

The background of the cover is a vibrant, artistic illustration. A woman with long, wavy brown hair is seen from behind, standing on a polished stone balcony. She is wearing a long, flowing, light-colored dress with a deep V-back and a wide, billowing skirt that catches the wind. She is looking out over a stunning coastal landscape. In the foreground, the balcony is adorned with lush pink bougainvillea flowers. The landscape beyond the balcony features a bright blue sea, a small town built on a cliffside, and majestic mountains under a warm, golden sunset sky. The overall mood is one of freedom, beauty, and tranquility.

Я могу. Но не обязана

— ○ —

Как перестать превращать
свою силу в обязанность
и вернуть себе право выбирать

МАРИЯ МЕЛИНГ

— ○ —

Мария Мелинг

**Я МОГУ. НО НЕ ОБЯЗАНА.
Как перестать превращать
свою силу в обязанность и
вернуть себе право выбирать**

«Автор»

2026

Мелинг М.

Я МОГУ. НО НЕ ОБЯЗАНА. Как перестать превращать свою силу в обязанность и вернуть себе право выбирать / М. Мелинг — «Автор», 2026

Вы умеете справляться. Помнить за всех, подхватывать, контролировать, доводить до результата и говорить: «Мне проще самой». Но однажды сила превращается во внутреннее правило: если я могу — значит, должна. «Я могу. Но не обязана» — книга-инструмент по практической психологии для женщин, которые устали быть человеком, на котором всё держится, но не хотят становиться слабее. На основе научных исследований, составных клиентских историй и личного опыта Мария Мелинг показывает, как отличать ответственность от перехвата, заботу от спасательства, высокий стандарт от невозможности остановиться, а своё — от чужого. Внутри — авторский метод «Сонастройка с собой», практики для личных границ и самоуважения, поведенческие эксперименты, аудиопрактики и большой практикум для реальных изменений. Не стать менее сильной. Вернуть себе право решать, куда направлять свою силу.

© Мелинг М., 2026

© Автор, 2026

Мария Мелинг
Я МОГУ. НО НЕ ОБЯЗАНА. Как перестать
превращать свою силу в обязанность
и вернуть себе право выбирать

ОТ АВТОРА

Я всегда умела справляться

Я всегда умела справляться. С учёбой. С работой. С переменами. С детьми. С большим количеством задач. С ситуациями, в которых нужно быстро собраться, принять решение и действовать. И долгое время я считала это исключительно преимуществом. Если я могу — прекрасно. Значит, сделаю. Если понимаю быстрее — зачем ждать? Если вижу проблему — почему бы не решить? Если знаю, как будет лучше, — проще сразу взять и сделать самой. В этом действительно много силы. И я не хочу обесценивать её ни в себе, ни в женщине, которая держит сейчас эту книгу в руках.

Способность справляться помогает нам строить карьеру, растить детей, проходить через сложные периоды, начинать сначала, учиться, создавать проекты, поддерживать близких и не рассыпаться в тот момент, когда от нас действительно многое зависит. Проблема начинается не тогда, когда ты сильная. Она начинается, когда сила становится единственным разрешённым способом жить. Когда между «Я могу» и «Я должна» почти исчезает расстояние. Ты можешь помочь — значит, помогаешь. Можешь сделать быстрее — делаешь сама. Можешь выдержать — терпишь ещё немного. Можешь взять ещё одну задачу — берёшь. Можешь организовать — организуешь. И однажды обнаруживаешь странную вещь: твои способности работают уже не только на тебя. Они начинают тобой управлять.

Эта книга не о том, как перестать быть сильной. Не о том, как снять с себя ответственность за собственную жизнь. Не о том, чтобы делать только приятное, никогда никому не помогать и отвечать на любой запрос словами: «Это не моё». Мне вообще не близка идея, что зрелость заключается в максимальном освобождении от обязательств. Мы живём среди других людей. У нас есть дети. Партнёры. Работа. Договорённости. Есть решения, за которые действительно нужно отвечать. Есть периоды, когда объективно тяжело и никакая психологическая техника не уменьшит количество часов в сутках. Поэтому я не хочу психологизировать всё. Если у женщины двое маленьких детей, работа, больной родитель и недостаток помощи, проблема не обязательно в её «неумении отпускать контроль».

