

ПРОСТАЯ  
ПСИХО  
ЛОГИЯ

# Вы у себя одна



Как  
стать собой  
и перестать  
быть удобной  
для других

Нэнси Колиер

**Нэнси Колиер**  
**Ты у себя одна. Как  
стать собой и перестать  
быть удобной для других**  
Серия «Простая психология (АСТ)»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70052515](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70052515)*

*Ты у себя одна. Как стать собой и перестать быть удобной для  
других: Издательство АСТ: Кладезь; М.; 2024  
ISBN 978-5-17-154692-2*

### **Аннотация**

Знакомо ли вам чувство эмоционального истощения? Беспокоитесь ли вы о том, как понравиться остальным? Задумывались ли вы когда-нибудь о том, что все это делаете в ущерб своим интересам?

Если вас, как и многих других женщин, беспокоят эти вопросы, то вы обратились по адресу! Перед вами первое руководство по уходу за собой, которое поможет вам обрести смелость, необходимую для выражения своих самых сокровенных потребностей и желаний.

Вы узнаете:

- почему так много женщин сталкиваются с эмоциональным истощением;
- как развить более глубокую форму любви к себе, не ограничиваясь «временными передышками» в салоне красоты или расслабляющими массажами;
- почему так важно «оставаться на своей стороне», раскрывая самые глубокие эмоциональные, психологические и душевные потребности.

С помощью этой книги вы осознаете, ЧТО вам действительно нужно для достижения уверенности, спокойствия и удовлетворения. «Ты у себя одна» – и это неоспоримый факт!

Сохранен издательский макет.

# Содержание

Введение. Кто о тебе заботится?	6
Куда вы попали? Клетка привлекательности	18
Клетка привлекательности	22
Старая история	24
Идеальная женщина	26
Всегда в зоне доступа	28
Повышенная чувствительность к тому, что о нас думают другие люди	29
Отстранение от себя	31
Вы можете найти то, что вам нужно	32
Лучше промолчать	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

**Нэнси Колиер**  
**Ты у себя одна. Как**  
**стать собой и перестать**  
**быть удобной для других**

*Посвящается Джулиет, Гретхен и Фредерику*

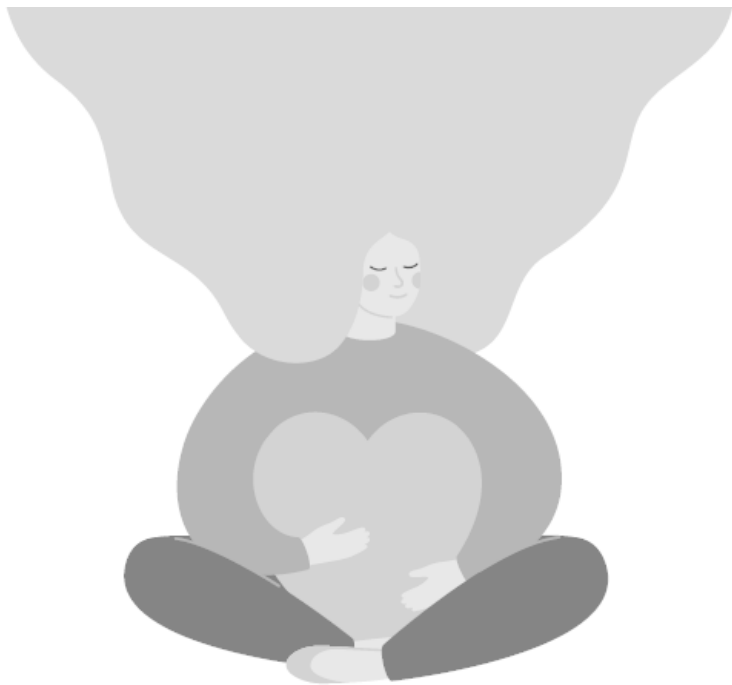
Nancy Colier

THE EMOTIONALLY EXHAUSTED WOMAN

© Nancy Colier, 2022

© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2024

# Введение. Кто о тебе заботится?





«Кто о тебе заботится?» Вопрос, который больше чем любой другой доводит женщин до слез. После слез обычно следует простой ответ: **«Никто»**.

Чувствовали ли вы когда-нибудь, что никто не заботится о вас и, что еще важнее, вы также не заботитесь о себе должным образом? Любая женщина описала бы это состояние так, как пуповину, которую тянут только в одну сторону. Мы проводим свою жизнь, заботясь о чьих-то нуждах, стараясь быть «хорошими девочками» и работая над само-

совершенствованием в ущерб удовлетворению собственных потребностей.

