, заботится о близких, работает, решает, поддерживает. А внутри в это же время может происходить совсем другое:

сердце стучит быстрее обычного,
мысли не останавливаются,
вечером невозможно расслабиться,
ночью трудно уснуть,
тревога приходит волнами,
страшно за детей, за родителей, за деньги, за здоровье, за будущее,

и почти всегда за всех сразу. И самое тяжёлое многие женщины в этот момент ещё и ругают себя. Они говорят себе:

«Ну что ты опять накручиваешь?»

«Соберись»

«Не драматизируй»

«Другие же справляются»

«Надо быть сильнее»

Но тревога не уходит от стыда. Она не становится меньше от приказа «успокойся». Наоборот, когда к тревоге добавляется внутренний кнут, внутри становится ещё теснее. И первое, что хочется сказать очень мягко, но твёрдо: Если тебе тревожно – это не значит, что ты слабая. Это значит, что внутри слишком много напряжения и слишком мало опоры.

Тревога не каприз и не «плохой характер». Часто это язык перегруженной психики, которая пытается защитить тебя и тех, кого ты любишь. Она как слишком чувствительная сигнализация: опасности ещё нет, а внутри уже всё звенит. И в такие моменты особенно важно, какими словами ты с собой говоришь. Потому что слова могут:

усилить тревогу,

а могут вернуть тебя в себя.

1. Тревога у женщины: почему она такая сильная

Очень часто женская тревога связана не с «слабой психикой», а с большой нагрузкой. Когда на тебе многое, мозг начинает работать в режиме постоянного сканирования:

что ещё не сделано,

кто может заболеть,

где что может пойти не так,

что нужно предусмотреть,

кому помочь,

о чём не забыть.

Если ты мама, тревога может усиливаться в разы. Потому

что к тревоге за себя добавляется тревога за ребёнка, а иногда ещё и чувство, что «я должна всё предусмотреть». И тогда внутри звучит знакомое многим женщинам:

«Нельзя расслабляться»

«Если я отпущу контроль всё развалится»

«Только бы ничего не случилось»

«Я должна держаться»

Эти мысли не делают тебя «плохой» или «слишком тревожной». Они часто появляются у тех, кто очень любит, много несёт и давно живёт в напряжении. Поэтому первая важная мысль в этой главе: Твоя тревога не доказательство слабости. Часто это цена постоянной ответственности. И именно поэтому тебе нужна не ругань, а поддержка.

2. Какие слова НЕ помогают (даже если ты говоришь их себе «для пользы»)

Иногда мы думаем, что жёсткость помогает собраться. Но в тревоге жёсткость чаще усиливает внутреннюю панику.

Вот фразы, которые делают хуже:

«Хватит накручивать»

«Соберись»

«Что ты как маленькая»

«Опять ты начинаешь»

«У других хуже»

«Да сколько можно»

«Надо быть нормальной»

Почему они не работают? Потому что тревога слышит в

них не «помощь», а:

стыд,
критику,
одинокчество,
запрет на чувства.

И вместо облегчения ты получаешь двойную нагрузку:
сама тревога
вина за тревогу

Это очень изматывает. Попробуй запомнить простую мысль: В тревоге тебе нужен не внутренний командир, а внутренний взрослый. Не тот, кто кричит. А тот, кто говорит: «Я вижу, тебе сейчас страшно. Давай по шагам».

3. Слова, которые лечат тревогу и возвращают ощущение опоры

Здесь не будет «магических» фраз, после которых тревога исчезает за минуту.

Но будут слова, которые помогают не проваливаться глубоко.

3.1. Слова признания

Это первый шаг. Не спорить с собой. Не делать вид, что «всё нормально».

«Да, мне сейчас тревожно».

«Я вижу, что внутри много напряжения».

«Мне сейчас страшно/не по себе, и это правда».

«Это тяжёлый момент для меня».

«Моё состояние имеет причину».

Почему это помогает? Потому что тревога часто усиливается от внутренней борьбы: «не чувствуй», «не думай», «не будь такой». А признание возвращает контакт с собой. А где есть контакт там уже может появиться опора.

3.2. Слова бережности

После признания важно не бросить себя, а поддержать.

«Я не обязана успокоиться мгновенно».

«Сейчас мне нужна мягкость, а не давление».

«Я могу замедлиться».

