Привычка спасать

Как выйти из игры и стать автором своей жизни



АВТОР

ЮЛИАНА

Юлиана

Привычка спасать

«Автор»
2026

Юлиана

Привычка спасать / Юлиана — «Автор», 2026

Ты привыкла быть сильной.Ты умеешь решать проблемы, поддерживать, вдохновлять и спасать. На тебя всегда можно положиться. Ты справишься. Ты всегда справляешься.Но кто в это время занимается твоей жизнью?Пока ты помогаешь другим осуществлять мечты, твои собственные остаются на потом. Пока спасаешь чужие отношения, теряешь себя в своих. И однажды обнаруживаешь, что прекрасно знаешь, как жить другим, но почти забыла, чего хочешь сама.«Привычка спасать» — книга-терапия для сильных девочек, которые привыкли быть взрослыми, брать ответственность за других и заслуживать любовь своей полезностью.Это путешествие через детские сценарии, разрушительные отношения, зависимость от чужого признания и страх собственной реализации. Через личные истории, психологические открытия и честные вопросы к себе.Эта книга покажет, что существует другой сценарий, в котором можно просто жить, любить и наслаждаться жизнью.Перестать спасать всех вокруг и наконец стать автором собственной жизни.

© Юлиана, 2026
© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Спасательство как легальный побег от себя 7
Глава 2. Чужая реализация как способ прожить собственную мечту 9
Глава 3. Чужие проблемы всегда срочнее моих целей 14
Глава 4. Иллюзия бурной деятельности 17
Глава 5. Игра в героя сбивает нас с собственного пути 21
Г 25
Конец ознакомительного фрагмента. 26

Юлиана
Привычка спасать

Вступление

Эту книгу я написала для женщин, которые привыкли быть самыми понимающими, самыми сильными, самыми удобными. Для тех, на чьих плечах держится целый мир. Кто всегда готов прийти на помощь, поддержать, разобраться, найти решение и вытащить другого человека даже из самой безвыходной ситуации.

Я знаю об этом не понаслышке. Всё, о чём пойдёт речь в этой книге, было мной увидено, прожито, принято, осмыслено и задокументировано.

Я была спасателем. Причём очень деятельным, ответственным и невероятно самоотверженным.

Я спасала своего первого мужа, пыталась бесконечно помогать родителям, соседям, сотрудникам, друзьям, близким и вообще всем, кто оказывался в поле моего зрения. Иногда даже тем, кто особенно и не просил.

И знаете, что самое интересное? Чем больше я помогала, тем больше вокруг меня появлялось людей, которым срочно требовались мои время, внимание, энергия и участие.

Я прекрасно умела решать чужие проблемы, находить выход из сложных ситуаций, поддерживать, вдохновлять и брать на себя ответственность. Но во всей этой бурной деятельности был один человек, до которого у меня постоянно не доходили руки.

Я сама.

В списке собственных приоритетов я могла быть последней, десятой, сотой. Где угодно, только не на первом месте.

И самое удивительное, что долгое время я даже не видела в этом проблемы. Мне казалось, что я просто хороший человек. Заботливый, ответственный, отзывчивый. Тот, на кого всегда можно положиться.

Только однажды пришлось признать довольно неприятную вещь: пока я годами занималась чужими жизнями, моя собственная оставалась где-то на заднем плане.

Выход из этого сценария оказался долгим и далеко не самым приятным путешествием.

Мне пришлось буквально по кусочкам собирать собственную самооценку, заново знакомиться с собой, учиться понимать свои желания, выстраивать границы и переставать измерять собственную ценность тем, насколько сильно я нужна окружающим.

И, пожалуй, самым сложным было не научиться отказывать другим, а наконец разрешить себе выбирать себя.

Позже в моей жизни появились регулярные подкасты и глубокие разговоры с профессиональными психологами. Сотни часов обсуждений, психологических разборов, исследований человеческого поведения и историй людей, которые годами жили по похожим сценариям.

И чем больше я погружалась в эту тему, тем яснее понимала одну вещь.

При всей уникальности наших историй мы удивительно часто наступаем на одни и те же грабли.

Мы спасаем, терпим, поддерживаем, оправдываем, берём на себя чужую ответственность. Пытаемся заслужить любовь собственной полезностью, вкладываем лучшие годы в чужую реализацию и откладываем собственную жизнь на потом.

И однажды обнаруживаем, что это самое потом так и не наступило.

Именно поэтому я решила написать эту книгу.

Не как сухой сборник психологических терминов, правил и рекомендаций. Мне хотелось создать книгу, в которой можно узнать себя, разобраться в причинах собственных поступков и

увидеть, как привычка спасать других постепенно становится способом убегать от собственной жизни.

Возможно, читая эти страницы, вы узнаете себя. Возможно, вам станет не по себе от осознания того, сколько лет, сил и возможностей было отдано чужим историям. Но я искренне верю, что мой личный опыт, пройденный путь и сотни часов разговоров с профессиональными психологами, клиентских и экспертных разборов помогут вам пройти собственный путь гораздо быстрее и избежать многих ошибок, которые когда-то совершала я.

Эта книга — приглашение к честному разговору с собой. О том, как перестать быть спасателем, как вернуть себе право на собственную жизнь и как наконец поставить себя на первое место.

Как читать эту книгу

Эта книга — не просто о привычке спасать других. Она о том, как перестать быть зрителем чужой жизни и наконец стать автором собственной.

Возможно, ты привыкла прекрасно разбираться в других людях. Знаешь, что чувствуют твои близкие, чего они хотят, чего боятся, какие у них проблемы и как их решить. Умеешь замечать чужие потребности, понимать чужие переживания, видеть чужой потенциал.

Но насколько хорошо ты знаешь себя? Когда ты в последний раз по-настоящему интересовалась собственными желаниями? Не тем, чего от тебя ждут окружающие, не тем, что правильно или принято, а тем, чего хочешь именно ты. Что тебе нравится, что приносит удовольствие, что вдохновляет и о какой жизни ты мечтаешь.

Мы настолько привыкаем направлять внимание на других, что постепенно перестаём замечать самого важного человека в собственной жизни — себя.

И эта книга — возможность вернуть себе это внимание.

Я предлагаю воспринимать её как книгу-терапию. Не просто читать и узнавать себя в описанных ситуациях, а исследовать собственные привычки, чувства, убеждения и решения.

Поэтому в конце каждой главы тебя будет ждать вопрос к себе. Это не формальное упражнение и не очередное задание, которое нужно выполнить правильно. Здесь вообще нет правильных или неправильных ответов. Есть только твои собственные мысли, чувства и желания, которые, возможно, слишком долго оставались без внимания.

Не спеши переходить к следующей главе. Остановись, подумай, попробуй ответить себе максимально честно. Иногда ответ придёт сразу, иногда потребуется время. Возможно, некоторые вопросы окажутся неприятными, а какие-то заставят посмотреть на привычные вещи совершенно иначе.

Если захочется, записывай свои ответы. Иногда именно в процессе письма мы начинаем замечать то, чего раньше не осознавали.

