

A close-up portrait of a young woman with long, wavy, light brown hair. She has a neutral expression and is looking slightly to the right of the camera. She is wearing a brown, textured knit sweater and a grey scarf. The background is blurred, suggesting an outdoor setting.

**Жанна Викторова**

**Я устала быть  
сильной**

# Жанна Викторова

# Я устала БЫТЬ СИЛЬНОЙ

*<https://litres.ru/73998766>*

*SelfPub; 2026*

## Аннотация

Кажется, что вы справляетесь.

Вы решаете проблемы, заботитесь о близких, работаете, поддерживаете других и продолжаете идти вперед, даже когда внутри давно закончились силы.

Вас называют сильной женщиной.

Но что делать, если вы устали быть сильной?

Эта книга — не про слабость. Она про возвращение к себе.

Про право перестать тащить весь мир на своих плечах.

Про то, как выйти из режима постоянного выживания, избавиться от чувства вины за отдых, научиться просить помощи, выстраивать личные границы и снова слышать свои желания.

Шаг за шагом, глава за главой, вы сможете лучше понять себя, восстановить внутреннюю опору и вспомнить, что ваша ценность не зависит от того, сколько вы способны выдержать.

Если вы устали жить ради других и хотите снова почувствовать вкус собственной жизни — эта книга для вас.

С теплом и поддержкой,

Жанна Викторова

Психолог | Юрист

# Жанна Викторова

## Я устала быть сильной

Я устала быть сильной

Практическое руководство для женщин, которые слишком долго держали всё на себе

Автор: Жанна Викторова

### Введение

Если вы держите эту книгу в руках, скорее всего, вы устали.

Не просто устали после рабочего дня.

Не просто хотите выспаться.

А устали глубже.

Устали быть сильной.

Устали тащить всё на себе.

Устали делать вид, что справляетесь.

Многие женщины живут именно так.

Они решают проблемы.

Забываются о детях.

Поддерживают близких.

Работают.

Спасают.

Помогают.

Терпят.

И однажды просыпаются с ощущением, что внутри больше ничего не осталось.

Только усталость.

Я знаю это состояние.

Потому что сама проходила через периоды, когда казалось, что весь мир держится только на моих плечах.

Когда болеет близкий человек.

Когда дома ремонт и хаос.

Когда нужно быть мамой, специалистом, дочерью, поддержкой для других.

Когда страшно.

Когда больно.

Когда кажется, что останавливаться нельзя.

Но правда заключается в том, что человек не создан для постоянного режима выживания.

Мы можем жить в нем месяц.

Иногда год.

Но рано или поздно организм начинает подавать сигналы.

Именно об этом эта книга.

Она не про слабость.

Она про возвращение к себе.

Про право перестать быть идеальной.

Про право попросить помощи.

Про право жить, а не только выживать.

## **Глава 1. Почему сильные женщины устают сильнее других**

Есть парадокс.

Самыми истощенными часто оказываются самые ответственные люди.

Те, на кого всегда можно положиться.

Те, кто никогда не подведет.

Те, кто привык справляться самостоятельно.

С детства многие девочки получают послание:

«Будь удобной.»

«Не создавай проблем.»

«Потерпи.»

«Ты же сильная.»

Со временем это превращается во внутреннюю установку.

И женщина начинает думать:

«Я должна справиться сама.»

Даже тогда, когда помощи объективно требуется много.

Проблема в том, что психика не различает героизм и саморазрушение.

Для организма хроническое напряжение остается хроническим напряжением.

Неважно, терпите вы ради семьи, работы или благородной цели.

Цена всегда одна — ваши внутренние ресурсы.

**Проверьте себя**

Если вы регулярно:  
не просите помощи;  
чувствуете ответственность за всех;  
испытываете вину за отдых;  
редко думаете о своих потребностях;  
привыкли быть сильной для других;  
то высока вероятность, что вы давно живете в режиме  
эмоционального выгорания.

## **Глава 2. Признаки того, что вы живете в режиме выживания**

Многие женщины не замечают своего истощения.

Они считают его нормой.

Но есть признаки, которые невозможно игнорировать.

### **Физические признаки**

хроническая усталость;

проблемы со сном;

постоянное напряжение в теле;

тяга к сладкому;

отсутствие энергии по утрам.

### **Эмоциональные признаки**

раздражительность;

плаксивость;

ощущение безысходности;

тревога;

чувство одиночества.

### **Поведенческие признаки**

желание закрыться от всех;

отсутствие интереса к любимым занятиям;

прокрастинация;

ощущение, что жизнь проходит мимо.

