



Как быть довольной собой всегда?

Пособие для женщин от семейного
психолога Ксюши Красновой

#ТВОЙПСИХОЛОГ

Ксюша Краснова

Как быть довольной собой всегда?

«Автор»

2026

Краснова К.

Как быть довольной собой всегда? / К. Краснова — «Автор»,
2026

Это практическое пособие для женщин, которые привыкли относиться к себе как угодно, только не с теплотой и не с уважением. Для тех, кто знает наизусть все свои «недостаточно»: недостаточно стройная, недостаточно успешная, недостаточно хорошая мама, жена, сотрудница список можно продолжать бесконечно. И из-за этого «недостаточно» радость от собственных достижений будто растворяется ещё до того, как успевает появиться. Я не предлагаю здесь волшебные формулы, после которых ты вдруг станешь бесконечно довольной собой каждую минуту. Потому что эмоции приходят и уходят — и это нормально. Речь про опору: про способность сказать себе в трудный момент: «Со мной всё в порядке. Я справляюсь как могу». Про перманентное настоящее внутреннее «я собой довольна».

© Краснова К., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Глава 1. Что такое автономия	6
Глава 2. Первый признак автономной личности — аутентичность	8
Глава 3. Устойчивость в эмоциях	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Ксюша Краснова

Как быть довольной собой всегда?

Введение

Практическое пособие от практикующего семейного психолога, сексолога, кризисного терапевта Ксюши Красновой.

Это пособие я написала для женщин, которые привыкли относиться к себе как угодно, только не с теплотой и не с уважением.

Для тех, кто знает наизусть все свои «недостаточно»: недостаточно стройная, недостаточно успешная, недостаточно хорошая мама, жена, сотрудница... список можно продолжать бесконечно.

И из-за этого «недостаточно» радость от собственных достижений будто растворяется ещё до того, как успевает появиться.

Я не предлагаю здесь волшебные формулы, после которых ты вдруг станешь бесконечно довольной собой каждую минуту. Потому что эмоции приходят и уходят — и это нормально.

Речь про опору: про способность сказать себе в трудный момент: «Со мной всё в порядке. Я справляюсь как могу». Про перманентное настоящее внутреннее «я собой довольна».

Этот текст — не абстрактные рассуждения, а конкретика, выросшая из моей специализации: работа с зависимыми и созависимыми паттернами. Также я провела несколько мастер классов на эту тему и решила оформить всю информацию в данное пособие.

Прошу вас не просто читать, а все применять на практике и делать терапевтические упражнения, предложенные в этом пособии. Здорово, если вы заведёте отдельный блокнот и будете фиксировать в нем свои успехи.

В созависимости самооценка почти всегда держится на чужом одобрении: «Если меня ценят — я хорошая. Если критикуют — я плохая». И тогда быть довольной собой становится почти невозможно: ведь ты не можешь контролировать чужие реакции.

Изначально я хотела назвать эту книгу «Быть довольной собой всегда или путь в автономию». Ведь именно путь из созависимости в автономное поведение играет ключевую роль.

Настоящая автономность — это не про «мне никто не нужен» и не про холодную броню, за которой можно спрятаться от всех. Это про знание себя: своих границ, своих желаний, своих ограничений. Про умение опираться на себя, не теряя при этом способности быть в контакте с другими.

Ведь невозможно быть довольной собой, когда ты даже не знаешь, какая ты.

Когда твои «хочу» годами уступали место «надо» и «чтобы другим было удобно». Эта книга — путеводитель по тому, как постепенно вернуть себе своё «я»: бережно, шаг за шагом, без насилия над собой.

Ты не обязана быть идеальной, чтобы быть ценной. И не обязана жертвовать собой, чтобы быть любимой.

Давай начнём этот путь вместе.

Глава 1. Что такое автономия

Автономия личности — это осознание своей уникальности и сохранение чувствительности к другим людям.

Формула, которую я часто даю клиенткам: **«Я такой, какой есть, и мне важно, как другим людям рядом со мной».**

В последние годы слово «автономность» стало звучать почти как синоним отстранённости. В соцсетях и популярных статьях автономность нередко подают как умение «поставить всех на место», «выбирать только себя», «не оглядываться на других». В итоге у многих складывается образ автономной личности как человека, которому будто бы плевать на чувства окружающих. Как будто настоящая свобода — это когда ты можешь делать всё, что хочешь, и ни перед кем не отчитываться.

