



ЕЛЕНА
БЕРЕЖНАЯ

ЕСТЕСТВЕННО, ЛЮБЛЮ

КАК ПОСТРОИТЬ КРЕПКИЙ СОЮЗ
БЕЗ ЖЕРТВ И САМООБМАНА

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.92
ББК 88.5
Б48

Бережная, Елена Викторовна.

Б48 Естественно, люблю : как построить крепкий союз без жертв и самообмана / Елена Бережная. — Москва : Эксмо, 2026. — 320 с. — (Формула спокойствия. Проверенные психологические техники для комфортной жизни).

ISBN 978-5-04-223132-2

Почему одни люди легко строят счастливые отношения, а другие раз за разом наступают на одни и те же грабли? Елена Бережная, практикующий психолог, знает ответ: здоровые отношения начинаются с умения понимать свои потребности и говорить о них без вины и стыда.

Эта книга для вас, если вы хотите узнать, как: преодолеть синдром самозванца, который мешает вам принимать обратную связь и радоваться своему благополучию; перестать быть удобным для всех и начать строить отношения, которые наполняют, а не истощают; освободиться от потребности в постоянном одобрении и научиться доверять своим решениям; превратить разногласия в инструмент сближения, а не разрушения отношений. Автор простым языком объясняет сложные психологические механизмы и дает конкретные инструменты для работы над собой.

УДК 159.92
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-223132-2

© Бережная Е.В., текст, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,
2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
Глава первая ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ САМООЦЕНКА.....	10
Глава вторая КАК ВЫСТРОИТЬ ГИБКИЕ ГРАНИЦЫ.....	68
Глава третья СТРАДАТЬ (НЕ) ОБЯЗАТЕЛЬНО.....	127
Глава четвертая НАВСТРЕЧУ ДРУГ ДРУГУ	215
Глава пятая КАК КОНФЛИКТЫ ПОМОГАЮТ СТАТЬ БЛИЖЕ	260
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	309
ОБ АВТОРЕ.....	311
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	312

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга родилась из моих многолетних наблюдений и опыта работы с людьми в качестве психолога. Мой основной метод — ориентированная на решение терапия — это не просто психологический инструмент «для избранных», а оптимистичная жизненная философия, доступная каждому. Она учит не заикливаться на причинах проблем, а искать пути их решения, фокусируясь на том, каким мы хотим видеть свое будущее и что мы можем сделать для этого прямо сейчас. Вместо того чтобы копаться в прошлом и причинах текущих невзгод, мы выясняем, какие ресурсы есть у человека и какой образ будущего дает ему надежду и вдохновение. Чем ярче и детальнее мы представляем это будущее, тем ближе оно становится, ведь невозможно впустить в свою жизнь перемены, если не знаешь, чего хочешь.

Я приглашаю вас в путешествие к себе настоящему — тому, кто скрывается за чужими ожиданиями, а также своими страхами и неуверенностью. Пусть эта книга станет вашим путеводителем и поможет разобраться в себе, понять свои слабые и сильные стороны, научиться устанавливать границы и строить здоровые отношения.

Эта книга для тех, кто ищет ответы на вопросы:

- Как понять свои чувства и научиться им доверять?
- Как начать принимать взрослые решения и не наказывать себя за ошибки?
- Как перестать зависеть от других и найти опору в себе?
- Как не ошибиться в выборе партнера?
- Как отличить «больные» отношения от «здоровых»?
- Как проявлять отношения и «правильно» конфликтовать, чтобы быть ближе?

Книга будет полезна тем, кто:

- испытывает сложности с границами и не умеет отказывать;
- слишком рано открывается и сталкивается с отвержением;
- слишком закрыт, потому что боится в очередной раз пораниться;
- зависит от одобрения других;
- привык забывать о себе, вовлекаясь в чужие проблемы;
- хочет изменить свою жизнь, но не решается сделать первый шаг.

Мы рассмотрим, что представляет собой самооценка, как она формируется и от чего зависит. Узнаем, что такое уверенность в себе, как она проявляется и с чем ее можно

спутать. Коснемся темы психологических границ, чтобы понять, от чего мы в отношениях устаем и чем подпитываемся. Разберемся в том, что такое совместимость и взаимопонимание, по каким критериям одни люди нам подходят, а другие — нет. Выясним, как говорить о своих потребностях и почему не нужно бояться конфликтов. И наконец, посвятим время отношениям, чтобы научиться отличать здоровые от невротических, опираться на себя и свои представления о том, что для вас хорошо и правильно, а что — нет. И обязательно обсудим, как внести соответствующие изменения в свою жизнь.

