18+

СНАЧАЛА ТЫ

ПЛАН ЗАБОТЫ О СЕБЕ

НАТАЛЬЯ ВИДГА

• для тех, кто привык
спасать других



Наталья Видга

Сначала ты: план заботы о себе. Для тех, кто привык спасать других

https://litres.ru/74958902
ISBN 9785007167123

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

Эта книга — не очередное назидание «люби себя и будь счастлив». А практический план возвращения себе себя. Вы узнаете, почему вам так трудно говорить «нет», откуда взялась привычка спасать всех вокруг и как эта модель, когда-то помогавшая вам выживать, теперь разрушает вас. Научитесь отличать здоровую помощь от спасательства, выстраивать границы без чувства вины, наполнять собственную чашу и получать поддержку, не чувствуя себя должным.

Содержание

Часть 1. Диагностика: как распознать в себе спасателя 14
Глава 2. Корни спасательства: откуда это взялось 26
Бессонница 41
Часть 2. Перезагрузка: меняем отношение к себе 63
Конец ознакомительного фрагмента. 77

Сначала ты: план заботы о себе Для тех, кто привык спасать других

Наталья Видга

© Наталья Видга, 2026

ISBN 978-5-0071-6712-3
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero
Наталья Видга

Сначала ты: план заботы о себе для тех, кто привык спасать других

© Наталья Видга

Вы устали. Постоянно кого-то выручаете, выслушиваете, решаете чужие проблемы. Вы — тот человек, к которому все идут за помощью, но кто помогает вам? Вы чувствуете, что растворяетесь в чужих жизнях, а своя проходит мимо. Внут-

ри нарастает глухое раздражение, вина и опустошение. Это не эгоизм и не слабость. Это сигнал, что ваш внутренний ресурс исчерпан, а собственная жизнь требует внимания.

Эта книга — не очередное назидание «люби себя и будь счастлив». А практический план возвращения себе себя. Вы узнаете, почему вам так трудно говорить «нет», откуда взялась привычка спасать всех вокруг и как эта модель, когда-то помогавшая вам выживать, теперь разрушает вас. Научитесь отличать здоровую помощь от спасательства, выстраивать границы без чувства вины, наполнять собственную чашу и получать поддержку, не чувствуя себя должным.

Здесь понятные примеры и пошаговые упражнения. Если вы готовы перестать быть «спасателем» и начать жить своей жизнью, — эта книга станет вашим надежным помощником. Потому что сначала вы. Не потому что вы эгоист, а потому что только наполненный человек способен по-настоящему заботиться о других.

Наталья Видга

Введение

История одной спасательницы

Давайте я расскажу вам историю. Это история Анны, хо-

тя она могла бы называться историей Марины, Сергея или Елены — в ней много общего для всех, кто привык спасать других. Возможно, вы узнаете в ней себя.

Анна всегда была «сильной». С детства она помнила, как мама повторяла: «Ты моя опора». Когда родители ссорились, маленькая Аня приносила папе тапочки, а маме — чай и говорила: «Не плачьте, всё будет хорошо». Она рано научилась чувствовать настроение других людей, предугадывать желания и сглаживать конфликты. В школе она помогала одноклассникам с домашними заданиями, хотя сама иногда не успевала. В институте стала той самой подругой, к которой все шли со своими проблемами: расставания, долги, ссоры с родителями — Аня выслушает, поймёт, предложит решение.

Она вышла замуж за человека, который нуждался в поддержке — его часто увольняли, он пил и всё время жаловался на жизнь. Анна тянула семью, работала на двух работах, воспитывала детей, а вечером ещё успевала утешить мужа и убедить его, что всё наладится. Потом пошёл в ход опыт помощи подругам, коллегам, дальним родственникам. «Аня, ты единственная, кто может помочь», — говорили ей. И она помогала.

Но внутри нарастало что-то тяжёлое. По ночам Аня лежа-

ла без сна, перебирая чужие проблемы, как чётки. Она чувствовала постоянную усталость, раздражение, но стоит кому-то попросить её о помощи, она снова автоматически говорила «да». Голова болела, спина ныла, в груди поселился постоянный страх: «А вдруг я что-то упущу? А вдруг с ними что-то случится без меня?». Она даже не помнила, когда в последний раз хотела чего-то **для себя**. Её жизнь превратилась в бесконечное «надо» — надо помочь, надо выручить, надо, надо, надо…

Однажды, сидя на кухне в три часа ночи с чашкой остывшего чая, Анна поймала себя на мысли: «А если я исчезну? Кому вообще нужна я сама, без моей помощи?». Этой мысли она испугалась. А потом заплакала — впервые за долгое время. Ей было стыдно за эти слёзы, но внутри что-то кричало: «Я так больше не могу».

Если вы читаете эти строки и узнаёте себя — если вы тоже устали быть «спасателем», если вы тоже чувствуете, что растворились в чужих жизнях, потеряли себя, — знайте: вы не одиноки. И вы не сошли с ума. С вами всё в порядке. Просто вы давно не жили своей жизнью.

Почему мы спасаем других?

Спасательство, или синдром спасателя, — это не черта ха-

рактера и не «плохая привычка». Это защитный механизм. Когда-то очень давно вы поняли: меня любят, ценят, признают только тогда, когда я полезен. Наверняка вы выросли в семье, где ваши чувства и желания не были важны, где вас хвалили только за достижения, где вам приходилось становиться «взрослым» для своих собственных родителей. И тогда вы выбрали единственно возможную стратегию выживания: я буду нужным, я буду решать чужие проблемы, и тогда меня не бросят, не отвергнут, не предадут.

Спасательство — это ещё и способ справиться с тревогой. Вокруг столько хаоса и неопределённости! Если я буду контролировать всё, — бессознательно думаем мы, — то смогу чувствовать себя в безопасности. А лучший способ контроля — помогать, вмешиваться, решать. Так мы заглушаем собственную боль: боль от того, что нам самим когда-то недодали любви, внимания, заботы. Мы начинаем давать другим то, чего так отчаянно хотим получить сами.

Но эта стратегия перестала работать. Цена спасательства — ваша жизнь. Ваши силы, здоровье, отношения, ваши мечты — всё это приносится в жертву. Вы выгораете, злитесь, обижаетесь. Вы притягиваете людей, которые привыкают использовать вашу доброту, и всё глубже увязаете в треугольнике «спасатель — жертва — преследователь». Хуже всего то, что, растворяясь в других, вы теряете контакт с собой. Вы

больше не знаете, чего хотите, что чувствуете, кто вы есть на самом деле.

Эта книга создана для того, чтобы вы вернули себя. Не для того, чтобы вы стали эгоистом и перестали помогать людям. А для того, чтобы ваша помощь стала здоровой, осознанной и не разрушала вас. Потому что помогать из пустоты невозможно — вы будете только выгорать. Помогать можно только из наполненности. Поэтому сначала — вы. Сначала — забота о себе. И это не эгоизм, это необходимость.

О чём эта книга и как с ней работать

«Сначала ты» — это не просто книга для чтения. Это практическое руководство, которое проведёт вас через несколько важных этапов.

Первая часть — диагностика. Вы узнаете, что такое синдром спасателя, откуда он взялся именно у вас, и какую цену вы платите за свою роль. Без понимания причин невозможно ничего изменить.

Вторая часть — перезагрузка. Вы начнёте знакомство с собой настоящим. Вы научитесь отделять свои желания от навязанных ожиданий, работать с внутренним критиком и разрешите себе быть несовершенным. Вы вернёте себе право

на злость и на несогласие.

Третья часть — практический план. Это сердце книги. Вы шаг за шагом освоите главные навыки здоровой жизни: устанавливать границы и говорить «нет», просить о помощи без стыда, ставить заботу о себе в начало списка дел, принимать заботу от других. Вы найдёте ритуалы, которые помогут поддерживать себя каждый день, и узнаете, что делать, когда старые привычки возвращаются.

Четвёртая часть — новая жизнь. Вы поймёте, как перестроить отношения с близкими, как помочь им адаптироваться к «новому вам», как создавать равные, взаимные связи. И вы выработаете новую философию помощи — такую, которая приносит радость, а не истощение.

В книге много упражнений, вопросов для размышления, дневниковых записей. В конце вы найдёте приложения с тестами, сценариями трудных разговоров и даже восьминедельную программу перемен, которую можно использовать как пошаговый план.

Как пользоваться книгой? Необязательно читать её залпом. Вы можете идти последовательно, глава за главой, выполняя все упражнения. Или можете начать с той главы, которая сейчас больше всего откликается: например, с техники

«нет» или с работы с чувством вины. Выбирайте свой маршрут.

Но я очень рекомендую вам выполнять практические задания, а не просто читать. Можно даже завести отдельную тетрадь — «тетрадь для заботы о себе», куда вы будете записывать ответы на вопросы, выполнять упражнения, отмечать свои успехи и трудности. Это сделает работу с книгой гораздо более глубокой и эффективной.

Важное предупреждение

Прежде чем мы начнём, я должна быть честной с вами. Эта книга — не волшебная таблетка и не инструкция по мгновенному избавлению от всех проблем. Я не обещаю, что через 21 день вы станете совершенно другим человеком. Изменения — это процесс. Он требует времени, терпения и бережного отношения к себе.

Скорее, эту книгу можно сравнить с картой местности, по которой вы будете идти. На карте отмечены возможные тропы, опасные зоны, привалы. Но идти по ней — только вам. Идти в своём темпе. Кто-то пройдёт этот путь за несколько недель, кто-то — за несколько месяцев. Вы можете останавливаться, возвращаться назад, ошибаться. Это нормально. Это часть пути.

