

Глава 1.

Почему так важно говорить «нет»

Представьте, что влюбленные планируют свадьбу. Поскольку оба родились в больших, сплоченных семьях, все хотят принять участие в подготовке к ней, и вот уже родители, тетки, дядюшки, кузены и дальние родственники навязывают свое представление о том, что такое идеальная свадьба. Жених и невеста, не желая никого обидеть и стремясь отблагодарить за «помощь», принимают все советы, соглашаются добавить в список приглашенных кого угодно, лишь бы родные были довольны, несмотря на ограниченный бюджет. Они молчат, когда родственники игнорируют их желания и делают все по-своему.

Думаю, вы догадываетесь, чем кончится эта история: не успеют они оглянуться, как их свадьба даже отдаленно перестанет напоминать то, о чем они мечтали, и стресс достигнет невообразимого уровня.

В итоге один из них или оба потеряют самообладание и решительно скажут «ХВАТИТ!» Семьи с обеих сторон обидятся и удивятся. «Вот те на! Зачем же грубить! Если вам не нравится, так бы и сказали!»

Если вы читаете эту книгу, скорее всего, вы бывали в схожих ситуациях и хотите узнать, как избежать подобных конфликтов в будущем. Умение общаться, эмпатия и способность идти на компромисс – замечательные навыки, но в этой книге мы обсудим навык, развитию которого почти никто не уделяет внимания: умение говорить «нет».

Жесткие границы, которые приносят вам пользу и должны соблюдаться другими людьми, – обязательное условие вашего психического здоровья и адекватной самооценки. Но научиться говорить «нет» – это не просто ударить кулаком по столу, когда родственники откровенно наглеют, и избежать катастрофы. Умение защищать свои границы играет гораздо более важную роль.

Что хорошего в слове «нет»

Умение говорить «нет» связано с уважением – по отношению к себе и к окружающим. Когда мы говорим «нет», мы проводим границы, показывая тем самым, что мы знаем себе цену и что у нас есть определенные *ценности*, то есть принципы, стремления и ограничения, которые мы будем отстаивать.

Сказать слово «нет» – это осознанный, обдуманный поступок. Он делает вас сильнее и увереннее, потому что, когда вы говорите «это не то, чего я хочу», вы показываете, чего вы хотите на самом деле, а значит, контролируете свою жизнь. Если вы можете сказать «нет», вы можете контролировать свою жизнь и сочетать желания, потребности и требования других людей с вашими.

Если вы можете сказать «нет» осознанно, в позитивном ключе, то вы знаете, как сформулировать свои намерения

и направить свою жизнь в то русло, которое вы сами выберете в зависимости от ваших стремлений и увлечений. И чем чаще вы это практикуете, тем увереннее вы в своих мечтах, целях, в своем праве самому прожить эту жизнь и делать с ней все, что вам хочется.

А если вы никогда не говорите «нет», вам приходится подстраиваться под мнение других людей, и именно они будут диктовать, какой вы человек, как должна выглядеть ваша жизнь и чем вы должны заниматься. Вы ставите их потребности, ожидания и комфорт выше своих. Не успеете оглянуться, и вы уже делаете все возможное, лишь бы они смогли реализовать *свои* желания, и при этом игнорируете ваши стремления. В итоге ваши желания и мнения кажутся вам не такими важными, ваши мечты остаются нереализованными, ваши границы постоянно нарушаются, то есть, в двух словах, ваша жизнь становится удобной для других, а не такой, какой бы хотелось вам.

Обратите внимание: мы говорим «нет» не только тому, что противоречит нашим ценностям. «Нет» – очень практичное слово, оно помогает ослабить стресс и уважать наши границы. Мы же не можем делать все на свете! Даже если вы искренне хотите согласиться на массу интересных занятий, нужно зрело обдумать свои приоритеты и сказать «нет», когда вы видите, что взвалили на себя слишком много дел и ваши ментальные и эмоциональные ресурсы на пределе. Хотя нам это не нравится, время и силы всегда в дефиците. Нужно распределять их точно так же, как мы распределяем наши ограниченные финансы.