«Мне можно сделать паузу».

«Я не слабая. Я перегружена».

Это особенно важно для женщин, которые привыкли быть «собранными всегда». Иногда именно эти слова впервые дают телу сигнал: «можно не держать всё в кулаке».

3.3. Слова заземления

Тревога любит будущее. Она уносит в «а вдруг...», «а если...», «а что потом...». Заземляющие слова возвращают в «здесь и сейчас».

«Прямо сейчас я здесь».

«Сейчас я сижу / стою / дышу».

«Пол под ногами есть».

«Это тревога, а не факт».

«Я могу вернуться к настоящему моменту».

Иногда это звучит слишком просто. Но именно простые вещи возвращают из внутреннего вихря.

3.4. Слова уменьшения масштаба

Женская тревога часто хочет решить всё сразу: детей, деньги, здоровье, отношения, будущее, работу за один вечер. Такая нагрузка сама по себе усиливает панику. Здесь помогают фразы:

«Не всё сразу».

«Один вопрос за раз».

«Мне не нужно решать всю жизнь сегодня».

«Сейчас только следующий шаг».

«Сначала успокоиться, потом решать».

Это не избегание. Это мудрое управление ресурсом.

4. Что говорить себе, когда тревога за ребёнка / семью становится слишком сильной

Это особая тревога. И она одна из самых выматывающих. Потому что сердце матери (и просто заботливой женщины) часто живёт в состоянии «предвидеть, защитить, не допустить». И когда тревога усиливается, внутри может быть очень много тяжёлых мыслей:

«А вдруг что-то случится»

«Я должна всё предусмотреть»

«Если я расслаблюсь будет беда»

«Я плохая мама, если не держу всё под контролем»

Здесь очень важно говорить себе бережно и честно:

«Я тревожусь, потому что люблю».

«Любовь и тревога не одно и то же».

«Я могу заботиться без постоянной паники».

«Я не обязана контролировать всё, чтобы быть хорошей мамой/женщиной».

«Достаточно делать то, что в моих силах сегодня».

Эти фразы не делают тебя равнодушной. Они помогают не сгорать от любви. Ты можешь быть заботливой и при этом не жить в постоянной тревоге. Это не эгоизм. Это взрослая бережность к себе.

5. Что сказать себе ночью, когда мысли не выключаются

Ночь особое время для тревоги. Днём ещё держат дела, люди, задачи. А ночью становится тихо и тревожные мысли звучат громче. Именно ночью женщина часто начинает:

вспоминать всё тревожное сразу,

прокручивать разговоры,

бояться будущего,

мысленно решать проблемы, которые сейчас невозможно решить.

В такие минуты особенно важно не начинать внутренний допрос:

«почему я не могу успокоиться?», «что со мной не так?», «мне завтра вставать, я всё испорчу». Попробуй вместо этого мягкий ночной текст. Можно читать его шёпотом или про себя: Сейчас ночь, и моя тревога звучит громче. Это не значит, что опасность стала больше. Это значит, что я устала. Мне не нужно решать всё в темноте и усталости. Ночь для

отдыха, а не для внутреннего суда. Я могу отложить часть мыслей до утра. Сейчас я выбираю не контроль, а заботу о себе. Я дышу. Я здесь. Я постепенно успокоюсь.

Даже если тревога не уйдёт сразу, эти слова уменьшают внутреннюю жестокость. А это уже большая помощь.

6. Что говорить близкой женщине, если ей тревожно (маме, подруге, сестре, жене)

Очень часто женщинам говорят:

«Да не накручивай»

«Что ты опять переживаешь»

«Успокойся уже»

«Ты слишком тревожная»

Такие слова не успокаивают. Они делают большее. Потому что к тревоге добавляют стыд и ощущение, что «меня не понимают». Вот что помогает больше:

1) Признать её состояние

«Я вижу, что тебе сейчас тревожно».

«Похоже, ты правда очень напряжена».

«Тебе сейчас непросто, я это вижу».

2) Убрать одиночество

«Ты не одна».

«Я рядом».

«Мы можем пройти это вместе».

3) Сузить задачу

«Что сейчас тревожит больше всего?»

«Какой один шаг поможет тебе прямо сейчас?»

«Давай не всё сразу. С чего начнём?»

4) Вернуть телу опору

«Давай сядем / подышим / выпьем воды».