Более того, я ожидаю, что по ходу работы вы будете испытывать сопротивление. Когда мы начинаем менять привычные модели, наш внутренний критик кричит: «А ты уверена? А если ты станешь эгоисткой? А что скажут люди?». Старые роли и даже старые страдания кажутся безопасными — они привычны. Поэтому разрешите себе быть осторожным. Разрешите себе не всё делать идеально. Разрешите себе иногда срываться и снова говорить «да» там, где хотели сказать «нет». Это не провал. Это тренировка. Каждый раз, когда вы замечаете своё привычное поведение, — это уже шаг вперёд. Осознанность — начало перемен.

И ещё одно. Если вы чувствуете, что глубоко погружены в депрессию, если у вас есть мысли о самоповреждении, если ваше состояние мешает вам жить — пожалуйста, не ограничивайтесь этой книгой. Обратитесь к профессиональному психологу или психотерапевту. Книга может стать опорой, но иногда нужна дополнительная поддержка. И это тоже — забота о себе.

Вперёд, к себе настоящему

Всё, о чём я прошу вас сейчас, — это сделать маленький шаг. Позвольте себе прислушаться к себе. Позвольте себе хотя бы на время этой книги поставить себя на первое место.

Не потому что вы плохой или неправильный. А потому что вы — человек, который тоже имеет право на счастье. На покой. На любовь. На заботу.

Вы не обязаны спасать всех. Вы не обязаны быть удобным. Вы не обязаны заслуживать существование своей полезностью. Вы уже ценны. Сами по себе. Просто потому, что вы есть.

И когда вы это поймёте — когда вы наполните свою чашу до краёв, — вы удивитесь, какой лёгкой и радостной может быть забота о других. Когда вы помогаете из избытка, а не из чувства долга, эта помощь становится настоящим даром. И этот дар не разрушает вас.

Давайте начнём. Страница за страницей, шаг за шагом. Сначала вы. И это прекрасно.

Часть 1. Диагностика: как распознать в себе спасателя

Глава 1. Синдром спасателя: что это и как он выглядит

Вы когда-нибудь ловили себя на том, что снова решаете чужую проблему, хотя у вас своих дел невпроворот? Или чувствовали укол раздражения, когда подруга в десятый раз звонит рассказать о своём неудавшемся романе, но всё равно слушали и утешали? Или, может быть, вы тот человек, который всегда готов подменить коллегу, одолжить денег без отдачи, взять на себя организацию чужого праздника, даже если сами валитесь с ног? Если да — добро пожаловать в клуб спасателей. Эта глава поможет вам понять, что такое синдром спасателя, чем он отличается от обычной человеческой доброты и как распознать его в своей жизни.

Что такое спасательство?

Давайте сразу договоримся: спасательство — это не то же самое, что помощь. Помощь — это прекрасное, естественное проявление человеческой близости и эмпатии. Спасательство — это модель поведения, при которой человек постоянно и систематически решает чужие проблемы в ущерб

себе. Ключевые слова здесь — «постоянно» и «в ущерб себе».

Спасатель не просто иногда выручает друга. Он живёт так, будто весь мир лежит на его плечах. Он чувствует себя ответственным за благополучие, настроение, здоровье и успех окружающих. Он не может пройти мимо чужой беды — даже если его об этом не просят, даже если это ему не по силам, даже если это разрушает его собственные планы, здоровье и отношения.

Важно понимать: спасательство — это не врождённая черта характера, а выученная стратегия. Когда-то давно, чаще всего в детстве, вы усвоили: чтобы быть любимым, принятым, нужным — я должен быть полезен. Я должен заботиться о других, жертвовать собой, быть удобным. Эта стратегия помогла вам выжить тогда, но сейчас она превратилась в ловушку. Вы действуете на автомате, даже не замечая, как снова впрягаетесь в чужие проблемы, а собственная жизнь утекает сквозь пальцы.

Здоровая помощь и спасательство: в чём разница?

Многие спасатели искренне уверены, что они просто хорошие, добрые, отзывчивые люди. И действительно, они обладают ценными качествами: эмпатией, чуткостью, щедро-

стью. Но есть принципиальные отличия, которые позволяют отличить здоровую помощь от спасательства. Разберём их по трём критериям: мотивация, цена и последствия.

1. Мотивация: почему я это делаю?

Здоровая помощь исходит из желания поделиться своими ресурсами (временем, силами, знаниями, деньгами) с другим человеком, потому что я хочу ему добра. В основе лежит любовь, сострадание, искренняя забота. Я помогаю, потому что мне это приятно, потому что я вижу смысл в этом действии, и у меня есть для этого свободный ресурс.

Спасательство мотивировано не столько желанием помочь, сколько потребностью быть нужным, страхом отвержения, чувством вины или тревогой. Спасатель помогает, потому что:

— боится, что если откажет, его перестанут любить;

— чувствует вину, когда у другого проблемы, даже если он к ним не имеет отношения;

— хочет контролировать ситуацию и людей (ведь если я решаю твои проблемы, ты зависишь от меня и не бросишь меня);

— стремится заглушить собственную боль, переключаясь на чужие страдания;

— нуждается в подтверждении своей ценности через бла-

годарность и признание.

Иными словами, здоровая помощь — это акт дарения от избытка, а спасательство — акт отчаяния от недостатка. Спасатель помогает не потому, что у него есть лишнее, а потому что ему необходимо получить что-то взамен: любовь, безопасность, ощущение собственной значимости.

2. Цена: чем я плачу за помощь?

Здоровая помощь всегда соизмерима с возможностями помогающего. Человек оценивает свои силы и ресурсы. Если он устал, он может сказать: «Прости, сейчас я не смогу тебе помочь, но могу выслушать завтра» или «Я дам тебе контакт специалиста». Здоровая помощь не приводит к истощению, потому что она дозирована.

Спасательство всегда требует непомерной цены. Спасатель помогает даже тогда, когда сам на нуле. Он отдаёт последнее: последние деньги, последние силы, последнее время, последние нервы. Он отменяет свои планы, жертвует сном, здоровьем, отношениями с близкими. Цена, которую он платит, — это его собственная жизнь. И чем больше он отдаёт, тем больше пустеет, но остановиться не может, потому что иначе почувствует себя никчемным.

3. Последствия: к чему приводит помощь?

Здоровая помощь ведёт к развитию и самостоятельности того, кому помогают. Она поддерживает человека, даёт ему ресурс, но не лишает его ответственности за свою жизнь. Например, если друг потерял работу, здоровая помощь — это помочь ему составить резюме, поделиться контактами, поддержать морально. Но искать работу, ходить на собеседования, решать, как жить дальше, он будет сам.

Спасательство создаёт зависимость. Спасатель делает за другого то, что тот мог бы сделать сам. Он берёт на себя его ответственность, решает его проблемы, сглаживает последствия его ошибок. В результате тот, кому помогают, всё больше погружается в роль жертвы или беспомощного, а спасатель всё больше выгорает. Возникает порочный круг: спасатель чувствует себя незаменимым, но при этом несёт на себе чужую жизнь. В итоге оба страдают: один теряет способность справляться самостоятельно, другой теряет себя.

Кроме того, спасательство порождает обиду. Спасатель ждёт благодарности, признания, а если их нет (или они не такие, как ожидалось), он чувствует себя использованным и преданным. Его доброта оборачивается разочарованием, гневом и ещё большей усталостью.

Типичные роли спасателя

Синдром спасателя может проявляться в разных сферах жизни и в разных формах. В зависимости от того, какие именно «услуги» вы оказываете, можно выделить несколько типичных ролей. Возможно, вы узнаете себя в одной из них или сразу в нескольких.

Роль 1: «Жилетка для слёз»

Это человек, к которому все идут со своими эмоциональными проблемами. Он умеет слушать, сочувствовать, утешать. Он часами висит на телефоне с подругой, которая снова рассталась с парнем, выслушивает коллегу, жалующегося на начальника, успокаивает маму, переживающую из-за всего на свете. Он впитывает чужие негативные эмоции, как губка.

Как это выглядит в жизни: Вы — «психолог» для всех своих знакомых. К вам приходят не за советом, а за тем, чтобы выговориться. Вы чувствуете себя опустошённым после таких разговоров, но не можете отказать. Вам кажется, что если вы не выслушаете, человеку станет хуже, и это будет ваша вина.

Внутренние убеждения: «Люди нуждаются во мне, я не

имею права их оставить», «Если я не выслушаю, я плохой друг», «Мои собственные проблемы не так важны, как чужие страдания».

Роль 2: «Решатель проблем»

Этот спасатель не просто сочувствует, он активно действует. Он находит адвоката для попавшего в беду знакомого, договаривается о кредите для родственника, устраивает ребёнка подруги в садик, чинит машину соседу. Он всегда знает, как решить любую проблему, и готов применить эти знания для всех, кроме себя.

Как это выглядит в жизни: Вы постоянно кому-то что-то организуете, договариваетесь, «пробиваете». Вас называют «человеком со связями», «находкой». Но ваши собственные дела стоят на месте: вы не можете найти время, чтобы заняться своим здоровьем, своими финансами, своим отдыхом. Вы чувствуете, что живёте жизнью других.

Внутренние убеждения: «Без меня они не справятся», «Я должен всё контролировать», «Если я не решу эту проблему, случится катастрофа».

Роль 3: «Мамочка для всех»

Этот тип спасателя берёт на себя заботу о других в самом широком смысле: опекает, кормит, напоминает, проверяет, защищает. Он может быть «мамочкой» для своих друзей, для коллег, для собственных родителей или даже для партнёра. Он делает за других то, что они вполне могли бы сделать сами: напоминает о важных датах, следит за их здоровьем, решает их бытовые вопросы.

Как это выглядит в жизни: Вы постоянно кого-то спасаете от последствий их же решений. Вы напоминаете мужу о его обязанностях, проверяете, сделал ли сын уроки (хотя он уже взрослый), берёте на себя организацию праздников, потому что «никто другой не справится». Вы устаёте от этой роли, но не можете её оставить, потому что боитесь, что всё развалится.