Когда вы твердо и уверенно говорите «нет», люди начинают по-настоящему ценить ваше «да». Вместо человека бесхарактерного, готового выполнить любую просьбу, они видят в вас человека, чье время нужно уважать,

и знают, что вы тоже уважаете их время, потому что честно и без промедлений объяснили, что вы *можете* сделать для них, а что *нет*. Если вы цените себя, вы демонстрируете это другим и тем самым избегаете путаницы, неловкости, переутомления и чувства вины за то, что вы сказали «да», хотя не следовало этого делать. Вы укрепляете свою самооценку и добавляете в ваши отношения искренность и честность. Вы не станете принимать все близко к сердцу и позволять чувству стыда контролировать вашу жизнь.

И, наконец, еще одна потрясающая польза от умения говорить «нет» – у вас будет намного больше времени и сил, чтобы заниматься тем, что вам действительно интересно, – всем своим увлечениям и мечтам вы теперь можете сказать решительное «да!»

Вы берете на себя больше, чем можете осилить?

Многих из нас учат воспринимать «да» как позитивное, полезное и правильное слово. Но это слово может иметь чудовищно деструктивные последствия. Допустим, на работе к вам предъявляют слишком большие требования и вы работаете сверхурочно, без дополнительной оплаты, или отвечаете на электронные письма поздно ночью, когда пора отдохнуть. Допустим, на вас взвалили все домашние обязанности или вы согласились взять на себя организацию мероприятия для своих друзей либо школьного родительского комитета. Допустим, у вас совершенно бесцеремонная семья или партнер, который постоянно чего-то требует от вас. Помимо рабочих обязанностей, забот о детях, семье, учебных занятий, организационных вопросов, у большинства из нас есть масса обязанностей, требующих не только времени, но и денег, эмоций и физических усилий.

Вот вам один жизненный факт: всегда будет больше дел, чем времени, чтобы выполнить их.

Поэтому мы можем либо скорректировать свою жизнь так, чтобы учитывать эти естественные ограничения, либо тратить время на тщетные попытки переделать все дела.

Многие люди, которые хронически на все соглашаются и берут на себя больше задач, чем могут осилить, *уверены*, что так их жизнь станет более насыщенной, полноценной, или это порадует других людей, или решит какие-либо проблемы и т.д. На самом деле такое перенапряжение вредно для всех, кого оно затрагивает. Как ни странно, стараясь осилить слишком много, мы зачастую не делаем почти ничего. Когда мы расшибаемся в лепешку, чтобы добиться одобрения, мы получаем его в последнюю очередь, а когда мы нарушаем свои границы, чтобы осчастливить других людей, они вовсе не демонстрируют никакой радости.

Стремление брать на себя большое количество работы зачастую сопровождается повышенной потребностью в одобрении. Возможно, вы амбициозный перфекционист и любите все контролировать. Но минус очевиден – как бы вы ни притворялись сверхчеловеком, в какой-то момент силы заканчиваются, и остается изможденность и, вероятно, появляются жалобы на здоровье.

Какая горькая ирония: стремясь к совершенству, мы неизбежно сталкиваемся с собственными ограничениями или явными неудачами, поскольку ставим нереалистичные цели. Стремясь впечатлить других, мы берем на себя столько, что неминуемо разочаровываем их, не оправдываем надежд – никто не в состоянии вытянуть такую тяжелую ношу. А когда мы обманываемся ощущением собственного

всемогущества, будто горы можем свернуть, мы часто доводим себя до болезни и перегорания, и наше тело буквально заставляет нас остановиться и сделать перерыв.

Хроническая перегруженность (то есть неумение говорить «нет», когда это необходимо) может привести к проблемам со сном, повышенному риску сердечных заболеваний и диабета, а также таким аффективным расстройствам, как тревожность и депрессия. В ответ на давление ваш организм вырабатывает гормоны стресса, например, кортизол. Хотя такой заряд энергии обычно помогает пережить тяжелое, напряженное время, если стрессовая ситуация тянется слишком долго, эти гормоны отравляют организм, приводя к самым разным заболеваниям, не говоря о том, что ослабляют иммунную систему и защиту против будущего стресса.

Если мы никогда не говорим «нет», значит, мы никогда не останавливаемся. Мы никогда не отдыхаем. Мы никогда не даем сердцу, телу и разуму возможность залечить раны и восстановиться.