И самое главное — постарайся хотя бы на время перестать оценивать себя глазами других людей. Не думай, как твои ответы воспримут близкие, насколько они разумны, правильны или соответствуют чьим-то ожиданиям.

Сейчас важно только то, что думаешь и чувствуешь ты. Ведь чтобы стать автором собственной жизни, сначала нужно познакомиться с её главным героем - с собой.

И, возможно, самое важное изменение начнётся не тогда, когда ты перестанешь спасать других, а тогда, когда впервые по-настоящему заинтересуешься собственной жизнью.

Глава 1. Спасательство как легальный побег от себя

Почему чужая жизнь интереснее?

Почему мы так много внимания уделяем другим людям? Их проблемам, переживаниям, отношениям, работе, планам, достижениям? Почему мы готовы часами обсуждать чужие ситуации, поддерживать, советовать, помогать, организовывать, а когда дело доходит до собственной жизни — вдруг оказывается, что нам как будто это не надо?

Как получилось, что мы у себя не в приоритете? И самое интересное — почему нас это устраивает?

Давайте начнём с довольно неприятного предположения.

А что, если нам просто не очень интересна собственная жизнь? Не потому, что в ней объективно ничего интересного нет. А потому, что мы привыкли получать гораздо больше эмоций, вовлекаясь в чужую.

Чужие проблемы кажутся важнее. Чужие переживания — острее. Чужие цели — понятнее. Чужие достижения почему-то вызывают больше радости, чем собственные.

Мы можем с невероятным энтузиазмом помогать мужчине развивать бизнес, подруге выходить из кризиса, родственникам решать финансовые проблемы, коллегам справляться с работой. Мы включаемся в эти процессы целиком.

И ведь самое интересное, что мы делаем это совершенно искренне.

Мы действительно переживаем. Действительно хотим помочь. Мы радуемся чужим победам, расстраиваемся из-за чужих неудач, часами думаем о том, как сделать чью-то жизнь лучше.

Мы настолько глубоко погружаемся в чужие истории, что постепенно начинаем воспринимать их как собственные.

Его успех — почти мой успех. Его проблемы — мои проблемы. Его победа — моя победа.

И вот тут происходит очень интересная подмена. Мы начинаем проживать собственную жизнь через чужую. Я бы сказала, что мы постоянно играем за других.

Мы саппорты. Поддержка. Помощники. Организаторы. Мотиваторы. Иногда психологи, иногда спасатели, иногда антикризисные управляющие. Мы можем быть невероятно эффективными в чужих историях.

Мы знаем, как кому-то правильно поступить, куда двигаться, что изменить, какие возможности использовать. Видим чужой потенциал, иногда даже лучше, чем сам человек. Готовы вкладывать время, деньги, знания, связи, эмоции.

Но почему-то во всех этих историях мы играем вспомогательную роль.

Во всех, кроме своей.

А собственная жизнь тем временем как будто стоит на паузе.

У нас тоже есть мечты. Есть идеи. Есть планы, которые мы когда-нибудь обязательно реализуем. Есть проекты, которые давно пора запустить. Есть желания, до которых никак не доходят руки. Но сейчас не время.

Сейчас у него сложный период. Сейчас подруге нужна поддержка. Сейчас у родителей проблемы. Сейчас ребёнку нужно помочь. Сейчас у кого-то очередной кризис.

А свои дела подождут. И они ждут. Месяцами. Годами. Иногда десятилетиями.

Почему чужая жизнь кажется безопаснее собственной?

Причин может быть множество.

Возможно, мы просто разучились интересоваться собой. Настолько привыкли ориентироваться на потребности окружающих, что уже с трудом понимаем, чего хотим сами.

Возможно, мы получаем от помощи другим больше радости, чем от собственных достижений. Ведь там всё понятно: человеку было плохо, мы помогли, стало лучше. Мы молодцы. Нас благодарят. Мы нужны.

А собственная реализация — история совсем другая.

Здесь никто не гарантирует благодарности. Никто не обещает, что получится. Придётся рисковать, ошибаться, принимать решения, сталкиваться с критикой и, возможно, разочаровываться.

Когда мы занимаемся чужой жизнью, нам не нужно отвечать за конечный результат так, как за свой собственный.

Можно дать прекрасный совет, помочь человеку сделать первые шаги, вложить в него огромное количество энергии. А дальше его жизнь всё равно остаётся его жизнью.

Но когда мы начинаем собственный проект, ответственность уже невозможно переложить.

И вот здесь спасательство иногда становится очень удобным способом не встречаться с собственными страхами.

Не нужно проверять, насколько ты талантлива, если всё время помогаешь реализовывать чужие таланты.

Не нужно выяснять, способна ли ты построить успешный бизнес, если ты постоянно занята решением проблем чужого бизнеса.

Не нужно сталкиваться со страхом публичности, если ты помогаешь кому-то другому становиться известным.

Можно быть невероятно занятой, полезной, востребованной и даже успешной в глазах окружающих.

И при этом годами не приближаться к собственной мечте.

И самое коварное здесь то, что такое поведение общество обычно одобряет.

Посмотрите, какая замечательная женщина! Всем помогает. Всех поддерживает. Никогда никого не бросит. На неё всегда можно положиться.

Только почему-то никто не спрашивает, а кто в это время занимается её жизнью?

Когда забота превращается в накопленную обиду

И вот здесь появляется ещё один интересный момент. Сначала нам действительно хорошо от того, что мы нужны. Мы с удовольствием отдаём время, силы, внимание. Иногда даже не замечаем, сколько всего вкладываем в других людей. Но постепенно может накапливаться усталость. А вместе с ней — обида.

Почему я всегда рядом, когда кому-то плохо, а когда плохо мне — никого нет?

Почему я помню обо всех, а обо мне никто не вспоминает?

Почему я столько делаю для других, а они не делают для меня даже половины?

И в какой-то момент внутри возникает совершенно искренний крик:

«А почему ко мне никто так не относится?!»

И это очень болезненный момент.

Потому что мы вдруг обнаруживаем, что годами вкладывались в отношения, в которых никто не обещал нам равноценного обмена.

Мы сами назначили себя ответственными за чужое благополучие. Сами взяли на себя чужие проблемы. Сами решили, что должны быть рядом, помогать, поддерживать, спасать.

А потом начали ждать, что окружающие будут относиться к нам точно так же.

Но они могут даже не понимать, что мы заключили с ними этот негласный договор.

И тогда возникает вопрос, который, возможно, стоит задать себе гораздо раньше:

А кто вообще попросил меня проживать чужую жизнь вместо своей? И почему я согласилась?

Глава 2. Чужая реализация как способ прожить собственную мечту

А теперь давайте посмотрим на спасательство немного с другой стороны.

Почему нам иногда доставляет такое невероятное удовольствие помогать другим людям реализовываться? Почему мы можем часами обсуждать чужие проекты, придумывать стратегии, искать возможности, вдохновлять, мотивировать, буквально тащить человека к его успеху? Причём иногда с большим энтузиазмом, чем занимаемся собственными делами.

Знаете, что здесь особенно интересно?

