

СИЛА ИЛИ СПОСОБ БОЛЬШЕ НЕ РИСКОВАТЬ?

Я ВСЁ САМА

Мини-тест для женщин, которые умеют
справляться. Иногда — слишком хорошо.

Ты разберёшься. Найдёшь. Решишь.

И когда становится тяжело, привычно говоришь: «Ничего. Я
сама».

Только иногда за этой фразой стоит не сила, а: «я уже
надеялась», «лучше самой, чем переделывать», «не хочу быть
должна», «не умею просить».

7 ситуаций

4 сценария

без ярлыков

[НАЧАТЬ ТЕСТ →](#)

Важно: мы не будем учить тебя «становиться слабее». Задача — понять, почему
именно тебе стало безопаснее справляться самой, чем на кого-то опираться.

Анастасия Елсукова · психолог

САЙТ

ЛС

КАНАЛ

WA

IG*

VK

Сначала один вопрос, который меняет смысл всего теста.

Если завтра тебе станет действительно тяжело — есть ли хотя бы один человек, которому ты можешь написать: «Мне нужна помощь»?

**A**

Да. Но я почти наверняка не напишу.

**B**

Есть. Но мне спокойнее сначала попробовать сделать всё самой.

**C**

Есть, но после просьбы я начинаю контролировать, объяснять или чувствовать себя обязанной.

**D**

Честно? Нет. Мне действительно особенно не на кого рассчитывать.

Если выбрала D: не будем убеждать тебя «просто научиться доверять». Иногда рядом действительно мало надёжной опоры. В конце теста для этого будет отдельный блок.

ПЕРЕЙТИ К СИТУАЦИЯМ →

Тебе говорят: «Оставь. Я сделаю». Какая мысль появляется раньше благодарности?

**A**

«Посмотрим, не пропадёт ли человек на полпути». Я уже надеялась раньше.

**B**

«Хорошо... но я всё равно буду следить, как он делает».

**C**

«Неудобно. Теперь я как будто буду должна».

**D**

«Я даже не понимаю, как просто взять и отдать это другому».

СЛЕДУЮЩАЯ СИТУАЦИЯ →

В какой момент тебе особенно трудно попросить о помощи?

**A**

Когда просьба для меня правда важна: слишком неприятно услышать «нет» или снова остаться одной.

**B**

Когда результат зависит от другого человека и я не могу всё контролировать.

**C**

Когда придётся признать, что я сама сейчас не вывожу.

**D**

Почти всегда. Я могу написать просьбу — и потом удалить сообщение.

СЛЕДУЮЩАЯ СИТУАЦИЯ →

Тебе говорят: «Отдыхай. Я разберусь». Что происходит внутри?

**A**

«Не верю. Сейчас что-нибудь случится — и всё равно придётся включаться мне».

**B**

Мне физически хочется встать и проверить, как там всё идёт.

**C**

Неловко сидеть, пока другой что-то делает за меня.

**D**

Я скорее найду себе другое дело, чем просто позволю позаботиться обо мне.

СЛЕДУЮЩАЯ СИТУАЦИЯ →

Ты однажды попробовала доверить важное — и получилось хуже, чем ожидала. Что обычно происходит после такого опыта?

**A**

Внутри закрепляется: «Вот. Я же знала. Надеяться опасно».

**B**

В следующий раз я заранее распишу всё по шагам и буду контролировать.

**C**

Лучше не просить вообще — так я никому ничего не должна и не завишу.

**D**

Мне ещё сложнее сформулировать нормальную просьбу: проще снова сделать самой.

СЛЕДУЮЩАЯ СИТУАЦИЯ →

Какая фраза могла бы быть твоей — без красивых объяснений?

**A**

«Если рассчитываю только на себя, меня хотя бы сложнее подвести».

**B**

«Лучше меня всё равно никто нормально не сделает».

**C**

«Мне проще ничего не просить, чем потом чувствовать себя обязанной».

**D**

«Я просто не умею просить. Мне проще самой».

СЛЕДУЮЩАЯ СИТУАЦИЯ →

Человек сделал то, о чём ты попросила. Не по-твоему, но нормально. Что труднее всего?