Если вы узнали себя хотя бы в нескольких пунктах — это не повод обвинять себя.

Это повод остановиться и прислушаться к себе.

### **Практика №1**

Ответьте письменно на вопросы:

Когда я последний раз отдыхала без чувства вины?

Что забирает у меня больше всего сил?

Что наполняет меня энергией?

Что я терплю уже слишком долго?

В чем я нуждаюсь прямо сейчас?

Пишите честно.

Не для кого-то.

Для себя.

### **Глава 3. Почему вам так трудно просить о помощи**

Есть женщины, которые готовы помочь всем.

Коллеге — конечно.

Подруге — без вопросов.

Родителям — обязательно.

Детям — в первую очередь.

Но когда помощь нужна им самим, происходит что-то странное.

Они молчат.

Тянут.

Терпят.

Ждут, пока станет совсем плохо.

А потом искренне удивляются:

«Почему никто не помог?»

На самом деле проблема редко заключается в окружающих.

Чаще всего проблема заключается в убеждении:

**«Я должна справиться сама».**

## **Откуда берется эта установка**

Большинство сильных женщин не стали сильными случайно.

Когда-то давно они поняли:

Чтобы выжить, нужно быть удобной.

Нужно не создавать проблем.

Нужно быть хорошей девочкой.

Нужно заслуживать любовь.

Возможно, в вашей семье было не принято говорить о чувствах.

Возможно, вам рано пришлось повзрослеть.

Возможно, рядом не было человека, который мог бы сказать:

«Тебе не обязательно справляться одной.»

И тогда вы научились быть сильной.

Но есть одна проблема.

То, что помогало выжить в детстве, часто мешает жить во взрослом возрасте.

### **Ловушка сильной женщины**

Сильная женщина часто оказывается в замкнутом круге.

Она не просит помощи.

Окружающие привыкают, что она справляется сама.

Ей помогают все меньше.

Она устает еще больше.

И убеждается:

«Вот видите, никому нельзя доверять.»

Но правда заключается в другом.

Люди не умеют читать мысли.

Они не всегда видят вашу боль.

Не всегда понимают, насколько вам тяжело.

Иногда помощь приходит только тогда, когда мы решаемся о ней попросить.

### **Почему просить страшно**

За страхом просить помощь обычно скрывается один из четырех страхов.

### **Страх быть отвергнутой**

«А вдруг мне откажут?»

Отказ воспринимается не как отказ в просьбе.

А как подтверждение:

«Я не важна.»

«Я не нужна.»

«Меня не любят.»

### **Страх показаться слабой**

Многие женщины путают уязвимость со слабостью.

Но на самом деле признать:

«Мне тяжело.»

«Мне нужна поддержка.»

«Я не справляюсь.»

— требует гораздо больше внутренней силы, чем продолжать делать вид, что все хорошо.

### **Страх быть обязанной**

Некоторые привыкли, что за любую помощь придется платить.

Вниманием.

Временем.

Чувством вины.

Поэтому проще отказаться от помощи совсем.

### **Страх потерять контроль**

Когда мы просим помощи, мы признаем:

Не все зависит от нас.

А для человека, который привык контролировать все вокруг, это бывает очень непросто.

### **Важная мысль**

Помощь не делает вас слабой.

Поддержка не делает вас зависимой.

Отдых не делает вас ленивой.

Вы не обязаны тащить весь мир на своих плечах.

Даже если много лет именно так и жили.

### **Практика «Маленький шаг»**

Сегодня попросите о чем-то одном.

О чем-то простом.

Не глобальном.

Например:

помочь донести тяжелые сумки;

приготовить ужин;

отвезти ребенка на занятие;  
выслушать вас без советов;  
обнять.

После этого ответьте себе на вопросы:

Что я почувствовала, когда попросила?

Было ли мне неловко?

Оправдались ли мои страхи?

Что оказалось самым сложным?

Очень часто женщины обнаруживают удивительную вещь.

Мир не рушится.

Люди не отворачиваются.

И помощь приходит гораздо чаще, чем они ожидали.

**Главное, что я хочу, чтобы вы запомнили**

Ваша ценность не определяется тем, сколько вы выдержите.

Не количеством проблем, которые вы способны решить.

Не способностью молча терпеть.

Настоящая сила — не в том, чтобы никогда не нуждаться в помощи.

Настоящая сила — в том, чтобы честно признать:

**«Мне тяжело. И я имею право на поддержку».**

**Глава 4. Почему вы чувствуете вину, когда отдыхаете**

Представьте ситуацию.