Очень часто мы помогаем другим людям осуществлять именно то, о чём в глубине души мечтаем сами.

Есть такое наблюдение: когда мы даём кому-то совет, иногда стоит прислушаться к нему самим. Возможно, именно это мы давно хотели сказать себе.

Мы можем часами убеждать подругу начать собственный бизнес, потому что прекрасно видим её потенциал, способности и возможности. Помогаем ей преодолеть сомнения, продумываем первые шаги, поддерживаем её желание попробовать что-то новое. А сами при этом годами откладываем собственный проект.

Мы можем вдохновлять мужчину на развитие, помогать ему выходить на новый уровень, масштабировать бизнес, зарабатывать больше. Видим, насколько он талантлив, сколько у него возможностей, и искренне не понимаем, почему он до сих пор ими не воспользовался. Хотя сами почему-то не решаемся заявить о собственных способностях.

Мы помогаем другим людям развивать блоги, становиться известными, менять профессию, переезжать, начинать новую жизнь. И искренне кайфуем от того, что у них получается.

Но давайте зададим себе один довольно неудобный вопрос.

Почему мы так хорошо знаем, как реализовать чужой потенциал, но не используем эти же знания для реализации собственного?

Возможно, потому, что в чужом успехе мы отчасти проживаем собственную нереализованную мечту.

И ведь это касается не только отношений между мужчиной и женщиной.

Замечали, как иногда родители отправляют детей заниматься тем, о чём сами мечтали в детстве?

Например, мама всю жизнь хотела танцевать, но по каким-то причинам так и не начала. И теперь с огромным энтузиазмом водит дочку на балет, выбирает ей красивые костюмы, переживает перед выступлениями и радуется каждому достижению.

Или папа, который в детстве мечтал научиться играть на гитаре, записывает ребёнка в музыкальную школу. Покупает инструмент, следит за занятиями, помогает готовиться к концертам и искренне гордится успехами.

Родители когда-то хотели стать спортсменами, музыкантами, художниками, но не получилось. И теперь они вкладывают время, деньги и огромное количество энергии в развитие этих способностей у своих детей.

Иногда это прекрасная поддержка ребёнка, которому действительно интересно выбранное занятие. Но иногда за этим стоит совсем другая история.

Родитель пытается через ребёнка прожить собственную несбывшуюся мечту.

Он радуется его достижениям, переживает из-за неудач, вкладывает силы и иногда даже сильнее самого ребёнка хочет, чтобы тот добился успеха.

И здесь возникает интересный вопрос: а чью мечту мы на самом деле реализуем? Свою или чужую? И почему вместо того, чтобы самим взять гитару и научиться играть, мы отправляем ребёнка в музыкальную школу?

Ведь взрослому человеку тоже никто не запрещает начать. Можно записаться на танцы, научиться рисовать, освоить музыкальный инструмент, открыть собственное дело. Для этого не обязательно проживать свою мечту через другого человека.

Но почему-то мы выбираем именно такой путь.

Мы как будто участвуем в той жизни, которую сами хотели бы иметь. Только не в главной роли.

Представьте женщину, которая мечтает о собственном бизнесе, но боится начать. Боится потерять деньги, ошибиться, столкнуться с критикой, не справиться. У неё есть идеи, способности, опыт, но до реальных действий дело никак не доходит.

И тут в её жизни появляется мужчина с предпринимательскими амбициями.

И она включается.

Она придумывает ему идеи, помогает выстраивать процессы, искать клиентов, развивать продукт, решать проблемы.

Она искренне заинтересована в его успехе, видит возможности, которые он сам иногда не замечает, и готова вкладывать в его развитие огромное количество собственной энергии.

И когда у него наконец получается, она испытывает невероятную радость. Почти такую, как если бы это получилось у неё самой.

Потому что частично это действительно и её работа. Её идеи, её энергия, её знания, её время.

Но есть одна существенная разница. Он реализует свою жизнь. А она помогает ему это делать.

И здесь я вовсе не хочу сказать, что поддерживать близких плохо или что радоваться чужим достижениям неправильно. Наоборот, способность искренне радоваться за другого человека — прекрасное качество.

Вопрос в другом.

Почему эта радость иногда становится заменой собственной реализации? Почему мы готовы вкладывать огромные ресурсы в чужую мечту, но не готовы сделать даже первый шаг навстречу своей?

Безопасный способ попробовать чужую смелость

Мне кажется, здесь работает очень интересный психологический механизм.

Когда мы реализуем собственную мечту, мы становимся уязвимыми. Нам приходится выходить из привычной роли, рисковать, заявлять о себе, брать ответственность за результат. И далеко не всегда мы готовы к этому.

А когда мы помогаем реализоваться другому человеку, мы можем испытывать многие приятные эмоции, связанные с движением к успеху, не сталкиваясь со всеми рисками собственной реализации.

Мы участвуем в процессе, чувствуем азарт, преодолеваем сложности, радуемся победам. Мы действительно вовлечены, иногда даже настолько, что чужой проект становится для нас эмоционально важнее собственных дел.

Но главным героем остаётся кто-то другой.

Если у него не получится, это будет прежде всего его неудача. Если его раскритикуют, критиковать будут его. Если проект провалится, ему придётся объяснять, почему ничего не вышло.

А мы останемся теми, кто помогал.

Получается довольно удобная конструкция. Мы можем приблизиться к собственной мечте эмоционально, но не обязаны проверять её реальностью.

Мы словно покупаем билет на чужую жизнь и занимаем место рядом с главным героем. Переживаем вместе с ним приключения, участвуем в событиях, радуемся победам, чувствуем себя частью чего-то большого и значимого.

Только когда история заканчивается, обнаруживаем, что наша собственная так и не началась.

И здесь есть ещё один важный момент. Помогая другому человеку, мы часто получаем довольно быстрое эмоциональное вознаграждение. Мы видим, как благодаря нашим действиям что-то меняется, как человек начинает двигаться вперёд, как появляются первые результаты.

Это даёт ощущение собственной эффективности и нужности.

А собственная реализация далеко не всегда приносит такое быстрое удовлетворение. Иногда приходится месяцами работать над проектом, не получая ни признания, ни денег, ни видимых результатов. Приходится продолжать, даже когда никто не хвалит, не благодарит и не замечает наших усилий.

И тогда чужой успех может оказаться эмоционально привлекательнее собственного пути к успеху.

Там уже есть человек, в которого мы верим. Есть понятная цель. Есть возможность быть полезными и получать удовольствие от своего участия.

А здесь нужно начинать с себя, со своих сомнений, страхов и неопределённости.

И иногда мы выбираем чужую реализацию не потому, что не хотим собственной, а потому, что пока не решаемся пройти этот путь самостоятельно.

Жизнь, которую так и не прожили. История Эйприл Уилер

В фильме «Дорога перемен» рассказывается история молодой женщины по имени Эйприл Уилер. У неё есть всё, что принято считать составляющими счастливой жизни: муж, двое детей, красивый дом в пригороде, благополучная семья. Со стороны её жизнь выглядит почти идеальной.

Но сама Эйприл несчастна.