На практике такой подход быстро приводит к одиночеству или к постоянным конфликтам: свобода одного заканчивается там, где начинаются границы другого.

И если мы живём не на необитаемом острове, а в отношениях — с партнёром, детьми, родителями, коллегами, — то умение учитывать других не признак слабости, а часть зрелости.

По-настоящему автономная личность принимает себя, осознаёт свою уникальность, но при этом ей действительно важно, как её решения и поступки отражаются на тех, кто рядом.

Она умеет говорить «нет», не превращая это в войну. Умеет просить о помощи, не теряя достоинства. Умеет опираться на свои ценности, даже если кто-то с ними не согласен.

Почему автономия особенно важна в работе с созависимостью.

Созависимость — это как жить с компасом, стрелка которого всё время смотрит не на север, а на другого человека. Ты сверяешься не со своими ощущениями, а с его настроением: «Он сегодня хмурый — значит, я что-то делаю не так». Твоя самооценка становится зеркалом чужих эмоций.

Автономность в этом контексте — не про разрыв связей, а про восстановление собственного внутреннего компаса. Про то, чтобы снова научиться замечать: «А что сейчас чувствую я? Чего мне хочется? Где моя граница?»

И это не разовое действие, а навык, который тренируется. Как мышцы: сначала тяжело, потом привычнее, потом становится естественной частью тебя.

Миф: «Быть автономной — значит быть холодной»

Один из самых частых страхов, который я слышу в терапии: «Если я начну опираться на себя и ставить границы, я стану жёсткой и бесчувственной. Меня перестанут любить».

Но автономия не про бесчувственность. Она про честность: «Мне сейчас тяжело, я хочу побыть одна» или «Я не готова это обсуждать сегодня». Это про уважение к себе и к другому: я не буду растворяться в тебе, но и не стану тебя уничтожать своими границами.

Пример из практики:

Клиентка Марина, 38 лет, пришла с запросом: «Хочу перестать всё время извиняться. Даже за погоду». Оказалось, что в семье с детства была установка: «Хорошие девочки не создают неудобств». И любое проявление себя воспринималось как риск: вдруг расстрою, вдруг обижу, вдруг стану «неудобной».

Мы начали с малого: с права на нейтральные личные предпочтения. Не «я требую, чтобы все жили по моим правилам», а «я имею право хотеть чай, а не кофе, даже если все остальные хотят кофе».

Сначала это казалось почти бунтом. Потом стало привычным. А следом начали меняться и более крупные вещи: она научилась говорить «я не смогу помочь в эти выходные» без чувства вины.

Это и есть движение к автономии: не через разрушение отношений, а через их перестройку на более честных основаниях.

Упражнение: «Моя формула автономии»

Возьми лист бумаги и допиши три фразы:

«Я имею право...» (например, «на отдых», «на ошибку», «на нет»).

«При этом я уважаю...» (например, «границы других людей», «их право на другое мнение»).

«Когда я забываю про свою автономию, я обычно...» (например, «соглашаюсь, хотя не хочу», «сначала делаю, потом злюсь»).

Перечитай получившиеся строки. Пусть они станут твоим первым ориентиром. Можешь носить эту записку с собой и возвращаться к ней в моменты, когда чувствуешь, что снова «растворяешься» в чужих ожиданиях.

Что будет дальше?

В следующих главах мы пойдём по шагам: каждый шаг это признак автономной личности, это та база без которой не возможно прийти к истинной любви к себе.

Путь к автономии — это не побег от людей. Это возвращение к себе, чтобы отношения стали глубже, честнее и бережнее — и для тебя, и для тех, кто тебе дорог.

А пока просто запомни одну мысль: ты не должна быть удобной для всех, чтобы быть хорошей. Ты уже прекрасна — просто потому, что ты есть. И этого достаточно, чтобы начать учиться быть довольной собой.

Глава 2. Первый признак автономной личности — аутентичность

«Не придумывать себя под других и других под себя. Жить без маски. Сохранить самоидентичность. Снять иллюзии».

Эти фразы звучат как простой список правил, но за каждой — огромная внутренняя работа.