Возможно, у неё действительно слишком большая нагрузка. Иногда менять нужно не отношение к жизни. Иногда нужно менять саму жизнь. И всё же существует другой вид перегруза. Когда часть веса мы продолжаем нести даже там, где уже могли бы этого не делать. Когда никто прямо не просил — но мы сами заметили. Когда помощь есть — но нам трудно передать управление. Когда другой человек может справиться — но хочется проверить. Когда мы устали — но остановиться всё равно почему-то стыдно. Когда день без результата ощущается почти потерянным. Когда от вопроса «А чего хочешь ты?» становится неожиданно трудно.

Именно об этом эта книга.

Иногда подобные истории сразу объясняют детством.

«Наверное, тебе пришлось слишком рано стать взрослой».

«Наверное, родители много от тебя требовали».

«Наверное, ты заслуживала любовь хорошим поведением».

Иногда так действительно бывает. Но не всегда. Мне важно сказать это сразу, потому что я не хочу, чтобы каждая ответственная женщина, читая книгу по психологии, начинала искать у себя скрытую травму только потому, что умеет справляться.

Ответственность может вырасти и из доверия. Высокие стандарты — из интереса к качеству. Самостоятельность — из опыта успешных решений. Амбиция — из удовольствия от развития. Чуткость — из любви к людям.

Не каждую сильную черту нужно сначала объяснить повреждением.

Иногда достаточно посмотреть:

когда хорошее качество перестало быть выбором?

В этой книге мы будем различать. Реальную нагрузку и ту, которую ты добавляешь сама. Заботу и спасательство. Ответственность и перехват. Высокий стандарт и невозможность остановиться. Помощь и управление чужой жизнью. Тревогу и факт. Свои обязанности и те, которые постепенно стали твоими просто потому, что ты хорошо с ними справлялась.

И постепенно подойдём к тому, что я называю Сонастройкой с собой.

Для меня Сонастройка — это не состояние вечной гармонии. Это процесс возвращения контакта со своим состоянием, потребностями, ценностями и реальной зоной ответственности, чтобы действовать не только из привычного автоматизма, но и из выбора.

То есть не всегда выбирать себя вместо других.

А снова иметь возможность выбирать вообще.

Я хочу, чтобы к концу книги твоя сила осталась при тебе. Ответственность осталась. Амбиция. Чуткость. Способность собраться, когда нужно.

Я не собираюсь учить тебя быть меньше.

Мне хочется другого.

Чтобы однажды в знакомой ситуации внутри прозвучало:

«Я могу».

И прежде чем рука автоматически потянется делать, исправлять, спасать или соглашаться, рядом появился ещё один вопрос:

«А я выбираю?»

Эта книга не просит тебя стать менее способной

Есть ещё одна причина, по которой мне так важно начать именно отсюда. Женщина, которая много умеет, очень быстро привыкает измерять себя по верхней планке собственной способности.

Если однажды она выдержала сложный период, внутри легко появляется новое правило: раз выдержала тогда — выдержи и сейчас.

Если сумела совместить работу, детей и обучение — значит, способна совместить ещё один проект.

Если однажды собрала семью в кризисе — значит, именно она и в следующий раз должна первой понять, что делать.

Так способность незаметно становится внутренней нормой.

Мы перестаём сравнивать нагрузку с реальными ресурсами сегодняшнего дня и начинаем сравнивать себя с собственной самой сильной версией.

Но женщина, которая могла многое пять лет назад, не обязана сегодня жить с тем же объёмом задач.

Контекст меняется. Тело меняется. Дети растут. Появляются новые отношения, новые смыслы, новая цена времени.

То, что однажды было доказательством силы, не должно навечно становиться нормативом.

Эта книга не должна стать ещё одной системой оценки. После каждой главы не нужно проверять себя: достаточно ли я осознанная, правильно ли отпускаю, хорошо ли ставлю границы.

Нам не нужна новая роль — «женщина, которая идеально выбирает себя».

Это та же ловушка, только в более красивой упаковке.

Поэтому я предлагаю читать дальше не как инструкцию по исправлению себя, а как исследование.

Где-то ты узнаешь себя очень точно.

Где-то скажешь:

«Это вообще не про меня».