**A**

Не ждать, когда выяснится, что доверять всё-таки было ошибкой.

**B**

Не вмешаться, не поправить и не переделать.

**C**

Просто сказать «спасибо» и не искать, чем срочно отплатить.

**D**

Не объяснять в следующий раз десять минут, как именно надо сделать.

СЛЕДУЮЩАЯ СИТУАЦИЯ →

Что тебе труднее всего сказать другому человеку и не оправдываться после?

**A**

«Я на тебя рассчитываю».

**B**

«Сделай, пожалуйста, сам. Я не буду контролировать».

**C**

«Мне сейчас тяжело. Мне нужна помощь».

**D**

«Я не знаю, как это сделать одной».

ПОСЛЕДНИЙ ВОПРОС →

Что тебе сегодня обходится дороже всего в твоём «я сама»?

Не в деньгах. В состоянии. Можно отметить несколько вариантов — или дописать своё.

☐

усталость

☐

дистанция в отношениях

☐

раздражение

☐

невозможность принимать заботу

☐

невозможность расслабиться

☐

постоянный контроль

☐

одиночество

☐

злость, что никто сам не догадывается помочь

☐

ощущение «никому ничего не надо кроме меня»

ЧТО ЕЩЁ?

И один вопрос: если ничего не менять — сколько ещё ты готова платить эту цену своим состоянием?

ПОСМОТРЕТЬ РЕЗУЛЬТАТ →

Какая буква повторилась чаще?

Посчитай А, В, С и D по семи ситуациям. Если две буквы набрали одинаково — прочитай оба результата: они могут включаться в разных сферах.

A

Не надеюсь — не разочаруюсь

СМОТРЕТЬ

B

Если не контролирую — тревожно

СМОТРЕТЬ

C

Мне помогли — теперь я должна

СМОТРЕТЬ

D

Я просто не умею просить

СМОТРЕТЬ

Не ищи «правильный» результат. Это не диагноз. Он только показывает, что именно твоё «я сама» пытается сделать безопаснее.

А ЕСЛИ МНЕ РЕАЛЬНО НЕ НА КОГО ОПЕРЕТЬСЯ?

11 / 21

← НАЗАД

ДАЛЬШЕ →

А

Не надеюсь — не разочаруюсь

ПОХОЖЕ НА ТЕБЯ?

Похоже, твоё «я сама» может быть не столько про независимость, сколько про опыт: когда-то ты уже рассчитывала — и этого оказалось слишком больно.

ЧТО ЗА ЭТИМ МОЖЕТ СТОЯТЬ

Тебя могли подвести, не услышать, пообещать и не сделать или оставить одну именно тогда, когда поддержка была особенно нужна. Мозг сделал понятный вывод: если не надеяться — не придётся снова переживать это чувство. Но защита, которая когда-то помогла, со временем может стать одиночеством, выбранным заранее.

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

Тебе не нужно снова доверять всем. Доверие можно возвращать маленькими порциями — там, где человек уже показал делами, что на него можно опереться.

Ты не обязана перестать быть сильной. Цель — чтобы «я сама» снова стало выбором, а не единственным способом выживать и не разочаровываться.

ЧТО МОЖНО ПОПРОБОВАТЬ УЖЕ СЕЙЧАС →

В

Если не контролирую — мне тревожно

ПОХОЖЕ НА ТЕБЯ?

Ты можешь искренне хотеть помощи. Но когда другой действительно начинает что-то делать, легче не становится: хочется следить, поправлять, проверять и в итоге снова сказать «проще было самой».

ЧТО ЗА ЭТИМ МОЖЕТ СТОЯТЬ

Контроль действительно даёт ощущение безопасности. Проблема начинается не в самом контроле, а там, где это единственный способ успокоиться. Тогда даже помощь превращается в ещё одну работу — ведь теперь нужно контролировать ещё и помощника.

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

Можно учиться различать: «не по-моему» ещё не значит «плохо». Начинать не с важных вещей, а с маленьких безопасных задач, где цена ошибки невелика.