Аутентичность — это не про «всегда быть удобной версией себя» и не про демонстративный бунт «я такая, какая есть, и мне плевать на всех». Это про соответствие: когда твои мысли, чувства и поступки не противоречат друг другу и не служат единственной цели — угодить или не обидеть.

Когда мы живём в созависимых привычках, аутентичность часто кажется опасной. Ведь если я скажу, что мне не нравится, если честно признаюсь, что устала или злюсь, вдруг меня перестанут любить? Вдруг поймут, что я «недостаточно хорошая»? И тогда психика быстро находит компромисс: мы надеваем маску «удобной», «спокойной», «всё понимающей» женщины. А настоящие чувства прячем — сначала от других, потом и от себя.

Что значит «жить без маски»

Жить без маски — это не значит вываливать на окружающих каждую эмоцию и каждое сомнение. Это значит не притворяться, что всё в порядке, когда внутри шторм. Не улыбаться, когда хочется плакать. Не соглашаться, когда хочется сказать «нет». И не делать вид, что чужие ожидания — это твои собственные желания.

В терапии я часто слышу: «Я даже не помню, когда в последний раз делала что-то просто потому, что мне хотелось». И это очень горькое признание. Потому что за ним стоит долгая история: «Сначала надо позаботиться о других. Сначала надо, чтобы всем было хорошо. А я потом». И «потом» так и не наступает.

Аутентичность возвращает право на это «потом» — и даже больше: она возвращает право на «сейчас». На то, чтобы твои потребности были не в конце списка, а где-то в середине или хотя бы не на последнем месте.

«Не придумывать других под себя»: про иллюзии в отношениях

Мы склонны достраивать людей до удобных нам образов. Муж «должен» быть надёжной опорой. Подруга «должна» всё понимать без слов. Дети «должны» радовать. Когда реальность не совпадает с этим образом, возникает обида: «А он не такой, каким я его видела».

Но проблема не в том, что он «не такой». Проблема в том, что мы не дали ему быть собой — и себе не дали видеть его настоящим.

Мы подменяли живого человека набором ожиданий.

Снять эти иллюзии — один из самых бережных шагов к автономии. Потому что только видя реального человека, ты можешь по-настоящему выбирать: хочу ли я быть с ним рядом, в каком формате, сколько времени, на каких условиях. А пока ты общаешься с придуманной версией, выбор делает не ты, а твоя фантазия.

Как заметить, где ты носишь маску

Вот несколько вопросов, которые помогают увидеть, где твои решения и реакции — твои, а где — привычка быть «правильной»:

Если бы никто не узнал и не оценил мой поступок, сделала бы я его?

Что я сейчас чувствую по поводу этого решения — радость, усталость, раздражение, облегчение?

Если я скажу «нет», что самое страшное произойдёт? (Чаше всего оказывается, что «самое страшное» — это не реальный крах, а страх потерять любовь или одобрение.)

В какой момент я перестала слышать себя? (Например, в середине разговора, когда кто-то начал настаивать, или ещё раньше — когда только подумала: «Надо быть понимающей».)

Терапевтические упражнения

«Три настоящих чувства в день». Каждый день записывай три момента, когда ты честно назвала своё чувство (хотя бы для себя): «Я злюсь, потому что опять всё делаю сама», «Мне грустно, что никто не спросил, как я», «Я рада, что сегодня просто посидела и ничего не делала». *Не пытайся сразу менять поведение — сначала верни себе право замечать и называть свои эмоции.*

«Маска и лицо». Возьми лист бумаги и раздели его на две колонки: «Моя маска» и «Моё настоящее лицо». В первой запиши привычные роли: «вечно бодрая», «никогда не жалуюсь», «всегда помогу», «не создаю проблем». Во второй — что за ними прячется: «на самом деле я устала», «мне тоже бывает страшно», «иногда я хочу, чтобы помогли мне», «я имею право на свои сложности». Посмотри на эти списки. Где между ними самый большой разрыв? С чего хочется начать?

«Фраза без оправданий». Попробуй один день говорить о своих желаниях и границах без объяснений «почему». Не «Я не могу, потому что...», а просто «Сейчас я не готова». Или не «Мне неудобно, но...», а «Я выбираю другое». Это непривычно и может вызывать тревогу. Если станет тяжело — сделай шаг назад и добавь одно короткое обоснование: «Мне важно сегодня побыть одной». Главное — чтобы обоснование не превращалось в попытку заслужить право на свой выбор.

