

# СПАСИ СЕБЯ САМ

ИНСТРУКЦИЯ ПО СПАСЕНИЮ  
СЕБЯ ДЛЯ ТЕХ,  
КТО ВСЕГДА ЗАНИМАЛСЯ  
СПАСЕНИЕМ ДРУГИХ.

Авторы:  АСТА.АСТА

 EMILY\_RATASHKOVSKI

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ЭТО ВСЕ ПРО ЛЮБОВЬ (ВПРОЧЕМ, КАК ВСЕГДА)	//	05
НАЧАЛО:	//	08
ТРЕУГОЛЬНИК КАРПМАНА И ТРИ РОЛИ:	//	17
КАК ЧЕЛОВЕК СТАНОВИТСЯ СПАСАТЕЛЕМ?	//	24
ПОЧЕМУ Я ХОРОШИЙ?	//	28
СПАСАТЕЛЬ - ЭГОИСТ ПО СВОЕЙ СУТИ:	//	32
ДОДУМЫВАНИЕ ВАС ПОГУБИТ	//	37
НАШИ РЕСУРСЫ:	//	43
ДВУСТОРОННЯЯ КОММУНИКАЦИЯ	//	51
А НЕ МУДАК ЛИ Я ЧАСОМ?	//	55
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ СПАСАТЬ?	//	63
ВАШ ВТОРОЙ АВАТАР	//	67
ПРО МОЕ СПАСАТЕЛЬСТВО	//	70
ПЕРЕПРОШИВКА СВОИХ ЦЕННОСТЕЙ	//	73
НАПОСЛЕДОК:	//	78

## ПРИВЕТ, ЧУДЕСНЫЕ МОИ!

Я очень рада, что к вам в руки попал этот гайд, и вы приняли решение менять свою жизнь в лучшую сторону. Многие из вас знают меня в инстаграме как дико жизнерадостного человека, который находится в гармонии с этим миром и берет от него все краски. К сожалению, так было не всегда. А может и к счастью.

Наверное, если бы это было моим постоянным состоянием, вы бы сейчас не читали этот гайд. В конце концов, этот опыт дал мне возможность увидеть свою жизнь с разных сторон. Мало кто знает, но всю свою жизнь я была спасателем - тем самым человеком, который тянул своих мужчин в отношениях, тянул своих друзей и считал себя героем, который всё сможет расставить по местам и привести в нормальный вид. Спешу вас немного расстроить: ничего из запланированного у меня выполнить так и не получилось. Но если вы сейчас посмотрите на свою ситуацию, я вам обещаю, что скорее всего, ваши планы также разрушатся.

Нет, от этого совершенно не стоит грустить, потому что в процессе чтения этого гайда у вас появятся совершенно новые планы и жизненные цели, которые вы будете с удовольствием достигать и которые будут вас максимально развивать и делать лучше. Вы избавитесь от тягостного ощущения того, что весь мир почему-то лёг на ваши плечи и слезать совершенно не собирается.

**СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ЭТОГО  
ГАЙДА Я ПРИГЛАСИЛА ЭМИЛИ,  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПСИХОЛОГА.**

Эмили - это тот человек, который, как и я, имел опыт спасательства в своей жизни. Будучи психологом, она смогла избавиться от этой установки и теперь прекрасно понимает, как же работать с другими людьми, какие упражнения им дать и какую информацию предоставить, чтобы они получили максимально эффективный инструмент для работы со своим сознанием. Я же, в свою очередь, расскажу вам тот жизненный опыт, который привёл меня к этому гармоничному мироощущению. Конечно же, не без ошибок и собственных шишек, но затем и появился этот гайд, чтобы вы могли избежать таких моментов.

Я надеюсь, что через этот материал вы сможете перенять частичку моего мироощущения, сможете сделать свою жизнь проще, приятнее и легче. Приятного чтения!



ЭТО  
ВСЕ  
ПРО ЛЮБОВЬ  
(ВПРОЧЕМ, КАК ВСЕГДА)



## 06

С помощью этого продукта мы хотим пробудить в вас любовь к себе. Любовь к себе - это то чувство, которое не может нести негативные последствия для окружающих людей, потому что человек, который наполнен любовью и принятием, не может транслировать негатив на других людей. Без сомнения, кто-то будет напрягаться из-за того, что вы стали цельной взрослой личностью. Это будут те люди, которым была выгодна ваша нецельность и ваше подавленное раздробленное состояние, то есть, те, кто вас использует. Человек, который любит себя, не эгоист. Это человек, который понимает важность вклада в себя, важность инвестиции положительных эмоций в себя, важность инвестиции времени в своё внутреннее состояние. Этот человек прекрасно коммуницирует с обществом. У него много друзей, у него прекрасные партнёрские отношения. У него хороший контакт с семьей и прекрасная обстановка на работе. Всё потому, что он хорошо чувствует своё внутреннее состояние и умеет слышать свои потребности, вовремя их восполняя.

Более того, вместе с анализом себя и пониманием собственной ценности к вам приходит осознание ценности других людей, и вы начинаете относиться к другим людям, как к полноценным личностям, уважая их границы, умея считывать как их позитивные, так и негативные эмоции. Вы умеете пресекать манипулирование не агрессивно, а просто очень грамотно отруливая любые вопросы. Таким образом, любовь к себе - это не только вопрос вашего индивидуального внутреннего состояния, это вопрос экосистемы вашей жизни. Проинвестировав в свою цельность, вы на самом деле возвращаете целый мир вокруг вас, потому что с вашими изменениями начинает меняться и тот мир, в котором вы живёте.

## 07

В какой-то момент человеку-спасателю, читающему этот гайд, может показаться, что мы транслируем очень категоричную точку зрения. Что всё необходимо делать исключительно для себя, что мнение других не имеет никакого значения, и мы погружаем себя в некоторый вакуум и не хотим, чтобы там пребывали другие люди. Что мы транслируем некую эгоистичную позицию по отношению к другим людям и что такая позиция в реальном мире абсолютно неприемлема и не имеет права на жизнь, потому что такой человек будет отвергнут обществом, и от него отвернутся все, кого он любит. Я хочу сказать, что это всё далеко не так. Когда вы только начинаете выходить из спасательства, вам эта позиция может показаться своего рода крайностью. При этом нужно понимать, что вы сами находитесь в некоторой крайности, которой не замечаете. Поэтому подумайте, может быть, смотря из своей крайности, вы называете крайностью состояние, которое является нормальным?

Конечно, это очень философский вопрос, и это всё очень относительно.

НАЧАЛО





Наша культура очень склонна к тому, чтобы выращивать из нас коллективистов. Нам всегда говорят, что нужно помогать семье, близким. Нужно чем-то жертвовать, чтобы всем было хорошо. И, конечно, всегда приятно делать что-то хорошее для других, видеть, что вы помогаете. Но совсем не в том случае, когда это становится основным смыслом вашей жизни. Давайте задумаемся, откуда это пошло и неужели мы в нашем современном мире не можем выжить без других людей. Так ли нам необходим коллективизм и так ли нужно сохранять эту культуру? Напомню, что относительно недавно люди жили большими семьями в больших домах, где каждый выполнял свою функцию. Кто-то занимался домом, кто-то - детьми, кто-то ходил на работу или выращивал продовольствие. И в таком случае коллективизм вполне понятен, потому что это был фактор выживания, и людям необходимо было распределять свои обязанности так, чтобы вся семья могла хорошо жить, имея деньги, продовольствие и хорошо воспитанных детей. Но давайте вернёмся в реальность. Мы живём в 21-м веке, и нам уже больше не надо выживать. Продовольствие стоит на полках, вакансиями забит весь интернет, обучение доступно практически из любой точки мира онлайн, доставка продуктов приезжает к нам домой, а счета оплачиваются через телефон. Неужели вы реально думаете, что коллективизм в современном мире имеет место быть? Неужели он здесь настолько нужен?

Фишка в том, что сейчас люди скорее играют в коллективизм. Есть своеобразная игра в защиту. Это то, что чаще всего делают спасатели и то, во что они заигрываются. Например, «я не отпущу тебя одну идти по тёмной улице», «я помогу тебе принести продукты домой». В этом нет ничего плохого. Это игровой и очень приятный элемент нашей жизни.

НАЧАЛО: //

## 10

Это очень классно, когда о вас кто-то вот так заботится, но ровно до того момента, пока этот кто-то не заигрывается. Не начинает считать заботу о других главным смыслом своей жизни. Дело в том, что каждый сейчас самостоятельно способен выживать и можно делать это абсолютно не напряжно. В таком случае очень много элементов спасения другого человека становятся абсолютно бессмысленными. Мы лишь играем эту роль.

*Мы лишь делаем вид, что мы кого-то спасаем*

Поймите, что в нынешней ситуации каждый способен спасти себя сам. В таком случае, если человек полностью погружается в спасательство и считает заботу о других людях смыслом своей жизни, вы понимаете, насколько эфемерен этот смысл? Всё потому, что целью становится игра, фантазия, сказка, которая в конце концов заканчивается. Потому что продукты всё равно доставляются домой, а на улицах стало достаточно безопасно, чтобы идти по ним одному вечером. И потому что ничего не случится с человеком, если он просто сядет в такси и доедет домой. Нам очень сложно принять эти реалии.

*Как это так, оказывается люди могут обходиться без нас ?!*

Поэтому спасатели и не принимают их. И, более того, очень удивляются, когда другие люди не отвечают им взаимностью и не воспринимают их действия как что-то позитивное, приятное, ценное. Спасатель почему-то очень верит во вселенскую справедливость.

# 11

Думает, что ему все зеркально вернётся. Что он сделает очень много для других людей, и ему все вернётся взамен. Но проблема в том, что вселенная несправедлива. Никто здесь не считает ваши баллы. Никто не считает, кто сколько очков заработал и сколько денежек заслужил. Вселенная абсолютно хаотична, и никто и ничто не гарантирует вам, что вам вернётся столько же добра взамен, сколько вы отдаёте. Посмотрите, сколько неприятных людей обладают большими деньгами. Посмотрите, сколько вроде бы добрых и милых людей сидят в бедности и считают копейки. Если бы вселенная была справедлива, ничего этого не было бы. Поэтому пора перестать считать баллы и думать, что кто-то тоже их считает. Дело в том, что никому нет до этого никакого дела. Это лишь очень большая иллюзия того, что всё непременно вернётся.

Спасатель просто заигрывается. Говорит: «Я всё для вас делаю, а вы мне - ничего». В итоге эта игра превращается в одно большое страдание, потому что с каждым действием бедный спасатель ещё больше разочаровывается в себе и мире, но всё равно не меняет стратегию. Он продолжает придерживаться той схемы, которая ему знакома. Близка ему с детства. Он думает, что, вполне возможно, он ещё не сделал достаточно. Он просто ещё не заслужил. Таким образом, человек просто изнашивает себя, полностью убивая свой ресурс на абсолютно бессмысленные действия, которые не приведут ни к какому результату. Спасатель думает, что если он отдаст всего себя другим людям, если он всех спасёт и вытащит и будет отменным супергероем, его все полюбят. Но это далеко не так. Об этом мы непременно поговорим в следующих главах.

## 12

Усилия спасателя оцениваются очень относительно. Дело в том, что когда мы отдаём ресурс, мы всегда думаем, что он очень-очень ценен. Но при этом мы не думаем о том, какую ценность этот ресурс несет для других людей.

Есть такой эксперимент - кружка Канемана. Эксперимент заключается в том, что несколько учёных раздали всем участникам простые кружки за 6\$ и спросили, за сколько они могли бы её продать. В среднем, участники эксперимента называли цену в 5,25\$. Затем учёные собрали уже другую группу людей и спросили, за сколько те могли бы купить эту же самую кружку. Цифра стала совсем другой. Они назвали цену в 2,75\$. Мы наглядно видим, что то, что у нас уже есть, мы ценим гораздо больше.

*То, что нам не принадлежит, мы ценим  
в разе меньше*

Так вот попытайтесь теперь переложить этот эксперимент на собственные эмоции и ресурсы. Не важно, материальные или энергетические. Поймите, что то, что вы отдаёте в мир, вами ценится в несколько раз больше. Это ваш ресурс - вы его выработали и произвели, и именно поэтому он настолько ценен для вас. Но никто не гарантирует, что он будет настолько же ценен для других людей. Поэтому и возникает этот диссонанс, когда какой-то человек очень много отдаёт и потом удивляется, почему же ему никто не отдаёт взамен и почему его ресурс не настолько ценится среди людей. Каждый видит ситуацию со своей стороны, для каждого ценность этого ресурса крайне относительна. Каждый выставляет свой прайс.