Ты не обязана перестать быть сильной. Цель — чтобы «я сама» снова стало выбором, а не единственным способом выживать и не разочаровываться.

ЧТО МОЖНО ПОПРОБОВАТЬ УЖЕ СЕЙЧАС →



Мне помогли — теперь я должна

ПОХОЖЕ НА ТЕБЯ?

Иногда женщине проще самой не потому, что она никому не доверяет. А потому что помощь ощущается как контракт: мне дали — значит теперь нужно вернуть; мне помогли — значит я зависима.

ЧТО ЗА ЭТИМ МОЖЕТ СТОЯТЬ

Тогда безопаснее вообще ничего не брать. Ты никому ничего не должна — и одновременно очень многое продолжаешь делать сама. Здесь важно учиться чувствовать разницу между благодарностью и долгом, близостью и зависимостью, просьбой и беспомощностью.

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

Попробуй принять одну маленькую помощь и не компенсировать её сразу. Просто сказать «спасибо» и выдержать паузу.

Ты не обязана перестать быть сильной. Цель — чтобы «я сама» снова стало выбором, а не единственным способом выживать и не разочаровываться.

ЧТО МОЖНО ПОПРОБОВАТЬ УЖЕ СЕЙЧАС →

D

Я просто не умею просить

ПОХОЖЕ НА ТЕБЯ?

Иногда за всей философией «я сильная женщина» стоит более простая история: этому навыку тебя просто никто не научил.

ЧТО ЗА ЭТИМ МОЖЕТ СТОЯТЬ

Ты умеешь замечать чужие потребности, подхватывать, решать и делать. Но фраза «мне нужно вот это, можешь помочь?» ощущается почти как иностранный язык. Это не приговор и не черта характера. Просьба — навык, который можно сформировать и во взрослом возрасте.

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

Начни с маленькой просьбы, где человеку легко сказать и «да», и «нет». Коротко, конкретно, без десяти минут объяснений.

Ты не обязана перестать быть сильной. Цель — чтобы «я сама» снова стало выбором, а не единственным способом выживать и не разочаровываться.

ЧТО МОЖНО ПОПРОБОВАТЬ УЖЕ СЕЙЧАС →

«Мне действительно не на кого опереться»

Иногда «я всё сама» — не привычка и не психологическая защита. Иногда рядом действительно нет достаточно надёжных людей.

ЗДЕСЬ НЕ НУЖНО ГАЗЛАЙТИТЬ СЕБЯ ПСИХОЛОГИЕЙ

Если ты много раз просила и получала равнодушие, обещания без действий или помощь, после которой становилось хуже — естественно перестать рассчитывать на людей. А иногда просить буквально некого. Это реальность, а не «неправильная установка».

ТОГДА ЗАДАЧА ДРУГАЯ

Не заставлять себя доверять первому встречному и не ломать защиту. А постепенно создавать вокруг себя жизнь, где опора вообще возможна: замечать надёжных людей, проверять их маленькими договорённостями, расширять круг поддержки и не делать одного человека единственной надеждой.

Вопрос вместо обвинения себя: «Какой одной маленькой опоры мне сейчас не хватает больше всего — практической, эмоциональной, профессиональной, бытовой?»

[ПЕРЕЙТИ К ПЕРВОМУ ШАГУ →](#)

Сила — не в том, чтобы всё мочь самой.

Ты, скорее всего, и так уже доказала, что можешь. Вопрос в другом: можешь ли ты выбирать?

МИНИ-ПРАКТИКА «ОДНА МАЛЕНЬКАЯ ОПОРА»

Выбери только одну неважную задачу, где цена ошибки невелика. Не отдавай контроль над жизнью. Просто проверь один новый опыт:

1. Сформулируй просьбу одним предложением.
2. Разреши человеку сделать немного иначе.
3. Не компенсируй помощь сразу.
4. После спроси себя: «Что было самым трудным — попросить, ждать, не контролировать или принять?»

И ГЛАВНОЕ

Настоящая опора — это не «мне никто не нужен».