«Сначала чуть успокоимся, потом будем думать».

Иногда именно такие простые слова дают женщине то, чего ей не хватает больше всего в тревоге: не советы, а ощущение «я не одна, меня не осуждают».

7. Мини-практика для тревожного дня

«Мягкая опора» (3-5 минут)

Эту практику можно делать дома, в машине, в ванной, на кухне, в любой паузе.

Она простая и очень «живая».

Шаг 1. Назови состояние

Не оценивай. Просто назови.

«Мне тревожно»

«Я напряжена»

«Меня сейчас качает»

«Мне страшно»

Шаг 2. Положи руку на тело

На грудь, на живот, на плечо куда хочется. Это маленький, но сильный сигнал психике: «я рядом с собой».

Шаг 3. Скажи себе 3 фразы

Можно выбрать свои, а можно эти:

«Я вижу, что мне тревожно».

«Сейчас мне нужна мягкость, а не давление».

«Только один шаг. Не всё сразу».

Шаг 4. Сделай один простой шаг

Не «решить всё», а один шаг:

выпить воды,

открыть окно,

выйти на 5 минут,

записать мысль,

отложить телефон,

попросить о помощи,

отменить лишнее.

В тревоге исцеляет не героизм. Исцеляет маленькая опора, к которой можно вернуться снова и снова.

8. Фразы, которые можно сохранить в заметки (для себя на тревожный момент)

Вот короткий набор, который можно перечитывать, когда тревога поднимается:

Мне тревожно и это не значит, что я слабая.

Это тревога, а не факт.

Я не обязана решать всё сейчас.

Не всё сразу.

Один шаг за раз.

Сначала тело, потом мысли.

Я не плохая мама/женщина, если мне тревожно.

Я тревожусь, потому что люблю и я могу заботиться без паники.

Мне можно замедлиться.

Я рядом с собой.

9. Маленькая, но важная правда

Тревога может не уйти сразу. И это не значит, что ты делаешь что-то не так. Иногда главная помощь не «убрать тревогу мгновенно», а не усилить её внутренней жестокостью. Каждый раз, когда вместо:

«Соберись»

ты говоришь себе:

«Тебе сейчас тревожно. Давай по шагам»,

ты делаешь очень важную вещь: ты возвращаешь себе опору. Не идеальную. Не навсегда. Но живую. Настоящую. Достаточную для этого момента. И именно так по чуть-чуть тревога перестаёт управлять всей жизнью.

Карманный блок главы

10 фраз для женщины, когда тревога не отпускает

Если мне тревожно – это не значит, что я слабая.

Я перегружена, а не «ненормальная».

Это тревога, а не факт.

Мне не нужно решать всё сегодня.

Не всё сразу.

Один вопрос за раз.

Сначала тело, потом мысли.

Я тревожусь, потому что люблю.

Мне можно замедлиться.

Я рядом с собой.

Глава 2. Когда ты устала быть сильной

**Слова для женщины, у которой «ещё чуть-чуть»
длится слишком долго**

Есть усталость, которую трудно объяснить. Не та, что проходит после сна. Не та, что снимается выходным. А другую глубокую, тихую, липкую.

Когда ты просыпаешься уже уставшей. Когда раздражают мелочи, на которые раньше даже не обратила бы внимания. Когда хочется тишины, но даже в тишине внутри шумно. Когда кто-то просит совсем немного, а у тебя внутри почти слёзы. И в такие моменты женщина часто говорит не то, что чувствует на самом деле.

Вместо: «Мне очень тяжело, я истощена» звучит:

«Что-то я разленилась»

«Надо взять себя в руки»

«Соберись, тряпка»

«Другие же справляются»

«Нельзя расклеиваться»

А если женщина мама, к усталости часто добавляется ещё и вина:

«Я плохая мама, раз раздражаюсь»

«Я должна быть добрее»

«Ребёнок не виноват, а я срываюсь»

«Нормальные мамы так не устают»

И вот здесь очень важно остановиться. Не для того, чтобы «сделать всё идеально». А чтобы услышать правду. Ты не плохая. Ты уставшая. Ты не «испортилась». Ты истоцилась. Это не одно и то же. И от этого различия начинается восставление.

Эта глава о выгорании в мягком, честном, женском разговоре. О словах, которые не подгоняют, а помогают вернуться к себе.