Проблема спасателя в том, что он не считает себя хорошим по определению.



# 13

Он становится в своей голове хорошим только тогда, когда отдаёт другим людям какой-то ресурс. Фишка в том, что взаимоотношения с другими людьми - это в принципе не единственные существующие в этом мире взаимоотношения. Эти взаимоотношения очень шатки, и очень сложно доверять им определять, насколько вы хороши. Просто потому, что эта структура очень нестабильна. Есть и другой вид отношений. Взаимоотношения вас с миром. Я верю в то, что мир стремится к эволюции. Именно поэтому миру выгодно, когда каждый конкретный человек тратит свою энергию на то, что развивает его и делает лучше, а не просто поддерживает других людей. Давайте посмотрим на то, что мы делаем в обычной жизни.

Я делю повседневные действия на 2 типа. 1 тип - это то, что вас развивает. Делает вам level up. Апгрейдит вас и выводит на существенно новый уровень. 2 тип - это действия, поддерживающие жизнедеятельность. Это уборка, стирка, готовка, спорт. Чаще всего спасатели занимаются тем, что поддерживают жизнь в других людях. То есть, даже не в СЕБЕ. Они пытаются какими-то базовыми действиями создать потребность в себе, создать ощущение нужности другому человеку. Но подумайте, если этот человек так много времени тратит на то, чтобы поддерживать даже не себя, а другого человека, то как он может развивать свой собственный потенциал? В итоге очень часто спасатели как раз остаются на каких-то базовых уровнях. Потому что у них просто не хватает ресурса на то, чтобы апгрейдить себя. Почему-то они думают, что кто-то заслуживает очень много. А они заслуживают мало. Подумайте, чем же этот спасатель провинился перед миром, что заслужил так мало?

Очень часто слышу эти истории о том, что «я сделаю всё для дорогих мне людей, а вот что там останется, возьму себе».

# 14

Это как с тортом. Когда вы печёте торт для всей семьи, ждёте, пока каждый возьмёт свой кусок и наестся, в то время как вам куска может не хватить. И вы вполне удовлетворены этой реальностью. Вы говорите: “Ну и ладно, все же поели, а я так, я потерплю.”

*Мне не очень - то и надо!*

Такая позиция - это процесс постоянного ущемления самого себя. Каждый раз, проворачивая эту схему в своей голове, вы очень сильно себя унижаете. Вы говорите: “Я не достоин таких благ, каких достойны другие люди”. Подумайте, какая может быть самооценка при таком раскладе? Как вы начнёте делать что-то для себя и как станете ценить себя?

Фишка в том, что хорошим надо быть не перед другими людьми. В первую очередь, хорошим надо быть перед самим собой. Потому что мнение других людей может легко измениться, а потребность в вас - уйти. А вот с самим собой договориться гораздо легче. Главное, эта договорённость надежнее. Друзья, которые всегда брали по кусочку вашего торта, в конце концов могут перестать быть вашими друзьями. Потому что торт им больше не нужен. Они начали есть более здоровую еду. А вы остаётесь с этим ощущением, что вы кому-то очень много отдали и при этом не получили ничего взамен. Вы остаётесь с ощущением предательства. Что вас опять не оценили по достоинству. Что все вокруг - на самом деле очень плохие люди. И только вы один, такой белый и пушистый - стоите, готовый раскрыть свою душу каждому. Очень красивая позиция. Но очень глупая. Потому что единственный человек, который здесь не прав - это вы. Потому что вы сами посадили других людей на свои услуги.

## 15

Вы сами сказали «мной можно пользоваться. Смотрите, я сделаю для вас много что. Я испеку вам торт, найду вам контакты и стану вашей жилеткой. Я буду тем, кто вам так нужен». Но люди идут вперёд. Это их естественное свойство. Они преодолевают трудности и перестают нуждаться в ваших поддерживающих функциях.

### КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА:

Давайте вернемся к вопросу, который Юля задала в начале гайда: “а не окажусь ли я плохим, когда поменяю свое поведение?”. По мнению Юли, для человека, который привык постоянно от вас что-то получать, вы действительно можете казаться хуже после смены поведения.

Я хочу предложить немного другой концепт: То, станете ли вы хуже или лучше для другого человека - мамы, прохожего, вашего подписчика или вашего партнера - это то, чем обладает конкретно этот человек человек, это его представление. Являетесь ли вы его представлением о вас? Если интенция сказать “нет, но”, то я предлагаю обратиться к картине Рене Магритта, “вероломство образов”- на картине нарисована трубка, под ней подпись - “это не трубка”.



НАЧАЛО: //

## 16

Смыслов заложено много, и все новые интерпретации произведению всегда можно найти, но я прошу вас обратить внимание на простоту вещей - на картине ОБРАЗ трубки.

Вы - не есть то, как вас определяют другие. Заберите у других людей данное вами же право вас оценивать. Это ваша задача и ваша забота давать, а может быть не давать имя кораблю.





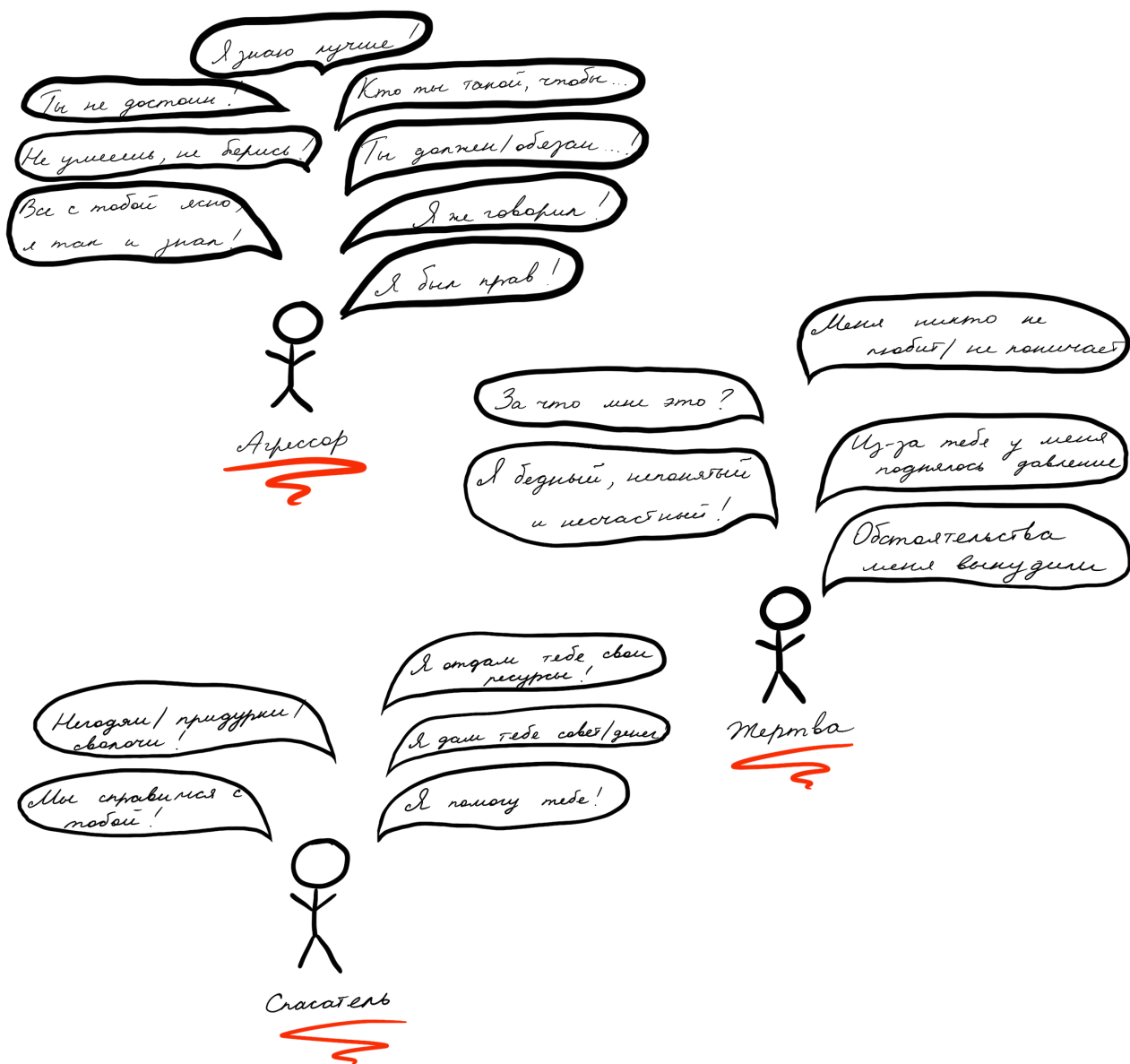
**ТРЕУГОЛЬНИК  
КАРПМАНА  
И ТРИ РОЛИ:**



Треугольник Карпмана - это модель взаимодействия между людьми, включающая в себя три роли: спасатель, жертва и агрессор.

Иногда мы придерживаемся одной роли, иногда нескольких (в зависимости от человека, с которым мы контактируем и в зависимости от ситуации), но нам очевидна неадекватность всех трех ролей.

Давайте развернем эти позиции с точки зрения каждой из сторон - что обычно говорят агрессор, жертва и спасатель?



Таблицу можно долго дополнять. Я предлагаю вспомнить, какие фразы были сказаны, какая лексика и слова были использованы конкретно в вашем случае.

Запишите их.

Какую же позицию выбрать, чтобы она была самой здоровой и самой “про вас”? Позицию, которой нет в самом треугольнике Карпмана - позицию взрослого человека. Этот тот человек в нас, который отвечает за трезвость взгляда, объективность, естественное спокойствие.

Как сменить вашу позицию? Давайте устроим очную ставку. Мы, в позиции взрослого человека, зададим самим себе структурные вопросы и посмотрим, как себя ведете вы же, но в роли спасателя (можно использовать и для работы в позиции жертвы или нападающего)

1. Будьте с собой максимально честным и ответьте на вопрос: какая у вас есть скрытая выгода?

2. Отметьте, сколько у роли, которую вы исполняете, негативных и позитивных моментов. Давайте прямо сейчас вспомним ситуацию, в которой вы были в позиции спасателя, и распишем ее на две колонки - какие в ней есть выгоды и какие минусы.

3. Взрослый задает вопрос - что можно изменить в вашем поведении, в ситуации, а что проще принять и изменить свое отношение к этому аспекту жизни. (например, в общении с пожилыми родственниками проще не пытаться договориться с человеком, а изменить свой взгляд)

4. Сделайте осознанный выбор о том, как лучше всего поступить для конкретной ситуации.

5. Скажите себе :”Я хочу тебя пожалеть. Ты правда устал попадать сюда, в эту роль, который раз. И тебе не хочется здесь быть. Мы вместе сможем выйти из этого.”

6. Давайте вы обопретесь на меня, и я покажу вам правильный путь. Мы спокойно, без паники и суеты сможем за счет регулярного возвращения к списку минусов выйти из этого.

«КАК ЖЕ ГОВОРИТЬ ТОГДА, ЕСЛИ Я ПО ПРИВЫЧКЕ СКАТЫВАЮСЬ В СВОЮ ПОЗИЦИЮ?»

Надо научиться разговаривать. Как я говорю, **«говорить ртом»**. Например, если вы заходите в конфликт, то нужно говорить с точки зрения я-позиции. Если вы в позиции жертвы или агрессора, то не «ты виноват!» или «я отдал тебе лучшие годы жизни!», а с точки зрения ТОЛЬКО себя.«Когда у нас была ситуация ...я чувствовала себя ....., это важно, потому что...(подумайте, какой запрос стоит за всем этим, почему это правда важно)».