Всегда ли вы проявляли заботу ко всем в своей жизни, предвидели и удовлетворяли их потребности, несли эмоциональную нагрузку, отдавали все, что у вас есть, эмоционально, физически и духовно, при этом отказываясь от собственных потребностей и от чего-то подлинного и жизненно важного? Живете ли вы так, чтобы прежде всего нравиться остальным? Это образ жизни, в котором нет слов «я» и «мне нужно», нет ощущения, которое помогло бы вам по-настоящему раскрыться.

Много времени может уйти на то, чтобы понять, что у вас эмоциональное истощение, и к тому времени, как вы это осознаете, вы выработаете множество стратегий, чтобы справиться с ним или подавить это чувство. Возможно, вы уже даже приняли на каком-то уровне тот факт, что ваши потребности не будут удовлетворены и так и должно быть, что вы не сможете быть *собой*.

Итак, что же это за неудовлетворенные потребности, которые приводят к нашему хроническому эмоциональному истощению? Хотя у каждой женщины свои желания и переживания, существуют определенные потребности, которые, будучи нереализованными, провоцируют эмоциональное истощение, являясь «нормальным» состоянием для многих из нас.

Как и у всех человеческих существ независимо от пола

или самоопределения, у нас есть желание быть заметными и нужными для окружающих. А если точнее, то быть замеченными не только за то, что мы делаем, но и за то, кто мы, за нашу индивидуальность. Мы хотим жить по-настоящему, чтобы наш внешний опыт соответствовал внутреннему. Жить жизнью, которая ощущается как наша жизнь.

Ну и конечно, мы все жаждем чувствовать себя любимыми и принятыми без критики и осуждения, что является главным условием, при котором мы чувствуем, что о нас действительно заботятся. Мы жаждем этого не только от других, но и от самих себя. Если эти потребности не удовлетворяются или удовлетворяются недостаточно хорошо, мы оказываемся в состоянии истощения.

◆ Перед тем как продолжить чтение, спросите себя, какого рода переживания, потери, стремления, опыт или выгорание привели вас к этой книге? Какой голод в вас не утолен?

Иногда эмоциональное истощение кажется неизбежным и острым. Но оно также может проявляться как некое перманентное чувство неудовлетворенности и незавершенности. Пустоты. Вам может быть трудно сформулировать, как описать свое истощение, но вы его чувствуете.

Что физическое истощение для тела, то эмоциональное истощение для сердца и духа. Это состояние проявляется в самых разных формах: депрессия, тревога, переживания, чувство безнадежности, гнев, усталость, зависимости, голов-

ные, хронические боли, бессонница – все это может быть проявлением эмоционального истощения. Для того чтобы восполнить свои силы и восстановить связь с жизненной силой, мы должны сначала понять причину нашего истощения. Мы не можем починить то, что сломалось, пока не узнаем, что это.

Эта книга родилась из моего любопытства и беспокойства. После бесчисленных интервью с женщинами, а также десятилетий работы с клиентками в психотерапии, я задавалась вопросом: почему так много эмоционально истощенных женщин? Почему столь многие из нас ощущают себя угождающими людям «оболочками» того, кем они были раньше или никогда не были, но могли бы быть? Почему так много из нас чувствуют себя отрезанными от того, в чем мы действительно нуждаемся, и от того, кто мы есть на самом деле – оторванными от какого-то более глубокого источника эмоциональной подзарядки? И, что более важно, в чем причины этого, что мы можем с этим сделать, как мы можем заново открыть себя и вновь обрести внутреннюю жизненную силу?

Мы всего достойны, наши потребности обоснованы, мы имеем полное право выражать свою правду! Будьте смелыми – будьте теми, кем вы по-настоящему являетесь! Будьте собой! Вы уникальны! Это то, что приветствуется в нашем обществе, но происходит это только на поверхности, на более глубоком уровне такой образ жизни противоречит всему остальному, чему нас учили и кем учили быть.

В действительности постоянное пренебрежение и уничтожение потребностей женщин, высмеивание и негативное отношение общества к ним, которые открыто выражают свои потребности, привело к тому, что мы стали отрицать и пренебрегать своими собственными потребностями. Остановитесь на мгновение и подумайте о том, что ваша правда была отвергнута, и как вы сами стали невольным участником этого.

Несмотря на тот прогресс, которого мы добились в трудовой, семейной и социальной сферах, на политической арене (и еще много где), большинство женщин до сих пор считают, что у них не должно быть потребностей. Они все еще рассматриваются как проявление слабостей, и как почти все остальное, нашими личными слабостями.