1. Выгорание у женщины часто приходит тихо

Выгорание редко начинается с громкой фразы: «Всё, я больше не могу». Чаще оно подкрадывается постепенно. Сначала ты просто много держишь на себе. Потом живёшь в режиме «ещё немного потерплю». Потом начинаешь уставать быстрее. Потом становится труднее радоваться. Потом раздражают близкие, шум, сообщения, просьбы. Потом появляется пустота. А потом чувство вины за эту пустоту. И самое болезненное со стороны это может быть почти незаметно.

Ты всё ещё делаешь дела. Всё ещё отвечаешь. Всё ещё заботишься. Всё ещё «функционируешь». Но внутри уже давно горит лампочка: «Мне нужен отдых. Мне нужна помощь. Мне слишком много». И если эту лампочку долго игнорировать, тело и психика начинают говорить громче:

бессилием,
слезами «на ровном месте»,
раздражением,

апатией,
бессонницей,
ощущением «я больше ничего не хочу».

Поэтому первое, что важно услышать: Выгорание – это не слабость характера. Это состояние, когда ты слишком долго жила на напряжении. И тебе нужна не критика. Тебе нужно восстановление.

2. Почему женщины так часто не замечают своё истощение

Потому что многие из нас очень рано привыкли быть удобными, надёжными, сильными.

Привыкли:

терпеть,

тянуть,

не жаловаться,

справляться,

улыбаться,

быть «хорошими» даже на пределе. Многих женщин не учили спрашивать себя:

«Как мне?»

«Хватает ли мне сил?»

«Что мне сейчас нужно?»

Зато часто учили другому:

«Сначала другие»

«Потерпи»

«Не раскисай»

«Ты же сильная»

«Нужно справляться самой»

И тогда выгорание становится почти «нормой». Женщина живёт на износе и думает, что с ней что-то не так, потому что ей тяжело. Но правда в другом: Тебе тяжело не потому, что ты слабая. Тебе тяжело, потому что ты долго несла больше, чем могла без последствий. Это не повод стыдиться себя. Это повод начать относиться к себе бережнее.

3. Какие слова НЕ помогают при выгорании (даже если ты говоришь их себе «для пользы»)

Когда сил мало, очень хочется «подстегнуть» себя. Но жёсткие слова в выгорании работают как кнут по человеку, который и так упал.

Вот фразы, которые усиливают истощение:

«Соберись»

«Хватит жалеть себя»

«Ты просто ленишься»

«Надо быть благодарной, а не ныть»

«У других хуже»

«Что ты раскисла»

«Ещё чуть-чуть потерпи»

Почему они опасны? Потому что к усталости добавляют: стыд,

одиночество,

чувство «я плохая»,

запрет на помощь.

И в итоге женщина не восстанавливается, а ещё глубже уходит в минус.

Запомни важную мысль: В выгорании тебе нужен не кнут, а опора. Не давление, а бережность. Это не «слабость». Это взрослая психогигиена.

4. Слова, которые лечат выгорание и возвращают право на восстановление

Здесь не магия, а живые фразы, которые помогают перестать себя добивать.

4.1. Слова признания

Это первый шаг назвать правду.

«Я устала».

«Я истощена».

«Мне сейчас тяжело даже от простого».

«У меня мало ресурса».

«Это не лень. Это усталость/выгорание».

Такие слова часто вызывают слёзы. Не потому, что они «страшные».

А потому, что в них наконец есть честность.

4.2. Слова бережности

После признания важно не перейти в самосуд.

«Сегодня мне нужен режим бережности».

«Я могу сделать меньше».

«Минимум тоже достаточно».

«Мне можно замедлиться».

«Мне сейчас нужна поддержка, а не давление».

Это особенно важно для женщин, которые привыкли жить в режиме «пока не упаду». Бережность – это не сдача. Это способ не рухнуть глубже.

4.3. Слова, которые возвращают ценность

Выгорание часто шепчет: «Если я не продуктивна, я плохая». Поэтому нужны фразы, которые отделяют твою ценность от твоей эффективности.

«Моя ценность не равна моей продуктивности».

«Я не обязана заслуживать отдых».

«Я остаюсь ценной, даже когда у меня нет сил».

«Усталость не делает меня плохой мамой/женщиной».

«Мне можно быть живой, а не идеальной».

Вот это – очень лечащие слова.