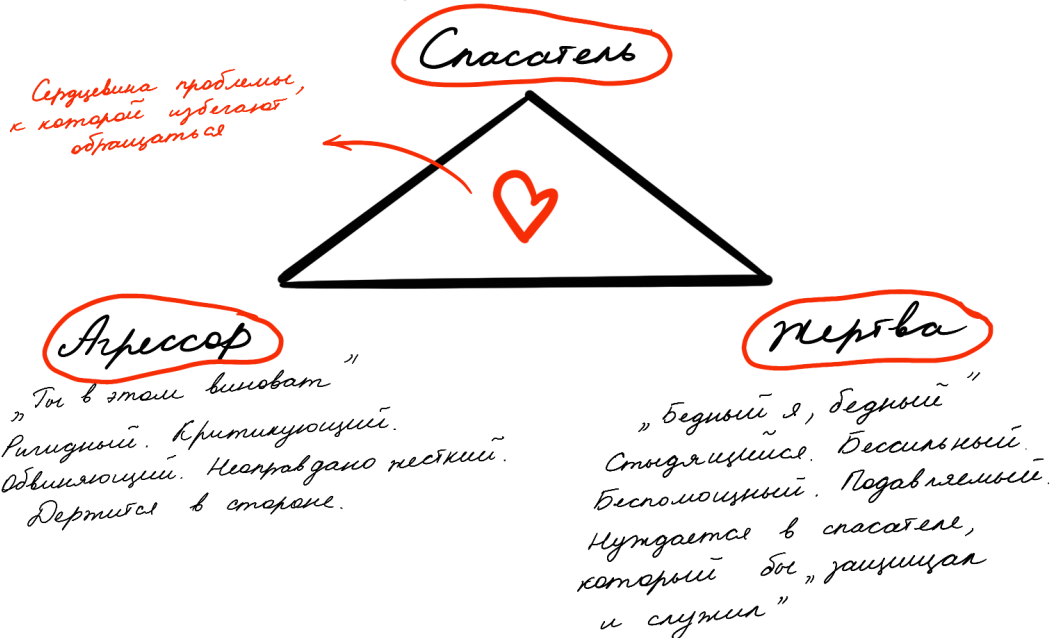
Вообще, навык говорить - самое важное, пожалуй, как для разрешения конфликтов, так и для понимания устройства чужой головы и для осознания самих себя. Не зря же наше мышление (такое масштабное и крутое в эволюционной сетке) привело к появлению и развитию речи. Речь - ключ к мышлению. А наше мышление дает возможность расформировать и кодировать информацию, зашифрованную в словах, и придумать правильные формулы для того, чтобы донести до нашего партнера по коммуникации именно то, что нам нужно, тем самым меняя нашу роль.



# 21

Подробнее про нее и про конкретные понятные формулы говорения в сложных ситуациях со сложными людьми вы можете прочитать у меня в маленькой книжке с прекрасным названием «как говорить ртом».

*Помогает, когда его не просят.  
 Чувствует вину, когда не может помочь.  
 Дает жертве разрешение на неудачу  
 Смикает последствия для жертвы.  
 Часто делает ее работу.*



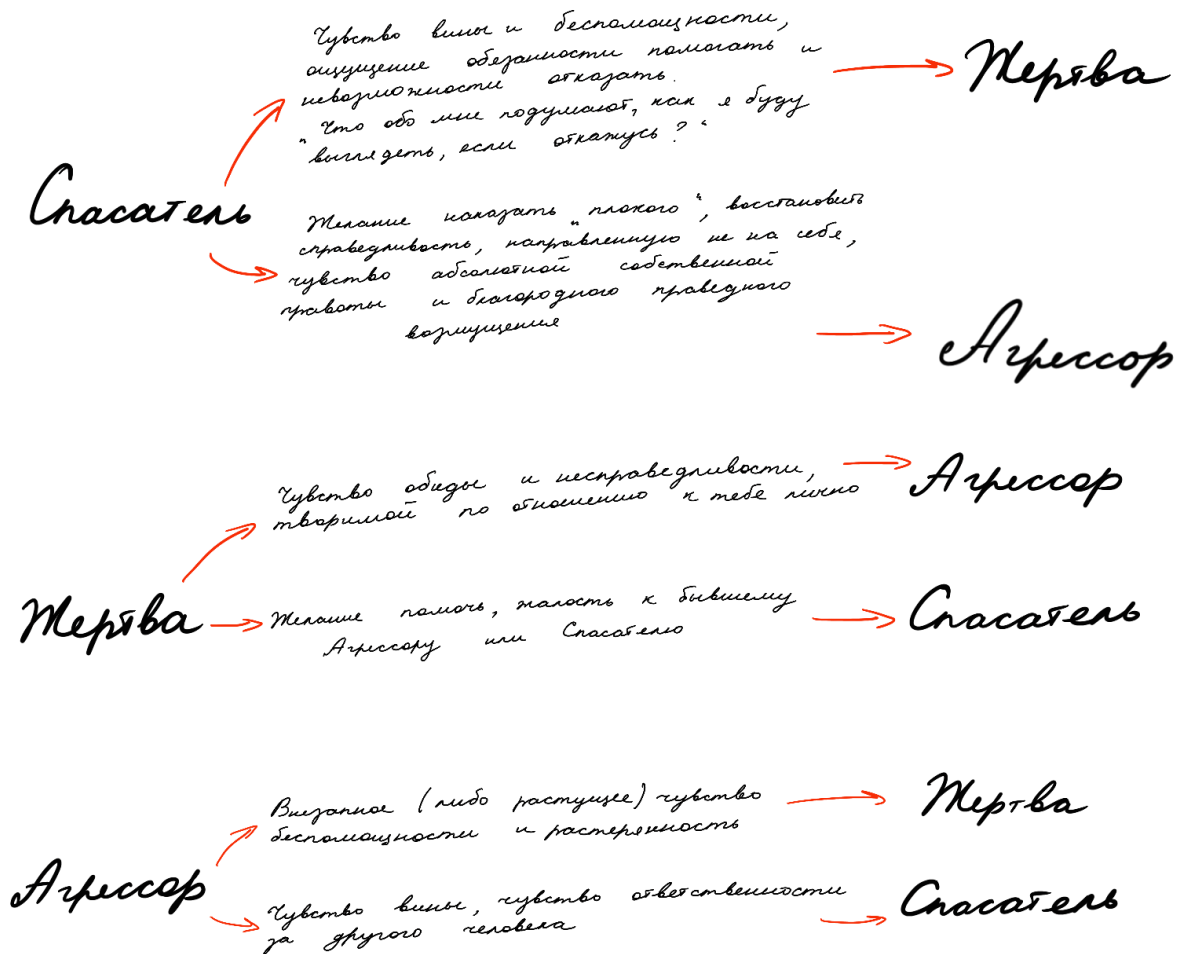
Теперь мы как объективные наблюдатели можем представить, что поочередно встаем рядом с каждым из этих персонажей. Можно поставить три стула - стул спасателя, стул агрессора и стул жертвы. И поочередно садиться на каждый из них, окунаясь в чувства и переживания этого персонажа. Сначала агрессор, затем переключаемся в нейтральную позицию и задаем себе вопрос «почему человек ведет себя так?», «что он чувствует?», «почему ведет себя так?», «а как он мог выразить свою потребность иначе?».

# 22

После каждой из ролей обращайтесь внимание на ваши чувства.

Что мы еще можно сделать, чтобы больше понять каждую роль? Давайте возьмем конкретную ситуацию из вашей жизни. Вспомните (или придумайте), как разворачивается конфликт. Если вы обратите пристальное внимание, то заметите, что в «чистом» виде люди себя ведут редко, чаще всего это поведение человека переходит из одной роли в другую. Как это происходит?

## Начало перехода из роли в роль



## 23

Важная вещь, о которой забывают все три персонажа, - своя уважительная любовь к партнеру по коммуникации. Мы любим нашу подругу, нашего парня или маму, но в момент ссоры скатываемся в деструктивную позицию, каждая из которых ставит на первое место не решение проблемы, которая у нас возникла, а наши скрытые потребности.

Агрессор не уважает, жертва не уважает и даже вы, спасатель, не уважаете, Потому что нивелируете силу, возможности, желание жертвы.



**КАК ЧЕЛОВЕК  
СТАНОВИТСЯ  
СПАСАТЕЛЕМ?**



## 25

Как и комплекс жертвы, комплекс спасателя берет свои истоки также в раннем детстве. Маленькому ребенку постоянно внушали, что он должен "заработать" любовь родителей, как бы "заплатить" за то беспокойство, которое он причинил родителям самим фактом своего существования (ведь они ночей не спали, а сколько хлопот, сколько труда доставил ребенок, а когда болел, сколько жертв пришлось принести, и вообще: после родов здоровье так и не поправилось, работать пришлось на 2 работах, свои цели и мечты выкинуть и тд.)Словом, ребенок начинает понимать, что для него многим пожертвовали и он должен, так сказать, компенсировать.

С другой стороны, что он ни делает – родители никогда не бывают довольны. Логика: я пока плохой, недостаточно хороший, получить признание/хороших друзей/любовь пока не за что.

### *Родительские дезадаптивные установки:*

- "Ты недостаточно хорош, чтобы мы тебя любили. Ты должен заслужить нашу любовь".
- "Мы так многим для тебя жертвуем, что ты должен заплатить за это: ты должен соответствовать нашим ожиданиям".
- "От тебя одно беспокойство, ты источник наших страданий, ты не оправдываешь наших ожиданий".
- "Ты должен испытывать только те чувства, которые нам нравятся".
- "Ты в ответе за мое здоровье", "Я поплатилась своим здоровьем, когда рожала тебя", "Я тебя рожала, ночей не спала, а ты...".
- "Ты в ответе за то, что мы чувствуем, и виноват в наших неудачах".

## 26

- "Если бы не ты, я могла (мог)..., у меня была бы другая жизнь".
- "Если ты не будешь соответствовать моим ожиданиям, я накажу тебя: ты увидишь, как я страдаю – ты тоже будешь страдать от чувства вины".
- "Не вздумай быть самостоятельным: я не прощу тебе своей ненужности".

*Дезадаптивные установки ребенка:*

- "Со мной что-то не так: я причиняю одни беспокойства".- "Меня нельзя любить: я недостоин любви".
- "Я не должен сердиться и плакать, но я сержусь и плачу. Значит, я плохой".
- «Я должен учиться/работать много, а если делаю недостаточно, то я плохой»
- "Я почти никогда не оправдываю ожиданий, значит, я плохой, я ничтожество".
- "Любят только тех, кто исполняет желания, удовлетворяет потребности – любовь заслуживают своей необходимостью и полезностью".
- "Я должен платить за любовь, и мне должны платить за любовь".
- "Я не могу заставить вас любить меня, но я могу заставить вас страдать: вы будете видеть, как я страдаю, и будете испытывать чувство вины".
- "Окружающие в любой момент могут сделать мне больно или догадаться, что я ничтожество – я должен контролировать их".

## 27

- "Если я один, значит, меня никто не любит, значит, я действительно полное ничтожество. Чтобы они не покинули меня, я должен сделать так, чтобы они не могли обходиться без меня".

Проходят годы, и вот перед нами человек, мучимый неутоленной жадой любви ближних, страдающий от придуманной им собственной малости и ненужности, в то же время стремящийся показать окружающим, что достоин любви.



**ПОЧЕМУ Я  
ХОРОШИЙ?**



## 29

Вопрос «а почему я изначально хороший?» - очень логичный. Честно говоря, я сама задавала его себе очень много раз. Фишка в том, что я не понимала, почему человек хорош сам по себе, в своей первоначальной комплектации. Мне всегда казалось, что человек становится хорошим, ценным и нужным, когда приобретает какие-то ресурсы, которые он может передать. Предположим, он становится образованным, у него появляется жизненный опыт, он зарабатывает много денег. И вот тут мы понимаем, что, подождите, а человек-то хороший, вон он сколько всего добился.

Между «много всего добился» и «он хорош» мы ставим невидимое равно, буквально приравнивая одно к другому. Но что же делать людям, которые на данный момент своей жизни не чувствуют, что чего-то добились? А может, они даже и не хотят чего-то добиваться, давайте рассмотрим и такой вариант. Это что, означает, что они теперь не могут полноправно считать себя хорошими?

Я ответила на этот вопрос так: человек прекрасен изначально, потому что человек - главный двигатель эволюции. Посмотрите на всё, что находится вокруг вас. Практически всё это создал человек. Технологии, дороги, магазины, телефоны, что угодно. Всё это дело рук человека. Каждый вносит вклад в эволюцию по-разному. Но непременно вносит. Дело в том, что у человека есть возможность внести этот вклад. Сделать мир лучше, возможность что-то придумать, создать, не важно, большое или маленькое. У человека есть созидательная сила. Созидательная сила - это изначально хорошая сила, и только вам решать, насколько реализовывать вашу созидательную силу и насколько ее включать. Вы сами будете понимать, насколько вам достаточно или нет.