Внутренние убеждения: «Они несамостоятельные, им нужна моя опека», «Если я не прослежу, будет плохо», «Я лучше знаю, как надо».

Роль 4: «Безотказный коллега»

В рабочем коллективе такой человек — палочка-выручалочка. Он всегда соглашается подменить, взять дополнительную работу, помочь с отчётом, остаться сверхурочно. Он не умеет говорить «нет» начальнику и коллегам, даже если

его собственная нагрузка зашкаливает.

Как это выглядит в жизни: Вы регулярно задерживаетесь на работе, потому что взяли на себя чужие задачи. Вы отвечаете на рабочие сообщения в выходные и в отпуске. Вы чувствуете, что коллеги злоупотребляют вашей добротой, но не можете отказать, боясь испортить отношения или показаться некомпетентным. Ваша зарплата не соответствует вашему реальному вкладу, но вы не решаетесь просить повышения, потому что «неудобно».

Внутренние убеждения: «Если я откажу, меня сочтут плохим работником», «Нельзя подводить людей», «Моя ценность определяется тем, насколько я полезен».

Конечно, эти роли часто пересекаются. Вы можете быть «жилеткой» для одних, «решателем проблем» для других и «безотказным коллегой» на работе. Главное, что их объединяет: в центре всегда стоят потребности других, а ваши собственные отходят на второй план.

Основные признаки спасателя: проверьте себя

Если вы всё ещё сомневаетесь, есть ли у вас синдром спасателя, вот несколько самых ярких признаков. Отметьте те, которые вам знакомы.

1. Вам трудно просить о помощи

Вы привыкли справляться со всем самостоятельно. Просить о помощи для вас — почти физически невыносимо: вы чувствуете стыд, унижение, страх быть отвергнутым. Вы боитесь показаться слабым, навязчивым, обузой. Вам кажется, что, обращаясь за поддержкой, вы ставите себя в невыгодное положение, становитесь должным. Поэтому вы предпочитаете тянуть всё на себе, даже когда уже не справляетесь.

Парадокс в том, что вы охотно помогаете другим, но не позволяете им помочь вам. Вы нарушаете баланс «давать — брать», который является основой здоровых отношений.

2. Вы чувствуете ответственность за чувства других

Вы постоянно мониторите эмоциональное состояние окружающих. Вам кажется, что если кто-то рядом расстроен, зол, разочарован, — это ваша задача исправить его настроение. Вы не можете спокойно сидеть, когда близкий человек страдает, даже если причина его страданий не имеет к вам никакого отношения. Вы чувствуете вину за чужую боль и стараетесь сделать всё, чтобы её устранить.

Это приводит к тому, что вы не можете отделить свои эмо-

ции от чужих. Вы настолько привыкли к роли «утешителя», что перестаёте понимать, где заканчиваются ваши чувства и начинаются чувства другого.

3. Вы устаете, но не можете остановиться

Вы хронически истощены. У вас нет сил на себя, на отдых, на радость. Вы чувствуете себя как выжатый лимон. Но стоит кому-то обратиться за помощью, как вы снова говорите «да». Вы не можете отказать, потому что внутри будто кто-то включает программу: «Надо помочь, иначе будет плохо». Отдых воспринимается как нечто недопустимое, как лень или эгоизм. Поэтому вы продолжаете отдавать, даже когда ваш бак пуст.

4. Вы обижаетесь, когда вашу помощь не ценят

Вы много делаете для других, но при этом внутри копится обида: «Я столько для них делаю, а они неблагодарные». Вы ожидаете, что ваши усилия будут замечены, оценены, что вам ответят взаимностью. Когда этого не происходит, вы чувствуете себя использованным, преданным, никому не нужным. Вы начинаете злиться, но не высказываете это прямо, а копите внутри, или срываетесь по мелочам. Эта обида — сигнал того, что ваша помощь не была бескорыстной: вы ждали плату за неё в виде любви, признания, благодарности.

Заключение главы

Если вы узнали себя хотя бы в двух-трёх описанных признаках, не пугайтесь. Это не приговор. Осознание того, что вы действуете из роли спасателя, — первый и самый важный шаг к переменам. Возможно, сейчас вам больно и стыдно. Возможно, вы думаете: «Это всё про меня…». Я хочу, чтобы вы знали: вы не плохой человек. Вы просто научились так жить, потому что когда-то это был единственный способ выжить. Теперь вы взрослый, и у вас есть выбор.

В следующих главах мы разберём, откуда взялся этот синдром, какую цену вы за него платите и, самое главное, как начать выбирать себя. Но уже сейчас вы можете сделать маленькое упражнение: вспомните три ситуации за последнюю неделю, когда вы помогали другим. Честно ответьте себе: почему вы это делали? Что вы чувствовали в процессе и после? Это было из желания или из чувства долга, вины, страха? Просто заметьте это. Замечание — уже начало изменений.

Глава 2. Корни спасательства: откуда это взялось

В первой главе мы разобрали, как выглядит синдром спасателя, и, возможно, вы узнали себя в этих ролях и признаках. И, возможно, сейчас вы чувствуете смесь облегчения («я не одна такая!») и лёгкого отчаяния («что же со мной не так?»). Хочу вас успокоить: с вами всё так. Спасательство — это не врождённый дефект личности, не «дурной характер» и не случайная прихоть. Это стратегия выживания, которую вы когда-то очень давно, будучи ребёнком, выбрали (неосознанно) для того, чтобы справиться с непростой ситуацией. И тогда она действительно помогала. Но теперь, когда вы выросли, эта стратегия превратилась в клетку.

Чтобы освободиться, нужно понять, как вы в эту клетку попали. В этой главе мы отправимся в прошлое и исследуем корни вашего спасательства. Мы поговорим о детстве, о чувстве контроля, о самооценке и о том, как культура вокруг нас продолжает подпитывать этот синдром.

1. Выученная модель из детства: как вас научили спасать

Наше поведение во взрослом возрасте — это во многом слепок с того, чему мы научились в детстве. И синдром спа-

сателя почти всегда имеет корни в семейной системе, в которой вы росли. Давайте посмотрим на несколько типичных сценариев.

«Взрослый» для собственных родителей

Возможно, ваши родители сами были эмоционально незрелыми, перегруженными или страдали от зависимости. Им было не до вас — им нужен был кто-то, кто позаботится о них. И вы, будучи ребёнком, заняли эту позицию. Вы слушали мамины жалобы на папу, утешали её после ссор, брали на себя быт, заботились о младших братьях и сёстрах. Вы стали для родителей тем, кем должны были быть они для вас: опорой, поддержкой, «взрослым».

Ребёнок в такой роли рано узнаёт: «Мои потребности не важны. Важны потребности других». Вам приходилось подавлять свои чувства, желания, иначе вы рисковали разрушить хрупкое равновесие в семье. Вы научились быть удобным, незаметным, полезным. Забота о других стала вашим способом заслужить право на существование.

«Миротворец» в семье

Если в вашей семье было много конфликтов — между родителями, с родственниками, с сиблингами, — вы могли

взять на себя роль миротворца. Вы интуитивно чувствовали, когда назревает ссора, и старались её предотвратить: переводили тему, шутили, угождали, жертвовали своими интересами ради «тишины в доме». Вы брали на себя ответственность за эмоциональный климат в семье.

Вы усвоили: «Я должен сглаживать острые углы, иначе будет война». Эта привычка перешла во взрослую жизнь: теперь вы избегаете конфликтов, терпите неудобства, лишь бы не раскачивать лодку. Вы чувствуете себя ответственным за настроение окружающих, за то, чтобы всем было хорошо рядом с вами.

«Удобный ребёнок»

Возможно, вас хвалили только за достижения, за послушание, за то, что вы не доставляете хлопот. Вас не принимали, когда вы злились, плакали, капризничали или требовали внимания. Вам давали понять: «Ты хороший, когда удобный». В ответ вы научились быть именно таким: предугадывать ожидания, делать то, что одобряют, не создавать проблем.

«Удобный ребёнок» не просит помощи, не говорит «нет», не спорит, не имеет своих желаний. Он растворяется в ожиданиях других, потому что только так получает любовь и

признание. Спасательство становится естественным продолжением этой роли: я помогаю, я безупречен, я незаменим — и поэтому я любим.

Во всех этих сценариях есть общий знаменатель: забота о других была условием любви. Вам недвусмысленно дали понять: тебя любят не просто за то, что ты есть, а за то, что ты делаешь. Это убеждение укоренилось глубоко в подсознании и теперь управляет вашими отношениями с миром. Вы всегда готовы спасать, потому что внутри вас живёт испуганный ребёнок, который боится, что без этого его отвергнут.

2. Спасательство как способ контролировать мир

Есть ещё один важный корень спасательства — потребность в контроле. Мир хаотичен, непредсказуем и часто пугает. Особенно пугающим он кажется ребёнку, который зависит от взрослых и не может повлиять на их решения. Но если я стану тем, кто решает проблемы, кто поддерживает других, кто всегда наготове — я смогу хоть как-то упорядочить хаос.

Когда вы помогаете другим, вы чувствуете, что контролируете ситуацию. Вы знаете, что нужно сделать, вы видите результат своих усилий, вы получаете подтверждение своей значимости. Это даёт иллюзию безопасности: «Если я помо-

гу всем, я справлюсь, и меня не бросят».

Этот механизм часто формируется у детей, которые росли в непредсказуемой или небезопасной среде: у родителей с алкогольной зависимостью, с перепадами настроения, в атмосфере эмоциональной нестабильности. Ребёнок не мог повлиять на поведение родителей, не мог предсказать, что будет завтра. Единственное, что он мог контролировать, — это собственное поведение и, возможно, поведение других через помощь. Он становился «маленьким взрослым», который пытается удержать мир на своих плечах.