5. Когда выгорание приходит в материнстве и сразу включается вина

Это одна из самых болезненных тем. Ты любишь ребёнка. Но иногда так устаёшь, что хочется:

тишины,

чтобы никто не трогал,

чтобы не спрашивали,

чтобы просто побыть одной.

И почти сразу вслед за этим приходит вина:

«Какая я мать...»

«Ребёнок же не виноват»

«Я должна быть терпеливой»

«Я плохая, раз меня всё раздражает»

Если ты узнаёшь себя пожалуйста, прочитай медленно: Даже любящая мама может быть на пределе. Усталость не отменяет любовь. Раздражение не делает тебя плохой мамой. Ты не робот. Ты человек. И если ты долго без опоры, помощи и отдыха психика начинает защищаться раздражением, слезами, апатией. Это не значит, что ты не любишь ребёнка. Это значит, что тебе очень нужна поддержка.

Слова, которые здесь помогают:

«Я люблю своего ребёнка и при этом очень устала».

«Эти чувства могут быть вместе».

«Мне нужна помощь, а не самонаказание».

«Я не плохая мама. Я мама, которой тяжело».

«Сначала восстановление, потом воспитательные идеалы».

Это не оправдание срывов. Это путь к тому, чтобы их стало меньше через ресурс, а не через стыд.

6. Что говорить себе в день, когда сил почти нет

Есть такие дни, когда внутри только одна мысль: «Я не вывожу». В такие дни не нужны большие планы. Не нужна мотивационная речь. Нужен мягкий, взрослый голос.

Попробуй такие фразы:

«Сегодня трудный день. Я не обязана делать вид, что всё легко».

«Сегодня достаточно минимума».

«Я выбираю бережность, а не героизм».

«Я не сломалась. Я перегружена».

«Один шаг уже шаг».

«Сейчас важнее сохранить себя, чем соответствовать ожиданиям».

Иногда именно это помогает не развалиться ещё сильнее.

7. Что говорить женщине рядом, если она выгорела (жене, маме, сестре, подруге)

Женщины очень часто слышат вместо поддержки:

«Ты сама себя накрутила»

«Да что ты устала, ты же дома»

«Все устают»

«Соберись»

«Хватит истерить»

Такие слова ранят глубоко. Потому что женщина и так часто чувствует вину за свою усталость.

Вот что помогает больше:

1) Признать её состояние

«Ты очень устала, я это вижу».

«Похоже, ты давно живёшь на пределе».

«Тебе сейчас правда тяжело».

2) Убрать оценку

«Ты не ленивая».

«Это не каприз. Ты истощена».

3) Дать конкретную помощь

«Что я могу взять на себя сегодня?»

«Давай я помогу с...»

«Тебе сейчас лучше побыть одной или вместе, но без разговоров?»»

4) Вернуть достоинство

«Ты не плохая мама/женщина из-за того, что устала».

«Тебе можно отдыхать, не заслуживая это».

Иногда одна такая фраза даёт женщине больше, чем десяток советов.

8. Мини практика «Снять с себя лишнее» (5-7 минут)

Когда выгорела, кажется, что всё одинаково важное и всё срочно. Эта практика помогает хоть немного освободить внутреннее пространство.

Шаг 1. Скажи честно

«Я сейчас на пределе»

или

«У меня мало ресурса»

Это не жалоба. Это ориентир.

Шаг 2. Раздели всё на 3 списка

Возьми лист или заметки и напиши:

1) Обязательно сегодня (реально необходимо)

2) Можно упростить / сделать неидеально (и мир не рухнет)

3) Можно перенести / отменить / попросить помощи

Очень часто уже на этом шаге становится легче дышать.

Шаг 3. Добавь лечащую фразу

Выбери одну:

«Я не обязана делать всё идеально».

«Мне можно упростить».

«Сейчас бережность важнее идеальности».

Шаг 4. Один жест заботы о себе

Прямо сегодня:

лечь раньше,

поесть нормально,

выйти на воздух,

15 минут тишины,

попросить кого-то подменить,

отменить лишнее.

Выгорание начинает отступать не тогда, когда ты ещё сильнее себя подгоняешь, а когда перестаёшь жить в режиме внутреннего насилия.