## 30

Но сам факт наличия этой созидательной силы - это уже показатель того, что вы хороший. Вы можете быть уверены в этой мысли, потому что такая сила есть у каждого человека вне зависимости от талантов, способностей, информационной подкованности. У всех она в той или иной мере развита. Поэтому так важно укоренить в себе мысль, что мы изначально хороши, ведь если этой мысли не будет, у нас не будет топлива, чтобы ехать дальше. Если мы хотим развиваться, насыщаться ресурсами и становиться всё более и более ценным человеком и интересным для себя собеседником, нам будет очень сложно работать из той парадигмы, что мы изначально ничего не стоим и ничего особо не значим.

Здесь очень сложно оттолкнуться от данного факта и смотивироваться на создание чего-то более прекрасного, потому что в данном случае мы будем работать от ненависти. Мы будем ненавидеть то состояние, которое у нас есть сейчас, и работать от противоположного, то есть надеяться, что где-то там вдалеке есть лучшая версия нас, которая в какой-то момент включится, и мы будем чувствовать себя хорошо, тогда как в настоящий момент мы чувствуем себя не лучшим образом.

Ненависть к себе иногда работает, но на очень краткосрочный период. Фишка в том, что люди, которые что-то начинают на этом двигателе, очень быстро выгорают и всё больше ненавидят себя. Это растёт как снежный ком, потому что ненависть - очень яркая эмоция, которая способна давать вспышки действий, но на ней нельзя долго ехать. Любовь - более стабильное чувство и более ровное. Именно поэтому она более долговременна для создания чего-то большего.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА:

Говоря о любви к себе - кто, если не вы? Кто должен позаботиться, полюбить, принять, сказать, что вы хороший?

Почему вы делегируете ваше задание, вашу обязанность - обязанность в оценке себя как достаточного человека, на другого?

Заберите у него обратно ваше право - право сказать, что вы уже хороший.

*Твой голос - самый громкий, чистый,  
подходящий как пазл для пазла  
себя. Дай ему отойти, забрав отдаленное  
кому-то право оценить себя.*

СПАСАТЕЛЬ –  
ЭГОИСТ  
ПО СВОЕЙ  
СУТИ:



## 33

Спасатель - на самом деле очень большой эгоист, несмотря на то, что нам кажется, что мы, спасатели, наоборот, всё делаем для людей и практически ничего - для себя.

Будто мы все ресурсы отдаём людям, мы очень альтруистичны в своих посылках. На самом деле всё совсем не так. Посмотрев на отношения спасателя и жертвы, мы увидим, что спасатель самоутверждается за счёт жертвы. У каждого человека есть своя внутренняя энергия и силы на решение своих проблем. Спасатель обесценивает энергию другого человека, буквально говоря «ты не можешь это решить, ты не в силах, и поэтому приду я и решу твои проблемы».

Грубо говоря, спасатель утверждает, что другой человек недостаточно сильный, умный, реализованный и осознанный для того, чтобы прийти к каким-то выводам. А именно он, спасатель, всегда знает, что нужно делать; всегда знает правильные ходы и всегда может вывести человека на верный путь. Получается, спасатель ставит себя гораздо выше того, кого он спасает, ставя “жертву” в положение, когда она решает всё меньше и меньше.

То есть спасатель буквально черпает её жизненную силу, потому что наш ресурс только увеличивается и растёт, когда мы решаем сложные задачи и преодолеваем проблемы. В процессе решения этих задач мы становимся лучше, мы себя апгрейдем, лучше узнаём свои сильные стороны. И если мы находимся в этой золотой клетке, когда спасатель постоянно нас опекает и всячески укутывает в одеялко, мы становимся аморфными и беспомощными. Несмотря на то, что спасатель думает, что своими действиями он разжигает в жертве какой-то огонь, всё идёт совсем наоборот. Этот огонь тухнет из-за отсутствия потребности у жертвы решать свои проблемы.

## 34

Когда отсутствует эта потребность, никакие действия не предпринимаются, а жертва всё больше сворачивается в клубочек и сидит так, потому что это комфортно и хорошо.

Спасатель тем временем бунтует и не понимает, почему же жертва не берет от него помощь, почему не использует те ресурсы, которые он ей даёт. Фишка в том, что он сам посадил жертву в такую ситуацию, когда ей выгодно ждать помощи от спасателя, а не решать проблемы самой, проявляя инициативу.

Просто задумайтесь о том, почему вы решили, что другие люди недостаточно сильны. Какое право вы вообще имеете решать за них, сколько в них силы и потенциала? Почему вы думаете, что именно в вас заключён супер-масштабный потенциал и энергия, которой хватит на нескольких людей? Вы вообще не имеете права трогать других людей и посягать на их волю к жизни. Тут, в ситуации, когда человек становится спасателем, он напрямую воздействует на жизни других людей, занимаясь методичным уничтожением их воли, которую потом очень сложно восстановить. Людям будет очень сложно заново браться за свою жизнь и учиться решать свои проблемы. Потому что к хорошему очень быстро привыкаешь, и когда твоя жизнь становится лёгкой, вернуться на поле боя реально сложно.

### КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА:

Когда мы спасаем, то мы по сути инвалидизируем жертву. Говорим "он без меня не справится".

Возможно вы правда лучше разбираетесь в какой-то сфере, и вам действительно может быть легче справиться, увидеть выход, сделать что-то за жертву, помочь ей.



## 35

Что делаем тогда? Задаем себе вопросы:- “насколько мне эта задача (1) важна, (2) желанна(хочу), (3) по ресурсам(могу)?”

-“не додумываю ли я за человека его просьбу о помощи?”  
Подумайте, может быть вашему близкому и не хочется ничего менять?

Человек хочет излить душу, чтобы ему дали поддержку, чтобы обратили на него несчастного (чаще всего, правда несчастного) внимание и любовь.

А может быть вашему близкому не хочется ничего менять, даже несмотря на ваши приложенные силы, поддержку, мотивационные речи и вместе пролитые слезы?

Например, ваша подруга находится в абьюзивных отношениях. Партнер ее не ценит, но она его очень любит и продолжает пребывать в этих нездоровых отношениях, несмотря на ваши слова.

И вот ваша подруга, забыв, что у вас завтра важный сложный экзамен, температура 39 и 7 некормленных котят, звонит и просит приехать в другой конец города, потому что она опять жертва, а парень - опять нападающий.

Ваш выбор - вписаться в этот треугольник и стать спасателем или остаться собой и решать ваши дела, задачи и проблемы.

Когда мы совсем категорически не можем помочь, как в примере выше, то нам проще отказаться, потому что есть отговорка, есть весомая причина. Но разве ваше нежелание слушать 100 раз рассказ о том, что кто-то козел, не имеет вес?

Чтобы развеять оставшиеся сомнения по поводу того, “а не плохой ли я тогда?”, скажу, пожалуй, самое важное - вы уже хороший.

Вам не нужно сворачивать горы, останавливать коней на скаку или бежать к подруге в ночи.

## 36

Вы правда уже хороший. Без действий, достижений, без оценки от другого. Без спасания и жертвенности.

Важная заметка на полях: есть исключительные темы и ситуации, в которых мы вынуждены на секунду убрать наше “хочу” и “могу”, например, когда у близкого утрата.

Тогда мы на момент разговора превращаемся в контейнер, в который даем право вылить горе, боль, поделиться шоком и печалью. (а после думаем, куда это деть, не храним в себе!).

Поймите важное - мы говорим о выходе из нездоровой позиции спасателя, из эгоцентричной и детской позиции в позицию человека любящего и доброго, с открытым сердцем и мудрыми мыслями в голове (это в первую очередь изменение отношения к самому себе), а не вхождение в позицию “я - все, все - ничто”.

И когда кому-то стало плохо, то никто из нас, конечно, не говорит “ну у меня были планы сходить в кино”.

*Адекватность и баланс -  
основа гармоничной личности*

**ДОДУМЫВАНИЕ  
ВАС ПОГУБИТ**

The image features a solid brown background. On the right side, there is a vertical column of various white, organic, and irregular shapes, resembling ink blots or abstract patterns. The text is positioned on the left side of the image.

## 38

У нас в культуре очень развито додумывание. Вы наверняка заметили, как часто мы ждём каких-то намеков или даём намёки сами, надеемся, что люди догадаются, или пытаемся догадаться за других людей. Почему-то никто не умеет говорить ртом о своих потребностях, проблемах и пожеланиях так, чтобы их поняли. Спасатели тоже додумывают всё за других людей. У спасателя есть очень яркая потребность - ему нужна жертва, чтобы кого-то вытаскивать на свет божий, спасти и отгораживать от всех проблем. И когда внезапно жертвы нет, спасатель принимает решение, что у кого-то есть проблема. Фишка в том, что проблемы может не быть, или может сложиться такая ситуация, что человек не хочет её решать, и прямого запроса на помощь от человека нет, но спасатель мыслит уже другими категориями. В его голове уже развернулась целая баталия, как он с помощью всех своих ресурсов вытаскивает человека, становится героем, и все ему аплодируют.

Конечно жить в таком мире очень интересно, но насколько это нужно другим людям? Жертве, в свою очередь, походу совершенно не надо было, чтобы её спасали. Она сидела и упивалась своей болью, и ей было хорошо, а тут внезапно её просят совершать какие-то действия, ей читают морали о том, как она должна вести себя на самом деле и где она свернула не туда, и главное, что же нужно предпринять, чтобы жизнь наконец наладилась. Спасатель сам пытается вытащить жертву, но, так как спасти её, по сути, не от чего, до финального результата он так и не дойдёт. И только разочаруется. И в итоге будет обреченно вздыхать, говоря, как много времени и сил он потратил на жертву, говоря «я потратил на тебя лучшие годы своей жизни» и вызывая вину у другого человека за то, чего жертва даже не просила.

## 39

Поэтому я очень советую вам проанализировать те случаи, где вы явно являетесь спасателем. Отбросьте отговорки по типу «ну, мне намекали», «ну была такая ситуация, что было невозможно не понять». Нет, давайте научимся считывать прямой запрос на помощь или какие-то действия.

Запрос может быть разным. Например, человек может попросить вас посидеть и поговорить с вами. Так выглядит запрос на ваш энергетический ресурс. То есть, вы садитесь и выслушиваете этого человека. Это то, что надо сделать, но вы воспринимаете это как другой запрос, потому что вы додумали за человека и делаете совсем другое. Нет, вы конечно выслушаете человека, но затем начнёте давать ему советы по ситуации, те данные и информацию, которые он не просил. Тот опыт, что у вас есть, но он не просил. Это уже информационный ресурс, который жертве совершенно не требовался. Ей требовалось посидеть и понять, ей не нужно решать проблему. В данном случае она хочет выплакаться, а то, что вы пытаетесь дать жертве некоторую информацию, которая фактически может ей помочь, ей совершенно ни к чему, у неё даже желания такого нет, а вы уже все в своей голове нарисовали и решили и ещё расстраиваетесь, что все идёт не по вашему сценарию.

Каждый раз я советую останавливаться и анализировать ситуацию со стороны. Что человеку надо? А что вы даёте ему сейчас? Готовы ли вы давать это? Смотрите на себя как на игрового персонажа - я далее буду писать про альтернативную личность, которую мы можем представлять как симса в игре, и анализировать, как всё идёт. Чем чаще вы будете это делать, тем более отстранённым станет ваш взгляд на ситуацию и тем успешнее вы сможете пресечь те события, которые могут вылиться в неблагоприятную для обеих сторон ситуацию.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА:

Человеку-спасателю действительно важно присвоить то, что вам уже принадлежит - ваше время, ваши силы, ваши эмоции. Понять ценность этого.

И нужно понять очень важную вещь - спасатель на самом деле не делает хорошо никому.

Ещё одна важная фишка, которую вы можете использовать - не отдавать свои эмоции этому человеку. Если вы уже встретились с ним, и он рассказывает вам определённые ситуации, где он ждёт от вас какие-то эмоции, оценку, фидбэка и вашего отношения к ситуации в целом, вы можете просто эмоционально НЕ реагировать. Вы можете принимать его события как факт, но при этом не давать никакой эмоциональной оценки. В таком случае вы не отдаёте никакой эмоциональный ресурс и не питаете этот разговор, который вас истощает. Человек, в то же время, начинает терять интерес. Потому что ему важно получить оценку, он хочет раскрутить эту историю, он хочет сочувствия, хочет ваших переживаний, внимания к своей проблеме, но не получает этого. Когда он не получает, он понимает, что искать надо в другом месте. Он понимает, что на эту тему с вами неинтересно общаться. Ему просто это становится неинтересно. И тогда он ищет другого человека для вымещения своих эмоций. Он становится эмоциональным вампиром уже для другого человека.