Когда-то она мечтала стать актрисой, хотела путешествовать, узнавать мир, жить яркой, интересной жизнью. Вместе с мужем Фрэнком они представляли себя людьми, которым не придётся мириться с обыденностью и отказываться от своих желаний.

Но постепенно мечты уступили место привычному семейному укладу. Фрэнк ходит на нелюбимую работу, Эйприл занимается домом и детьми, дни становятся похожими друг на друга. И чем дольше продолжается эта жизнь, тем сильнее Эйприл ощущает, что теряет себя.

Самое страшное заключается в том, что внешне ничего ужасного не происходит. Никто не держит её взаперти. У неё есть семья, достаток, крыша над головой. Просто каждый день она просыпается в жизни, которую никогда по-настоящему не хотела.

Однажды Эйприл предлагает мужу переехать в Париж. Она готова работать и обеспечивать семью, пока Фрэнк будет искать себя и своё призвание. Для неё этот переезд становится возможностью начать всё заново. Вырваться из привычного сценария, вернуть себе ощущение свободы, снова почувствовать, что впереди есть будущее.

Но для Фрэнка перемены оказываются слишком пугающими. Он получает перспективное предложение на работе, а неожиданная беременность Эйприл окончательно ставит их планы под угрозу. Постепенно становится ясно, что мечта, за которую она так отчаянно держалась, не осуществится.

И здесь особенно болезненно наблюдать, как женщина, мечтавшая о собственной реализации, снова оказывается готова направить все силы на будущее мужчины. Даже её попытка вырваться из привычной жизни предполагает, что сначала она поможет мужу найти себя.

А кто в это время поможет ей?

Эйприл всё отчётливее понимает, что проживает не ту жизнь, которую выбирала. Но не видит выхода из сложившихся обстоятельств. Её отчаяние нарастает, отношения с мужем разрушаются, а надежда на перемены постепенно исчезает.

История заканчивается трагически. Эйприл погибает после опасной попытки самостоятельно прервать беременность.

Её смерть — не неизбежное следствие отказа от мечты и не доказательство того, что жизнь без самореализации обязательно заканчивается трагедией. Но в художественной истории она становится страшным финалом многолетнего отчаяния, одиночества и ощущения собственной беспомощности.

Именно поэтому «Дорога перемен» оставляет такое тяжёлое впечатление.

Это история не о женщине, у которой ничего не было. Это история о женщине, у которой, казалось, было всё, кроме собственной жизни.

Мы часто думаем, что отказ от себя — это временная жертва. Что сейчас нужно поддержать мужа, позаботиться о семье, обеспечить стабильность, потерпеть ещё немного. А потом обязательно наступит время для собственных желаний.

Но годы проходят. Обстоятельства меняются. Появляются новые обязанности, новые причины отложить мечту. И однажды можно обнаружить, что жизнь, которую мы собирались прожить, так и осталась несбывшимся обещанием.

История Эйприл напоминает о том, какую высокую цену иногда приходится платить за постоянный отказ от себя. Не обязательно потерять жизнь буквально, чтобы однажды почувствовать, что перестала её проживать.

Можно годами существовать в благополучных обстоятельствах, выполнять обязанности, соответствовать ожиданиям окружающих и при этом постепенно терять ощущение собственной жизни.

И, возможно, самый важный вопрос здесь не в том, сколько мы готовы сделать ради других.

А в том, сколько собственной жизни мы готовы отдать, прежде чем наконец решимся выбрать себя.

Мы умеем поддерживать других так, как хотели бы, чтобы поддержали нас

А теперь давайте посмотрим ещё на одну сторону этой истории.

Замечали, сколько веры мы иногда вкладываем в других людей?

Мы способны часами убеждать человека в его талантах, возможностях и способностях. Помогаем ему увидеть собственный потенциал, преодолеть сомнения, решиться на перемены. Поддерживаем после неудач, ищем новые решения, помогаем подниматься и двигаться дальше.

Мы становимся для него тем самым человеком, который верит в него, даже когда он сам в себя не верит.

А теперь представьте, если бы кто-то точно так же поддерживал нас.

Если бы кто-то с такой же уверенностью видел наши способности, наши возможности, наши таланты. Если бы кто-то так же искренне верил в наши идеи, помогал преодолевать страхи и вдохновлял на собственные достижения.

Ведь часто именно такой поддержки нам самим и не хватает.

И здесь возникает удивительный парадокс.

Мы прекрасно знаем, как помочь другому человеку решиться. Умеем находить аргументы, возможности, решения. Можем вдохновить человека на огромные перемены, помочь ему поверить в себя и сделать первые шаги к мечте.

Но когда речь заходит о нас самих, почему-то все эти знания перестают работать.

Мы можем быть невероятно смелыми, когда речь идёт о чужом будущем, и совершенно нерешительными, когда нужно заняться собственным.

Нам страшно ошибиться, не справиться, потерять деньги, столкнуться с осуждением. Страшно вложить силы в собственную мечту и не получить желаемого результата.

Но ведь все наши способности никуда не исчезают, когда речь заходит о нас самих.

Мы по-прежнему умеем видеть возможности, находить решения, выстраивать стратегии, поддерживать и вдохновлять. Просто привыкли использовать эти способности преимущественно для других.

И здесь важно понять одну вещь.

Если мы чего-то не умеем, этому можно научиться. Если у нас нет возможностей, можно искать способы их создать. Но если у нас уже есть знания, способности, идеи и ресурсы, а мы просто боимся начать, то задача совершенно другая.

Нам нужно не столько искать новые возможности, сколько решиться воспользоваться теми, которые уже есть.

Отнестись к собственной мечте с той же серьёзностью, вниманием и верой, с какой мы относимся к мечтам окружающих.

И перестать ждать момента, когда исчезнут все сомнения и страхи.

Ведь смелость — это не отсутствие страха. Это готовность сделать шаг, даже когда результат неизвестен.

Возможно, пришло время стать для себя тем человеком, которым мы столько лет были для других.

Вопрос к себе

Какую собственную мечту я давно помогаю осуществлять другим, но до сих пор не решаюсь осуществить сама?

Глава 3. Чужие проблемы всегда срочнее моих целей

Как чужие кризисы вытесняют нас из собственной жизни

Одна из характерных особенностей привычки спасать — мгновенное, практически автоматическое включение в чужие проблемы.

Мы можем быть заняты, уставшими, эмоционально истощёнными, у нас могут быть собственные планы, незаконченные дела и проблемы, требующие решения. Но стоит кому-то из окружающих попасть в неприятную ситуацию, как наше внимание моментально переключается на него.

Причём происходит это настолько быстро и привычно, что мы даже не замечаем самого перехода. Ещё минуту назад мы были полностью погружены в собственную жизнь, а теперь уже переживаем за другого человека, ищем решения, строим планы и готовы действовать.

Как будто кто-то щёлкнул пальцами — и внутри автоматически включился режим спасателя.

При этом собственная усталость, желания и потребности мгновенно отходят на второй план. Мы словно забываем, что у нас тоже есть дела, обязательства и ограниченный запас сил. Чужая проблема захватывает наше внимание целиком, а собственная жизнь снова становится чем-то, к чему можно будет вернуться потом.