А если какой-либо механизм заставить работать постоянно, не давая времени на ремонт и перезагрузку, это приведет к износу и поломке. Вы увидите, что у вас пропал аппетит, а вместе с ним и либидо, а если вы женщина, то могут пострадать ваши гормональные циклы и детородная функция. Не исключены также мигрени, аллергии, необъяснимые боли, усталость, раздражительность, проблемы с пищеварением и даже такие дурные привычки, как переедание и злоупотребление алкоголем и наркотиками.

Перегорание происходит, когда ваш организм истощает свои физические, эмоциональные и ментальные

ресурсы. Возможно, в течение длительного времени вы вырабатывали кортизол в огромных количествах, и ваш организм просто уже не справляется! Решение – не брать еще больше дел и не вписывать еще один пункт в ваш список задач. Нужно притормозить, восстановить силы и найти баланс. И в этом вам поможет волшебное слово «нет».

Но если это такое замечательное слово, почему же мы так редко используем его?

Почему так сложно говорить «нет»

Книга получилась бы очень короткой, если бы было легко говорить «нет». Я бы просто сказал вам: «Чаще говорите «нет»», и поставил бы на этом точку. Многие из вас прекрасно понимают, что одно дело – осознать ценность этого слова и совсем другое – применять его на практике. Вот почему так важно подробно разобраться в этом вопросе и понять, почему нам тяжело провести разумные границы и распределять свое время, силы и эмоции.

Вспомните случай, когда вы не сказали «нет», хотя могли бы (и должны были!). Почему вы не сказали «нет»? Возможно, вам было стыдно.

Но чего вы стыдились? Откуда взялся этот стыд и с чем он связан? На эти вопросы мы ответим в этой главе. Существует масса причин, по которым нам тяжело проявлять решительность. Вот почему важно понять именно *ваши личные причины*, прежде чем рассматривать возможные решения, поскольку успех любого решения зависит от того, насколько оно соответствует проблеме.

Причина 1. Вы хотите нравиться людям

Поговорим начистоту. Многие из нас говорят «да», когда хотят сказать «нет», чтобы создать определенный имидж. Мы соглашаемся на дополнительную работу, потому что хотим показать себя преданными и заинтересованными. Мы соглашаемся поработать волонтерами и раздавать еду бездомным, чтобы показать себя бескорыстными и социально активными. Мы соглашаемся даже на второе свидание, потому что хотим показать себя доброжелательными и дружелюбными.

Кому понравится зануда, который подводит всю команду, правда? Поэтому вы соглашаетесь на то, чего не хотите делать. Возможно, вам хочется показать людям, какой вы занятой и востребованный человек.

Возможно, вам немного льстит, что все жаждут вашего внимания и помощи, вам нравится чувствовать себя нужным. Конечно, приятно еще и то, что вы можете сделать все по-своему, а не доверять задачу другим людям (мы снова вернулись к теме контроля!).

Но, если копнуть глубже, все причины сводятся к следующему: мы хотим нравиться людям. Мы решаем для себя, каким человеком мы хотим быть, и ведем себя соответственно – дружелюбно, неконфликтно, всегда всем помогаем, вкальваем по 24 часа в сутки.

Нам кажется, нас будут больше уважать и любить, если мы согласимся на их требования и просьбы. Люди – существа социальные, и это естественное стремление, но, если вы берете на себя слишком много дел, ситуация выходит из-под контроля.

Причина 2. Вы боитесь упустить интересную возможность

Иногда мы соглашаемся на все, потому что хотим походить на всеобщих любимцев, которые, как нам кажется, всегда на все соглашаются. Иногда мы соглашаемся, просто потому что боимся что-то потерять в случае отказа. Допустим, ваш босс предложил вам интересную возможность, которая, вероятно, больше не появится, если вы откажетесь. Или вы переживаете, что отказ повлияет на ваши перспективы, или клиенты не захотят с вами работать, поскольку сочтут вас ненадежным и неуступчивым.