9. Ночной текст для женщины, которая устала и снова винит себя за «недостаточно»

Вечером выгорание часто становится особенно болезненным. Потому что вместе с усталостью приходит внутренний суд:

«мало сделала»

«плохо справилась»

«опять сорвалась»

«все нормальные, а я нет»

Попробуй читать себе это медленно: Сегодня я прожила день с тем ресурсом, который у меня был. Да, его было мало. Да, мне было тяжело. Это не делает меня плохой. Я не

обязана быть идеальной, чтобы быть достойной любви и уважения. Сейчас мне нужно не наказание, а восстановление. Я могу быть уставшей и всё равно оставаться хорошей мамой, женщиной, человеком. Сегодня достаточно того, что я дошла до вечера. Завтра я продолжу настолько, насколько смогу. Эти слова не «расслабляют». Они возвращают тебе человечность.

10. Маленькая, но очень важная правда

Многие женщины живут так, будто любовь к близким должна обязательно идти через самопожертвование. Но это не единственный путь. Забота о себе не делает тебя эгоисткой. Она делает тебя живой. А живой женщине легче любить, чем выгоревшей. Ты не обязана доказывать свою ценность усталостью. Не обязана заслуживать отдых. Не обязана всё выдерживать молча. Иногда самое зрелое, сильное и красивое, что может сделать женщина, это сказать: «Мне тяжело. Мне нужна помощь. Я выбираю бережность к себе». И это не слабость. Это возвращение к себе.

Карманный блок главы

10 фраз для женщины, которая устала быть сильной

Я не плохая. Я уставшая.

Это не лень. Это истощение.

Сегодня режим бережности.

Минимум тоже достаточно.

Мне можно замедлиться.

**Моя ценность не равна моей продуктивности.
Усталость не делает меня плохой мамой/женщиной.
Мне нужна поддержка, а не внутренний суд.
Сейчас бережность важнее идеальности.
Я могу просить помощь.**

Глава 3. Когда вина не отпускает

Слова для женщины, которая устала жить во внутреннем суде

Женское чувство вины умеет быть очень тихим и очень жестоким. Оно не всегда приходит громко. Чаще шёпотом.

«Надо было мягче»

«Надо было промолчать»

«Надо было больше»

«Надо было успеть»

«Я плохая мама»

«Я плохая дочь»

«Я плохая жена»

«Я недостаточно хорошая»

И вот женщина уже идёт по своему дню готовит, работает, отвечает, заботится, а внутри как будто идёт бесконечный суд. Судья, прокурор и обвиняемая – всё в одном человеке. Особенно больно бывает женщинам, которые:

много заботятся о других,
стараясь быть «хорошими»,
привыкли держать себя в руках,

боятся кого-то ранить,
чувствуют ответственность почти за всё.

Тогда вина становится не просто чувством, а образом жизни. И здесь очень важно услышать: То, что ты чувствуешь вину, не делает тебя плохой.

Часто это значит, что у тебя есть совесть, сердце и любовь. Но есть важный нюанс. Вина может помогать, а может разрушать. Эта глава как раз о том, как отличить одно от другого и какими словами поддержать себя так, чтобы не уйти в самонаказание.

1. Вина, которая помогает – и вина, которая ломает

Не вся вина плохая. Иногда вина – это здоровый внутренний сигнал:

«Я была резкой»

«Я сделала больно»

«Мне важно это исправить»

«Я хочу по-другому»

Такая вина помогает нам оставаться живыми, тёплыми, человечными. Она ведёт к действию:

признать,

извиниться,

исправить,

сделать вывод.

Но есть и другая вина тяжёлая, липкая, бесконечная. Она не помогает. Она ломает.

Она звучит так:

«Я вообще плохая»

«Со мной что-то не так»

«Мне нет оправдания»

«Я всё порчу»

«Я должна страдать»

И тогда женщина уже не исправляет ситуацию, а просто живёт в наказании. Первая лечащая мысль здесь такая: Ошибка – это поступок или ситуация. Она не равна тебе целиком. Да, ты можешь ошибаться. Да, ты можешь жалеть о сказанном или сделанном. Но это всё ещё не значит, что ты плохая как человек.

2. Почему женщины так часто живут в вине

Потому что многих из нас учили быть удобными, чуткими, правильными иногда ценой себя. Женщину часто оценивают сразу по многим ролям:

хорошая ли мама,

хорошая ли жена,

хорошая ли дочь,

хорошая ли хозяйка,

хорошая ли сотрудница,

хорошая ли женщина «вообще».