Во взрослом возрасте этот механизм продолжает работать. Вам кажется, что если вы перестанете решать чужие проблемы, случится катастрофа: кто-то пропадёт, пострадает, всё развалится. Вы не верите, что другие могут справиться сами. В глубине души вы не верите, что мир устоит без вашего участия. Поэтому вы впрягаетесь в чужие жизни снова и снова — не потому, что вы так уж нужны, а потому, что ваша тревога требует контроля.

Но правда в том, что контроль этот иллюзорен. Вы не можете контролировать других людей, их решения, их чувства. Вы лишь берёте на себя их ответственность, а вместе с ней — тревогу, усталость и выгорание. Ирония в том, что чем больше вы пытаетесь контролировать, тем меньше вы кон-

тролируете собственную жизнь.

3. Связь спасательства с низкой самооценкой

Самая глубокая и болезненная корень спасательства — это убеждение: «Я ценен, только когда полезен». Это убеждение берёт начало в детстве и закрепляется годами. Если вас не любили безусловно, если ваша ценность определялась тем, что вы делали для других, вы выросли с внутренней пустотой. Вы не знаете, что вас можно любить просто так. Вам всегда нужно заслуживать любовь.

Это порождает порочный круг. Чтобы почувствовать себя достойным, вы ищете тех, кто нуждается в вашей помощи. Вы выбираете друзей, партнёров, коллег, которые зависимы, проблемны, несчастны — потому что с ними вы можете быть полезным. С ними вы можете наконец почувствовать себя значимым. Но поскольку ваша самооценка строится на том, что вы делаете, а не на том, кто вы есть, она постоянно колеблется. Если вас не благодарят, если помощь не приносит результата или если кто-то справляется без вас, — вы рушитесь. «Значит, я недостаточно хорош», — думаете вы.

Низкая самооценка спасателя проявляется ещё и в том, что вы не верите, что ваши собственные потребности важны. Вы готовы жертвовать собой ради других, но не считае-

те себя достойным того же. Просить помощи, заботиться о себе, говорить «нет» — всё это кажется вам эгоистичным, постыдным, непозволительным. Вы относитесь к себе как к функции, а не как к человеку.

Ключевой шаг к исцелению — осознать, что ваша ценность не зависит от вашей полезности. Вы ценны по факту рождения. Вы имеете право быть, иметь потребности, чувствовать усталость, говорить «нет». Это трудно принять, если всю жизнь вы доказывали обратное. Но это возможно. И мы будем работать над этим в следующих главах.

4. Культурный и социальный контекст

Внутренние корни спасательства — не единственные. Мы живём в обществе, которое активно поощряет такое поведение. Культура, религия, медиа, семейные традиции — всё это вносит вклад в формирование синдрома спасателя.

Гендерные стереотипы: женщина = заботливая

С самого детства девочкам внушают: «Ты должна быть доброй, мягкой, заботливой, жертвенной». Девочек хвалят за то, что они помогают маме, нянчатся с младшими, уступают игрушки, не спорят. Девочек часто не учат говорить «нет», отстаивать свои границы, проявлять агрессию. Вместо

этого их учат ставить потребности других на первое место.

Женщина-мать, женщина-жена, женщина-подруга — от неё ждут бесконечного терпения и самоотдачи. Она должна «быть хорошей» — а значит, удобной, бесконфликтной, всегда готовой поддержать. Эта социальная программа глубоко вшита в сознание, и многие женщины даже не осознают, что спасательство — это не их личный выбор, а следствие мощного культурного давления.

Роль «мамочки для всех», «жилетки для слёз», «безотказного коллеги» — это во многом женские роли. Синдром спасателя у женщин почти социально одобряем: «Она такая заботливая, душа компании, без неё никуда». Но за этим одобрением скрывается истощение, обиды и потеря себя.

«Мужская ответственность»: сила = решение проблем

У мужчин спасательство проявляется иначе, но оно также социально поощряется. От мужчин ждут, что они будут сильными, независимыми, готовыми взять на себя ответственность. «Мужчина должен решать проблемы», «будь мужчиной, не ной», «ты обязан защищать и обеспечивать».

В результате мужчины-спасатели часто не умеют просить о помощи и не проявляют эмоций. Они берут на себя груз

чужих проблем — финансовых, бытовых, эмоциональных — как нечто само собой разумеющееся. Им нельзя уставать, им нельзя слабеть, им нельзя говорить о своих чувствах. Так спасательство становится ещё одной формой подавления себя, но с обратным знаком.

«Мужская ответственность» часто превращает партнёрские отношения в отношения «спасатель — жертва», когда мужчина берёт на себя всё, а женщина постепенно теряет самостоятельность. Или мужчина считает себя обязанным вытаскивать друзей из финансовых ям, быть «защитником» для всех, кто слабее, — даже в ущерб себе и своей семье.

Религия и мораль: «возлюби ближнего как самого себя»

Религиозные и моральные учения часто подчёркивают важность альтруизма, самопожертвования, служения другим. Это прекрасные ценности, но без правильного толкования они могут стать токсичными. Когда нам внушают: «Ты должен помогать всем, кто нуждается, иначе ты плохой», — это порождает чувство вины и страх отвержения. Многие спасатели искренне верят, что заботиться о себе — это грех или эгоизм. Они не знают, что настоящая любовь к ближнему начинается с любви к себе. Вы не можете дать другому то, чего у вас нет. И если вы опустошены, ваша «помощь» превращается в жертву, которая разрушает и вас, и тех, кому

вы помогаете.

Социальные сети и «культура героев»

Современная культура также вносит вклад. Мы восхищаемся историями о людях, которые спасают всех, забывая о себе. «Учительница, работающая на износ», «мать героиня, которая вытащила семью», «благотворитель, раздавший всё» — эти образы тиражируются как идеал. Соцсети поощряют показное самопожертвование: «Я сделал всё для других, я молодец». Но за этим фасадом часто скрывается глубочайшее одиночество и недолюбленность.

Культура поощряет спасателя, потому что спасателем удобно управлять. Он не бунтует, не требует, не говорит «нет». Он делает больше, чем обязан, и не просит повышения. Он завидный работник, партнёр, друг. Но ценой такой «культурности» является его жизнь.

Что делать со всеми этими корнями?

Осознание корней спасательства — это не способ найти виноватых и не повод для самобичевания. Это способ понять: «Ага, моя стратегия не случайна. Она имеет логичное объяснение. Но теперь я могу сделать другой выбор».

Вы не можете изменить своё детство. Вы не можете переделать культуру. Но вы можете изменить своё отношение к себе. Вы можете начать сомневаться в установке «я ценен, только когда полезен». Вы можете перестать верить, что обязаны контролировать всех и всё. Вы можете позволить себе быть неудобным, несовершенным, нуждающимся в помощи.

Это не будет просто. Старые убеждения и поведенческие паттерны глубоко укоренились. Они будут сопротивляться. Но вы уже сделали первый шаг — вы начали видеть корни. А видимость — это начало свободы.

В следующей главе мы поговорим о цене, которую вы платите за спасательство, — о том, как эта роль разрушает ваше здоровье, отношения и счастье. Приготовьтесь быть честным с собой. Это уже акт заботы о себе.

Глава 3. Цена спасательства: что вы теряете, пока спасаете других

В предыдущих главах мы рассмотрели, что такое синдром спасателя и откуда он берётся. Теперь пришло время поговорить о самой неприятной, но и самой отрезвляющей части: о цене. О том, что вы платите — ежедневно, незаметно, но неумолимо — за право быть нужным другим. Эта цена высока. Настолько высока, что, если вы её честно осознаете,

вам станет ясно: так больше продолжаться не может. И это не запугивание. Это приглашение посмотреть правде в глаза.

Спасательство может какое-то время приносить удовлетворение: вы чувствуете себя значимым, востребованным, незаменимым. Но этот эффект кратковременный, как действие наркотика. А побочные действия накапливаются, разрушая ваше здоровье, психику, отношения и саму вашу личность. Давайте пройдёмся по основным статьям расходов.

1. Эмоциональное выгорание: когда внутренний огонь гаснет

Эмоциональное выгорание — это состояние полного истощения психоэмоциональных ресурсов. Оно не возникает внезапно. Это процесс, который развивается постепенно, стадиями, и спасатели — одна из самых уязвимых групп.

Симптомы выгорания

Выгорание проявляется на трёх уровнях: эмоциональном, физическом и поведенческом.

Эмоциональные симптомы:

— Опустошённость. Вы чувствуете, что внутри пусто. Раньше чужие проблемы вызывали живой отклик, теперь —

только раздражение или равнодушие. Вы механически сочувствуете, но не чувствуете.

— Эмоциональная холодность. Вы ловите себя на том, что вам всё равно, что у подруги снова депрессия, а коллега опять не успевает со сроками. Вы становитесь циничным, раздражительным.

— Тревожность и депрессивные нотки. Постоянное ожидание, что кто-то обратится за помощью, держит вас в напряжении. Вы не можете расслабиться, потому что «а вдруг я понадоблюсь?». Это истощает.

— Чувство безысходности. Вы ощущаете, что как бы много ни делали, всем не поможешь, а значит, вы не справляетесь. Появляется ощущение бессмысленности.

Физические симптомы:

— Хроническая усталость, которая не проходит после сна.

— Головные боли, мышечное напряжение, тяжесть в теле.

— Нарушения сна: трудно заснуть из-за мыслей о чужих проблемах, сон прерывистый, не приносит отдыха.

— Снижение иммунитета: частые простуды, обострение хронических заболеваний.

Поведенческие симптомы:

— Избегание контактов: вы начинаете избегать звонков, сообщений, встреч, потому что боитесь, что у вас попросят

помощи.