Это также относится к личным отношениям. Сколько людей поженились только из страха потерять своего партнера и разрушить отношения? Друзья, родственники и романтические партнеры иногда внушают нам негласное правило: *если ты нам откажешь, тебе несдобровать*. Поэтому мы лезем из кожи вон, чтобы не терять их и не расстраивать.

Наконец, мы соглашаемся не потому, что искренне хотим этого, а потому что боимся упустить что-то интересное. Нам кажется, все остальные живут полной жизнью, и, если мы не скажем «да», то упустим шанс быть счастливыми. Это чудовищное давление, если подумать!

Причина 3. Вы действительно хотите помочь

Родители иногда доводят себя до истощения, соглашаясь на все просьбы своих детей, потому что искренне любят их и хотят для них всего самого лучшего. Свои потребности они ставят на второе место (или вообще игнорируют) и делают все возможное, чтобы порадовать

детей. Или представьте, что человек увольняется с работы, чтобы день и ночь заботиться о своей больной супруге, или просыпается посреди ночи, чтобы помочь с ЧП в приюте для животных.

Конечно, нет ничего плохого в желании помогать, делать добрые дела, заботиться о любимых или менять чью-то жизнь к лучшему. Это замечательно – видеть всю боль и страдания мира и стараться облегчить их. Если вы считаете, что ваш отказ навредит любимому человеку, конечно же, вам захочется сказать «да», лишь бы ему было хорошо. Это самая сложная причина, потому что нужно провести мучительную работу – сравнить наши потребности с потребностями других людей. Мы подробно обсудим это в следующих главах, а сейчас отметим только, что приносить себя в жертву или «поджигать себя, чтобы согреть других» – не самая оптимальная стратегия в жизни!

Причина 4. Вы считаете, что обязаны помочь

Наконец, рассмотрим самую частую причину переутомления: убежденность в том, что *невежливо* говорить «нет». Эта причина немного отличается от других: одно дело – соглашаться на что-то, потому что мы искренне хотим это сделать, или потому что жаждем определенного эффекта (например, нас будут любить), и совсем другое – соглашаться только потому, что якобы так нужно.

Откуда взялось это «нужно»? Наши убеждения, ценности и принципы влияют на все, что мы делаем, и формируются они не только на основе нашего опыта, но и на основе опыта нашей семьи и норм нашей культуры. Возможно, мы неосознанно следуем правилу «когда кто-то предлагает

тебе угощение, нужно согласиться, несмотря ни на что». Это не доброта, это представление о долге, принятых нормах поведения и вежливости.

Сюда примешивается и вторая причина – мы боимся, что, если мы не скажем «да», то станем «плохими», и на нас обрушатся соответствующие негативные последствия, например, чувство вины. Эта вина говорит о несоответствии между нашими искренними желаниями и ограничениями и тем, что, как нам кажется, мы *обязаны* чувствовать и делать. Если нам стыдно, значит, мы нарушили ту или иную ценность или принцип – наш, внутренний, или навязанный извне. Мы в страхе ждем «возмездия», которое может выражаться в самоосуждении или осуждении со стороны других людей.

По сути, люди, которые привыкли говорить «да», когда они хотят сказать «нет», через какое-то время начинают делать это машинально и постепенно забывают, что они думают и чувствуют на самом деле. Они даже не допускают мысли отказать, им такое и в голову прийти не может. Такой человек может быть несчастлив, не понимая почему, или обнаружить реальную причину напряжения только через много лет.

Как вы видите, есть много ответов на вопрос, почему нам так тяжело говорить «нет». Но в каком-то смысле их можно объединить одним понятием: созависимость.

Все перечисленные причины сводятся к умению проводить границу между собой и другими людьми в любом общении. В этом мире мы живем не одни, и всегда приходится идти на компромисс между нашими личными нуждами и ограничениями и нуждами других людей. И где именно мы проведем черту, зависит только от нас.

Некоторые люди действительно эгоистичны, они берут больше, чем дают, и удовлетворяют свои потребности в ущерб другим людям.

Те, кто привык угождать людям, тоже нарушают баланс, но с противоположным уклоном – они дают больше, чем берут, и заботятся о нуждах других людей в ущерб своим нуждам.