Вы наконец-то решили посвятить день себе.

Не работе.

Не детям.

Не домашним делам.

Не чужим проблемам.

Себе.

Вы просыпаетесь утром и думаете:

«Сегодня я отдохну.»

Но проходит час.

Потом второй.

И вместо удовольствия появляется странное чувство.

Тревога.

Вина.

Раздражение.

Внутренний голос начинает шептать:

«Ты тратишь время впустую.»

«Надо было сделать что-то полезное.»

«Пока ты отдыхаешь, другие работают.»

«Сначала закончи все дела, потом отдохнешь.»

И отдых превращается в очередную работу.

Знакомо?

## **Когда отдых становится роскошью**

Многие женщины живут так, будто отдых нужно заслу-

жить.

Сначала:

закончить работу;

решить все проблемы;

помочь близким;

убрать дом;

выполнить все обязательства.

И только потом можно немного передохнуть.

Но есть одна проблема.

Список дел никогда не заканчивается.

Никогда.

Всегда найдется что-то еще.

Еще одна задача.

Еще одна просьба.

Еще одна проблема.

И если ждать момента, когда все будет идеально, отдых не наступит никогда.

## **Откуда берется чувство вины**

Чаще всего оно приходит из детства.

Возможно, вас хвалили за достижения.

За помощь.

За ответственность.

За удобство.

За терпение.

Но редко учили просто быть.

Просто радоваться.

Просто отдыхать.

Просто жить.

И тогда внутри появляется убеждение:

**«Моя ценность зависит от моей полезности».**

Если я полезна — меня любят.

Если я полезна — я хорошая.

Если я полезна — я заслуживаю внимания.

Но стоит остановиться, как появляется страх:

«А кто я без своих обязанностей?»

## **Вы не машина**

Иногда женщины относятся к себе так, как никогда не стали бы относиться к близкому человеку.

Они требуют от себя невозможного.

Не болеть.

Не уставать.

Не ошибаться.

Не жаловаться.

Не нуждаться в помощи.

Но человеческая психика устроена иначе.

Она не может работать без восстановления.

Представьте телефон.

Если постоянно пользоваться им и никогда не ставить на

зарядку, что произойдет?

Он разрядится.

Это не слабость телефона.

Это его устройство.

С человеком происходит то же самое.

### **Что происходит, когда мы долго не отдыхаем**

Сначала появляется усталость.

Потом раздражительность.

Потом безразличие.

Потом организм начинает защищаться.

У кого-то это проявляется бессонницей.

У кого-то тревогой.

У кого-то постоянными болезнями.

У кого-то ощущением:

«Я больше ничего не хочу.»

На самом деле это не лень.

Это сигнал истощения.

### **Разрешите себе жить**

Попробуйте честно ответить на вопрос:

Когда вы последний раз делали что-то исключительно ради удовольствия?

Не ради пользы.

Не ради результата.

Не ради других людей.

А просто потому, что вам этого хотелось.

Для многих женщин этот вопрос оказывается сложным.

Потому что они настолько привыкли заботиться обо всех вокруг, что перестали замечать собственные желания.

### **Практика «Список радости»**

Возьмите лист бумаги.

Запишите 30 вещей, которые приносят вам удовольствие.

Даже самых маленьких.

Например:

горячий чай утром;

прогулка в одиночестве;

любимая музыка;

ванна с пеной;

новая книга;

разговор с близким человеком;

закат;

аромат свежей выпечки;

поездка за город.

Не анализируйте.

Просто пишите.

Затем выберите один пункт.

И выполните его сегодня.

Не завтра.

Не когда закончите все дела.

Сегодня.

## **Маленький секрет**

Большинство женщин боятся, что если позволят себе отдохнуть, то станут ленивыми.

Но происходит обратное.

Когда человек регулярно восстанавливается, у него появляется больше сил.

Больше энергии.

Больше желания жить.

Именно поэтому забота о себе — не эгоизм.

Это ответственность.

Перед собой.

Перед своим здоровьем.

Перед своей жизнью.

## **Главное, что я хочу, чтобы вы запомнили**

Вы не обязаны заслуживать отдых.

Вы не обязаны доводить себя до полного истощения, чтобы получить право остановиться.

Ваш отдых важен не потому, что после него вы будете более продуктивны.

А потому что вы — живой человек.

И вы достойны заботы не только тогда, когда все сделали идеально.

А просто потому, что вы есть.

**Глава 5. Почему мы забываем о себе и живем чужими ожиданиями**

# 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.