— Раздражительность и срывы: вы можете накричать на близкого человека из-за пустяка, потому что внутри копится злость.

— Потеря удовольствия: то, что раньше радовало (хобби, прогулки, общение), теперь не приносит радости.

— Употребление стимуляторов или успокоительных: кофе, алкоголь, еда, интернет — что угодно, чтобы заглушить опустошение.

Стадии выгорания

Выгорание развивается поэтапно, и спасатель часто не замечает переходов, пока не становится поздно.

Стадия 1: Идеализм и перегрузка. Вы полны энтузиазма, верите, что можете всех спасти. Вы берёте на себя слишком много, но пока не чувствуете усталости. Вы отмахиваетесь от советов отдохнуть: «Мне не сложно», «Я им нужна».

Стадия 2: Столкновение с реальностью. Вы замечаете, что ваши усилия не всегда приводят к желаемому. Люди, которым вы помогаете, не меняются, не благодарят, иногда даже злятся на вас. Вы начинаете сомневаться: «А зачем я всё это делаю?». Появляются первые признаки усталости и разочарования.

Стадия 3: Хроническое истощение. Ваши ресурсы на исходе. Вы чувствуете себя измотанным, но продолжаете спасать по инерции. Эмоциональная глухота нарастает, вы отстраняетесь от других, но не можете отказать. Появляются психосоматические симптомы.

Стадия 4: Полное выгорание. Вы больше не можете. Никому. Даже себе. Появляются депрессивные состояния, апатия, безразличие. Отношения рушатся, работа страдает. Вы можете полностью утратить способность к эмпатии и желание что-либо делать.

Для спасателя пройти все эти стадии — обычный сценарий, если он не начинает менять поведение. Цена — ваше психическое здоровье.

2. Психосоматика: как тело платит за гиперответственность

Наше тело и психика неразрывно связаны. Если вы игнорируете свои потребности, подавляете эмоции, постоянно находитесь в состоянии стресса, тело начинает говорить с вами на языке симптомов. Спасатель, который годами взваливает на себя чужие проблемы, неизбежно сталкивается с психосоматическими заболеваниями.

Головные боли

Головная боль напряжения — одна из самых частых жалоб спасателей. Вы постоянно напряжены, ваши плечи, шея, мышцы головы сжаты. Вы пытаетесь держать всё под контролем, и это напряжение отражается в теле. Мигрени, давящие боли, ощущение «обруча» вокруг головы — всё это сигналы о том, что вы перегружены и вам нужен отдых. Голова болит потому, что вы постоянно думаете о проблемах других, не давая мозгу переключиться.

Проблемы с ЖКТ

Желудочно-кишечный тракт — один из самых чувствительных к стрессу органов. Синдром раздражённого кишечника, гастриты, язвы, нарушения пищеварения — частые спутники тех, кто несёт гиперответственность. На уровне метафоры: вы «не перевариваете» то, что происходит в вашей жизни, вы «проглатываете» обиды, не высказываете недовольство, и оно разъедает вас изнутри. Кроме того, постоянная тревога нарушает нормальную работу ЖКТ.

Бессонница

Сон — это время, когда тело и мозг восстанавливаются.

Но спасатель не может заснуть, потому что прокручивает в голове планы, как решить чужую проблему, или чувствует вину за то, что не сделал больше. Ночью он часто просыпается от тревожных мыслей. Хроническое недосыпание усугубляет все остальные симптомы: усталость, раздражительность, снижение концентрации, ослабление иммунитета. Бессонница — это крик тела о помощи, который вы не слышите.

Другие проявления

Психосоматические реакции могут быть самыми разными: боли в спине и шее (символ «нести на себе груз»), проблемы с сердечно-сосудистой системой, кожные высыпания, ухудшение зрения, расстройства пищевого поведения. Тело не знает, что ваши переживания «не по поводу», оно реагирует на любой длительный стресс.

Цена гиперответственности — ваше физическое здоровье. И когда тело начнёт сбоить, вы уже не сможете спасать других так эффективно. Получается порочный круг: чем больше вы отдаёте, тем меньше у вас остаётся, но вы продолжаете отдавать из последних сил.

3. Разрушенные отношения: когда помощь превращается в контроль

Спасатель искренне верит, что укрепляет отношения своей заботой. Но на деле его поведение часто приводит к обратному. Спасательство разрушает отношения по нескольким причинам.

Ваша помощь превращается в контроль

Когда вы постоянно решаете проблемы другого человека, вы берёте на себя ответственность за его жизнь. Но вместе с ответственностью вы забираете у него и право выбора, и самостоятельность. Ваша забота может восприниматься как: «Ты без меня не справишься, я знаю, как лучше». Это унижает того, кому вы помогаете, даже если он не признаёт этого.

В результате у человека может возникнуть сопротивление, агрессия, скрытая или явная. Он может начать отталкивать вас, обесценивать вашу помощь, потому что чувствует, что становится зависимым. Либо, наоборот, он охотно принимает роль беспомощного, и тогда вы получаете отношения «жертва — спасатель», в которых нет равенства, уважения и подлинной близости.

Вы притягиваете «нуждающихся» и отталкиваете равных партнёров

Спасатель часто окружён людьми с проблемами: зависимостями, финансовыми трудностями, эмоциональной нестабильностью. Это закономерно, потому что вы неосознанно ищете тех, кому нужна ваша помощь, — с ними вы чувствуете себя нужным. Но здоровые, самодостаточные люди, которые способны сами о себе позаботиться, не вызывают у вас интереса или даже пугают. Вам нечего им дать, и вы не знаете, как с ними быть. В итоге вы оказываетесь в окружении, которое постоянно требует, но ничего не даёт взамен.

Отношения с равным партнёром кажутся вам скучными или даже опасными. Ведь если человек не нуждается в вашей помощи, как он может вас любить? Вам кажется, что вас любят только за то, что вы полезны. Поэтому вы избегаете тех, кто мог бы любить вас просто так.

Разрушение романтических и семейных отношений

Спасательство особенно разрушительно в близких отношениях. Если один партнёр постоянно спасает другого, со временем второй теряет веру в свои силы, становится пассивным, инфантильным. Или, наоборот, начинает бунтовать против опеки. В любом случае баланс нарушается. Возникает раздражение: спасатель чувствует, что им пользуются, а тот, кого спасают, — что его душат. Любовь превращается в

обязанность, страсть — в усталость.

Кроме того, спасатель не умеет принимать помощь от партнёра. Он отталкивает заботу, потому что не может быть уязвимым. Это создаёт дистанцию, лишает отношения тепла и взаимности. Партнёр чувствует себя ненужным, потому что его попытки помочь отвергаются.

4. Потеря себя: вы не знаете, чего хотите

Самая трагическая плата за спасательство — потеря собственной личности. Годами живя по принципу «сначала другие, потом я», вы забываете, кто вы есть на самом деле.

Вы не знаете, чего хотите

Попробуйте прямо сейчас ответить на вопросы: «Что я люблю делать? Какие у меня мечты? Какой я хотел бы видеть свою жизнь через пять лет?» Если вы честны с собой, возможно, вы не сможете ответить. Потому что все ваши желания были подавлены ради чужих. Вы настолько привыкли спрашивать себя: «Что нужно другим?», что перестали слышать собственный голос. Он стал тихим, заглушённым шумом чужих проблем.

Вы не умеете отдыхать и радоваться

Простое «ничегонеделание» вызывает у вас чувство вины. Вы не можете сидеть без дела: всегда найдётся, что починить, кому позвонить, что доделать. Отдых воспринимается как лень, а радость — как нечто эгоистичное. Вы разучились получать удовольствие от жизни. Ваша жизнь превратилась в бесконечный список задач, но не для себя, а для других.

Вы теряете свои границы

У спасателя нет чётких личных границ. Вы не знаете, где заканчиваются вы и начинаются другие. Вам трудно сказать «нет», потому что отказ кажется предательством. Вы позволяете другим вторгаться в ваше время, пространство, эмоции. В итоге вы чувствуете себя «размазанным» по жизням других людей, не имеющим собственной территории.

Вы не знаете, кто вы без роли спасателя

Кто я, если не помогаю? Этот вопрос пугает. Роль спасателя стала вашей идентичностью. Если убрать её, что останется? Вы боитесь, что ничего. Но на самом деле за этой ролью скрывается живой человек со своими потребностями, талантами, желаниями. Просто вы давно его не видели. Потеря себя — это самая глубокая утрата, которую можно понести, живя жизнью других.

5. Накопленная обида и гнев: как невысказанные чувства превращаются в раздражительность и депрессию

Спасатель редко осознаёт, что внутри него копятся обида и гнев. Ведь он же «добрый», «отзывчивый», «понимающий». Но именно потому, что он подавляет свои негативные эмоции, они накапливаются, отравляя его изнутри.

Почему возникает обида?

Вы помогаете, отдаёте, жертвуете, но в глубине души ждёте благодарности, признания, взаимности. Когда этого нет (а это почти всегда так, потому что ваши ожидания завышены и не озвучены), вы чувствуете себя обманутым. «Я столько для них сделал, а они…» — эта фраза звучит в голове у каждого спасателя. Вы обижаетесь, но не говорите об этом, потому что «хорошие люди не обижаются». Вы проглатываете обиду, а она оседает внутри.

Гнев, который вы себе не позволяете

Злость на тех, кто пользуется вашей добротой, злость на себя за то, что не можете отказать, злость на несправедливость мира — всё это табуировано. Вам кажется, что злиться — плохо, что это означает быть плохим человеком. Поэтому вы подавляете гнев, но он не исчезает. Он находит вы-

ход косвенно: в сарказме, пассивной агрессии, недовольстве, придирках, в срывах по мелочам. Вы можете взорваться из-за пустяка, потому что сосуд переполнен.