И это тоже хорошо.

Мы будем оставлять только то, что действительно помогает тебе лучше видеть собственную жизнь.

Сильная женщина не нуждается в разрешении стать слабой. Ей часто нужно вернуть себе право не использовать силу автоматически.

Потому что ты можешь быть способной — и не быть обязанной.

КАК РАБОТАТЬ С ЭТОЙ КНИГОЙ

Не ещё одна система самосовершенствования

Эту книгу можно просто прочесть. От первой страницы до последней. Узнавать себя в историях, останавливаться на фразах, которые почему-то попадают точно, спорить со мной, соглашаться, откладывать книгу и возвращаться.

Не выполнить ни одного упражнения — и всё равно вынести из чтения важное: начать замечать то, что раньше происходило автоматически.

Но я создавала её не только для чтения.

Мне хотелось, чтобы между:

«Я поняла, почему так делаю»

и:

«В следующий раз я попробовала сделать иначе»

появился мост.

Поэтому в главах есть короткие практики, поведенческие эксперименты и Сонастройки, которые можно переносить прямо в обычную жизнь: в разговор с партнёром, рабочий чат, вечер с детьми, момент, когда рука уже тянется всё проверить, или секунду перед привычным:

«Да, конечно, я сделаю».

Эта книга выросла из трёх источников: моей профессиональной работы с женщинами, повторяющихся жизненных ситуаций, которые я видела в практике, и моего собственного опыта.

Из материнства, отношений, разводов, корпоративной карьеры, смены профессии, беременностей, переезда, обучения, проектов и периодов, когда моя собственная способность справляться снова начинала работать против меня.

Я не пишу из позиции человека, который однажды «всё проработал».

Мне ближе другая позиция:

я тоже продолжаю замечать, выбирать, ошибаться и возвращаться.

Анна, Елена и Алина — составные героини. Это не истории конкретных клиенток и не замаскированные протоколы сессий. В них объединены повторяющиеся механизмы и знакомые жизненные обстоятельства; детали изменены и собраны так, чтобы сохранить конфиденциальность и показать не чужую биографию, а тот момент, в котором читательница может узнать собственный сценарий.

Научные исследования в книге нужны мне не для того, чтобы придать каждой мысли вес фразой «учёные доказали».

Наоборот: они помогают различать, что действительно поддерживается исследованиями, где есть ограничения, что является психологической концепцией, что — моей авторской моделью, а что — личным опытом.

«Контур перегруза», «Лестница желания», «Моё / Наше / Чужое» и семь шагов Сонастройки — инструменты этой книги.

Они не являются диагнозами, клиническими тестами или универсальными законами.

И ещё одна договорённость.

Не выполняй все практики только потому, что они здесь есть.

Было бы слишком иронично прочитать книгу о том, как способность превращается в обязанность, и решить:

«Теперь я обязана правильно пройти все упражнения».

Не обязана.

Одни вопросы можно просто прочитать.

К другим захочется вернуться через месяц.

Иногда одна практика окажется важнее десяти остальных.

После основной части книги тебя ждёт отдельный Практикум «Сонастройка с собой». Он собран для тех моментов, когда захочется не только понять механизм, но и внимательно посмотреть на собственную жизнь: что именно я держу, почему продолжаю держать, где система привыкла ко мне и что я действительно хочу выбирать дальше.

Практикум можно проходить последовательно, выборочно или вообще отложить до тех пор, пока он не понадобится.

Главный принцип здесь тот же, что и во всей книге: не становиться «правильной версией себя», а замечать немного раньше, различать немного точнее и возвращать себе немного больше участия в собственной жизни.

Как использовать практики

Выбирай только те упражнения, которые относятся к твоей сегодняшней жизни.

Если вопрос вызывает сильное сопротивление, не заставляй себя отвечать немедленно. Иногда полезнее отметить его и вернуться позже.

Не используй практики, чтобы научиться терпеть объективно разрушительные условия. Иногда работа над собой — не главный ответ; нужны изменение договорённостей, медицинская, психологическая, юридическая или другая профессиональная помощь.

Смотри не на то, насколько идеально ты выполнила упражнение, а на то, появилось ли после него больше ясности и вариантов действия.

Не нужно проходить эту книгу. Ею можно пользоваться.