Если вы угождаете людям, вам, вероятно, знакомы все четыре перечисленные причины. Возможно, вам тяжело не только говорить «нет», но и просить о помощи, выражать свои нужды, признаваться в своих трудностях. Возможно, вы не выносите конфронтации и делаете все возможное, чтобы люди вокруг вас были счастливы. И в итоге вы все делаете сами, потому что так проще, и вы не хотите рисковать отношениями (с людьми, которые иногда беззастенчиво пользуются вашей заботой).

Вы не хотите никого обижать или разочаровывать и не хотите, чтобы вас осуждали, поэтому вы говорите «да», даже не дослушав, о чем вас просят (а потом чувствуете горечь сожаления). Иногда вам кажется, что вы марионетка в чужих руках. Ваша самооценка повышается, если вас считают услужливым и полезным, и вы даже думать боитесь о том, чтобы сказать «нет», предпочитая соглашаться на все и расхлебывать потом последствия.

Элемент созависимости вступает в игру, когда вы *нуждаетесь* в одобрении других людей; иными словами, вам нужно, чтобы в вас нуждались. Иногда вы буквально жертвуете собой, но видите, что вас не ценят, и невольно обижаетесь на людей, надеясь все-таки, что они не бросят вас, раз вы им так много помогали. Как ни странно, постоянное «да» приводит к негативному результату: вы

чувствуете себя как в тюрьме, понимаете, что вами пользуются, ощущаете себя никчемным, разрываетесь на части, перегружены работой и злитесь на себя за свою бесхарактерность! Возможно, вас учили быть заботливым и добрым и всегда помогать людям, но почему-то *вы* не видите никакой заботы в ответ, одно безразличие.

Итак, психологическая причина неумения говорить «нет» – созависимость.

Рассмотрим эту тему подробнее.

Изначально термин «созависимость» появился в психологии для описания отношений с человеком, страдающим тем или иным пагубным пристрастием, но теперь это понятие охватывает многообразие психологических паттернов, где один человек берет на себя слишком мало ответственности, а второй слишком много. Созависимость выходит за рамки доброты и помощи. Когда мы созависимы, то считаем себя ответственными за удовлетворение потребностей другого человека, за его эмоциональное состояние и уверены, что наша задача – решать его проблемы и делать его счастливым.

Сопереживание и помощь – это одно дело, а созависимость может превратиться в потакание чужим слабостям и стремление спасать людей, лишая их при этом уверенности и самостоятельности и со временем делая их *еще более* зависимыми от вас. Без четких границ и умения говорить «нет» вы строите отношения на мнимом чувстве долга, высокомерии и ложных обязательствах перед другой, избалованной и зависимой, стороной. Созависимость негативно влияет на обе стороны, но, если вы читаете эту книгу, значит вы – та сторона, которая тянет на себе весь груз дел и ответственности в этих отношениях.

Разглядеть в себе созависимость нелегко, потому что мы убеждаем себя, что поступаем рационально и искренне заботимся о другом человеке. Мы не всегда понимаем собственную мотивацию. Но если вам не по себе от требований и обязательств, если вы буквально не способны сказать «нет», если в ваших отношениях присутствуют тревожность и размытые границы, или если вы чувствуете, что вас не ценят, то вполне возможно, что это объясняется созависимостью.

Чуть позже мы обсудим, как провести оптимальные для вас границы, а теперь сформулируем убеждение, лежащее в основе созависимости. Основополагающее убеждение выглядит следующим образом: *я могу изменить эмоции другого человека. Или можно выразиться иначе: я несу ответственность за эмоции другого человека.*

Сравним это с более адекватной формой сопереживания: *я всегда могу любить, сопереживать и поддерживать людей, но я не могу прожить их жизнь вместо них.*

Если у нас есть адекватные границы, мы знаем, какие чувства зависят от нас, а какие от других людей. Мы знаем, что мы можем контролировать свои поступки, но не можем контролировать поступки других людей. Мы знаем, что несем ответственность за себя, а чужая жизнь – не наша ответственность. Но в условиях созависимости наша жизнь переплетается с жизнью других людей таким образом, что это вредит всем.