Превращение в раздражительностьи депрессию

Накопленный гнев, не имея выхода, обращается внутрь. Вы начинаете раздражаться на близких, на соседей, на весь мир. Вы становитесь циничным, язвительным, недовольным. Эта раздражительность отталкивает от вас людей, усиливая одиночество. А когда гнев подавляется слишком долго, он может перерасти в депрессию. Депрессия — это замороженная злость, направленная на самого себя. Вы чувствуете апатию, усталость, потерю интереса к жизни, чувство вины и безнадёжности.

Вы платите своим душевным здоровьем за то, что не позволяете себе злиться и говорить «нет». Ваше тело и психика не выдерживают, и вы начинаете болеть.

Заключение главы

Итак, цена спасательства огромна. Вы теряете энергию и психическое здоровье из-за эмоционального выгорания. Ваше тело страдает от психосоматических заболеваний. Ваши отношения становятся несбалансированными и разру-

шительными. Вы теряете связь с собой, со своими желаниями и мечтами. И вы накапливаете обиду и гнев, которые отравляют вас изнутри.

Если вы видите, что хотя бы часть из описанного — про вас, это не повод для отчаяния. Это повод остановиться и сделать вывод: такая жизнь слишком дорого стоит. Осознание цены — мощный стимул для изменений. Пока вы спасаете других, вы теряете себя. Но у вас есть шанс вернуть себя. В следующих главах мы будем говорить о том, как выйти из роли спасателя, как начать заботиться о себе и строить здоровые отношения. Но уже сейчас, читая эту главу, вы сделали шаг к свободе. Вы увидели, что спасательство — это не добродетель, а ловушка. И вы можете из неё выбраться.

Глава 4. Психологические механизмы, удерживающие вас в роли спасателя

Вы уже знаете, откуда берётся спасательство и какую цену вы платите за него. Казалось бы, если цена так высока, почему же так трудно остановиться? Почему вы снова и снова говорите «да», когда хотите сказать «нет»? Почему вас тянет вмешаться, даже когда вы понимаете, что это вредит и вам, и тому, кому вы помогаете?

Ответ кроется в глубинных психологических механизмах.

Это невидимые силы, которые удерживают вас в роли спасателя, как невидимые нити управляют марионеткой. Они работают на уровне подсознания, и пока вы их не осознаете, вы будете продолжать действовать по старой программе. В этой главе мы рассмотрим пять ключевых механизмов. Понимание каждого из них — это мощный шаг к освобождению.

1. Слияние с другими: вы не разделяете собственные эмоции и чужие

Слияние (или симбиоз) — это психологическое состояние, при котором стираются границы между «я» и «другие». Спасатель не чувствует, где заканчиваются его собственные эмоции и начинаются эмоции другого человека. Ему кажется, что если близкому плохо, то и ему плохо; если близкий злится, то это его вина; если близкий грустит, он должен срочно это исправить.

Как это проявляется

— Заразительность эмоций. Вы мгновенно перенимаете состояние другого. Подруга плачет — и вот у вас уже слёзы на глазах, хотя вы даже не успели понять, что произошло. Партнёр раздражён — и вы начинаете тревожиться, будто это вы виноваты.

— Считывание чужих потребностей как своих. Вам ка-

жется, что вы хотите помочь, но на самом деле вы не можете выносить дискомфорт другого человека. Вам нужно срочно облегчить его страдание, потому что оно причиняет боль вам.

— Отсутствие своих желаний. Вы настолько привыкли ориентироваться на чувства других, что перестали слышать собственные. Когда вас спрашивают: «А чего ты хочешь?», вы теряетесь. Вы знаете, чего хотят другие, но не знаете, чего хотите вы.

— Ощущение ответственности за чужое настроение. Если кто-то рядом расстроен, вы чувствуете, что обязаны это исправить. Если не исправили — чувствуете вину.

Почему это удерживает вас в роли спасателя

Слияние формируется в раннем детстве, когда ребёнок ещё не способен отделить себя от матери и других значимых взрослых. Если родители были эмоционально нестабильны, холодны или, наоборот, слишком тревожны, ребёнок мог научиться постоянно мониторить их состояние, чтобы выжить. Он не имел права на собственные чувства — его задачей было поддерживать равновесие в семье. Границы не сформировались, и во взрослом возрасте человек продолжает жить в этом слиянии.

Пока вы слиты с другими, вы не можете сказать «нет», по-

тому что отказ другому ощущается как отказ себе. Вы не можете выносить чужое страдание, потому что оно становится вашим. Вы бросаетесь спасать, чтобы снять собственный дискомфорт, даже не осознавая этого. Слияние — это клей, который прикрепляет вас к роли спасателя.

Осознание: начать замечать, где заканчиваетесь вы и начинается другой. Задавать себе вопрос: «Что я сейчас чувствую? Это моё чувство или я подхватил (а) чужое?» Учиться выдерживать дискомфорт другого, не бросаясь его немедленно решать.

2. Чувство вины: «Я плохой, если откажу»

Вина — один из самых мощных инструментов манипуляции, и спасатель носит этот инструмент внутри себя. Он не нуждается во внешнем обвинителе — он сам себя обвиняет.

Как это работает

В основе вины лежит убеждение: «Я должен помогать всем, кто нуждается. Если я не помогу, значит, я эгоист, бессердечный, плохой человек». Это убеждение, как правило, было заложено в детстве: родители могли стыдить ребёнка за проявления эгоизма, за отказ делиться, за желание побыть одному. «Тебе что, жалко?», «Ты думаешь только о себе!»,

«Помоги маме, ты же видишь, как ей тяжело» — такие фразы формируют у ребёнка стойкую ассоциацию: отказ = плохость.

Во взрослом возрасте этот внутренний судья активируется каждый раз, когда вы хотите отказать. Вы ещё не успели произнести «нет», а внутри уже звучит голос: «Как ты можешь? Ты же видишь, что человеку нужна помощь. Если ты откажешь, ты его бросишь. Ты ужасный друг/партнёр/родственник».

Почему вина становится крючком

Чувство вины настолько невыносимо, что вы готовы сделать всё, чтобы его избежать. Согласиться помочь — самый быстрый способ снять вину. Вы вздыхаете, но говорите «да», и вина временно отступает. Но на её место приходят усталость, обида, раздражение. Этот цикл повторяется снова и снова: вина → согласие → обида → усталость → снова вина.

Проблема в том, что ваша вина часто иррациональна. Вы не виноваты в том, что у другого человека проблемы. Вы не обязаны решать их за него. Но вашему внутреннему ребёнку это неизвестно. Он по-прежнему верит, что отказ — это предательство, за которое его перестанут любить.

Кроме того, чувство вины активно подкрепляется окружающими. Как только вы начинаете пытаться отказывать, люди (особенно те, кто привык пользоваться вашей помощью) могут обижаться, упрекать вас, давить на жалость. Это усиливает вашу вину и возвращает вас в роль спасателя.

Осознание: различать рациональную вину (когда вы действительно причинили вред) и иррациональную (когда вы просто не оправдали чьих-то ожиданий). Задавать себе вопрос: «Я действительно сделал что-то плохое, или я просто не сделал того, что от меня хотели?» Учиться выдерживать вину, не поддаваясь её давлению.

3. Тревога и страх отвержения: «Если я не помогу, меня перестанут любить»

Этот механизм тесно связан с предыдущим, но имеет свой оттенок. Если вина — это про «я плохой», то страх отвержения — это про «меня бросят». В основе лежит глубокое убеждение: любовь и принятие нужно заслуживать. Если я буду полезным, нужным, удобным — меня будут любить. Если я откажу, буду мешать, иметь свои потребности — меня отвергнут.

Как это проявляется

— Постоянная тревога в отношениях. Вы боитесь, что если не будете соответствовать ожиданиям, то потеряете близких. Вы стараетесь предугадать, что нужно другому, и дать это ещё до того, как попросят.

— Неумение выдерживать недовольство других. Если на вас сердятся или разочарованы, вы чувствуете панику. Вам кажется, что это конец отношений, что вы навсегда потеряли расположение человека.

— Согласие из страха. Вы говорите «да» не потому, что хотите помочь, а потому, что боитесь сказать «нет». Отказ для вас равнозначен конфликту, а конфликт — разрыву.

— Ощущение, что вы нужны только тогда, когда полезны. Вы не верите, что вас можно любить просто так, за ваши качества, а не за то, что вы делаете.

Почему это удерживает вас в роли спасателя

Страх отвержения — один из самых древних человеческих страхов. Для ребёнка быть отвергнутым родителями означало смерть. Поэтому в детстве вы научились быть удобным, чтобы выжить. Во взрослом возрасте этот страх не исчез, он лишь трансформировался. Теперь вы боитесь не физической смерти, а эмоционального одиночества, потери значимых отношений.

Этот страх заставляет вас постоянно жертвовать собой.

Вы не можете рискнуть и проверить, что будет, если вы откажете. А вдруг человек действительно уйдёт? Для вас это невыносимо. И вы продолжаете спасать, даже когда это разрушает вас.

Но правда в том, что отношения, построенные на вашей полезности, не являются здоровыми. Если человек рядом с вами только потому, что вы ему удобны, это не любовь, а использование. Настоящая любовь не ставит условий «ты должен». Настоящая любовь принимает вас и с вашими «нет».

Осознание: отслеживать моменты, когда вами движет страх. Задавать себе вопрос: «Я соглашаюсь, потому что хочу помочь, или потому что боюсь отказать?» Постепенно, маленькими шагами, учиться выдерживать недовольство других и видеть, что мир не рушится.

4. Иллюзия контроля: вера в то, что без вашего участия «все развалится»

Спасателю свойственно преувеличивать свою значимость. Ему кажется, что без его участия всё пойдёт наперекосяк: близкий пропадёт, друг совершит ошибку, проект провалится. Это убеждение даёт ему ощущение контроля над хаотичным и непредсказуемым миром.