«Письмо от маски». Напиши письмо от лица своей привычной маски: «Я — твоя маска удобной и спокойной. Я появляюсь, когда тебе страшно потерять любовь. Я помогаю тебе не спорить, не злиться, не быть неудобной. Но я забираю у тебя силы и голос...» А потом напиши ответ от себя: «Спасибо, что пыталась меня защитить. Но теперь я хочу опираться на себя. Я буду учиться говорить нет и просить о помощи без чувства вины». Перечитай оба письма. Что в них отзывается сильнее?

Под разные ситуации:

Если ты привыкла быть «самой понимающей» в семье. Когда близкие привыкли, что ты всегда «за», любое «я не хочу» может восприниматься как обида. Подготовь одну спокойную фразу: «Я вас люблю и ценю, но сегодня мне нужно время для себя. Давайте придумаем, как распределить дела, чтобы мне стало легче». И держи её как опору, даже если сначала на неё будут реагировать с недоумением.

Если боишься, что без маски тебя не примут на работе. В профессиональной среде действительно есть стандарты поведения, но аутентичность — это не нарушение правил, а честность внутри этих правил. «Я возьму эту задачу, но мне понадобится на день больше» — это тоже про себя. «Мне некомфортно обсуждать это на общем собрании, давайте в переписке» — тоже. Это не слабость, а умение управлять своими ресурсами.

Если рядом есть человек, который обесценивает твои чувства. Фразы вроде «Да что ты придумываешь», «Не драматизируй» бьют по самой сути аутентичности. Здесь особенно важны границы: «Когда ты говоришь не драматизируй, мне становится тяжелее. Если хочешь поддержать, просто скажи: Я слышу, что тебе непросто». Если реакция остаётся обесценивающей, можно сократить контакт или попросить третью сторону (например, семейного терапевта) помочь выстроить более бережное общение.

Что важно помнить

Аутентичность — это навык, а не врождённое качество. Сначала она ощущается как риск. Потом — как непривычная свобода. А со временем становится естественной частью тебя: ты меньше тратишь сил на то, чтобы казаться, и больше — на то, чтобы жить.

Ты не обязана быть удобной, чтобы быть любимой. И не обязана прятать свои «неидеальные» стороны, чтобы быть ценной. Твоя ценность — в том, что ты настоящая. И именно эта настоящая ты способна строить честные, глубокие и бережные отношения — с собой и с другими.

В следующей главе мы поговорим о том, как отличать свои желания от навязанных, и научимся замечать, где заканчивается твоё «хочу» и начинается чужое «надо».

А пока выбери одно маленькое действие, которое будет про твою подлинность: не соглашаться сразу, взять паузу, назвать своё чувство, сказать «мне сейчас тяжело». Пусть это будет крошечный шаг. Но это будет твой шаг — без маски, без оправданий, просто потому, что это правда.

Глава 3. Устойчивость в эмоциях

«Это не про запрет на эмоции. А совсем о другом.

Быть устойчивым в эмоциях — значит иметь возможность испытывать одновременно сразу несколько эмоций: любовь и злость, грусть и облегчение, привязанность и усталость.

Это не про «не чувствовать», а про «не разваливаться от того, что чувствую».

Когда мы говорим про автономность и про умение опираться на себя, многие думают: «Значит, надо стать непробиваемой. Не плакать, не злиться, держать лицо». Но эмоциональная устойчивость — это не бетонная стена. Это скорее прочный, но гибкий трос: он держит нагрузку, но при этом немного пружинит.

Почему мы боимся своих эмоций?

В созависимых привычках эмоции часто воспринимаются как угроза: если я покажу, что злюсь, — меня разлюбят; если признаюсь, что мне страшно, — меня сочтут слабой; если заплачу, — это будет выглядеть как потеря контроля. И тогда появляется соблазн либо «замораживать» чувства, либо, наоборот, позволять им полностью собой управлять.

Но настоящая устойчивость — не в том, чтобы не чувствовать, а в том, чтобы чувствовать и при этом оставаться на ногах. Чтобы сказать: «Да, я сейчас злюсь на тебя. И при этом я не хочу с тобой расставаться». Чтобы выдержать: «Мне больно, но я могу посидеть с этой болью, она не убьёт меня».

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.