Эта книга призвана помочь вам понять свои потребности, показать, как заботиться о себе, а не просто играть роль человека, который правильно заботится о себе. Это руководство по созданию внутреннего баланса, жизненной силы и искренности с собой, которые не зависят от наличия подходящего партнера, плана самосовершенствования или крема для лица. Моя цель – переключить ваше внимание с заботы обо всех остальных на заботу о себе, но совершенно новым способом (который не исключает отсутствие заботы о других).

◆ Вас ждет кардинально иной подход к уходу за собой – не тот вид временного исправления, который

предлагает современная индустрия ухода за собой. Я предлагаю нечто более глубокое, более надежное и более действенное. Но будьте готовы обнаружить настоящую себя, скрытую за всеми ролями, которые вы играете. Будьте готовы увидеть себя, свободную от всех масок. Будьте готовы к переменам.

Мое намерение состоит в том, чтобы вдохновить вас быть не просто приятным, играя роль, а чтобы дать вам возможность узнать правду о себе и жить в соответствии со своей правдой. Помочь вам открыть, кто вы есть на самом деле за пределами вашей способности нравиться.

В конце концов эта книга о том, как стать женщиной, для которой важнее всего нравиться самой себе, а не нравиться тому, кто нравится. Если это похоже на то, что вы хотите и в чем нуждаетесь, и если вы готовы посвятить себя этому процессу, то время, когда вы будете доверять своим собственным ощущениям и будете уверены в своих убеждениях, обязательно наступит.

В основе этого путешествия лежит *осознание*. В ходе исследования вы поймете, что значит *по-настоящему* быть женщиной. Основные убеждения, которых вы придерживались относительно своих потребностей, и условия, которые навязывались вам обществом, семьей, образованием, СМИ, – это условия, которые заставляли вас искать принятия, а не быть искренней с собой. Вы осознаете, что вас учили заботиться о потребностях других и управлять ими

в ущерб своим собственным, чтобы казаться привлекательным для других.

Проливая свет на свою тень, осознавая, что происходит внутри вас, «впитывая» послание этой книги, вы уже делаете работу. Вы уже меняетесь.

Далее я описываю, как выглядит эмоциональное истощение, а также то, что его порождает. Я рассказываю о «клетке привлекательности» – ловушке постоянного стремления быть (и ощущения, что мы должны быть) приятными, быть в эмоциональной безопасности – без осуждения и без риска быть отвергнутыми. Я исследую отдельные «прутья», из которых состоит эта клетка, и модели поведения, которые мы принимаем, чтобы удержаться в ней и сохранить свою привлекательность.

Я проведу нас по «минному полю» суждений, критики и ярлыков, которые общество навязывает женщинам (и мы навязываем их сами себе) – «трудных», «требовательных», «помешанных на контроле». Я рассмотрю, как ваши воспитатели реагировали на ваши потребности в детстве и как это формировало и искажало ваши собственные убеждения.

Попутно я расскажу об основных убеждениях – воображаемые истины и суть, которые остаются в тени нашего сознания и которые в конечном счете формируют и направляют нас. Основные убеждения, которые разжигают чувство вины, стыда и осуждения, и если они остаются в тени, то продолжают мешать на пути к тому, что нам нужно.

Отсюда мы глубоко погружаемся в индустрию услуг по уходу за собой стоимостью 11 миллиардов долларов, систему, которая в итоге не может устранить истинную причину нашего истощения.

А предлагаю ли я решение, спросите вы. Да. Я предлагаю принципиально иной подход к заботе о себе – практические, физические методы и инструменты для жизни в мире и гармонии с собой.

Эта книга о взаимоотношениях, цель которых – говорить свою правду, а не обеспечивать свою привлекательность. Это руководство к тому, как жить женщине, которая знает, что ее опыт имеет значение и что она важна. Женщине, которая уважает и удовлетворяет собственные потребности, доверяет своим знаниям. Женщине, которая всегда на *своей стороне*.

Если вы все еще читаете эти строки, то, скорее всего, вы хотя бы раз испытывали эмоциональное истощение от того, что вы не уделяете себе должного внимания, не удовлетворяете свои потребности, или, вы просто не знаете, какие у вас потребности. Или, что весьма вероятно, ваше внимание привлекла надежда на более полноценную жизнь. В любом случае, то, что вы все еще здесь, – отличная новость.

Об этом легко говорить, но жить, как уверенная в себе женщина, у которой есть потребности, очень нелегко. А еще это может быть и очень рискованно. Мы постоянно сталкиваемся с осуждением того, кто мы есть на самом деле, как со стороны мужчин, так и женщин (включая нас самих). Нас

учили поступать так, чтобы все оставались довольны, что часто это не сочетается с попыткой быть сильными, заметными и по-настоящему честными. Замалчивание наших потребностей и попытка сосредоточиться на том, чтобы сделать других людей счастливыми, может показаться более безопасным и мудрым выбором.