И если где-то неидеально включается вина. Как будто внутри живёт список:

должна быть терпеливой,

должна всё успевать,

не должна уставать,
не должна раздражаться,
не должна хотеть побыть одной,
не должна ошибаться.

Но это не список для живого человека. Это список для мифа. А ты не миф. Ты живая. Ты можешь:

любить и уставать,
заботиться и раздражаться,
хотеть быть рядом и хотеть тишины,
ошибаться и всё равно быть хорошей.

Вина очень часто становится чрезмерной там, где от женщины требуют невозможной идеальности.

3. Какие слова НЕ помогают (и делают внутреннюю вину ещё сильнее)

Когда женщине и так стыдно, она часто «добавляет» себе ещё:

«Соберись»

«Что ты за мать такая»

«Нормальные женщины так не делают»

«Опять всё испортила»

«Надо было думать раньше»

«Ты эгоистка»

«Терпи теперь»

Эти слова не делают нас лучше. Они делают нас жёстче к себе, тревожнее и более уставшими. А уставшая и запуганная женщина не становится мягче и мудрее она чаще срыва-

ется, закрывается и плачет в одиночестве.

Попробуй запомнить: Самонаказание не равно ответственности. Ты можешь быть честной с собой без внутренней жестокости.

4. Слова, которые лечат вину и возвращают тебя к себе

Здесь очень важные фразы. Не «чтобы оправдаться», а чтобы не потерять себя в чувстве вины.

4.1. Слова признания (без самоуничтожения)

Сначала правда. Но без ярлыка на всю личность.

«Да, мне сейчас стыдно / виновато».

«Мне больно из-за того, как получилось».

«Мне не всё равно поэтому я так переживаю».

«Я вижу свою ошибку».

«Я признаю ситуацию, но не буду уничтожать себя».

Это очень зрелые слова. Они помогают остаться в реальности, не проваливаясь в «я ужасная».

4.2. Слова, которые отделяют тебя от ошибки

Это ключ к внутренней опоре.

«Я ошиблась. Я не равна этой ошибке».

«Мой поступок мог быть неправильным, но я не перестала быть человеком».

«Одна ситуация не определяет всю меня».

«Трудный день не отменяет мою любовь».

«Срыв не делает меня плохой мамой/женщиной».

Особенно важно для мам. Потому что материнская вина

умеет стирать всё хорошее из памяти и оставлять только то, за что стыдно.

4.3. Слова, которые возвращают к действию

Лечащая вина ведёт к шагу, а не к бесконечному самобичеванию.

«Что я могу исправить сейчас?»

«Какой честный следующий шаг?»

«Я могу извиниться и сделать по-другому».

«Мне важно не только жалеть, но и менять».

«Ответственность – это действие, а не вечная казнь».

Это очень сильный разворот: не «как мне пострадать достаточно», а «что поможет восстановить контакт».

5. Материнская вина: когда любишь ребёнка, но не идеальна

Это, пожалуй, одна из самых глубоких и тихих женских болей. Потому что мама может любить очень сильно и всё равно:

уставать,

срываться,

говорить резко,

хотеть побыть одной,

не успевать,

чувствовать раздражение,

ошибаться.

И потом её накрывает:

«Я травмирую ребёнка»

«Я ужасная мать»

«Хорошие мамы так не делают»

«После такого он меня не будет любить»

Если ты это переживала ты не одна. И вот что очень важно услышать: Хорошая мама не идеальная мама. Хорошая мама живая мама, которая умеет признавать, чинить контакт и возвращаться к ребёнку. Ребёнку не нужна безошибочная мама. Ему нужна мама, у которой есть:

тепло,

честность,

способность извиниться,

способность восстановить связь.

Слова, которые помогают маме после срыва:

«Я сорвалась и я могу это исправить».

«Мой срыв не вся я как мама».

«Я могу подойти, обнять, объяснить, извиниться».

«Ребёнку важна не идеальность, а живой контакт».

«Я учусь быть мамой. Это путь».

Это не снимает ответственности. Это делает ответственность возможной.

6. Когда вина «лишняя»: ты берёшь на себя слишком много

Есть ещё один важный вид вины не за то, что ты реально сделала плохо,

а за то, что ты просто:

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.