ЧАСТЬ I

ТА, КОТОРАЯ СПРАВЛЯЕТСЯ

Ты ещё не знаешь точно, что происходит.

Ты просто устала.

Возможно, объективно у тебя действительно много: работа, дети, дом, отношения, проекты, родители, бытовые вопросы и десятки мелочей, которые почему-то нужно помнить именно тебе.

Но есть и другое.

Ты можешь наконец лечь — и продолжать мысленно бежать.

Можешь попросить другого человека сделать что-то — и всё равно следить, чтобы он не забыл.

Можешь иметь свободный вечер — и чувствовать, что сначала нужно закончить ещё пару дел.

Можешь говорить:

«Мне никто ничего не навязывает», и при этом большую часть дня жить с внутренним: надо.

Надо ответить.

Напомнить.

Довести.

Проверить.

Организовать.

Не забыть.

Исправить.

И если спросить:

«Почему именно ты?», ответ часто оказывается очень простым:

«Ну а кто?»

или:

«Мне проще самой».

В первой части мы не будем немедленно учиться отпускать контроль, ставить границы или делегировать.

Сначала посмотрим.

Что именно ты делаешь?

Что продолжаешь держать, даже когда ничего не делаешь?

И почему способность справляться иногда перестаёт быть просто хорошим качеством и превращается в режим, из которого трудно выйти.

Потому что невозможно по-настоящему разгрузить жизнь, пока не увидишь:

что именно ты несёшь.

Глава 1. ПРОЩЕ САМОЙ

Утро Анны начиналось не с будильника. Оно начиналось за несколько секунд до него. Глаза ещё закрыты, а список уже загружался. У старшей сегодня английский. Младшему нужно положить форму. На работе в десять совещание. Заказать воду. Ответить учительнице. Не забыть оплатить кружок. И билеты. Точно. Билеты.

Вчера муж сказал:

— Я вечером посмотрю.

Анна взяла телефон. Сообщений не было.

— Ты билеты посмотрел? — спросила она на кухне.

— Посмотрел. После работы куплю.

— Какие варианты?

— Два нормальных нашёл.

— Какие места?

Муж поднял глаза от кофе.

— Ань, я разберусь.

— Я просто спрашиваю.

— Знаю.

Он улыбнулся.

— Ты просто уже почти сделала.

Анна хотела возразить. Но вместо этого достала телефон. Открыла сайт авиакомпании.

— Дай я сама. Мне проще.

Через семь минут билеты были куплены. Она почувствовала знакомое удовлетворение.

Готово.

Можно больше не думать.

А ещё через минуту раздражение:

Почему вообще всё приходится делать мне?

Фраза, с которой начинается перегруз

«Проще самой» — удивительно убедительная фраза.

Потому что часто она правдива.

Ты действительно можешь сделать быстрее. Лучше знаешь, где искать. Не нужно объяснять. Не нужно ждать. Не нужно потом исправлять.

Если смотреть только на ближайшие десять минут, сделать самой иногда объективно эффективнее.

Но у этой эффективности есть цена.

Если каждый раз, когда другой человек делает медленнее, иначе или неидеально, ты перехватываешь задачу, система очень быстро учится:

ты — самый надёжный путь к результату.

А ты учишься другому:

самый быстрый способ снизить напряжение — взять всё под контроль самой.

И тогда «проще самой» постепенно перестаёт быть решением конкретной ситуации.

Оно становится стилем жизни.

Что значит «я справляюсь»?

Для этой книги я буду использовать слово «справляться» в очень простом значении.

Справляться — значит сохранять способность действовать, принимать решения и выполнять необходимое в условиях нагрузки, неопределённости или внутреннего дискомфорта.

Это полезная способность.

Она нужна каждому взрослому человеку.

Проблема не в:

«Если понадобится, я смогу собраться».

Проблема начинается ближе к:

«Я должна быть способна собраться всегда».

В первом случае сила доступна тебе как ресурс.

Во втором ты сама постепенно становишься ресурсом для всего вокруг.

Перехват происходит раньше, чем мы успеваем его заметить

Ребёнок долго завязывает шнурки.

— Давай я.

Партнёр ищет адрес.

— Дай телефон, сейчас найду.

