

ЭТО НЕ ПУСТОТА. ЭТО ОСВОБОДИВШЕЕСЯ МЕСТО

Дети выросли, дом стал тише, и вдруг непонятно, кто вы, если никому ничего не нужно. Дел стало меньше, а внутри пусто. **Это не про плохую мать и не про неблагодарность. Это про опору, которая уехала вместе с детьми.** Здесь - тест на пять минут о том, насколько ваша ценность держится на нужности, и три практики, которыми собирают вторую опору.

В основе - работы психолога Дженнифер Крокер об основаниях самооценности и исследование Сары Горчофф, Оливера Джона и Равенны Хелсон, опубликованное в журнале Psychological Science в 2008 году: 123 женщины под наблюдением 18 лет. Тест - авторская самопроверка по признакам, а не клиническая методика: он показывает, на чём стоит ваша опора, не ставит диагноз и не заменяет консультацию психолога.

ПОЧЕМУ ПУСТО ИМЕННО СЕЙЧАС

Самооценка никогда не висит в воздухе, она всегда на чём-то стоит. У одной женщины на внешности, у другой на успехах, у третьей на одобрении близких или на том, что она хороший человек. Дженнифер Крокер назвала это основаниями самооценности и показала главное: чем сильнее ваша ценность привязана к одной внешней опоре, тем сильнее вас качает. Опора на месте - я хорошая. Опору убрали - я никто.

У женщины, которая двадцать лет растила детей, опора почти всегда одна: я нужна. И она выглядит самой надёжной из всех. Пока дети дома, она держит лучше любой другой: всегда есть кого накормить, кому помочь, ради кого встать в семь утра.

А потом дети вырастают, и опора уезжает вместе с ними. Дел меньше, свободного времени больше, а внутри почему-то хуже. И вы не понимаете, за что себя ругать, потому что ругать вроде не за что.

Пусто не потому, что вы опустели. Пусто потому, что все опоры стояли в одном месте.

И то, что редко говорят вслух. В том самом исследовании 2008 года у женщин после отъезда детей удовлетворённость браком не упала, а выросла. Но не потому, что времени вдвоём стало больше, а потому, что это время стало приятнее. Место действительно освобождается. Вопрос только в том, чем вы его заполните.

ЧТО ДАЛЬШЕ

Сначала измерить, а не догадываться. На следующих двух страницах тест из двенадцати утверждений: он покажет, насколько сильно ваша ценность сейчас держится на том, что вы нужны. А потом три практики, которыми вторую опору выращивают.

ДВЕНАДЦАТЬ УТВЕРЖДЕНИЙ О ПОСЛЕДНЕМ ГОДЕ

КАК ПРОХОДИТЬ

На каждое утверждение ответьте просто «да» или «нет»: похоже это на вашу жизнь в последний год или нет. Не думайте долго - первый ответ обычно самый честный. Считать легко: **«да» - один балл, «нет» - ноль**. Если читаете с экрана, просто считайте свои «да» вслух, а если распечатали - ставьте галочку в квадратике справа. Ваши ответы не увидит никто, кроме вас.

I

да - это про меня

O

нет - это не про меня

ЧАСТЬ 1 Как устроен ваш день

- 1 Мне трудно просто сидеть без дела, когда дома все заняты своим. ☐
- 2 Без списка дел я не очень понимаю, чем себя занять. ☐
- 3 Своё я откладываю на потом, и это потом не наступает годами. ☐
- 4 Мне неловко тратить время и деньги только на себя. ☐

ЧАСТЬ 2 Что происходит с чувствами

- 5 Если моя помощь не нужна, я чувствую себя лишней. ☐
- 6 Мне тепло от слов «на ней всё держится». ☐
- 7 Когда меня благодарят, мне становится спокойнее за себя саму. ☐
- 8 Мне легче сделать за близкого, чем смотреть, как он справляется сам. ☐

ЗАПОМНИТЕ СВОЁ ЧИСЛО

Посчитайте, сколько «да» набралось в этих восьми утверждениях, и держите число в голове - на следующей странице добавьте к нему остальные. Здесь нет правильных ответов: восемь «да» не делают вас зависимой, а ноль - свободной.

- | | | |
|----|--|--------------------------|
| 9 | Я редко могу ответить, чего хочу лично я. | ☐ |
| 10 | Расписание близких я знаю лучше собственных желаний. | ☐ |
| 11 | Дом без детей кажется мне пустым и бессмысленным. | ☐ |
| 12 | Мысль «кто я, если не мама и не жена» меня пугает. | ☐ |

ПОСЧИТАЙТЕ СВОИ «ДА»

Сложите «да» из первых восьми утверждений и «да» из этих четырёх. Получится число от 0 до 12 - найдите свою зону ниже.

0-3 Опор у вас несколько

Нужность для вас важна, но она одна из опор, а не единственная. У вас есть своё содержание помимо семьи, и отъезд детей вы переживёте как грусть, а не как обвал.

Первый шаг: сохраните гайд и перепройдите тест через полгода или когда кто-то из детей всерьёз соберётся уезжать. В такие периоды зона меняется.