Классический пример – жена, чей муж злоупотребляет алкоголем. Представьте, что он напивается, устраивает скандалы, крушит все вокруг и угрожает людям, включая свою жену. Затем он трезвеет, притворяется, что ничего не было, или винит ее, или жалуется, что она должна

была остановить его. Однажды его арестовывают за пьянство и хулиганство, и он просит ее внести залог, потратив на это все ее сбережения. Она не может отказать. Кто еще ему поможет? Она оправдывает его поведение, даже подсознательно наслаждается тем фактом, что она его единственный защитник и помощник.

Он не несет никакой ответственности за свое поведение, этим занимается она, обещая ему, что сделает все возможное, чтобы в доме было спокойно и ему не хотелось выпить. Через пару дней, когда он просит ее купить несколько бутылок вина, она опять-таки не может отказать. И все начинается снова. Она жалуется окружающим, что он испортил ей жизнь, но на самом деле она даже не задумывается о том, чтобы уйти от него, и получает нездоровое удовольствие от того, что играет роль благочестивого спасителя. Ей так приятно чувствовать себя нужной.

Это крайний случай, конечно, но всем нам так или иначе знакома подобная динамика. Мы изображаем из себя многострадального мученика или берем на себя эмоции и переживания, которые нас совершенно не касаются. Созависимость плоха тем, что... никакой пользы она не приносит. *Невозможно* спасти человека от последствий его действий, *невозможно заставить* его изменить чувства и мысли и невозможно прожить эту жизнь вместо него.

Такой паттерн отношений мы выбираем по многим причинам.

Но главная из них – страх.

Чего же мы боимся? Отвержения, неодобрения, гнева. Боимся потерять контроль – а вдруг случится

что-то страшное?! Боимся разрушить отношения, боимся критики в свой адрес или просто не хотим мириться с неприятной истиной. Мы всегда на все соглашаемся, чтобы защититься от проблем, заглушить неуверенность в себе и не терять контроля.

Как правило, нам *необходимо* внешнее одобрение, когда страдает внутренняя самооценка. Мы чувствуем себя достойными людьми, только если ощущаем себя полезными и нужными, или мы уверены, что, если не сделаем все возможное и невозможное ради другого человека, то потеряем что-то важное. Поэтому, вместо того чтобы общаться с любимыми исключительно в духе сопереживания и искренней привязанности, мы примешиваем в отношения чувства вины, стыда и страха.

Отец не может найти в себе смелость и ввести финансовые ограничения для своих повзрослевших детей, потому что боится, что они разлюбят его. Глубоко в душе ему не хватает уверенности – у него есть деньги, но что еще он может предложить своим детям? Женщина каждый раз соглашается готовить для гостей на семейных праздниках, несмотря на стресс, потому что боится осуждения со стороны семьи ее мужа, которой больше нравилась его бывшая жена. Она считает, что обязана соглашаться со всеми их требованиями, только бы они не сравнивали ее с бывшей женой.

Еще одна важная причина созависимого поведения – неоправданное доверие человеку, не заслуживающему нашего доверия. Это значит, что мы ошибочно ищем в других людях счастье, цель и ценность нашей жизни, хотя на самом деле все это надо искать в себе. Конечно, люди всегда будут так или иначе привязаны друг к другу и зависимы друг от друга, это нормально и правильно. Но, когда мы

позволяем поступкам, чувствам и мыслям других людей определять нас, нашу личность, мы лишаем себя уверенности, самостоятельности и контроля. Нет ничего плохого в том, чтобы доверять людям в разумных пределах, но при созависимости мы доверяем им слишком сильно, надеясь, что они заполнят пустоту в нашем сердце. Некоторые созависимые отношения строятся по принципу сделки: «если ты позаботишься обо мне, я позабочусь о тебе, и мы никогда не расстанемся, потому что не можем жить друг без друга».

Представьте влюбленного подростка, который видит свое счастье только в объекте своих воздыханий. Все остальное для него неважно – его самооценка целиком и полностью зависит от мнения этого человека. Он ищет счастье во внешних факторах и считает, что никогда не сможет быть счастливым, если любимый человек не похвалит его, не обратит на него внимания, не будет нуждаться в нем. Однако, прежде чем посмеяться над этим влюбленным подростком, подумайте, что та же динамика существует и в рабочих отношениях. Самооценка скольких людей зависит от славы, признания их талантов, профессиональных достижений и похвалы начальства?