Да, это может звучать странно, но чтобы перестать быть жертвой эмоционального вампира, можно перестать делать что-либо вообще.

## 41

Вам жалуются в миллионный раз, требуя эмоцию, а вы, прежде чем кинуться в объятия к милому другу и начать спасать и эмоционально обслуживать, проводите небольшую терапевтическую сессию у себя в голове, чуть позже обсудим как.

---

Возникает логичный вопрос: а не кажетесь ли вы от этого плохим? Когда вы начинаете игнорировать чужие потребности вымещать на вас определённые эмоции. Вполне возможно, что да. Для этих людей вы становитесь немного хуже, чем были до этого, потому что вы становитесь менее удобным. На вас уже нельзя вымещать эти эмоции, точнее, неинтересно. Вы уже пытаетесь их отбивать и пытаетесь защищать своё личное пространство и своё эмоциональное состояние. Мне кажется, просто надо понять, что по-другому коммуникацию с этими людьми строить сложно.

Я изначально была такой удобной и комфортной для всех, а потом резко стала неудобной. Вполне нормально, что вы окажетесь плохим. К этому надо быть готовым. И нужно знать, что такая реакция может последовать. В целом мне кажется, нужно уметь отпускать людей, а отпускать их гораздо легче, когда вы понимаете, что этот человек приносил вам боль и просто жрал вашу энергию. Брал ваш ресурс, но ничего не отдавал взамен. Достаточно всего лишь сухо разложить, что вы давали этому человеку и что человек отдавал вам, чтобы понять, насколько честным был этот обмен и насколько каждая сторона соблюдала правила. Как только вы понимаете, что с вами обошлись нечестно и неправильно, вам становится не так страшно оказаться плохим. На самом деле, в этом нет вообще ничего страшного, потому что ценность человека, который использовал вас, становится для вас всё меньше и меньше.



## 42

Фишка в том, что нет незаменимых людей. Нам постоянно кажется, что люди, которые рядом с нами, единственные, самые лучшие и никто нас не поймёт больше них. Это не так. На земле огромное множество людей, и то, что вы встретились именно с этими людьми, абсолютно не доказывает, что кроме них нет лучше, ярче, интереснее и осознаннее. И что здесь нет людей, общение с которыми будет элементарно качественнее. Мне кажется, что в период расхождения с людьми, которые до этого использовали вас как ресурс, очень важно находить новых людей, с которыми вы будете строить новые модели общения и тестировать их. Тогда этот переход будет очень плавным и практически незаметным для вас, потому что на контрасте вы будете чувствовать, где общение для вас токсичное, а где оно становится важной частью вашей жизни, где общение вас наполняет, и вы чувствуете, что отдаёте свою энергию не просто так. В конце концов, перед тем, как ломать один дом, очень важно построить новый, чтобы вам просто было куда переселиться, и этот переход был для вас максимально комфортным.

# НАШИ РЕСУРСЫ:



## 44

Очень часто мы начинаем считать наше собственные ресурсы всеобщим достоянием и забываем о том, что наши ресурсы принадлежат только нам. Я говорю про совершенно разные виды ресурсов: временной, энергетический, финансовый, информационный ресурс. Очень часто нам кажется, что поделиться информацией, своим сочувствием или просто дать моральную поддержку человеку ничего не стоит, ведь у нас же есть на это силы, информация, с нас не убудет, и ничего страшного не случится. На самом деле, несмотря на то, что эти ресурсы кажутся нам бесконечными, отдавая их, мы иссякаем. У нас становится меньше энергии, мы чувствуем, будто мы отдали часть себя другому человеку. Но не стоит забывать, что раз уж вы отдали, недостающую часть нужно восстановить. Вы должны понимать, что, в случае, если вы отдаёте, вы отдаёте ту часть, которую вы МОЖЕТЕ и ГОТОВЫ восстановить. Вы отдаёте ровно столько, сколько вы можете отдать.

Представьте, например, такую картину: у вас 10 яблок, а ваш друг просит отдать ему 9 яблок. И вроде бы вы можете их отдать, у вас хватает яблок, но вы же прекрасно понимаете, что если вы отдадите эти 9 яблок, у вас останется несчастное одно. Питаться вам будет просто нечем. Так не оставляйте себя в таком состоянии, всегда грамотно оценивайте то количество ресурса, которое вы готовы отдать людям, чтобы после не остаться ни с чем. Даже если ресурс кажется бесконечным, я вас уверяю, это не так. Чтобы понять ценность своего ресурса, подумайте о том, как сложно он приобретался. Конечно, гораздо легче сделать это на примере конечных ресурсов, например, временного или финансового. С финансовым вообще всё гораздо проще - вы просто должны вспомнить, как тяжело вам давались эти деньги. Честно скажу, очень редко деньги даются легко, и именно поэтому люди их ценят, и примеры с ними могут стать очень показательными.

## 45

Без сомнения, вы не станете отдавать всю зарплату своему другу, потому что вам будет не на что питаться, снимать квартиру, и вы будете чувствовать себя обманутым и опустошённым. Потому что только вы знаете, как тяжело вам далась эта зарплата. Это было и сидение в офисе, и, возможно, скандалы с начальством, какие-то очень неприятные ситуации с коллегами. Всё это хорошо откладывается в нашей памяти, и мы понимаем, как тяжело нам далась та или иная сумма, и мы расстаёмся с ней неохотно.

То же самое можно применить ко времени. Если у вас есть свободное время, значит, вы смогли так организовать вашу работу/учёбу или досуг, чтобы у вас появилась пара свободных часов, которые вы посвящаете другому человеку. Заметьте, не себе, а другому человеку. Чего вам стоило появление этого ресурса в вашей жизни? Без сомнения, это усилия на организацию процесса. Видимо, вы занялись оптимизацией вашей жизни и, возможно, урезали время на работу или сделали её более продуктивной - теперь вы укладываетесь в меньшее количество часов. Возможно вы заказали доставку вместо того, чтобы готовить, и теперь у вас есть эта пара свободных часов. Вполне возможно, что вы отказались от какого-то не менее интересного мероприятия для того, чтобы, опять же, эта пара часов была у вас в кармане. Поэтому поймите, время не берётся из ниоткуда. Без сомнения, мы все учимся, работаем и решаем бытовые вопросы, что чаще всего занимает основную часть жизни среднестатистического человека. Именно поэтому найти эти часы, чтобы уделить их ноющему другу, правда дорогого стоит. Вы должны понимать, что этот ресурс не взялся из воздуха, а для его появления вы потратили какие-то силы. Давайте теперь перейдём к энергетическому и информационному ресурсам.

## 46

Если временной и финансовый ресурсы конечны, и мы можем их посчитать (количество часов в сутках мы знаем, а зарплата наша составляет 50 тысяч рублей), то энергию и информацию очень сложно облечь в какую-то физическую форму. Тем не менее, вы должны понимать, что это такой же ресурс, для появления которого вы затратили усилия.

Информационный ресурс не берётся просто так. Чаще всего он берётся из вашего жизненного опыта. Вспомните, сколько жизненных ситуаций с вами произошло, чтобы вы могли поделиться с подругой тем, как стоит себя повести в той или иной ситуации с молодым человеком. Вполне возможно, вы пережили несколько неудачных отношений, у вас были скандалы и ссоры. Предположим, это были абьюзивные отношения, а вы прошли сложный путь осознания и принятия того, что данная модель поведения в отношениях для вас неприемлема. Вы прочитали несколько книг и посмотрели вебинары, вы потратили деньги на то, чтобы сходить к психологу и восстановиться. И после этого человек приходит к вам и просит поделиться данной информацией. Видите, вы оцениваете её как не просто пустой совет, а как вполне ценную информацию, которая не далась вам легко. И это я говорю только о простой жизненной ситуации, а если мы, предположим, поговорим про какие-то профессиональные знания? Мне кажется, всем уже понятно, что профессиональные знания практически никто не отдаёт просто так, и именно поэтому мы приходим к юристу и спрашиваем у него, как нам поступить в той или иной сложной ситуации, если у нас возникли вопросы, например, по договору аренды квартиры. Конечно, никто нам не подскажет просто так, за какой пункт в договоре стоит зацепиться, чтобы его расторгнуть. Так почему же вы так легко отдаёте ту информацию, которая появилась у вас в результате долгого обучения, жизненного опыта, каких-то

## 47

сложных ситуаций? Почему вы так легко отдаёте ту информацию, за которую вы отдали деньги? Я не говорю, что нужно быть жмотом и говорить, что каждый ваш час стоит определённую сумму, нет. Но внутри себя можно поставить некий эквивалент, и, когда вы будете идти к человеку, который попросил у вас информационный ресурс, вы будете понимать, сколько вы готовы отдать этого ресурса в зависимости от того, насколько вам этот человек ценен.

В этом нет ничего плохого, и в этом нет никаких рыночных отношений, есть просто ощущение ценности себя. Не думайте, что люди начнут относиться к вам хуже, если вы внезапно начнёте ценить себя больше и отдавать меньше. Хуже могут начать относиться только те люди, которых вы посадили на иглу собственного спонсирования. Те, кого вы спонсируете своей энергией, временем, финансами и информацией. Конечно же они будут чувствовать, что внезапно им чего-то недодаётся. Но вы будете понимать, что это не вы такой плохой, а просто человек сел вам на шею, свесив ножки, и очень привык так сидеть. Давайте сделаем так, чтобы оба этих человека стояли ногами на земле и договаривались ртом о модели их взаимной коммуникации.

Поговорим про энергетический ресурс. Он вообще меньше всего объясним, потому что порой в нас очень много энергии, а порой мы буквально опустошены. Отдать свою энергию - казалось бы, что может быть легче? Дать сочувствие, побыть жилеткой для слёз, в конце концов, побыть человеком, которому просто можно выговориться. Но вы же наверняка замечали, что каждый раз после такого «сеанса» вы ощущаете себя полным нулём? Как-будто вы - это пустой кувшин, который теперь надо долго-долго наполнять?

# 48

Лично у меня такое происходит постоянно после того, как я читаю лекции. Одно время я очень любила читать лекции на большую аудиторию, но около года назад отказалась от подобных мероприятий, потому что я отдавала слишком много энергии, пытаюсь зарядить людей, дать им мотивацию к жизни, а после лекций я приходила домой полностью опустошённая, и единственное, что я могла - это лечь лицом в подушку после этих лекций. Но, соизмерив то, что я получала с этих лекций, и эту энергетическую пустоту, я поняла, что оно того явно не стоит. И именно поэтому я стала вести эти лекции очень-очень редко, например, раз в полгода, и только если мне сильно захочется или меня очень зацепит тема мероприятия и аудитория, для которой я буду читать.

Поэтому я считаю, что именно энергетический ресурс легче всего рассматривать не с точки зрения того, как вы набираете энергию, как вы наполняетесь ей, а немножко от обратного. На энергетический ресурс стоит посмотреть как на пустоту после того, как мы его лишимся. А пустота эта у кого-то длится час, а у кого-то - неделю. У нас у всех разная энергетическая мощность, мы все - как аккумуляторные батарейки с разной мощностью. У кого-то один объём энергоресурса, а у другого он может быть в 10 раз больше. Это индивидуальная особенность, которую можно раскачивать, но если на данный момент жизни вы понимаете, что ваша энергоёмкость - 10, нет никакого смысла отдавать 9 или 10, как в ситуации с яблоками. Просто потому, что после этого вы будете восстанавливаться неделю, и в результате не сможете наполнять себя другими ресурсами, например, в финансовом плане. Вы не сможете в полной мере функционировать на работе, потому что работе тоже нужно отдаваться энергетически, вы не сможете отдаваться обучению, потому что это точно так же требует энергетического ресурса.

## 49

Поэтому просто подумайте о том, а что же случится с вами после того, как вы в который раз приедете к подруге слушать её нытьё про парня. С одной стороны, это может показаться безобидным, но если мы ещё раз прокрутим в голове ту схему, что я вам давала, мы начнём более серьезно относиться к нашему ресурсу.

Всё это к тому, что все эти компоненты принадлежат только вам, и только вы можете ими руководить и распоряжаться, решать, что и кому отдавать. То есть никто не имеет права посягать на ваши ресурсы без вашего согласия. Вы отдаёте ровно столько, сколько вы хотите и можете отдавать в данный момент, перед этим, естественно, проведя анализ того, так ли вам вообще нужно его отдавать. Если вы не в состоянии отдать ресурс, не нужно чувствовать стыд за это - давайте вспомним, что у каждого человека точно так же есть определённый ресурс, и он в состоянии сам решить свои проблемы. Если у вас закрадываются сомнения о том, что кто-то не в состоянии это сделать, вспомните, пожалуйста, о том, что спасатели жуткие эгоцентрики, и они думают о том, что это именно они способны решить проблемы других людей, а все остальные - просто беспомощные котики с лапками, которые только и могут, что хлопать глазками. На самом деле это далеко не так.