И самое интересное, что нас даже не приходится просить о помощи.

Белый плащ всегда наготове

Представьте обычный вечер. Вы возвращаетесь домой совершенно без сил. На собственные дела уже не хватает энергии, хочется только лечь и отдохнуть. Но тут звонит подруга, у которой очередной кризис в отношениях.

И происходит удивительное превращение.

Усталость словно исчезает. Вы уже полностью вовлечены в её историю, анализируете ситуацию, предлагаете решения, а при необходимости готовы сорваться и поехать на другой конец города.

Белый плащ спасателя уже на плечах. Супергерой вылетел на задание.

Ещё пять минут назад у вас не было сил заняться собственными делами, а теперь энергии хватает на то, чтобы до трёх часов ночи решать чужие проблемы.

И вот этот контраст особенно интересен.

Для собственной реализации нам иногда не хватает мотивации даже на самые простые действия. Мы месяцами откладываем проекты, не можем заставить себя начать, постоянно находим причины перенести собственные планы.

Но стоит появиться человеку, которого нужно спасать, как мы становимся невероятно деятельными, инициативными и решительными.

Причём порой проявляем больше энтузиазма, чем сам человек, попавший в неприятную ситуацию.

Откуда берётся второе дыхание?

Чужой кризис создаёт ощущение срочности. Есть проблема, есть человек, которому плохо, и есть возможность прямо сейчас что-то изменить.

Мы мгновенно получаем понятную роль и конкретную задачу. Можно действовать, помогать, искать решения и быть нужным.

А собственная реализация устроена иначе. Написать книгу, построить бизнес, получить образование или изменить профессию — всё это требует длительных усилий, терпения и готовности работать без немедленного результата.

Здесь нет ощущения чрезвычайной ситуации, которое заставляет нас мобилизоваться. Нет чужого кризиса, в котором можно почувствовать себя героем.

Есть только мы и наши собственные цели. И почему-то именно на них у нас постоянно не хватает энергии.

При этом силы не возникают из ниоткуда. Увлекаясь чужими проблемами, мы просто перестаём замечать собственную усталость. А когда эмоциональный подъём заканчивается, обнаруживаем, что потратили последние ресурсы, которые могли бы направить на себя.

Когда мы проявляем больше инициативы, чем сам человек

Иногда наше желание помочь настолько велико, что мы начинаем решать чужие проблемы активнее их владельцев.

Мы уже ищем выход из ситуации, продумываем варианты, предлагаем решения, подключаем знакомых, составляем планы и готовы немедленно действовать. Причём делаем всё это с таким энтузиазмом, словно от результата зависит наша собственная жизнь.

И самое удивительное, что человек, которого мы спасаем, иногда даже не собирается ничего менять.

Но мы уже включились. Увидели проблему, придумали решение, начали действовать.

И теперь чужая задача занимает в нашей жизни больше места, чем наши собственные цели.

Мы способны проявлять невероятную настойчивость, организованность и решительность, когда речь идёт о чужих трудностях. Но те же самые качества мы почему-то не используем для достижения собственных целей.

Получается, что инициативность, энергия, умение находить решения и организовывать процессы у нас есть. Просто мы охотнее используем эти способности для других.

Почему чужие проблемы так легко становятся нашими?

За этой автоматической готовностью спасать могут стоять совершенно разные мотивы.

Иногда мы боимся отказать, потому что привыкли быть хорошими, удобными и отзывчивыми. Иногда нам важно чувствовать себя нужными.

А иногда чужие кризисы просто оказываются эмоционально интереснее нашей повседневной жизни.

В них есть напряжение, переживания, необходимость быстро принимать решения, возможность почувствовать себя героем. В отличие от собственной реализации, которая часто требует долгой, спокойной и далеко не всегда увлекательной работы.

И спасательство становится своеобразным способом отвлечься от собственных задач. Причём по очень уважительной причине.

Ведь мы не просто откладываем свои дела. Мы помогаем людям.

И общество обычно одобряет такое поведение. Человек, который всегда готов прийти на помощь, воспринимается как добрый, надёжный и отзывчивый.

Только вот его собственные цели постепенно оказываются на последнем месте.

И здесь не так важно, мужчина перед нами или женщина. Мужчины тоже могут мгновенно включаться в роль героя, бросатьсобственные дела, чтобы кого-то выручить, решить сложный вопрос или почувствовать себя незаменимыми.

Механизм остаётся тем же: чужая проблема становится сигналом к немедленному действию, а собственная жизнь снова может подождать.

Цена привычки быть всегда на подхвате

Каждый отдельный случай спасательства может казаться совершенно незначительным. Поговорили с подругой до трёх часов ночи, потратили выходной на чужую проблему, помогли знакомому с работой, отложили собственный проект ещё на несколько дней.

Но когда это становится постоянным сценарием, последствия начинают накапливаться.

Мы отдаём другим не только время, но и внимание, эмоциональные силы, способность концентрироваться на собственных задачах.

Даже после того, как чужая проблема формально решена, мы продолжаем о ней думать, переживать, анализировать, ждать новостей. Часть нашего внимания всё ещё остаётся в чужой жизни.

И собственные дела снова откладываются.

Самое неприятное, что постепенно мы начинаем воспринимать такое распределение ресурсов как норму.

У окружающих всегда есть доступ к нашему времени и энергии. А собственным мечтам достаётся только то, что осталось.

И чаще всего остаётся совсем немного.

Проблема не в самой помощи. Поддерживать близких, участвовать в их жизни, приходить на помощь в трудных ситуациях — естественная часть человеческих отношений.

Проблема начинается тогда, когда чужие задачи автоматически становятся важнее наших собственных. Когда мы даже не замечаем, как снова отказываемся от своих планов ради чужой жизни.

И, возможно, первый шаг к изменениям заключается в том, чтобы просто увидеть этот механизм.

Заметить, как быстро мы включаемся в чужие проблемы. Как легко отодвигаем собственные цели. Как много инициативы проявляем там, где ответственность вообще-то принадлежит другому человеку.

Ведь если мы способны с такой энергией, решительностью и самоотдачей заниматься чужой жизнью, значит, все эти качества у нас уже есть.

Осталось научиться направлять их и на собственную.

Вопрос к себе

Вспомни, сколько времени и энергии за последнее время ты потратила на решение чужих проблем. Сколько собственных дел отложила, сколько планов перенесла, сколько сил отдала другим людям.

А теперь попробуй честно ответить себе:

Если бы я с такой же готовностью, инициативой и самоотдачей занималась собственной жизнью, чего бы я уже успела достичь?

Глава 4. Иллюзия бурной деятельности

Как мы прячемся от собственной жизни за бесконечной суетой.

Суета нужна нам не только для того, чтобы чувствовать себя полезными и нужными. Иногда она необходима, чтобы не оставаться наедине с собой.

Мы заполняем свои дни бесконечными делами, задачами, заботами и обязательствами. Постоянно куда-то спешим, что-то организовываем, кому-то помогаем, решаем возникающие проблемы. И чем больше дел, тем меньше времени остаётся на то, чтобы остановиться и посмотреть на собственную жизнь.