Наконец, одна из очевидных причин созависимого поведения – привычка. Вы выросли в доме, где родители демонстрировали именно такой тип отношений? Возможно, вас с детства учили нездоровым «правилам» отношений или вбили вам в голову, мягко говоря, неверные представления о любви, долге, помощи и ответственности. Созависимое поведение часто наблюдается у женщин, которым в семье навязывают роль сиделки и домработницы или которых учат закрывать глаза на свои потребности ради служения людям. Созависимость – приобретенное поведение, поэтому подумайте, чему научили вас семья

и ваша культура? Например, ваш отец часто говорил «смотри, что ты вынудил меня сделать», или ваша мама добивалась от вас полного подчинения?

Сначала нужно осознать проблему, а затем уже научиться отделять свои обязанности от чужих и отказываться от того, что нам навязывается. Оно того стоит! Созависимость очень опасна. Она не укрепляет, а разрушает отношения и людей.

Созависимость вызывает презрение. Никто не ценит вас, не проявляет доброту и уважение. Внутри вас нарастают гнев и обида, но ведь на самом деле это *вы* выбрали такой образ жизни – давать слишком много и ничего не получать взамен. Возможно, вы будете давать еще больше в надежде, что когда-нибудь вас заметят и похвалят. Но презрение растет, и в какой-то момент произойдет взрыв, или это спровоцирует у вас пассивно-агрессивное поведение либо целый поток жалоб.

Созависимость вызывает физические и психические проблемы. Как вы понимаете, хронический стресс и перегруженность оказывают сильнейшее негативное влияние на здоровье. Депрессия и тревожность почти гарантированы, то есть получается, что вы трудитесь, не покладая рук, и в лепешку разбиваетесь, чтобы... быть несчастными.

Созависимость вызывает эмоциональные и духовные проблемы. Забывая о своих нуждах и ограничениях, вы лишаете себя радости, убиваете самооценку, отнимаете у себя цель существования. Стыд, страх и отсутствие самоуважения будут контролировать и разрушать вашу жизнь, пока вы не проработаете эту проблему осознанно.

Созависимость не работает! Все эти переживания и мучения стоят того? Нет. Люди, которым мы пытаемся угодить, которых хотим впечатлить или исправить, никогда нас не хвалят и не ценят, и их жизнь не становится лучше, когда мы заботимся о них в ущерб себе. Мы тешим себя надеждой, что все это жертвование и самоотрицание – великий и благородный поступок, но на самом деле это иллюзия. Самые приятные и здоровые отношения складываются между людьми, которые любят друг друга, но при этом *любят и себя*.

Выводы

- Говорить «нет» – важный навык для нашего благополучия, поскольку без него мы не можем защитить свои границы. Умение говорить «нет» тесно связано со здоровой самооценкой и уважением к себе и помогает экономить свои ментальные, эмоциональные, финансовые и физические ресурсы.
- Людям тяжело говорить «нет» по целому ряду причин. Чтобы устранить эти преграды, нужно, прежде всего, понять, что мешает вам говорить «нет».
- Одна из причин: вы верите, что, если на все всегда соглашаться, вас будут любить, принимать и ценить.
- Другая причина: вы боитесь, что, отказавшись, упустите что-то важное.
- Третья причина: вы соглашаетесь на просьбы и требования людей, потому что сопереживаете, чувствуете эмпатию, необходимость заботы и искренне хотите помочь.

- Четвертая причина: вы считаете себя обязанными сказать «да», даже если вам очень хочется сказать «нет», из ложного чувства долга или вины. Вы считаете, что так нужно.
- Возможно, у вас есть и другие причины, по которым вам тяжело сказать «нет», но в целом все они связаны с понятием созависимости.
- Созависимость – нездоровые отношения, где одна сторона берет на себя слишком много ответственности, а другая слишком мало. Если нам тяжело говорить «нет», мы считаем, что несем ответственность за эмоциональное состояние и счастье других людей.
- Нужно отказаться от этих убеждений, поскольку они вредят нашим отношениям, позволяют нарушать наши границы, вызывают раздражение, создают конфликт – и они просто не работают.