Мне бы хотелось, чтобы после прочтения этой книги у вас появилось ощущение опоры и надежды. Универсальных рецептов личного счастья не существует, но я описала некоторые закономерности и правила взаимодействия, которые действительно работают и помогают улучшить отношения с собой и другими.

В каждой главе есть небольшие заметки о том, как психологические проблемы проявляются в реальной жизни (все имена вымышлены, все совпадения случайны). А чтобы лучше осмыслить прочитанное и научиться применять эти знания на практике, я предлагаю вам письменно поразмышлять над заданиями, которые есть в каждой главе. Ответы на многие вопросы вам предстоит найти самостоятельно, ведь именно вы — творец своей истории, и никто лучше вас не знает, как сделать вашу жизнь приятнее. Моя задача — показать вам возможные направления. Какое выбрать — решать вам.

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ САМООЦЕНКА

«А вы, собственно, кто?» Этот простой вопрос часто ставит нас в тупик. Мы тут же начинаем перебирать в уме подходящие варианты и теряемся. Действительно, кто мы? И насколько уверенно можем об этом думать и говорить?

У каждого из нас есть устойчивые представления о себе. Например: «Я стеснительный и не люблю выделяться», «Я напористый и предпочитаю открыто заявлять о своих намерениях», «Я неинтересный собеседник. Со мной скучно», «Я красивая», «Я серая мышка», «Я душа компании», «Я человек с мерзким характером». Самооценка основывается на этих представлениях и определяет наше самовосприятие и характер взаимодействия с другими людьми. Легко представить, чем отличается общение с человеком, который считает себя скучным и некрасивым, от общения с тем, кто видит себя в более оптимистичном ключе.

Самооценка связана с такими понятиями, как уверенность в себе и самоуважение. Первое подразумевает уверенность в собственных решениях и своей способности расти, раз-

виваться и получать новый опыт. Второе — неотъемлемую веру в свою ценность как личности, а также право быть счастливым и отстаивать свои потребности и желания. Это та самая «неоскорбляемая часть души», о которой писал Пришвин в своих дневниках. То, чего у вас никто не сможет отнять, что бы с вами ни случилось, в каких бы обстоятельствах вы ни оказались и какими бы унижительными они ни были для вас. В фильме «Затравленная» («Hound Dog», 2007) есть пронзительный эпизод, в котором герой по имени Чарльз, представитель униженного класса, узнает о том, что его подопечная, десятилетняя девочка, пережила чудовищное предательство со стороны людей, которым доверяла. Из-за того случая девочка буквально умирает от депрессии, наказывая себя за случившееся, а потому Чарльз сказал ей: «То, как люди обращаются с тобой, как они плюют на тебя, унижают тебя, как они пытаются заставить тебя возненавидеть саму себя, а ты этому поддаешься, — это проще всего. Неужели ты собираешься позволить им победить?» Это как раз о самоуважении. Другие могут относиться к вам как угодно — на ваше самоуважение это влиять не может и не должно. Вы не перестаете от этого быть человеком, который заслуживает нормального к себе отношения, и в первую очередь вы сами должны транслировать достойное к себе отношение. Не соглашаться с агрессорами, а отстаивать себя и свои интересы.

Если вы осознаете свои недостатки, но по-прежнему любите и принимаете себя, то вас можно поздравить: у вас адекватная самооценка. Вы не считаете себя выше или ниже других. Вы уверены в своей способности справиться

с трудностями и пережить провалы. Независимо от исхода, вы имеете право быть счастливым и делать для этого все, что от вас зависит. Если у вас здоровая самооценка, вы способны свободно выражать свои мысли и чувства, признавать ошибки, а также сотрудничать и договариваться с другими.

Низкая самооценка подразумевает, что вы считаете себя хуже других, даже если объективно это совсем не так. Из-за этого вы можете постоянно защищаться, как будто на вас нападают, вести себя неуверенно или вызывающе. Мы бессознательно считываем информацию о чужой самооценке и так же бессознательно принимаем решение: взаимодействовать или отстраниться. Выходит, наше отношение к себе напрямую влияет на то, как у нас складываются отношения с другими людьми. Человек с низкой самооценкой, как правило, терпит неуважительное поведение и не разрывает связи, которые ему вредят. Человек с адекватной самооценкой тем временем выберет здоровые, поддерживающие отношения. Другими словами, каково ваше отношение к себе, так к вам и будут относиться другие. Это аксиома.