*Пожалуйста, дайте людям самим решать их проблемы и приходить на помощь только тогда, когда чувствуете, что готовы это сделать!*



КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА:

Периодически задавайте себе вопрос- вот сколько у меня яблок?

Так, 10.

А я хочу Отдать кому-то 8/100/1.000.000 яблок.

Это не ок, я буду в дефиците для своей деятельности, я уйду в жесткий минус, я не разрешу ситуацию так, я не могу так сделать.

Если я очень хочу, то могу посоветовать своему собеседнику не сдаваться и искать свои сады, со своим, подходящим человеку сортом фруктов/ягод/колбас.

Почему я так люблю абсурдные примеры? Потому что они раскрывают то, что ваши яблоки могут вообще даже не подойти человеку, ему нужны собственно выращенные оливки. Понимаете?

# ДВУСТОРОННЯ КОММУНІКАЦІЯ



## 52

Лично я очень верю в двустороннюю коммуникацию. Я знаю, что коммуникация должна быть выгодна обеим сторонам. Она приносит либо моральную, либо финансовую выгоду. В этом, в принципе, нет ничего плохого. Мы общаемся, мы что-то получаем и мы что-то отдаём. Такая формулировка вовсе не означает, что мы исключительно «забираем» какие-то ресурсы у человека. Общение - это взаимообмен, и очень классно, когда эти обмены равны. Но очень часто случается так, что этот акцент смещается, и вы начинаете становиться ресурсом для других людей, которые при этом считают, что постоянно черпать у вас ресурс - это в порядке нормы. Довести всё до такого состояния можно разными путями: это может складываться долго, или же вы сразу даёте понять, что из вас можно бесконечно долго черпать ресурс. Ну а чаще всего люди, видя, что можно взять что-то просто так, не мешкают и берут это. Поэтому давайте сегодня разберём некоторые виды коммуникации, которые являются здоровыми и будут только улучшать вашу жизнь. Давайте посмотрим, как это соотносится с вашей реальностью.

Понятно, что общение - это не сухая схема, да и загнать его в схему очень сложно. Но давайте попробуем. Нормальное общение - это взаимообмен. Это общение, после которого вы выходите наполненным определёнными ресурсами. Вы обмениваетесь ресурсами. Допустим, у человека есть некая сильная жизненная энергия, у вас - определённые знания, и вы просто даёте другому то, что ему в этот момент нужно. В таком случае вы не только отдаёте, но и получаете. В принципе, мне кажется, что каждый раз, получая что-то от другого человека, вы должны понимать, ЧТО именно вы получаете.

Вы должны понимать, что это общение - не просто благотворительность, потому что ваш ресурс ценен.

## 53

Вы должны осознавать, что ваш ресурс имеет определённую цену.

И, отдавая его, вы жертвуете своим временем, своими силами. Возможно, вы даже жертвуете своими усилиями для приобретения этого ресурса в прошлом. Вы просто отдаёте свой ресурс, а было бы очень круто, если бы он вам что-то приносил.

Давайте вспомним, например, такую ситуацию, когда человек приходит к вам с какой-то проблемой. Мне кажется, вы понимаете, что в эту систему очень сложно встраивается ситуация, что к вам приходит подруга просто порыдать и пожаловаться на жизнь. Когда она приходит, вы должны понимать, что вы можете как-то разрешить её проблему. Вы можете отдать ей какой-то ресурс, сострадание, вы можете отдать совет. Она приходит к вам с запросом. Она говорит «дай», а вы говорите «бери!». Вы отдаёте свои знания и эмоциональные силы, и очень классно, когда человек может это взять. Но порой случается такой парадокс, что человек НЕ БЕРЁТ те ресурсы, которые вы предлагаете. Ему важно просто выговориться и выложить на вас свою боль. Ему не нужно разрешение проблемы, ему нужно выложить боль.

### КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА:

Юля - это человек-действия. Сразу смотрит на ситуацию как на задачу и ищет пути выхода из нее. Это супер.

Но иногда другие люди с немного другим складом жалуются не для того, чтобы выйти из ситуации, а потому что им сейчас плохо.

Подруга жалуется на парня, но с ним не расстается.  
Муж жалуется на начальника, но с работы не уходит.

## 54

Человек в позиции “жертвы” страдает, но не выходит, а приходит за ресурсом (поддержкой, возможностью вербально выразить свое переживание, проговорить несправедливость, в которой он оказался, получить оценку со стороны о том, что его чувства валидны, имеют место быть - “твой босс несправедливо поступил/ твой парень - козел, а ты не виновата, и ты хорошая.” Человек, находясь в позиции жертвы, действительно приходит за ресурсом, и часто этот формат общения становится приходом как на водопой - регулярным и с точечной целью.

Мы не обвиняем жертву, мы говорим о важном - нельзя отдавать больше, чем вы можете И (важно) хотите.

Нельзя отдать на благотворительность миллион, имея на счету 100 рублей.

Нельзя отдать другу 9 яблок из 10 (если это норма и регулярность)

Если сделать так, то вы будете либо в жестком минусе, либо в нересурсе, чтобы делать важные для вас дела и чтобы расти.

**А НЕ  
МУДАК ЛИ  
Я ЧАСОМ?**



## 56

Очень сложно ругать и винить человека за запрос на эмоциональную помощь, потому что все мы люди и все мы проходили такие моменты. Но мне кажется, очень важно понимать, что всё должно быть конечно. Невозможно постоянно быть жилеткой для другого человека. Невозможно постоянно давать ему энергетический ресурс, не забирая ничего взамен. Очень часто таких людей называют энергетическими вампирами, потому что после такого общения вы чувствуете себя не наполненным, а абсолютно опустошённым. Вы чувствуете, что на самом деле вы не в состоянии решить его проблему, потому что человек и не хочет её решать какими-то вашими способами. Он хочет просто поплакаться и выразить на вас свою боль. Это очень эгоистично, но «спасатели» очень часто попадают в такую ловушку. Как только мы встречаем дорогого нам человека, мы даже не думаем, что ему можно отказать в этой возможности посидеть вместе и выразить свою боль. Но по факту это так сильно уничтожает вас постоянно и, главное, это не заканчивается.

Я также была заложником подобных взаимоотношений, и я, наверное, слишком поздно поняла, что человек просто «жрёт» мою энергию, и мне нужно контролировать то количество энергии, которое он забирает. Если до этого этот поток был бесконтрольным, то теперь, после того, как я начала чувствовать просто тотальное опустошение после общения, я стала контролировать встречи с этим человеком. В конце концов, это Вы решаете, соглашаться на встречу или нет. Вы можете сказать «да» или «нет». Вы можете сказать, что у вас какие-то дела.

Мне кажется, вы всегда найдёте, чем заняться вместо того, чтобы просто сидеть и отдавать кому-то свой энергетический ресурс. Можно найти способы не обидно отказать человеку.

## 57

Не обязательно прямо его избегать и ставить в игнор. Достаточно просто дать ему понять, что вы отдаляетесь. Это ваше право - отдалиться и сохранить свой ресурс. В конце концов, он ваш, цените его.

### СПАСАТЕЛЬ И ПОМОЩНИК, В ЧЕМ РАЗЛИЧИЕ:

Спасатель крайне эгоистичен в том, что ему всегда нужно одобрение его действий, благодарность. Это тот самый человек, который всегда ждёт «спасибо» за любую свою помощь. Для него нет лучше слов, чем «спасибо тебе большое, ты меня выручил, ты меня вытащил». Но на самом деле, когда происходит такая ситуация, человек совершенно не помогает. Он лишь тешит собственное эго, что вот я помог, я такой хороший. Это не помощь ради помощи, это помощь ради закрытия внутренних хотелок спасателя. Настоящий помощник не ждёт ничего взамен. Он делает благо для другого человека просто потому, что хочет, чтобы у него всё было хорошо. Он даёт другому человеку право на ошибки, на какие-то фейлы в жизни, потому что он знает, что эти жизненные препятствия учат человека, и именно они дадут ему некий новый ресурс, новые знания для того, чтобы помочь ему функционировать в этой жизни дальше. Он не берёт человека на «содержание» в моральном плане, он может его куда-то грамотно подтолкнуть, оставаясь в стороне и давая набивать собственные шишки.

Лишать человека собственной воли - это не в правилах грамотного помощника, потому что здесь вы не помогаете, а только ухудшаете ситуацию человека. Настоящий помощник допускает мысль о том, что, вполне возможно, он потом не понадобится другому человеку. Он поможет ему на каком-то отрезке жизни, а затем этот человек пойдёт дальше.



## 58

Для помощника это не катастрофа, а для спасателя - да, потому что спасатель, по моему мнению, вложил в человека так много собственного ресурса, что человек становится будто его собственностью, достоянием. Поэтому, когда человек внезапно уходит, спасатель не понимает, что произошло, и чувствует себя обманутым. Мы все должны понимать, что люди проходят разные этапы своей жизни: на каких-то они в нас нуждаются, на каких-то - нет. И это абсолютно нормально. Это не значит, что человек был хорошим, а стал плохим, нет. Просто каждый проходит свой жизненный путь, и каждый человек дан нам на определённый отрезок жизни. Вполне возможно, это длинный отрезок, возможно - короткий. В этом нет ничего страшного. Люди не становятся лучше или хуже, они просто становятся другими. У них меняются потребности, мировоззрение, и они идут дальше своим путём. Научитесь радоваться тому, что человек реализует свой потенциал, идёт куда-то вперёд, навстречу своим целям. Научитесь получать счастье от осознания того, что человек жив, где-то ходит и делает свои дела.

*Это же самое прекрасное, когда вы знаете,  
что тот, кого вы сильно любите,  
просто есть*

Что очень интересно, спасатель, прекрасно зная свою сильную сторону, постоянно сомневается в том, что его можно любить просто так, потому что своими действиями он будто привязывает всех вокруг к себе, сажает их на иглу его помощи. И таким образом в его голове строится логическая цепочка “я им помогаю - я незаменим - они не уйдут”.

## 59

То есть спасатели не допускают мысли о том, что люди могут любить их просто так, без того, чтобы спасатели их спасали. Таким образом, мы понимаем, что внутри спасателя абсолютно нет цельности и внутренней ценности себя как личности. На самом деле, внутри они очень неполноценные люди, которые не умеют в полной мере любить и ценить себя, но при этом чувствуют очень сильную потребность в этой любви и постоянной оценке. Привязывая людей к себе этими спасательными операциями, они постоянно закрывают свою потребность в настоящей чистой любви, которая происходит не потому, что кто-то что-то сделал или кого-то спас, а исключительно потому, что две цельные личности нравятся друг другу.

### КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА:

Да, действительно, нам часто хочется сохранять уже тягостные отношения или помогать не помогаемому из соображений постоянства. А еще из соображений контроля. Если вы чувствуете, что это про вас, то предлагаю сделать такое упражнение.

Давайте визуализируем или нарисуем в центре белого листа маленький шар - это вы.

Вокруг шара идут круги - партнер/родители/друзья/знакомые/коллеги/прохожие. Опираясь на критерий значимости, разместите их на различной удаленности от вас.