Коллега пытается разобраться в таблице.

— Пришли, я посмотрю.

Подросток забыл про срок.

— Я же напоминала.

По отдельности в этих действиях нет ничего плохого. Иногда помочь — самое разумное решение.

Но попробуй заметить одну деталь.

Мы очень редко спрашиваем:

Нужно ли здесь моё вмешательство?

Мы чаще реагируем на собственный дискомфорт от того, что ситуация пока не решена.

Нам неудобно ждать.

Смотреть, как человек ищет.

Рисковать, что он ошибётся.

Знать, что можно было сделать быстрее.

И рука уже тянется помочь.

Однажды я поймала себя на очень простой бытовой вещи. Кто-то из детей делал что-то слишком медленно, и внутри мгновенно поднялось:

«Дай, я сама».

Раньше эта фраза почти всегда сразу превращалась в действие.

Теперь я иногда успеваю спросить:

Мне действительно нужно помочь — или мне трудно выдержать чужой темп?

Этот вопрос многое меняет.

Не всегда ответ:

«Не вмешивайся».

Иногда действительно нужно помочь.

Но появляется пространство между импульсом и действием.

А именно этого пространства нам обычно не хватает.

Сделано иначе — не значит сделано плохо

Ещё одна причина перехвата проста.

Другой человек делает не так, как мы.

По-другому складывает вещи.

Выбирает другой маршрут.

Покупает не тот бренд.

Готовит не так.

Объясняет ребёнку другими словами.

И внутри возникает почти физическое желание поправить.

Здесь полезно разделить два вопроса:

Результат действительно неприемлем?

и:

Результат просто не соответствует моему способу?

Если есть риск для здоровья, безопасности, бюджета или важной договорённости — вмешательство может быть нужно.

Но если человеку просто требуется двадцать минут там, где тебе хватает десяти, это ещё не обязательно проблема.

Иногда цена того, чтобы другой научился владеть задачей, — твоя готовность пережить немного неэффективности.

Самый скрытый бонус «проще самой»

Когда ты берёшь задачу, происходит ещё кое-что.

Исчезает неопределённость.

Ты больше не думаешь:

сделает?

не забудет?

как сделает?

надо ли напомнить?

Задача снова находится там, где ты чувствуешь максимальный контроль:

у тебя.

Поэтому «проще самой» бывает не только про результат.

Иногда это способ быстро вернуть внутреннюю определённость.

Мы ещё подробно поговорим об этом дальше.

Пока достаточно просто начать замечать.

«Но если я не сделаю — действительно никто не сделает»

Так тоже бывает.

Есть семьи и команды, где ответственность действительно распределена плохо.

Есть ситуации, где человек многократно обещает и не выполняет.

Есть маленькие дети.

Есть критические рабочие задачи.

Есть здоровье и безопасность.

Эта книга не будет предлагать тебе демонстративно «отпустить» всё подряд, чтобы доказать свою психологическую зрелость.

Сейчас нам важен другой вопрос.

Не:

«Нужно ли мне перестать вмешиваться?»

А:

«Я вообще замечаю момент, когда вмешательство становится автоматическим?»

Потому что выбор начинается только там, где можно увидеть автоматизм.

Скорость — не всегда лучший критерий

У способного человека есть одно серьёзное преимущество: он быстро видит короткий путь.

И именно это преимущество иногда мешает выстраивать более устойчивую систему.

Ты можешь за пятнадцать минут сделать то, на что другому понадобится сорок.

В моменте выбор очевиден:

самой быстрее.

Но если смотреть не на пятнадцать минут, а на полгода, картина меняется.

Если ты каждый раз забираешь задачу в точке, где другой человек замедляется, он не получает опыта полного цикла.

Не сталкивается с необходимостью самому вспомнить, уточнить, исправить, сделать вывод.

А ты получаешь очередное подтверждение:

без тебя всё идёт медленнее.

Так возникает замкнутая система, в которой твоя высокая компетентность постепенно становится доказательством необходимости твоего постоянного участия.

Это особенно заметно с детьми.

Маленького ребёнка действительно нужно одевать, собирать, кормить, напоминать.

Но взросление ребёнка требует от родителя странного навыка:

вовремя стать немного менее эффективным.

Позволить застегнуть куртку медленно.