Это: «Я могу сама. Но мне больше не обязательно всегда быть одной».

Изменения здесь начинаются не с большой доверчивости. А с одного безопасного опыта, который не заканчивается привычным «ну вот, опять всё на мне».

ХОЧУ ПОНЯТЬ МОЁ «Я САМА» ГЛУБЖЕ →

Почему мне стало небезопасно не справляться?

Если после теста ты узнала себя и думаешь: «Хорошо. Я понимаю, что всё тащу. А как по-другому?» — принеси одну конкретную ситуацию.

01 Найдём точку, где включается «я сама»

Не всю жизнь. Один эпизод: помощь, просьба, контроль, разочарование или ощущение «кроме меня некому».

02 Поймём, что ты этим защищаешь

Отказ? Потерю контроля? Чувство долга? Повторное разочарование? Иногда причина совсем не та, которую женщина ожидала.

03 Выберем один безопасный эксперимент

Без «доверяй миру», «стань слабее» и резких решений. Один шаг, который можно попробовать в реальной жизни и проверить.

Цель встречи: чтобы вместо «ну я просто такая, мне проще самой» появилось: «теперь я понимаю, почему я так делаю — и вижу место, где могу попробовать иначе». Без обязательств продолжать работу.

ХОЧУ ПОНЯТЬ МОЁ «Я САМА» →

Я не буду учить тебя быть слабой.

Мне важнее понять, почему именно твоя сила стала единственным безопасным режимом — и где можно вернуть выбор без разрушения того, что тебя столько лет держало.

АНАСТАСИЯ ЕЛСУКОВА · ПСИХОЛОГ

Я работаю с женщинами, которые снаружи умеют справляться: семья, работа, ответственность, люди, которым они нужны. А внутри всё чаще звучит: «я устала», «я опять всё тащу», «почему мне легче сделать самой, чем попросить?».

КАК ПРОХОДИТ МОЯ РАБОТА

Без обвинений в «контроле» и без советов «просто отпусти». Мы смотрим на конкретный механизм: что происходит в голове, что чувствует тело, чего ты ожидаешь от другого человека и какую цену платишь за привычный способ защищаться.

Сильную женщину не нужно ломать. Ей часто нужно впервые почувствовать, что опора и сила могут существовать одновременно.

ЗАПИСАТЬСЯ НА 30-МИНУТНЫЙ РАЗБОР →

Я на связи

Нажми на нужную карточку — откроется сайт или приложение.

- САЙТ

anastasia-elsukova.pages.dev
- ЛИЧНЫЙ TELEGRAM

@anastasiya_elsukova
- TELEGRAM-КАНАЛ

@anastasiya_psychobeauty
- WHATSAPP

+7 909 717-26-71
- VK

vk.ru/club159483615
- INSTAGRAM*

@nastena_steisi

* Instagram принадлежит компании Meta, признанной экстремистской организацией и запрещённой на территории РФ.

- ПРОЙТИ ДРУГИЕ ТЕСТЫ →

ВСЕ ПРОГРАММЫ НА САЙТЕ →
- ХОЧУ НА ЛИЧНЫЙ РАЗБОР →

Коротко и без юридического хвоста

ХАРАКТЕР МАТЕРИАЛА

Мини-тест создан для самонаблюдения и психообразования. Он не является медицинской или психометрической диагностикой и не заменяет медицинскую помощь, психотерапию или индивидуальную консультацию. Результаты психологической работы индивидуальны.

АВТОРСКИЕ ПРАВА

© Анастасия Елсукова. Материал предназначен для личного использования. Не публикуй, не продавай и не выдавай его за собственный продукт.

[ОТКРЫТЬ ПУБЛИЧНУЮ ОФЕРТУ →](#)

Если тест задел болезненный опыт предательства, одиночества или невозможности расслабиться — не торопись что-то доказывать себе. Иногда первый шаг — просто назвать: «да, мне пришлось научиться всё держать самой».

[ПРОЙТИ ДРУГИЕ ТЕСТЫ](#)

[ВСЕ ПРОГРАММЫ НА САЙТЕ](#)