Потому что иногда смотреть туда больно.

За бесконечной занятостью могут скрываться неудовлетворённость, несбывшиеся мечты, разочарование в отношениях, страх перемен, ощущение собственной нереализованности. Вопросы, на которые мы годами не решаемся ответить.

И тогда повседневная суета становится своеобразным обезболивающим. Она не решает внутренних проблем, но позволяет какое-то время их не замечать.

Мы словно заключаем с собой негласный договор: пока я занята, мне не нужно разбираться с тем, что происходит в моей жизни.

И чем болезненнее то, от чего мы пытаемся убежать, тем больше дел можем себе придумывать.

При этом наша занятость часто оказывается связана с зависимостью от чужого мнения. Мы привыкаем оценивать себя через то, насколько полезны другим, насколько хорошо справляемся с обязанностями, довольны ли нами близкие, считают ли нас заботливыми, ответственными, незаменимыми.

Постепенно чужая оценка становится важнее собственного ощущения жизни. Мы прекрасно понимаем, чего от нас ждут окружающие, но всё реже замечаем, чего хотим сами.

Так возникает парадокс: наша жизнь может быть переполнена делами, но в ней почти не остаётся места для нас самих.

Когда занятость становится способом ничего не менять

Есть люди, у которых постоянно нет свободной минуты. Их расписание заполнено с утра до вечера. Они решают десятки задач, помогают окружающим, занимаются домом, семьёй, работой, бесконечными организационными вопросами.

К вечеру они совершенно обессилены.

И возникает ощущение, что день прожит не зря. Столько всего сделано, столько вопросов решено, столько сил потрачено.

Но если посмотреть не на один день, а на целый год, иногда обнаруживается удивительная вещь.

Человек был невероятно занят, но его собственная жизнь практически не изменилась.

Он не приблизился к мечте, не начал давно задуманный проект, не получил желаемое образование, не изменил отношения, которые давно перестали приносить радость. Не сделал ничего из того, что действительно было для него важно.

Зато решил огромное количество чужих задач.

И здесь возникает принципиальная разница между занятостью и реализацией.

Занятость отвечает на вопрос, сколько всего мы сделали. Реализация — насколько то, что мы делаем, приближает нас к желаемой жизни.

Можно быть невероятно продуктивной в обслуживании чужих потребностей и при этом совершенно не двигаться к собственным целям.

Более того, постоянная усталость становится удобным объяснением того, почему мы ничего не меняем.

Ведь когда человек целый день трудился, ему сложно предъявить себе претензию в бездействии. Он действительно не сидел сложа руки. Он действительно устал.

Только вот усталость сама по себе ещё не означает, что мы движемся в нужном направлении.

Пятьдесят блюд, идеальная квартира и жизнь для других

Особенно незаметно этот механизм проявляется в повседневной заботе о семье.

Женщина может годами посвящать огромное количество времени созданию идеального быта. Готовить сложные блюда, перемывать и без того чистые вазочки, бесконечно совершенствовать пространство, в котором уже давно достаточно комфортно.

Конечно, забота о доме и близких имеет огромную ценность. Но иногда мы сами создаём себе дополнительные обязанности, которых никто от нас не требовал.

И пока мы заняты поддержанием идеального порядка, у нас есть понятная роль. Мы нужны, полезны, незаменимы. А на собственные мечты совершенно не остаётся времени.

И однажды может выясниться, что близким вовсе не требовался тот объём заботы, которому мы посвятили годы. Никто не просил готовить пятьдесят блюд или отказываться от собственных интересов ради чужого комфорта.

Возможно, часть этих усилий была нужна нам самим — чтобы чувствовать ценность себя и не задумываться о том, чего мы действительно хотим от жизни.

Ведь если перестать заполнять каждый день бесконечными заботами, придётся ответить на гораздо более сложный вопрос: а чем я хочу заниматься сама?

Почему нам так страшно остановиться

Постоянная занятость создаёт ощущение движения.

Мы просыпаемся утром, и у нас уже есть список задач. Мы знаем, куда идти, что делать, кому позвонить, о ком позаботиться. Нам не приходится искать смысл происходящего — он словно уже встроен в ежедневное расписание.

Но стоит убрать из этого расписания всё необязательное, перестать решать проблемы, которые другие люди способны решить самостоятельно, отказаться от стремления постоянно улучшать чужую жизнь, как может возникнуть неожиданная пустота.

И для человека, который привык чувствовать себя нужным только тогда, когда помогает другим, эта пустота особенно болезненна.

Потому что, когда больше некого спасать, он перестаёт понимать, для чего нужен и чего стоит сам по себе.

Больше не нужно никого срочно спасать. Никто не ждёт немедленного решения. Нечего организовывать, контролировать, исправлять. И внезапно приходится оставаться наедине с собой. Со своими чувствами, желаниями, страхами, неудовлетворённостью. С осознанием того, сколько времени было потрачено на чужие жизни и как мало внимания доставалось собственной.

Возможно, становится заметно, что отношения давно не приносят радости. Что работа неинтересна. Что мечта, которую мы откладывали годами, так и осталась мечтой.

А иногда выясняется ещё более неприятная вещь: мы настолько привыкли заниматься другими людьми, что уже почти не понимаем, чего хотим сами.

И тогда хочется срочно найти новое дело. Не обязательно потому, что оно действительно важно. Просто чтобы снова не чувствовать эту пустоту.

Иллюзия, которую мы поддерживаем сами

Самое интересное, что для поддержания иллюзии бурной деятельности нам далеко не всегда нужны внешние обстоятельства.

Мы можем самостоятельно создавать себе всё новые задачи. Находить проблемы, которые требуют нашего участия. Браться за дополнительные обязательства. Усложнять повседневные процессы. Соглашаться на просьбы, от которых вполне могли бы отказаться.

И постепенно выстраивать жизнь таким образом, чтобы в ней практически не оставалось свободного пространства.

Потому что свободное пространство требует выбора.

Когда у нас появляется время, мы сталкиваемся с необходимостью самостоятельно решать, чем хотим заниматься, куда двигаться, что создавать и ради чего прикладывать усилия.

А это уже совсем другая ответственность.

Проще жить в режиме постоянного реагирования на обстоятельства. Когда день заполняется сам собой, а направление движения определяется потребностями окружающих.

И здесь возникает ещё одна ловушка. Мы начинаем путать количество приложенных усилий с ценностью результата. Нам кажется, что если мы много работали, устали, пожертвовали отдыхом, значит, сделали что-то действительно важное.

Но усилия и результат — не одно и то же.

Можно потратить огромное количество энергии на деятельность, которая практически ничего не меняет в нашей жизни.

И наоборот, иногда один спокойный час, посвящённый собственной цели, оказывается важнее целого дня бесконечной суеты.

Когда забота превращается в отказ от себя

Есть тонкая грань между искренним желанием заботиться о близких и привычкой делать чужое благополучие главным содержанием собственной жизни.