Психологический практикум: какая у вас самооценка?

Закончите предложение, написав первое, что приходит в голову:

- «Я (такой-то), и поэтому мне (можно/нельзя/бесполезно/хотелось бы/было бы неплохо/свой вариант...)»

- Что у вас получилось?
- Как вы думаете, что это о вас говорит?

Самооценка — это восприятие себя, и оно может меняться в зависимости от того, какую обратную связь от мира мы получаем. Если нам недостаточно поддержки со стороны, нас обесценивают или игнорируют, мы можем сделать вывод, что наша ценность не так уж велика. Однако нужно помнить, что это ценность для конкретного человека, и она не определяет нас полностью. В идеале самооценка не должна переживать сильных колебаний, если мы достигли устойчивого высокого уровня в оценке своих достоинств и реалистично оцениваем свои возможности. Негативное восприятие себя можно скорректировать.

Самодостаточность

Если постоянно сравнивать себя с окружающими, это неизбежно отразится на самооценке. Совсем «отвязать» ее от влияния внешних факторов нельзя, поэтому она в любом случае будет переживать колебания. А вот сократить их амплитуду можно — для этого нужно покопаться во внутренних настройках.

Невозможно раз и навсегда обрести нормальную самооценку: на нее ежеминутно влияет множество факторов. Хотя потребность в сравнении и является неотъемлемым аспектом выживания, она вовсе не способствует душевному спокойствию. Всякий раз, когда на ваше внутреннее состояние влияют внешние обстоятельства, включая чужое мнение, вы все больше погружаетесь в зависимость от них. Кроме

того, это дает окружающим возможность в удобный момент вывести вас из игры и самоутвердиться за ваш счет. Это как катание на карусели, с которой невозможно сойти. Смотрите, чтобы не укачало.

На самооценку влияет и уровень вашей самодостаточности. Если перевести это понятие с русского на английский, словарь предложит два варианта: самодостаточность (self-sufficiency) и самоподдержка (self-sustainability). Примечательно, что в первом случае предполагается пассивность — вы просто есть, и вам себя достаточно. А во втором заложено понятие о некоем наборе активных действий, составляющих поддержку.

Что такое самодостаточность по сути? Это способность заботиться о себе, быть счастливым и решать свои проблемы, не попадая в прямую зависимость от других людей. Это восприятие себя как достойного человека, дающее чувство целостности и благополучия. При этом самодостаточный человек может обращаться к другим за помощью — просто для него это не единственный способ решить проблему, а один из многих, и уж точно не последний. Самодостаточные люди не слишком озабочены чужим мнением о себе. Они одинаково спокойно воспринимают и похвалу, и обвинения. Они знают себе цену.

Самодостаточного человека отличает устойчивость при столкновении с жизненными препятствиями. Это вовсе не значит, что такие люди не испытывают негативных эмоций — у них мощный внутренний центр тяжести, который позволяет им стойчески переносить тяжелые события и быстро восстанавливаться. У самодостаточных людей

внутренний локус контроля¹. Наши способности контролировать окружающий мир ограничены нашими возможностями. У одних они весьма скромные, у других — внушительные, но контролировать все и всегда во внешнем мире не под силу никому. Если все внимание приковано к какому-то объекту, человек не способен наслаждаться жизнью. Самодостаточный же человек оценивает свои возможности реально и не тратит время и силы на то, что изменить не в состоянии. Он сам определяет, куда двигаться, и принимает решения, не оглядываясь на чье-то мнение, даже если это чревато непониманием и насмешками.

Самодостаточных людей отличает искренность. Им не нужно притворяться или вводить кого-то в заблуждение, чтобы понравиться. Их внутренняя стабильность и целостность позволяет им не зависеть от чужого одобрения, поэтому они готовы к тому, что их могут не любить за прямоту. Благодаря этому у них часто оригинальное мышление и необычный образ жизни.

Принято считать, что самодостаточный человек — это непременно человек одинокий, которому никто не нужен. Это ошибочно: не следует путать самодостаточность с эгоцентризмом. Самодостаточные люди вполне довольны собственной компанией, но могут в той же степени насла-

¹ Локус контроля — это склонность человека определенным образом объяснять свое поведение и поступки других людей. Например, человек с внешним локусом контроля приписывает ответственность за результаты своей деятельности внешним силам, а человек с внутренним локусом контроля ищет причины происходящего в себе и готов отвечать за свои действия.