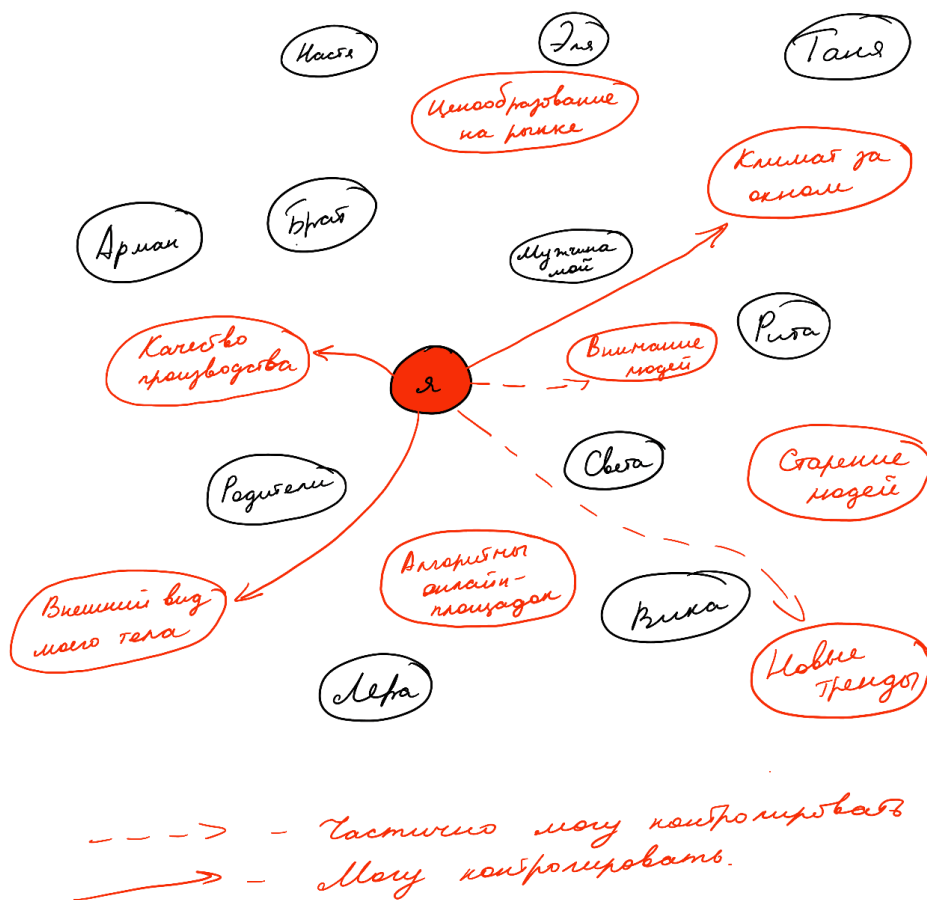
Прорисуйте, где находятся самые важные для вас люди, на каком из кругов. Нарисуйте конкретных людей.

Оцените, кого из всех этих людей вы можете контролировать?

# 60

Дорисуйте дела вокруг вас - вот ваша работа, дороги в вашем городе, курс валют, вирус, королева Елизавета и антилопы в Африке (придумайте все, что вам хочется контролировать).

А теперь дайте оценку - что из этого вам подконтрольно.



Если вдуматься, то часто мы подменяем понятия влияние и контроль. Можем ли мы контролировать антилоп? Нет, но можем влиять, собирая деньги на их спасание.

Можем ли мы заставить партнера захотеть развиваться? Не можем, но можем обсудить, почему это вам кажется важным, или можем показать на своем примере. Это попытка оказать влияние.

Вы не контролируете ничего, кроме себя. И не должны.

## 6 1

Самое главное - приобрести это право, переключившись с попытки контролировать все на свете, на прощупку ваших собственных страхов, ожиданий, на проработку токсичных установок и на работу в том, что вам важно.

### ВАМ ВАЖЕН НЕ РЕЗУЛЬТАТ, А ПРОЦЕСС:

Когда вы занимаетесь спасательством, у вас есть внутри иллюзия, что на самом деле вы преследуете ту самую красивую картинку, когда вы развитые, работающие, при деньгах. У всех очень разные ценности, но вы понимаете, о чём я говорю. Вы хотите увидеть финальную картинку после того, как вы спасёте человека. На самом деле, финальная картинка вам не интересна, вам интересен только процесс спасения. Процесс спасения включает в себя очень много действий, как приятных (когда вы чувствуете, что помогаете человеку, вытягиваете его - это приятно в первую очередь для вас), так и неприятных (это чувство, что вы всё для всех делаете, но почему-то не получаете должной отдачи). Таким образом, вы подсаживаетесь на определённые качели, когда, например, у вас начинается период воодушевления, вы готовы свернуть все горы и показать всем, как надо работать, к чему стремиться и какие ценности в этом мире правильные. Спустя какое-то время вы уже лежите раздавленный и никчёмный, думая о том, почему же ваши усилия не ценятся так высоко, хотя, казалось бы, вы прилагаете все силы к решению этой проблемы.

Штука в том, что мы не знаем, что делать с результатом, в то время как точно уверены, как рулить самим процессом. Этот процесс в принципе бесконечный:

## 62

он затягивает своими качелями, в нём нет монотонности - одна динамичность, и бонусом вы постоянно испытываете новые эмоции.

Создавая себе такие искусственные эмоциональные качели, вы будто создаёте себе некий экшн в жизни, хотя на самом деле всё, что меняется в этой ситуации, это ваше мировосприятие. Мировосприятие же другого человека не подвергается никаким изменениям - оно не только статично, оно ещё и стагнирует. То есть, мало того, что вы не идёте никуда вверх, вы даже очень плавно погружаетесь вниз. Просто во время этого погружения вам интересно. Мне в моём случае очень повезло, потому что у меня всегда было 2 реальности, в одной из которых я постоянно занималась спасательством и сидела на этих эмоциональных качелях, а в другой я прекрасно понимала, что мне нужно делать по работе, и хотя бы в одной сфере у меня наблюдался какой-то рост, который, в принципе, вытягивал меня из этой ситуации. Но мы прекрасно понимаем, что так будет и есть далеко не у всех, и у кого-то есть исключительно одна сторона жизни, которой он посвящает всё своё время, и эволюция не происходит. Мне кажется, что очень правильно на начальных этапах найти себе хотя бы одну сферу, отвлечённую от спасательства, где мы чётко понимаем, что нам нужен результат. Мы очень часто подменяем такие понятия как результат и процесс. Нам кажется, что мы стремимся к результату, но на самом деле нам интересен только процесс. И этот процесс может быть болезненным и даже губительным для нас.

В данном случае, создавая себе какую-то дополнительную сферу, мы немного смещаем акценты и даём себе возможность пойти куда-то ещё, кроме спасательства.

**ЧТО ДЕЛАТЬ,  
ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ  
СПАСАТЬ?**



## 64

Вот какой-то человек находится в состоянии, когда ему тяжело, сложно, он фрустрирован. Что делает спасатель? Реагирует на свой импульс, свое «хочу», потому что сложно смотреть на чужое переживание, трудное состояние, чужое незнание, зависимость или отсутствие опоры.

Вы не можете позволить, чтобы кто-то рядом с вами страдал, потому что вам тяжело это видеть.

Но не надо обесценивать!

Не надо **разрушать условия для роста и развития другого человека.**

**Кто вам давал такое право?**

**СПАСАТЕЛЬ СПАСАТЕЛЬСТВУЕТ, ЧТОБЫ НЕ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ПЛОХО.**

Стратегическое желание сделать мир лучше - хорошее, но если это стремление оказывает влияние на ежесекундные действия в вашей практике и вы всегда бежите удовлетворять своё желание, не подумав о другом, то это токсичный эгоизм. Пауза - это возможность изменить ход ваших действий.

Если каждый раз мы кидаемся спасать, то так мы опускаем какие-то другие факторы (которые мы игнорируем). Когда вы по привычке захотите кинуться спасать, нажимаем на паузу и спрашиваем себя: “Что со мной происходит? Что я осознаю? Что я чувствую? Свою вину что не помогаю, свою бесполезность, свою малость, свою ненужность?”

Подумайте что именно за чувство у вас.

Ответ будет такой - “Да, я ему не нужна/нужен. Я не вода или сон”.

Но значит ли это, что я не важен ему/ей?

Ситуации разные, может быть и не важен.

## 65

Это его чувства, которые ничего не говорят вам о том кто вы и важны ли вы вообще.

Тогда, как важный (или не важный для этого человека) человек, мы отстаём от другого и «позволяем»(слово “позволяем” опять напоминает нам фразу- “а кто дал мне право позволять или запрещать кому-то”) ему жить свою жизнь\*, выражая наши чувства, проговаривая наши желания.

\*Вынесу важное:

Когда мы проживаем чужую жизнь, спасая человека, мы не живем СВОЮ. Не ставьте на паузу ее. Не живите чужими бедами и задачами.

Вернитесь к своим болячкам, к своей зоне роста. Смотрите на свои страхи.

Можем ли мы обращаться с этими чувствами как-то иначе, кроме как сливать в быстрое забираение на себя задач и спасательство?

Можем!

Ещё раз:

Нажали паузу - “Так, я хочу кинутся спасать, а что я чувствую то?”- поняли что чувствуем, работаем с этой глубинной установкой.

Как?

Идём к психологу.

Или пробуем самостоятельно использовать метод когнитивной реструктуризации. Или, проще говоря, задаем критичный вопрос на каждый свой токсичный тезис по отношению к себе.



## 66

Ловите себя на обобщении («я никому не нужна»), игнорировании других ситуаций из вашего опыта («я всегда не нужна»), обвинении другого или себя, додумывание мыслей другого человека/исхода ситуации и так далее.

Отталкиваемся от позиции «я много чего не знаю и я открыта к этой коммуникации с самой собой», а не от статичной мысли «я уже знаю решение ситуации/ я уже знаю эту мысль». Становимся более внимательными к себе, аккуратно, но четко задавая самые разные уточняющие и критикующие вопросы, например, “а зачем мне надо быть нужной кому-то, я без чужой жажды до меня какая-то недостаточная?”

Что делать же с собеседником, которого хотим спасти?

Можно так и сказать:

“Я очень сострадаю, сочувствую. Мне тяжело с мыслью, что я так мала, но мы оба знаем, что я не могу решить твои задачи за тебя. Я рядом, и я знаю как тебе тяжело, я уважаю твое состояние, я хочу, чтобы ты чувствовал это”.

Так мы пробуем разместить наши реакции новым способом - ПРОГОВОРИВ ИХ.

# ВАШ ВТОРОЙ АВАТАР



## 68

А что остаётся делать вам, человеку, который только и способен на эти функции? Я очень советую переключить фокус на себя. А именно, стать, наконец, хорошим для самого себя. Вы - это единственный человек, который от вас не уйдёт. Это единственный человек, который вас не предаст. Это единственный человек, в котором вы не разочаруетесь со временем. Социальное одобрение и постоянное самоутверждение в том, что вы хороший - очень эфемерно. Гораздо легче жить с прямым осознанием этого качества внутри себя без необходимости постоянного подтверждения. Для этого нужно просто с собой договориться. И нужно понять, что вы - это тот человек, о котором вам нужно заботиться. Если вы всегда заботились о других, почему вы не можете так же позаботиться о себе?

Мне кажется, что для этого нужно представить себя как отдельную личность. Будто раздвоиться. Представить себя аватаром. Другим человеком. И попытаться начать делать для него то, что вы делали для других людей. Мы не говорим о каких-то инновационных действиях, нет. Просто о базовых поддерживающих функциях. Убраться для себя, чтобы вам было комфортно в этой комнате. Приготовить торт и съесть его самому. Потому что вы себя любите и хотите, чтобы этот человек попробовал этот торт. Отвести себя в кафе и побаловать. Потому что вам же хорошо, когда другому человеку приятно. Так вот, теперь этот другой человек - вы. Эта схема с альтернативным человеком может очень хорошо сработать. Вы больше не будете чувствовать себя одиноким. С вами всегда будет человек, который будет занимать ваше время.

Очень часто мы не понимаем, что нам делать с самим собой. Мы знаем, что мы можем сделать для других людей, а что же с собой делать, мы вообще не понимаем.

## 69

Именно поэтому наше альтернативное «Я», этот другой человек, и существует. Чтобы занимать наше время. Чтобы делать для него всё то, что мы раньше делали для наших друзей, семьи, родных. Вы как будто строите себя в Симс и начинаете обустраивать жизнь этого человека. Вы играете с собой в симс, постепенно тем самым улучшая свою жизнь. Учась заботиться о себе. Вообще, эта игровая форма очень удобна для знакомства с собой, потому что когда мы находимся внутри самих себя, нам очень сложно понять ситуацию со стороны. Мы чувствуем, что что-то идёт не совсем туда, но при этом не можем разобрать, что именно. Когда мы включаем игру и представляем, что вы - это на самом деле не вы, а альтернативный человек, живущий своей жизнью, вам становится легче. Потому что с вас снимается ответственность за этого человека. Это больше не вы. Согласитесь, всегда гораздо легче давать советы другому, чем полностью опробовать их на себе. Потому что другой человек - это не вы, и вы не полностью ответственны за его жизнь. Вам так легко посмотреть со стороны, оценить здраво ситуацию и посоветовать ему решение.

Так вот, сейчас вы - это отдельный от вас человек, которым вы играете. И для которого вы сейчас пытаетесь сделать лучше. Попробуйте какое-то время просто поиграть собой. И вы увидите, насколько сильно улучшится ваша жизнь. Станет красивой, полной. Как будто в вашей жизни появился кто-то большой и сильный и улучшил её. Но фишка в том, что большой и сильный - это как раз вы. Вы сами соединяете в себе все эти функции. И самое главное - они у вас есть.