Забота может приносить удовольствие, быть проявлением любви и осознанным выбором. Но она перестаёт быть свободным выбором, когда мы уже не представляем себя вне этой роли.

Когда собственные желания постоянно откладываются, потому что сначала необходимо обеспечить комфорт всем остальным.

Когда отдых вызывает чувство вины, а свободное время хочется немедленно заполнить чем-нибудь полезным.

Когда даже собственные мечты начинают казаться чем-то необязательным по сравнению с ежедневными заботами.

Постепенно возникает странная ситуация: мы можем прекрасно знать, что любят наши близкие, какие у них привычки, потребности, планы и желания. Но при этом испытывать затруднение, когда речь заходит о нас самих.

Мы настолько хорошо научились организовывать чужую жизнь, что почти перестали интересоваться собственной.

И чем дольше продолжается этот процесс, тем сложнее бывает из него выйти. Потому что за привычной суетой уже накопилось слишком много вопросов, на которые мы не хотели отвечать.

Что остаётся, когда суета заканчивается

Иногда жизнь сама заставляет нас остановиться.

Дети вырастают и становятся самостоятельными. Близкие перестают нуждаться в постоянной помощи. Заканчивается большой проект. Меняются обстоятельства, и привычный объём ежедневных забот резко сокращается.

И человек, который годами был невероятно занят, внезапно обнаруживает, что не знает, чем себя занять.

Проблема не в отсутствии дел, а в том, что исчезла привычная роль, вокруг которой была выстроена вся жизнь.

Больше не нужно постоянно быть полезной, незаменимой, необходимой. Не нужно организовывать чужое благополучие.

Для кого-то это становится долгожданной свободой. А для кого-то — болезненным столкновением с собственной нереализованностью.

Потому что теперь уже невозможно объяснять отсутствие движения к своим мечтам исключительно нехваткой времени.

Время появилось. Но вместе с ним обнаруживается, что за годы постоянной занятости мы могли потерять контакт с собственными интересами, желаниями и представлениями о счастливой жизни.

Ведь мы существуем не только для того, чтобы делать счастливее других людей.

У нас тоже есть право на собственные интересы, амбиции, удовольствие, развитие и реализацию.

И, возможно, самое важное изменение начинается тогда, когда мы перестаём измерять ценность прожитого дня количеством выполненных задач. Когда вместо бесконечной занятости начинаем выбирать то, что действительно имеет значение, и позволяем себе наконец услышать собственные желания.

Потому что иногда, чтобы начать двигаться к своей жизни, нужно сначала перестать от неё убегать.

Вопрос к себе

Представь, что из твоей жизни исчезла вся необязательная суета. Больше не нужно решать чужие проблемы, постоянно быть полезной и организовывать чужой комфорт.

Остаёшься только ты и твоя собственная жизнь. Что ты почувствуешь в этой тишине — и что обнаружишь, если перестанешь от неё убегать?

Глава 5. Игра в героя сбивает нас с собственного пути

Как мы застреваем в чужих историях и перестаём двигаться к своей жизни.

В какой-то момент привычка спасать других перестаёт быть просто способом помогать людям. Она превращается в целую жизнь, в которой мы постоянно куда-то бежим, что-то решаем, кому-то помогаем, но всё дальше отдаляемся от собственных целей.

Причём происходит это незаметно.

Мы не принимаем однажды осознанного решения отказаться от своих мечтаний ради чужих проблем. Не выбираем провести следующие десять лет, занимаясь чужими отношениями, карьерой, трудностями и переживаниями. Мы просто однажды отвлекаемся от собственных дел, чтобы кому-то помочь. Потом ещё раз. Потом снова.

И постепенно обнаруживаем, что вся наша жизнь состоит из таких отвлечений.

Каждая отдельная ситуация кажется временной. Сейчас нужно разобраться с этой проблемой, поддержать этого человека, помочь пережить очередной кризис. А потом обязательно появится время для себя.

Но это потом почему-то никак не наступает. На смену одному событию приходит следующее. Заканчивается одна история — начинается другая. И мы снова оказываемся в самом центре событий, которые вообще-то происходят не в нашей жизни.

Так постепенно можно не просто сбиться с собственного пути, а совершенно забыть, куда мы собирались идти.

Когда чужие достижения заменяют собственные

Мы можем искренне радоваться чужим победам. Особенно если сами вложили в них много времени, знаний и энергии.

Мы помогали человеку поверить в себя, находили решения, поддерживали в трудные моменты, участвовали в создании чего-то большого. И когда у него наконец получается, испытываем настоящее счастье.

Мы чувствуем свою причастность к результату. Гордость за человека, за проделанную работу, за то, что наши усилия не прошли даром.

И всё это прекрасные чувства.

Но есть одна существенная разница между участием в чужом успехе и собственной реализацией.

Когда другой человек осуществляет свою мечту, мы радуемся тому, что помогли ему прийти к желаемому результату. А когда осуществляем собственную — мы не просто получаем результат. Мы меняем свою жизнь.

Мы становимся человеком, который смог. Который решился, попробовал, преодолел сомнения, прошёл собственный путь и создал то, о чём когда-то только мечтал.

И никакая причастность к чужим достижениям не способна полностью заменить это ощущение.

Можно помочь мужчине построить успешный бизнес, подруге — стать известным экспертом, ребёнку — добиться выдающихся результатов. Можно гордиться каждым из них и знать, что без нашей поддержки многое сложилось бы иначе.

Но их достижения остаются частью их жизненного пути.

А что в это время происходит с нашим?

Мы можем годами вкладывать лучшие способности в развитие других людей и получать от этого огромное удовольствие. Но однажды обнаружить, что наши собственные мечты так и остались нереализованными.

И тогда даже самые впечатляющие чужие победы не смогут ответить на вопрос, чего мы сами хотели от своей жизни.

Как мы теряем направление

Представьте, что у каждого человека есть собственный путь.

На нём есть мечты, цели, желания, возможности, встречи, решения и события, которые постепенно складываются в уникальную историю жизни.

Мы можем идти по этому пути с разной скоростью. Иногда останавливаться, менять направление, отдыхать, ошибаться и начинать заново.

Но всё это время важно сохранять ощущение, что мы движемся в сторону собственной жизни.

А теперь представьте, что на каждом повороте мы замечаем человека, которому нужна помощь.

Мы сворачиваем со своего пути, чтобы поддержать его. Потом замечаем следующего. Потом ещё одного.

Каждый раз кажется, что это ненадолго.

Но постепенно мы оказываемся настолько далеко от первоначального направления, что уже почти не помним, куда собирались.

И самое печальное, что в какой-то момент можем начать считать чужие дороги своими.

Жить чужими целями, переживать чужие кризисы, бороться за чужое счастье и искренне верить, что именно в этом заключается наша собственная реализация.

Хотя когда-то у нас были совсем другие мечты.

Мы начинаем двигаться не туда, куда действительно хотим, а туда, где в нас больше всего нуждаются.

И чем чаще повторяется этот выбор, тем дальше мы оказываемся от себя.

Моя личная история: Я умела создавать успех для других, но потеряла себя.