4-7 Одна опора перевешивает

Вы ещё держитесь, но центр тяжести давно сместился в сторону нужности. Обычно это замечают не в день отъезда, а гораздо раньше - по тому, что вопрос «а чего хочешь ты» ставит в тупик или злит.

Первый шаг: начните с первой практики на следующей странице и сделайте её сегодня же, не откладывая на выходные.

8-12 Опора одна, и она уезжает

Ваша ценность почти полностью держится на том, что вы нужны. Это не про плохую мать, скорее наоборот: так бывает у тех, кто вкладывался полностью и не оставлял себе ничего про запас. Но когда дети разъедутся, опереться будет не на что.

Первый шаг: начните практики сегодня и не в одиночку. В конце гайда есть два пути, выберите любой из них на этой неделе.

ВТОРУЮ ОПОРУ НЕ НАХОДЯТ. ЕЁ ВЫРАЩИВАЮТ

КАК ЭТО УСТРОЕНО

Опору нельзя придумать за вечер, как нельзя решить «с завтрашнего дня у меня есть своя жизнь». Опора - это то, что вы делаете регулярно и что даёт вам чувство своей ценности без чужой благодарности. Поэтому практики здесь маленькие, а срок - месяц. И честно предупреждаю: на первой же неделе поднимется вина и мысль «я занимаюсь ерундой». Это нормально и это проходит.

I Кто я без ролей

Напишите десять фраз, которые начинаются со слова «я», и ни в одной не используйте слова мама, жена, дочь, бабушка, сотрудница. После третьей станет тяжело - и это результат теста, а не ваша неспособность. Дописать оставшиеся важнее, чем написать красиво.

Сегодня: десять строк, десять минут, вечером. Список сохраните - он понадобится в третьей практике.

2 Вернуть забытое

Вспомните три вещи, которые вы любили до детей: чем занимались, что слушали, куда ходили. Выберите одну и верните на этой неделе маленькой дозой - двадцать минут, а не «с понедельника новая жизнь». Опора возвращается через повторение, а не через размах.

Сегодня: выпишите три, обведите одну и назначьте ей день и час в календаре, как назначили бы врачу.

3 Четыре недели одной области

Выберите одну область: тело, дело, люди или творчество. Одно действие в неделю, четыре недели подряд. Не три области сразу - так бросают на второй неделе. Через месяц вы не станете другим человеком, но у вас появится вторая точка, на которую можно встать.

Сегодня: выберите область и запишите первое действие на ближайшие семь дней. Одно, конкретное, с днём недели.

КАК НЕ СДЕЛАТЬ ХУЖЕ

Не превращайте вторую опору в новую обязанность: если дело стало долгом, оно уже не опора. Не ждите, что станет легко сразу - первые разы будут отдавать неловкостью. И не отменяйте практику из-за того, что кому-то из близких вдруг что-то понадобилось: именно так опора и осталась когда-то одна.

ПРАКТИКИ ДЕРЖАТ. ПРИЧИНУ ОНИ НЕ РАЗБИРАЮТ

Опора «я нужна» появилась не случайно и не вчера. Обычно её ставят в детстве: девочку хвалят, когда она помогает, удобна и не мешает. Тогда это работало и давало любовь. Просто со временем эта опора осталась единственной.

Практики возвращают вам ваше место в вашей же жизни. Но пока не разобрано, откуда взялось правило «я имею ценность, только когда во мне нуждаются», нужность будет отстраиваться заново - на внуках, на работе, на муже, на подругах. Это уже работа вдвоём. И с этим не нужно справляться в одиночку.

Если вы узнали себя - вы всегда можете просто написать мне.

+7 987 299-86-24

TELEGRAM · WHATSAPP · MAX

Instagram: @alisa__psychologist

ДАЛЬШЕ Как со мной можно работать

1 Индивидуальная консультация

Один на один, бережно и без оценок. Уже на первой встрече разберём ваш результат теста: на чём именно держится ваша ценность сегодня, откуда взялось правило быть нужной и с какой опоры вам будет проще начать. Дальше двигаемся в вашем темпе.

Записаться: напишите мне «хочу консультацию» в любой мессенджер - контакты выше.

2 Женская группа - моё главное

Тёплое место, где такие же женщины перестают тянуть всё в одиночку и возвращают себе опору. Здесь заново учатся хотеть и выбирать: сначала вслух сказать, чего хочешь, потом сделать. Вас не оценивают и не учат быть сильной. Группа идёт **онлайн** - вы подключаетесь из дома из любого города, и всё работает так же тепло и близко, как в живом кругу.

Откликается? Напишите мне слово «группа» - пришлю подробности: как всё устроено, когда старт и что вас ждёт. Это ни к чему не обязывает - просто расскажу, а вы решите.

T.ME/PSYHO_CLUBALISA

А пока - я разбираю такие темы у себя в канале. Самый маленький шаг можно сделать прямо сейчас: скажите вслух одну фразу «я - это...», в которой нет ни одной роли.

АЛИСА ИБРАГИМОВА · ПСИХОЛОГ