

МОЖНА ІНАКШЕ

*Як вийти з родового сценарію
і не повторити чужу долю*



Кожна родина має свої неписані правила. Ми називаємо їх «традиціями», але часто це — замасковані в'язниці.

У цій книзі ви знайдете відповіді на питання, які роками залишалися в тіні: чому ми мовчимо про біль, навіщо виправдовуємо чужу жорстокість і як страх «а що скажуть люди» стає важливішим за власне життя. Це не просто аналіз родових сценаріїв — це дорожня карта виходу з них.

Крок за кроком ви розірвете старі «договори» — провини, сорому та жертвності. Ви навчитеся називати речі своїми іменами, повертати чужий сором його власникам і будувати стосунки, де панує повага, а не контроль.

«Можна інакше» — це маніфест жінки, яка обирає себе. Це дозвіл не бути зручною, не рятувати тих, хто не хоче рятуватися, і нарешті дихати на повні груди.

Ваш рід — це не ланцюг, що тримає. Це коріння, що дає силу жити власне, щасливе життя.

З вас починається нова історія. Прямо зараз.



Галина Чулінда

МОЖНА ІНАКШЕ

ЯК ВИЙТИ З РОДОВОГО СЦЕНАРІЮ
І НЕ ПОВТОРИТИ ЧУЖУ ДОЛЮ

Дніпро
«Середняк Т.К.»
2026

Галина Чулінда

Можна інакше. Як вийти з родового сценарію і не повторити чужу долю — Дніпро: Середняк Т. К., 2026, — 89 с.

ISBN 978-617-8923-07-5 (електронна версія)

© *Галина Чулінда, 2026*

***Жінкам, які одного дня
наважилися сказати:
зі мною це закінчується***

ЗМІСТ

Чому цю книгу важливо прочитати	6
Вступ	8
Як працювати з книгою: інструкція для змін	11
Розділ 1. Договір мовчання: чому ми шепочемо, коли треба кричати?.....	13
Розділ 2. Договір терпіння: чому «мудра жінка» — це пастка.....	20
Розділ 3. Договір «заради сім'ї»: коли ми рятуємо дім, який горить	30
Розділ 4. Договір виправдання: як не стати адвокатом свого болю	37
Розділ 5. Договір сорому: як перестати ховати своє життя від людей.....	45
Розділ 6. Договір «це не насильство»: як перестати вірити в «просто такий характер».....	52
Розділ 7. Договір тривоги: любов, що не відпускає	59

Розділ 8. Рід як ресурс:	
я беру силу	68
Розділ 9. Як жити далі:	
коли старий сценарій уже не керує.....	75
Спадок Діани:	
право бути собою	80
Маніфест нової жінки.....	83
Лист доньці	86
Джерела та рекомендована література	88

ЧОМУ ЦЮ КНИГУ ВАЖЛИВО ПРОЧИТАТИ

Ця книга торкається теми, про яку часто говорять пошепки, хоча вона потребує гучного й чесного голосу. Через реальні історії жінок авторка відкриває складний світ емоційного й фізичного насильства, родових сценаріїв та деструктивних установок, які поколіннями передаються в сім'ях і формують у жінки уявлення про любов, терпіння і власну цінність.

Однією з найсильніших сторін книги є її чесність. Авторка не намагається прикрасити реальність або сховати її за психологічними термінами. Вона говорить простою мовою про дуже складні речі — про мовчання, сором, насилля, виправдання, про «сімейну стратегію виживання», у якій жінку вчать терпіти й зберігати зовнішній образ благополуччя, бути зручною, тихою і мовчазною. Саме тому в тексті так точно звучить знайома багатьом установка: «головне — зберегти сім'ю».

Кожна історія в книзі показує шлях жінки від стану жертви до усвідомлення. Авторка з різних сторін підводить читачку до важливої думки: навіть у найскладніших обставинах завжди є вибір. Іноді перший крок до змін починається з дуже тихого, але чесного зізнання самій собі: «Можна інакше».

Важливою частиною книги є психологічні практики та завдання для саморефлексії, які спонукають не просто читати, а взаємодіяти з текстом. Завдяки цьому книга перетворюється на простір для особистого осмислення:

жінка може подивитися на власну ситуацію з нової перспективи, поставити собі важливі запитання і зробити перші кроки до внутрішніх змін.

У книзі особливо відчувається людяність і глибока залученість авторки до історій, які вона розповідає. А фінал — звернення до доньки — який розчулив мене до сліз, звучить як теплий, щирий і дуже зворушливий жест любові та надії. Це момент, який перетворює особистий досвід на послання наступному поколінню: право жінки бути собою, жити без страху й не повторювати руйнівні сценарії минулого.

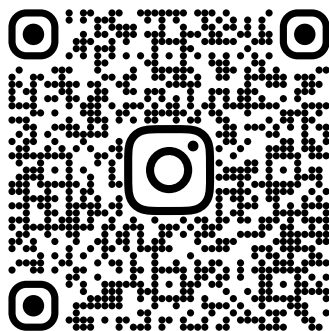
Ця книга може стати підтримкою для жінок, які пережили складні стосунки, травматичний досвід або лише починають ставити собі непрості запитання про власне життя. Вона торкається глибоких і болючих тем, завдяки чому кожна читачка може впізнати в цих історіях частинку себе. І почати свою трансформацію вже сьогодні.

Пам'ятай:

«Якщо ти це не змінюєш — ти це обираєш».

Бо справді — **можна інакше.**

Олена Гузеєва, психолог



ВСТУП

Зазвичай про родину прийнято розповідати лише хороше. Ми звикли ділитися успіхами дітей, святковими фото та історіями про «великі перемоги».

Про родину говорять як про безумовну опору. Ніби любов у ній є за замовчуванням. І що мовчання та витримка — це і є справжня сила.

Так, існують родини, де любов справді безумовна. Де підтримка — це не подарунок долі, а щоденна норма. Де діти ростуть, знаючи, що їх приймають такими, якими вони є. А дорослі вміють говорити про свої почуття без страху осуду. У таких родинах передаються цінності згуртованості, взаємної поваги й уміння просити про допомогу.

Але так пощастило не всім. І якщо твоя родина була іншою — це просто факт, з яким можна працювати.

Адже дуже часто ми звикаємо тримати ідеальну картинку перед собою і світом. І перестаємо помічати, як вона стає для нас кліткою. Виховуємо в собі зручність, за якою губляться власні потреби, страх та втома.

У кожній родині є речі, які не обговорюють відкрито. Їх не виносять назовні й не називають своїми іменами. Ба більше — їх не називають, наприклад, насильством. Замість цього використовуються зручні ширми: «так буває», «він складний», «треба потерпіти заради дітей», «головне — зберегти сім'ю» та подібне.

Так виникають невидимі договори. Їх не підписують у нотаріуса, але за ними живуть цілі покоління.