Мне довольно рано пришлось взять ответственность за собственную жизнь. Я привыкла быть самостоятельной, сильной, решать проблемы, находить выход из сложных ситуаций и рассчитывать прежде всего на себя. И постепенно эта способность справляться со всем превратилась в привычку брать ответственность не только за себя, но и за окружающих.

Я много лет играла роль спасателя.

Когда у близких людей возникали сложности, я автоматически включалась в решение их проблем. Помогала родителям, брала на себя финансовые, бытовые и организационные вопросы. Я привыкла, что если кому-то рядом нужна помощь, значит, нужно найти способ помочь. Причём со временем эта помощь стала восприниматься как нечто само собой разумеющееся. Благодарность звучала далеко не всегда, а мои собственные усилия постепенно перестали замечать.

Тот же сценарий повторялся и в отношениях с мужчинами.

Много лет я помогала мужу строить бизнес, который так и не начал приносить стабильного дохода. Я вкладывала свои знания, время, деньги, связи, энергию. Искала решения, придумывала стратегии, поддерживала, мотивировала, верила в его возможности. И даже когда у меня самой уже было несколько бизнесов и я полностью обеспечивала семью, я продолжала чувствовать, что делаю недостаточно.

Самое удивительное, что при всех своих достижениях я совершенно не ощущала собственной ценности.

Я могла зарабатывать деньги, создавать проекты, руководить сотрудниками, решать сложнейшие задачи. Но всё это словно обесценивалось на фоне бесконечных чужих потребностей. И самым болезненным стало тотальное обесценивание со стороны человека, которого я считала самым близким, с которым прожила много лет в браке.

Предательство мужа стало одним из самых тяжёлых переживаний моей жизни. Но вместе с ним пришло ещё одно болезненное осознание: в моём окружении оказалось удивительно мало людей, которые действительно ценили меня, любили и понимали. Я годами была опорой

для огромного количества людей, но круг тех, на кого могла опереться сама, оказался совсем небольшим.

Мне пришлось признать, что можно отдать человеку годы, силы, возможности, помочь ему пройти через огромное количество трудностей, но это совершенно не гарантирует ни благодарности, ни любви, ни уважения.

Причём дело было далеко не только в мужчинах. Спасательство распространялось практически на все сферы моей жизни. Я спасала сотрудников, входила в их положение, брала на себя чужие финансовые проблемы, участвовала в благотворительных проектах, помогала знакомым, родственникам и людям, которые просто оказывались рядом. Я могла с невероятным энтузиазмом включиться в чужую идею, придумать стратегию, организовать процесс, найти ресурсы и довести дело до результата.

Но когда речь заходила о собственных проектах, вдруг находилось огромное количество причин отложить их на потом.

То не было времени. То не хватало сил. То у кого-то возникала очередная проблема, требующая моего участия.

Я была невероятно эффективна в чужой реализации и гораздо менее последовательна в собственной.

И однажды мне пришлось признать очень неприятную вещь: если бы я вкладывала в себя хотя бы половину тех ресурсов, которые годами отдавала другим, моя жизнь могла бы сложиться совершенно иначе.

Это не означало, что у меня не было достижений. Они были, и немалые. Но я не умела по-настоящему присваивать себе собственные результаты, ценить своё время, защищать свои ресурсы и ставить собственные желания выше чужих ожиданий.

Мне потребовалась личная терапия и довольно болезненный путь переосмысления, чтобы начать менять этот сценарий.

Я буквально училась заново направлять внимание на себя.

В какой-то момент у меня даже появилась заставка на телефоне с простой фразой: «Фокус на меня».

Потому что это оказалось гораздо сложнее, чем я предполагала.

Даже когда я уже прекрасно понимала механизм спасательства, отношения могли снова выбить меня из собственного фокуса. Я опять начинала продюсировать мужчину, заниматься его продвижением, рекламой, проектами, помогать ему реализовываться. Где-то глубоко внутри всё ещё жило убеждение, что именно так и должна поступать хорошая женщина: поддерживать мужчину, вкладываться в его успех, помогать ему становиться лучше.

И мне снова приходилось возвращать себе один и тот же вопрос.

А где в этой истории я?

В какой-то момент я приняла осознанное решение перестать быть главным продюсером чужой жизни и наконец стать продюсером собственной.

Это был не одномоментный переворот. Мне пришлось менять привычки, учиться выбирать себя без чувства вины, переставать автоматически включаться в чужие проблемы и признавать ценность собственных желаний.

Постепенно я начала направлять свои способности, свои усилия и энергию на себя. И результатом стали пять авторских психологических игр, переезд в другую страну, новые бизнес-проекты, эта книга и проект «Привычка спасать».

Но самое главное — результатом стала новая я. Я научилась ценить себя, свои ресурсы, свою реализацию и перестала откладывать собственную жизнь ради чужих потребностей.

Я не перестала любить близких, помогать людям или радоваться чужим успехам. Но я перестала считать, что чужое благополучие должно создаваться за счёт моего собственного.

Сегодня я понимаю, что моя ценность не определяется тем, сколько людей я спасла, сколько денег в них вложила и насколько сильно они во мне нуждаются. Мои способности, мои знания, мои ресурсы, моя энергия принадлежат прежде всего мне.

Мне потребовалось много лет, чтобы стать ценной и приоритетной для себя. Сейчас, когда я наконец живу свою жизнь, направляю свои силы на собственную реализацию, я испытываю от этого невероятную радость.

Я наконец стала автором своей жизни.

И если это получилось у меня, получится и у вас.

Потому что самый главный человек в вашей жизни — это вы. И именно вы несёте ответственность за свою жизнь, за собственную реализацию, за свои мечты и за то, какой будет ваша история.

Вернуться на свой путь

Выход из привычки спасать не обязательно начинается с отказа помогать другим.

Скорее, он начинается с возвращения собственной жизни её законного места.

С понимания, что наши цели не менее важны, чем чужие проблемы. Что наше время имеет ценность даже тогда, когда мы не используем его для других. Что мы не обязаны постоянно доказывать свою значимость через полезность.

И что чужая жизнь не должна становиться главным проектом нашей собственной.

Мы можем поддерживать людей, проявлять сострадание, помогать в трудных ситуациях, делиться знаниями и возможностями.

Но при этом продолжать идти туда, куда собирались.

Не превращать каждую чужую неприятность в собственную чрезвычайную ситуацию. Не брать на себя ответственность за решения, которые должны принимать другие. Не жертвовать своим будущим ради бесконечного поддержания чужого настоящего.

И главное — не отказываться от возможности испытать радость собственной реализации.

Ведь сколько бы чужих мечтаний мы ни помогли осуществить, они никогда не станут нашими.

У нас есть своя история. Свои желания, таланты, возможности и мечты. Свой путь, который никто не сможет пройти вместо нас.

И однажды стоит перестать играть роль второго плана в чужой жизни, чтобы наконец стать главным героем в своей собственной.

Вопрос к себе

Если бы я направила на осуществление собственных мечтаний столько же сил, времени и веры, сколько вкладывала в реализацию других людей, какой могла бы стать моя жизнь?

Г

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.