Самому вспомнить о тетради.

Один раз столкнуться с безопасным последствием забывчивости.

Если всё время выигрывать у ребёнка по скорости, он никогда не получит возможности тренировать собственную.

То же происходит в паре и в работе.

Иногда поддержка другого человека выглядит не как помощь ему сделать быстрее, а как готовность выдержать период, когда вместе получается медленнее.

Быстро решить задачу — не всегда то же самое, что хорошо устроить жизнь.

Перехват бывает очень тихим

Мы обычно представляем контроль чем-то заметным:

проверять телефон партнёра, командовать, требовать отчёта.

Но в повседневной жизни перехват часто выглядит почти заботливо.

Ты просто кладёшь ребёнку сменную обувь, потому что он наверняка забудет.

Просто сама бронируешь гостиницу, потому что лучше знаешь.

Просто дописываешь сотруднику письмо, потому что ему трудно сформулировать.

Никто не спорит.

Никто не чувствует давления.

Но количество зон, где без твоего участия задача не проходит полный путь, становится всё больше.

Самая сложная часть — такие действия действительно часто полезны.

Они экономят время, предупреждают ошибки, делают жизнь гладкой.

Поэтому вопрос не в том:

«Плохо ли я делаю за других?»

Вопрос:

какие последствия создаёт повторяющийся паттерн?

Если я сегодня один раз помогла дочери собрать вещи — это помощь.

Если в пятнадцать лет я ежедневно мысленно отслеживаю её рюкзак, сроки, одежду, договорённости и сама тревожусь раньше неё, это уже другая система.

Возможно, у неё есть причины.

Возможно, ей действительно сложно организовываться.

Но тогда полезно честно видеть:

я не просто помогаю, я держу функцию.

Раздражение после помощи — важная подсказка.

Иногда мы узнаём собственный автоматизм не в моменте, а после.

Сначала быстро помогаем, организуем, исправляем.

А потом появляется раздражение:

«Почему никто сам не может?»

Это очень человеческая реакция.

Но в ней есть информация.

Если я регулярно делаю то, о чём меня не просили, а затем злюсь, что это снова оказалось на мне, полезно вернуться на шаг назад.

В какой момент задача стала моей?

Кто принял это решение?

Был ли у другого человека шанс взять её до того, как я уже начала?

Это не вопрос обвинения себя.

Иногда в семье или команде действительно сложилась несправедливая система.

Но даже тогда важно увидеть собственное место в ней.

Потому что без этого невозможно понять, что менять:

свой автоматический перехват,

договорённости с другими

или саму структуру нагрузки.

Окружающие действительно начинают чаще обращаться к тому, кто справляется

Есть важная вещь, которую легко превратить в самообвинение:

если я перестану всё подхватывать, почему вообще раньше так много оказалось на мне?

Не потому ли, что я сама всё позволила?

Мне не нравится такая постановка.

Люди и системы естественно используют доступные надёжные маршруты.

Если в семье один человек всегда помнит даты, логично спрашивать его.

Если в команде одна сотрудница быстро исправляет презентации, логично отправлять ей спорный слайд.

Это не обязательно сознательная эксплуатация.

Это обычное обучение среды:

здесь запрос быстро получает ответ.

Поэтому изменение нередко вызывает удивление.

Ты не просто меняешь личную привычку.

Ты убираешь маршрут, которым другие пользовались годами.

Им нужно обнаружить новый способ.

Это знание позволяет уйти от двух крайностей.

Первая:

«Все вокруг сели мне на шею».

Вторая:

«Я сама виновата, что всё на мне».

Реальность чаще сложнее.

Система сложилась во взаимодействии, а значит, и меняться будет во взаимодействии.

Надёжность приносит не только нагрузку

Роль человека, который умеет решать, даёт не только лишние задачи.

Она приносит доверие, влияние и ощущение нужности:

к тебе идут за советом,

тебе поручают сложное,

на тебя рассчитывают.

Поэтому отпускать часть функций бывает трудно — вместе с ними уменьшается и привычная заметность.

Это не повод сохранять перегруз.

Но полезно признавать цену перемен:

мы отдаём не силу, а монополию на роль «того, без кого ничего не работает».