# ПРО МОЕ СПАСАТЕЛЬСТВО



Вспоминая тот момент, когда моё спасательство закончилось, я очень чётко помню этот день и тот перелом внутри меня, когда я сама себе проговорила, что я сдаюсь. До этого у меня не было даже никакой мысли о том, что из этой гонки вообще можно выйти и не заниматься тем, чем я занималась раньше. Что эту сферу своей жизни можно просто вычеркнуть. На тот момент я была настолько морально разрушена, что любое существование в принципе было невозможным без отказа от этой гонки. В тот момент я сказала себе, что я сдаюсь, и это больше не моя война. С того момента всё просто отрубил. Вы не просто поставили на паузу свои действия, не просто отложили реализацию планов на человека и дальнейшую совместную жизнь. Вы просто отказались и вычеркнули это из своей жизни.

Отказ от гонки - это не поражение. Отказ от этой гонки - абсолютная победа для вас. Потому что в тот момент, когда вы понимаете, что это больше не ваша война, и не испытываете больше никакого желания тут воевать, вы становитесь в разы свободнее. Вы выходите из порочного круга, где вы то спасаете, то упиваетесь своей продуктивностью в спасении, то просто лежите на дне эмоциональных качелей. Выход из этой гонки лично для меня лежал через некое катарсионное страдание. То есть это максимальный уровень страдания, когда вы больше не можете вывезти ни физически, но эмоционально. Грубо говоря, вы становитесь фениксом, который просто дожигает себя дотла и начинает создавать что-то новое, это обнуление. Если себя постоянно приостанавливать в своём дожигании, вы просто продолжите делать то, что вы делали, просто на меньших оборотах.

Если позволить себя дожать, полностью дойти до своеобразного уничтожения, вам станет легче отказываться, включится своего рода режим выживания.

## 72

Если до этого вас заботило спасение других людей, то тут мы вспоминаем банальную пирамиду Маслоу, которая говорит о том, что человеку нужно выживание. И психологическое выживание не менее важно. В какой-то момент ваш организм и ваш мозг даст вам сигнал о том, что сейчас он должен спасти себя. Не кого-то ещё, а себя. Потому что вы находитесь на какой-то крайней стадии. И тогда он начинает, наконец-то, заниматься собой и своими потребностями.

### КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА:

Один из способов - это правда поставить точку, дойдя до дна, опустошившись. Когда ваше тело уже начинает подавать сигналы, что вам плохо. Когда ваша психика говорит “мне плохо.”

А еще можно выходить из этой позиции постепенно, не оттолкнувшись от дна, а взяв на вооружение те установки, которые будут дальше.

И там, и там одинаковые мысли, одинаковые шаги, но разная ситуация, разная скорость и разные риски.

**ПЕРЕПРОШИВКА  
СВОИХ  
ЦЕННОСТЕЙ**





## 74

Давайте представим себя как некую машину. Возможно как телефон, в который можно встроить совершенно разные прошивки. А теперь представьте, что все люди, которые находились с вами в период вашего детства, в подростковый период, которые находятся вместе с вами сейчас - это люди, которые вас постепенно перепрошивают. Они формируют ваши ценности, убеждения, жизненные ориентиры, и, таким образом, у вас формируется ваша картина реальности. Особенно сильно всё, конечно, закладывается в детском и подростковом периоде, и мы несём очень много установок от наших родителей. Поймите, что если вы обнаружили у себя установку спасателя, это ваша прошивка, которую вы приобрели. Но давайте вспомним, была ли она у нас изначально? Изначально мы - абсолютно чистое, прекрасное техническое устройство, которое может быть прошито под практически любые установки.

Без сомнения, окружающие нас люди приносят нам также очень много хороших ценностей и правильных моральных ориентиров, но при этом они порой транслируют на нас собственные негативные установки, которые мы с такой же скоростью впитываем. Поймите, что большинство из тех ценностей и представлений о жизни, которые у вас есть, это чужие представления о жизни, которые в вас зашиты. Это совершенно не плохо, это давало нам оценить картину реальности, но теперь, когда мы знаем, где родное, а где чужое, приобретённое, у нас появляется право выбирать: принять эти установки или отказаться от них. Потому что изначально это не наши установки, они навязаны. Потому что в какой-то момент мы не имели права выбора, принимать их или нет, и, соответственно, брали их как должное. Но теперь у нас есть исключительное право распоряжаться своими ценностными ориентирами и самим забивать себе прошивку и выбирать, какая она будет.

## 75

Я очень советую выписать те установки, которые транслировали вам ваши родители, и посмотреть, как они отразились на вашей жизни. Вполне возможно, вам часто говорили, что вы обязаны будете содержать родителей в старости, и главным критерием успеха была финансовая составляющая. Может быть вас изначально растили как будущую жену, а ваша мама точно также выполняла именно эту функцию. Постарайтесь посмотреть на них отстранённо и представить человека, который живёт по этим установкам. Нравится вам этот человек, хотите ли вы с ним общаться, хотите вы поддерживать с ним какой-то контакт или нет? Отбросьте те установки, которые вызывают у вас протест и негатив. Те установки, которые заранее ведут вас к проигрышу и не тому сценарию жизни, который вы для себя хотите.

Обнулитеcь. Поймите, что все установки можно сбросить и привести обратно к нулю. Теперь вы осознаёте, как вам были навязаны эти установки. Осознавая механизм, вы понимаете, как его взломать. Постепенно сбрасывая эти установки, начинайте слушать себя и смотреть, какие новые желания у вас появляются. Куда вас тянет, что вам хочется делать, какие вещи внезапно становятся для вас более приоритетными. В состоянии нуля мы лучше всего сможем почувствовать себя и осознать наши приоритеты. В этом состоянии мы начинаем изучать нашу собственную систему ценностей, как будто погружаемся в некий вакуум и абсолютно отказываемся от влияния социума на наши мнение и жизнь. Доставать свои истинные ценности довольно сложно, потому что, если раньше ваши действия были подкреплены своего рода моральными устоями, убеждениями родителей или близких, вы чувствовали, что должны очень много делать для этого общества и дорогих вам людей, то сейчас вы должны что-то делать для себя.

## 76

И порой собственное «я хочу» не выглядит достаточно сильным аргументом, чтобы начать это делать. Чаще всего мы привыкли задвигать это наше «я хочу» в пользу чужого удовольствия, но очень важно в момент обнуления понять, что ваше состояние «я хочу» - самое главное состояние, которое вам предстоит изучить.

Ваше «Я хочу» - такое же ценное, как «я хочу» другого человека, а вполне возможно, что даже более ценное. Я очень советую начинать контактировать с людьми с помощью вашего «я хочу». В какой-то момент я поняла, что мне не надо искать отговорки, чтобы не пойти на какую-то тусовку. Мне не надо придумывать, что у меня болит голова, надо кому-то помочь или появились срочные дела. В тот момент, когда меня куда-то приглашали, я просто говорила «нет, спасибо, я не хочу». На что меня спрашивали “почему?” А я говорю: “да вот просто я не хочу”.

-Ты любишь брокколи?

-Нет, не люблю брокколи - говорит другой человек

-Ну ты же не можешь объяснить, почему?

-Ну да, не могу.

-Вот и я так же. Ну не хочу, и всё.

Это «не хочу» стало очень сильным аргументом, когда я стала объяснять именно с этой позиции. Фишка в том, что это непробиваемый аргумент. Никто не может его переспорить. Никто не может прямо сказать «нет, ты должен делать то, что ты не хочешь». Конечно для людей это будет странным аргументом, но, в конце концов, какая разница? Вы получаете гораздо больше удовольствия от того, что вы удовлетворили собственную потребность, чем от того, что какой-то человек не заметит, что вы странный.

## 77

### УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ВОЗВРАЩЕНИЯ К СЕБЕ

Когда будет минут 10-15 свободного времени, так, чтобы Вас никто не побеспокоил, сядьте удобно, закройте глаза и сделайте медленно несколько глубоких вдохов-выдохов.

Затем представьте, что напротив Вас стоит или сидит ваше отражение - такое, каким "оно" Вам представится. Рассмотрите его: как оно выглядит, далеко ли оно от Вас, смотрит ли оно на Вас, в каком оно настроении...

Затем прислушайтесь к своим эмоциям в "его " адрес - что Вы чувствуете к нему, какие эмоции оно у Вас вызывает сейчас.

Если получится, попробуйте приблизиться к нему, взять за руку или обнять. Попробуйте мысленно с ним поговорить о своих чувствах и эмоциях к нему, расскажите, что оно в Вас вызывает и "посмотрите" на "его " реакцию.

Побудьте с ним столько, сколько захотите, затем поблагодарите его за общение и попрощайтесь до будущей встречи. Сделайте медленный и глубокий вдох и выдох и откройте глаза.

НАПОСЛЕДОК



ЭМИЛИ:

Мы не спасаем вас, потому что такой функции нет. Мы уважаем вас, нашего читателя, и верим, что эта маленькая книжка вам может помочь.

Но это как в терапии - нашей веры и вашего желания недостаточно, нужно ДЕЛАТЬ. Нужно ловить себя на мыслях, нужно с собой научиться разговаривать (приходить к визуализации, например), а сделать это в отрыве от личностного роста в других зонах, наверное, не получится.

Читайте книжки, полезные психологические блоги, смотрите на близких по духу и РАСТУЩИХ людей.

Мы сделали классную штуку, но это не волшебная таблетка. Если вам кто-то уверенно говорит, что его продукт 100% сработает на вас, то он как-будто не уважает вас, потому что в коммуникации с его продуктом будете находиться именно вы, а как ВЫ им распорядитесь (будете ли вы вдумчиво читать, будете ли применять, пойдете ли вы с ним вглубь или попадете в сопротивление), не знает никто.

Продукт в отрыве от читателя не работает. Если у вас что-то не получится, что-то будет идти медленно, что-то будет непонятно - это нормально. Продолжайте этот путь. Копайте. Читайте. Делайте паузы. Прислушивайтесь.

Мы, авторы книжки (а мне хочется настаивать, что это книжка), не пропадем. Мы тут.

А самое главное, у вас уже есть человек, который вас никогда не оставит, не исчезнет, который вас помнит и любит. Это вы.



Я очень рада, если вам помог этот гайд, потому что, улучшая свою жизнь и избавляя её от установки спасателя, вы на самом деле делаете не только свою жизнь лучше, но и жизни людей вокруг себя. Вы показываете правильный пример, вы показываете, что можно жить очень независимо, вы являетесь носителем новой модели поведения, свободной от установок, страхов и комплексов.

Таким образом, другие люди тоже допускают для себя вероятность подобной жизни и пытаются найти выходы из сложных ситуаций. Изначально я считала, что моя миссия - делать людей счастливыми, но только недавно я начала осознавать, как именно я могу это делать. Я могу транслировать своё мироощущение, могу помогать людям выходить из сложных жизненных ситуаций, давая им определённые инструменты.

Этот гайд - это один из первых моих инструментов, которые я с радостью выпускаю в мир и которому даю жизнь. Это далеко не последний мой продукт, так как параллельно разработке этого гайда я также работала над марафоном «Бесстрашные побеждают», который акцентирован на возврат к настоящему себе, на понимании собственных чувств, на осознании собственной идентичности и на выявлении своих желаний и потребностей. Это глубокий двухнедельный марафон, который мы также будем делать в тандеме с Эмили, и я надеюсь, что череда моих продуктов сможет помочь многим людям. Мне доставляет огромное удовольствие видеть, как я могу преобразовать мир. Я надеюсь, что у меня вышло хоть немножко улучшить вашу реальность.

НАПОСЛЕДОК: //

## 81

Не забывайте также, что в телеграме по ссылке внизу вас ждёт дополнительный файл. В нем мы собрали список книг и фильмов, которые помогут вам в ваших размышлениях, помогут прийти к неожиданным выводам и откроют глаза на многие очевидные вещи!

(Ссылка на канал [t.me/fearlesswin](https://t.me/fearlesswin) или забейте в поиске телеграме “fearlesswin” или “БЕССТРАШНЫЕ ПОБЕЖДАЮТ”)

Подписывайтесь на канал, потому что там появятся первые новости о марафоне. Там мы сформируем комьюнити людей, которые хотят менять свою жизнь и смотреть на мир иначе.

Люблю,  
Акта

”