Как это проявляется

— Убеждённость, что вы незаменимы. «Кто, если не я?», «Он без меня не справится», «Если я не вмешаюсь, случится катастрофа» — эти мысли звучат в голове постоянно.

— Недоверие к способностям других. Вы уверены, что другие люди не могут решить свои проблемы самостоятельно. Вы считаете их слабыми, некомпетентными, беспомощными.

— Стремление всё держать под контролем. Вы пытаетесь контролировать не только свои действия, но и действия других: даёте советы, проверяете, переделываете, напоминаете, беспокоитесь.

— Тревога при невозможности контролировать. Если вы не можете повлиять на ситуацию, вы испытываете сильную тревогу, раздражение, бессилие.

Почему иллюзия контроля удерживает вас

В детстве вы, скорее всего, жили в обстановке, где контроль был недоступен: непредсказуемые родители, хаос, насилие, алкоголизм. Единственное, что вы могли контролировать, — это собственное поведение и, возможно, поведение других через помощь. Спасая, вы чувствовали, что хоть что-то в вашей жизни зависит от вас. Это давало ощущение безопасности.

Во взрослом возрасте эта иллюзия сохраняется. Вам страшно отпустить контроль, потому что тогда вам придётся столкнуться с реальностью: вы не можете управлять другими людьми. Это вызывает чувство беспомощности, а оно невыносимо. Поэтому вы продолжаете спасать — чтобы не чувствовать свою уязвимость.

Но иллюзия контроля именно иллюзорна. Вы не можете контролировать жизнь другого человека. Его выборы, ошибки, страдания — это его ответственность, а не ваша. Ваша попытка контролировать лишь создаёт напряжение в отношениях и истощает вас.

Осознание: признать ограниченность своего влияния. Задавать себе вопрос: «Действительно ли без моего участия всё развалится? Или это моя тревога?» Учиться доверять другим — позволять им справляться самостоятельно, даже если они ошибаются. Отпускать то, что вам не принадлежит.

5. Треугольник Карпмана: спасатель — жертва — преследователь

Психолог Стивен Карпман описал драматический треугольник, в котором люди бессознательно играют три роли: Жертва, Преследователь и Спасатель. Спасатель — одна из

этих ролей, и она тесно связана с двумя другими. Этот треугольник — мощная динамика, удерживающая вас в спасательстве, потому что переходы между ролями создают зависимость.

Как устроен треугольник

— Жертва — это человек, который чувствует себя беспомощным, неспособным справиться с жизнью. Он ищет того, кто его спасёт.

— Спасатель — тот, кто бросается на помощь Жертве, берёт на себя её проблемы, чувствует себя нужным и значимым.

— Преследователь — тот, кто обвиняет, критикует, наказывает. Часто это бывший Спасатель, который устал и разозлился, или сама Жертва, которая обвиняет Спасателя в том, что помощь не помогла.

Все роли условны, и участники могут меняться местами. Например, вы спасаете подругу (Спасатель), выслушиваете её жалобы, помогаете деньгами. Через некоторое время вы чувствуете, что она не ценит вашу помощь, не меняется. Вы начинаете злиться и упрекать её (Преследователь). Она обижается и обвиняет вас в том, что вы давите на неё (теперь она Преследователь, а вы — Жертва). Или она снова становится Жертвой, а вы снова бросаетесь спасать, испытывая вину за

свою злость.

Почему вы попадаете в этот треугольник

Спасатель входит в треугольник, потому что не может выносить страдания других (слияние) и боится быть отвергнутым (страх). Он верит, что без него Жертва не справится (иллюзия контроля). Как только он начинает спасать, он получает подтверждение своей значимости, что временно снимает тревогу и вину. Это вознаграждение, которое закрепляет поведение.

Проблема в том, что треугольник — это замкнутая система, в которой никто не решает свои настоящие проблемы. Жертва не учится ответственности, Спасатель истощается, Преследователь разрушает отношения. Но все участники получают вторичные выгоды: Жертва — внимание и возможность не напрягаться; Спасатель — чувство нужности и превосходства; Преследователь — возможность выпустить злость. Эти выгоды делают треугольник зависимостью.

Почему это зависимость

Треугольник Карпмана похож на азартную игру: вы никогда не знаете, в какой роли окажетесь через минуту. Это создаёт эмоциональные качели, которые вызывают привыка-

ние. Кроме того, выход из треугольника означает отказ от привычной роли, а это страшно: придётся столкнуться с собственной уязвимостью, с необходимостью строить здоровые отношения, где нет места драме.

Спасателю трудно выйти из треугольника, потому что он боится, что если он перестанет спасать, Жертва погибнет. Но на самом деле, пока Спасатель спасает, Жертва остаётся Жертвой. Только перестав спасать, Спасатель даёт Жертве шанс повзрослеть и взять ответственность за свою жизнь.

Осознание: учиться распознавать, когда вы входите в треугольник. Замечать, какую роль вы играете. Отказываться от роли Спасателя, не переходя в Преследователя или Жертву. Это сложный, но необходимый шаг.

Заключение главы

Мы рассмотрели пять психологических механизмов, которые удерживают вас в роли спасателя. Слияние с другими, чувство вины, страх отвержения, иллюзия контроля и треугольник Карпмана — это невидимые оковы. Но теперь вы их видите. А то, что названо, уже не имеет над вами такой власти.

Осознание этих механизмов — первый шаг к тому, чтобы

перестать быть марионеткой. В следующих главах мы будем учиться конкретным навыкам: как отделять свои эмоции от чужих, как выдерживать вину и тревогу, как отказывать без разрушения отношений, как выходить из треугольника. Это путь, но вы уже начали его.

Помните: вы не обязаны спасать всех. Ваша жизнь — это ваша ответственность, и только ваша. А чужие жизни — это ответственность их владельцев. Освободившись от роли спасателя, вы обретёте не только свободу, но и возможность построить по-настоящему глубокие, равные, здоровые отношения.

Часть 2. Перезагрузка: меняем отношение к себе

Глава 5. Знакомство с собой настоящим: кто вы без роли спасателя?

В предыдущих главах мы рассмотрели, какую цену вы платите за спасательство, и какие психологические механизмы удерживают вас в этой роли. Теперь, когда вы начали осознавать эти механизмы, у вас, вероятно, возникает закономерный вопрос: «Если я перестану быть спасателем, то кем я стану? Что останется, если убрать эту роль?»

Этот вопрос пугает и одновременно открывает дверь к самому важному путешествию в вашей жизни — путешествию к себе настоящему. Годами вы жили, ориентируясь на потребности других, и ваш собственный внутренний голос стал тихим, едва слышным. Вы можете не знать, что вам нравится, чего вы хотите, о чём мечтаете. И это нормально. Это не значит, что вы «пустой» или «потерянный навсегда». Это значит, что вы давно не обращались к себе.

В этой главе мы будем возвращаться к себе. Вы познакомитесь с конкретными упражнениями и техниками, которые

помогут вам услышать свой собственный голос, отделить его от голоса внутреннего спасателя и от навязанных обществом ожиданий. Это процесс не быстрый, но он приносит глубокое удовлетворение, потому что вы наконец начнёте жить своей жизнью, а не жизнью, посвящённой решению чужих проблем.

1. Упражнения на самоидентификацию: что вам нравится, что вы чувствуете, о чём мечтаете

Прежде чем вы сможете следовать своим желаниям, вам нужно их обнаружить. Спасатель долгое время игнорировал собственные потребности, поэтому сейчас они могут быть скрыты. Вам понадобится терпение и любопытство — как будто вы исследуете незнакомую страну, которой является ваш внутренний мир.

Почему это сложно?

Когда вы постоянно спрашиваете себя «Что нужно другому?», нейронные связи, отвечающие за распознавание собственных желаний, ослабевают. Вы привыкли действовать из чувства долга, а не из интереса. Кроме того, вы могли усвоить, что собственные желания — это эгоизм, а эгоизм наказуем. Поэтому даже когда желание пробивается, вы его подавляете.

Первое, что нужно сделать, — дать себе разрешение. Разрешение чувствовать, хотеть, мечтать. Это не сделает вас плохим человеком. Наоборот, это сделает вас живым.

Упражнение «Список радостей»

Возьмите лист бумаги или откройте заметки в телефоне. Напишите заголовок: «Что мне приносит удовольствие (даже если это бесполезно для других)». Не редактируйте себя. Пишите всё, что приходит в голову, даже если это кажется глупым или незначительным.

Примеры:
— Запах свежескошенной травы.
— Мурлыканье кошки на коленях.
— Вкус горячего шоколада.
— Чтение детективов допоздна.
— Прогулка под дождём без зонта.
— Танцы под любимую музыку, когда никто не видит.
— Запах книжных страниц.
— Наблюдение за облаками.
— Тишина раннего утра.
— Ощущение песка под ногами.

Записывайте всё, что вызывает у вас тёплую улыбку, что

наполняет энергией, что вы делали бы, если бы никто не оценивал. Не думайте о том, полезно ли это для других. Это список только для вас.

Если вам трудно начать, вспомните детство. Что вы любили делать в5, 7, 10 лет? Возможно, вы лепили из пластилина, собирали конструктор, рисовали, лазали по деревьям, строили шалаши. Эти ранние радости часто указывают на вашу истинную природу.

После того как список готов, выберите один пункт и сделайте это в ближайшую неделю. Это может быть что-то маленькое: купите себе шоколадку, которую любили в детстве, погуляйте в одиночестве, послушайте старую музыку. Отмечайте, что вы чувствуете при этом. Позвольте себе насладиться без чувства вины.