И постепенно учимся выдерживать простую вещь:

моя ценность не исчезает, если сегодня я не самый полезный человек в комнате.

Мы отпускаем не силу.

Мы отпускаем обязанность постоянно её доказывать.

Перегруз, который долго выглядит как успех

Перегруз не всегда приходит как срыв.

Иногда он выглядит как очень успешная неделя:

письма отправлены,

дети вовремя там, где должны быть,

дедлайн выдержан,

дома всё работает,

ещё и кому-то удалось помочь.

Со стороны — высокая функциональность.

Изнутри — странное ощущение, будто тебя самой в этой неделе почти не было.

Способная женщина может долго не замечать предел, потому что привыкла выдерживать много.

После плохой ночи она всё равно собирается.

В последний момент вытягивает срок.

После сложного разговора дома проводит рабочую встречу.

И каждый такой эпизод легко принять за доказательство:

«Раз получилось, значит, всё нормально».

Хотя главный вопрос уже не в том, можешь ли ты выполнить задачу.

Однажды день Анны вполне можно было назвать удачным:

совещание прошло хорошо,

дети накормлены,

билеты куплены,

важное сообщение отправлено.

Вечером дочь задала обычный вопрос — и Анна ответила резко.

Не потому, что между ними была проблема.

Просто внутри уже не осталось места ещё для одного запроса.

Иногда раздражение сообщает не об отношениях, а о том, насколько тесно стало внутри собственной жизни.

Поэтому вопрос:

«Я ещё справляюсь?»

для сильного человека слишком неточный.

Ответ часто будет:

«Да».

Гораздо важнее спросить:

«Какой ценой я сейчас справляюсь?»

«Что первым исчезает из моей жизни, чтобы система продолжала работать?»

Обычно первыми исчезают не работа и не обязанности.

Уходят вещи, которые проще всего отложить:

любопытство,

сексуальность,

неспешный разговор,

прогулка без цели,

желание красиво одеться просто для себя,

внимание к человеку, от которого ничего не требуется решить.

Ничего драматичного не случается.

Жизнь просто становится всё более функциональной.

Способность выдерживать больше не доказывает, что тебе нужно жить на максимуме своей вместимости.

Зрелая забота о силе начинается не в точке:

«Я больше не могу»,

а раньше —

когда ты всё ещё можешь, но уже видишь цену.

Один из сигналов здесь не падение, а сужение жизни:

всё живое перемещается в «потом»,

а дни всё чаще состоят только из срочного, нужного и зависящего от тебя.

В этот момент полезнее не сравнивать свою вместимость с чужой, а заметить:

не заняла ли способность справляться слишком много пространства?

ПРАКТИКА

Моя формула «Я справляюсь»

Не анализируй себя слишком долго.

Просто закончи три фразы:

Я понимаю, что справляюсь, когда...

Я понимаю, что уже не справляюсь, когда...

Если я не справлюсь, я боюсь, что...

Последняя фраза особенно важна.

Потому что иногда за стремлением всё удерживать находится не любовь к порядку, а очень конкретный страх.

Разочаровать.

Подвести.

Показаться слабой.

Столкнуться с хаосом.

Зависеть от другого.

Не знать, чем всё закончится.

Ничего пока с этим не делай.

Просто увидь.

МАЛЕНЬКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

Пауза перед вмешательством

В течение одного дня замечай моменты, когда внутри звучит:

«Проще самой».

Не запрещай себе вмешиваться.

Перед действием задай три вопроса:

Что сейчас происходит?

Чья это задача?

Что мне труднее всего выдержать, если я не вмешаюсь прямо сейчас?

Иногда после этого ты всё равно сделаешь сама.

Это нормально.

Наша первая задача — не стать другой женщиной за день.

Первая задача — успеть увидеть то, что раньше происходило без тебя.

СОНАСТРОЙКА К ГЛАВЕ

«Пауза перед вмешательством»

И, возможно, уже сегодня ты поймешь один маленький момент.
Человек делает медленнее.
Задача не завершена.
Ты знаешь, как лучше.
И привычная фраза появляется:
«Дай я».
Но прежде чем сделать шаг, ты на секунду остановишься.
Не обязательно ради отказа.
Ради вопроса.
Потому что замечать проблему — ещё не значит становиться её владельцем.

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.