Упражнение «Дневник чувств»

Спасатель обычно хорошо знает чувства других и плохо — свои собственные. Он может сказать: «Я не знаю, что я чувствую», — и это правда. Вам нужно заново научиться распознавать свои эмоции.

Заведите дневник. Каждый вечер, желательно в одно и то же время, записывайте три момента:

1. Ситуация. Что произошло за день, что вызвало у вас какую-то реакцию?

2. Что я почувствовал (а)? Назовите эмоцию или телесное ощущение. Не оценивайте, просто наблюдайте.

3. Что я подумал (а)? Какая мысль сопровождала это чувство?

Пример:

— Ситуация: коллега попросил задержаться и помочь с отчётом.

— Чувство: раздражение, тяжесть в груди.

— Мысль: «Опять я должен, почему он сам не может? Но отказать неудобно».

Сначала вам будет трудно называть чувства. Используйте список эмоций (например, радость, грусть, злость, страх, обида, тревога, интерес, отвращение, стыд, вина). Со временем вы заметите, что определённые ситуации вызывают у вас схожие чувства. Это поможет вам лучше понимать себя.

Важно: не пытайтесь исправить чувства, просто фиксируйте их. Если вы заметили злость, не ругайте себя: «Как я могу злиться, я же добрый». Злость — это сигнал о нарушении границ. Примите её как информацию.

Упражнение «Мечты без цензуры»

Это упражнение лучше выполнять письменно, в спокойной обстановке. Напишите заголовок: «Если бы мне не нужно было никому помогать, о чём бы я мечтал (а)?» Затем отвечайте, не ограничивая себя. Мечтайте масштабно, не думая о реальности, деньгах, возможностях.

Вопросы для размышления:

— Если бы у меня был целый свободный день, что бы я делал (а)?

— Если бы я мог (ла) научиться чему угодно, что бы это было?

— Куда бы я поехал (а), если бы не нужно было никого спасать?

— Каким видом творчества я бы занялся (лась)?

— Какие люди меня вдохновляют и почему?

— Что я хотел (а) бы изменить в своей жизни, если бы не боялся (лась) осуждения?

Пишите всё, что приходит в голову. Даже если это кажется нереальным. Ваша задача — не составить план, а услышать голос желаний. Потом можно выбрать одну мечту и подумать, какой маленький шаг в её сторону можно сделать уже сейчас. Например, если вы мечтаете рисовать, купите альбом и карандаши и выделите 15 минут в день.

2. Техника «Пустой стул»: разговор с «внутренним спасателем» и «внутренним ребёнком»

Техника «пустого стула» пришла из гештальт-терапии. Она позволяет вступить в диалог с разными частями вашей личности, которые конфликтуют между собой. В вашем случае это «внутренний спасатель» — та часть, которая стремится помогать всем, и «внутренний ребёнок» — та часть, которая хранит ваши подлинные желания, радости и уязвимость.

Это упражнение лучше выполнять дома, когда вас никто не побеспокоит. Вам понадобятся два стула, поставленные друг напротив друга.

Как выполнять технику

1. Подготовка. Поставьте два стула. Один обозначьте как стул «Спасателя», другой — как стул «Внутреннего ребёнка» (или «Истинного Я»). Сядьте на третий стул или просто в стороне, чтобы наблюдать.

2. Начните с роли Спасателя. Сядьте на стул «Спасателя». Представьте, что вы сейчас — эта часть вашей личности. Она говорит от первого лица: «Я считаю, что…», «Я боюсь…», «Я должна…». Говорите вслух или мысленно, обращаясь к

пустому стулу напротив. Высказывайте всё, что внутренний спасатель хочет сказать.

Примеры фраз:

— «Я должен помогать, иначе я плохой человек».

— «Если я не помогу, мама/друг/партнёр не справится».

— «Меня будут любить только если я полезен».

— «Я не имею права на отдых, пока другие страдают».

— «Я боюсь, что без меня всё развалится».

— «Я чувствую вину, если отказываю».

Говорите столько, сколько нужно. Позвольте этой части выговориться. Не оценивайте её, не спорьте. Она просто высказывает свои убеждения.

3. Пересядьте на стул «Внутреннего ребёнка». Теперь вы — та часть, которая устала, которая хочет просто жить, радоваться, быть собой. Она может быть тихой, испуганной, грустной или, наоборот, злой. Дайте ей голос. Обращайтесь к стулу спасателя.

Примеры фраз:

— «Я устал (а) от того, что всегда должен (на)».

— «Я хочу гулять, рисовать, смеяться, а не решать чужие проблемы».

— «Мне страшно, что я никогда не буду жить своей жиз-

нью».

— «Я не хочу быть нужным, я хочу быть любимым просто так».

— «Я злюсь, что ты постоянно мной жертвуешь».

Говорите всё, что приходит. Особенно обращайте внимание на телесные ощущения: может появиться ком в горле, слёзы, дрожь. Это нормально — вы даёте выход подавленным чувствам.

4. Диалог. Теперь вы можете пересаживаться с одного стула на другой, отвечая на реплики. Пусть спасатель отвечает ребёнку, а ребёнок — спасателю. Например:

— Спасатель: «Я не могу остановиться, потому что тогда все от меня отвернутся».

— Ребёнок: «А если я отдохну, я стану счастливее. Может, тогда ты перестанешь так бояться?»

— Спасатель: «Но отдыхать — это эгоистично».

— Ребёнок: «Это не эгоизм, это забота о себе. Если я не позабочусь о себе, я не смогу никому помочь».

Продолжайте диалог, пока не почувствуете, что напряжение немного спадает. Вы не должны прийти к решению за один раз. Цель — услышать обе части, признать их существование.

5. Завершение. Когда почувствуете, что достаточно, поблагодарите обе части за то, что они высказались. Встаньте со стульев. Скажите себе: «Я — это не только спасатель. Я — это и ребёнок, и взрослый, и многие другие части. Я могу выбирать, кого слушать».

Повторяйте технику регулярно. Со временем вы заметите, что внутренний спасатель становится менее навязчивым, а внутренний ребёнок — более слышимым.

3. Как отличить свои желания от навязанных социальными ожиданиями

Общество, семья, культура с детства внушают нам определённые нормы: хороший человек помогает, жертвует, ставит других выше себя, не думает о себе. Эти нормы полезны для выживания в группе, но они могут заглушить вашу индивидуальность. Вам нужно научиться различать, где ваше подлинное желание, а где — голос «должен».

Признаки навязанного желания

— Вы чувствуете «должен», а не «хочу». Фразы «я должна (ен)», «так надо», «что обо мне подумают» — маркеры навязанности. Подлинное желание звучит как «я хочу», «мне интересно», «меня тянет».

— Выполнение действия вызывает усталость, раздражение, скуку. Даже если внешне вы улыбаетесь, внутри — сопротивление. Настоящее желание приносит энергию, даже если требует усилий.

— Вы ждёте похвалы или признания. Если вы делаете что-то, чтобы вас похвалили или чтобы избежать критики, это не ваше желание, а стратегия выживания. Подлинное желание приносит удовлетворение само по себе.

— Вы боитесь отказаться. Страх последствий (например, что человек обидится, разорвёт отношения) говорит о том, что вами движет не желание, а страх. Вы соглашаетесь не потому, что хотите, а потому, что боитесь отказать.

Упражнение «Если бы никто не узнал»

Представьте, что вы могли бы сделать что-то, и никто никогда не узнал бы об этом. Вам не нужно никому рассказывать, не нужно получать благодарность. Вы бы всё равно это сделали?

Пример: вы помогаете другу с переездом. Задайте себе: «Если бы друг не узнал, что это сделал я, если бы я не получил ни спасибо, ни ответной услуги, я бы всё равно помог?»

Если ответ «да» — это ваше искреннее желание помочь. Если «нет» — возможно, вы делаете это ради признания, а не из подлинного сострадания.

Этот вопрос помогает отделить чистое намерение от ожидания награды.

Вопросы для различения

Перед тем как согласиться на что-то или принять решение, задайте себе несколько вопросов:

1. Что я чувствую, когда думаю об этом? Волнение, интерес, лёгкость — признаки вашего желания. Тяжесть, сжатие, тревога — признаки навязанности.

2. Это приносит мне энергию или опустошает? Подлинное желание, даже если требует труда, оставляет послевкусие удовлетворения. Навязанное действие истощает.

3. Если бы мне заплатили миллион за то, чтобы я этого не делал, я бы отказался? Или: если бы мне заплатили миллион за то, чтобы я это делал, я бы делал с радостью? Эти вопросы помогают увидеть истинную мотивацию.

4. Кто говорит во мне сейчас? Спросите себя: «Это моё

желание или голос мамы, папы, общества?» Представьте, что они стоят рядом и говорят вам, что делать. А теперь представьте, что их нет. Что остаётся?

5. Что будет, если я откажусь? Какой самый страшный сценарий? Реалистичен ли он? Часто страхи преувеличены.

Практика маленьких шагов

Чтобы укрепить связь со своими желаниями, начните с малого. Каждый день делайте одно небольшое действие, которое вы выбрали сами, а не потому что должны. Это может быть: купить себе любимое мороженое, посмотреть фильм, который вам нравится, отказаться от ненужной встречи. Отмечайте, как меняется ваше самочувствие. Чем больше вы практикуетесь следовать своим желаниям, тем сильнее становится ваш внутренний голос.

Заключение главы

Знакомство с собой настоящим — это не роскошь, а необходимость. Пока вы не знаете, кто вы и чего хотите, вы будете игрушкой в руках чужих ожиданий и собственных страхов. Упражнения из этой главы помогут вам начать исследовать свой внутренний мир. Техника «пустого стула» даст возможность услышать конфликтующие части и постепенно

примирить их. А умение отличать свои желания от навязанных вернёт вам авторство собственной жизни.

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.