Но вот в чем дело: *вам не нужно отказываться от людей, которых вы любите, чтобы позаботиться о себе.* Вам также не нужно отказываться от себя, чтобы быть счастливой и жить в безопасности. Вы отправляетесь в самое важное путешествие, путешествие от того, кем, как вы думаете, все хотят вас видеть, к тому, кто вы есть на самом деле. Это процесс перемещения центра тяжести и Полярной звезды из внешнего мира внутрь себя. Это возвращение домой.

Сколько бы раз я ни видела, как женщина проходит через эту трансформацию – находит свой настоящий голос, настоящие потребности, настоящую силу и настоящую себя, – я тоже преображаюсь. Каждый раз это похоже на чудо. Чувство благоговения, которое я испытываю перед этим процессом, в конечном счете и побудило меня написать эту книгу.

Я советую вам прочитать эту книгу медленно и внимательно. Подумайте о том, каково вам быть женщиной в этом обществе, с какими проблемами вы лично сталкивались, как внутренними, так и внешними. Проанализируйте, каким образом вы были сформированы, пойманы в ловушку или ограничены своей женской обусловленностью. Обратите

пристальное внимание на то, как вы относитесь к собственным потребностям и как вы позволяете (или не позволяете) своим потребностям иметь значение. Вы можете обнаружить, что спрашиваете себя: «Но что мне делать? Как выглядит или как ощущается этот процесс? С чего мне начать?» Ответ заключается в том, чтобы просто впитать материал, выпустить его в свое сознание и позволить ему работать в вашей жизни так, как это должно быть.

Мы можем и должны добиться этих перемен. Я призываю пройти этот путь вместе, чтобы перенести это осознание на личный и культурный уровень.

Если вы решите отправиться в это путешествие, то я бы хотела попросить вас об одном одолжении: пообещайте мне, что вы не будете считать себя виноватой в том, что обнаружите на этом пути, что вы будете оставаться на *своей стороне* на протяжении всего процесса. Пусть слова на этих страницах имеют тот смысл, который именно вы в них вкладываете. Не существует правильного способа их восприятия. Постарайтесь их воспринять по-настоящему, не превращайте этот процесс в очередную идею, еще одно интересное дополнение к вашему списку дел по уходу за собой.

Относитесь к процессу серьезно и применяйте методы в своей жизни (даже если вы никогда и никому не скажете об этом). Используйте то, что работает, а остальное оставьте в прошлом, не все из этого найдет отклик, потому что вы – это вы, а не кто-то другой, вы прожили свой собственный уни-

кальный путь. Рассматривайте чтение этой книги как практику, как глубокое слушание своего собственного опыта и постарайтесь с уважением отнестись к любой правде, которая откроется.

# Куда вы попали? Клетка привлекательности





Миранда – умная, увлекающаяся и очень симпатичная женщина. Но даже при всей своей привлекательности, от нее так и веет усталостью. «Райская птица, заточенная в позолоченной клетке», такую заметку я сделала у себя в блокноте после того, как Миранда, которую я никогда не забуду, впервые покинула мой кабинет.

Эта сорокашестилетняя, артистичная, харизматичная, успешная в карьере, стильная мать двоих детей, которая отчаянно нуждалась в помощи по созданию более насыщенной

жизни. Но вот что действительно интересно: она хотела этой более полноценной жизни, даже если это бы означало отказ от «преимуществ и выгод, получаемых, когда ты удобна для окружающих». Хотя в то время я этого не знала, но эта фраза станет одной из причин появления этой книги.

Миранда была преданной матерью для своих детей, любящим и внимательным партнером для своего мужа, профессиональным адвокатом для своей фирмы, заботливой дочерью для своих стареющих родителей, верным другом для многих – то, что можно назвать идеалом современной женщины. Но, став *этим* для других людей, она потеряла связь со своими собственными желаниями и потребностями. Ее собственные желания, которые существовали отдельно от желаний людей, которые она исполняла, пропали.

Создавалось впечатление, что Миранда живет той жизнью, о которой можно только мечтать. Она достигла всего сама и стала той, кем нам диктует быть общество. Но внутри она чувствовала себя отрезанной от чего-то более важного – того, что она называла своим «настоящим я». Она не чувствовала связи со своей истинной жизненной силой и мощью. Изможденная от усилий всем нравиться, она хотела получить инструкции по отказу от такой жизни и вернуться к *себе*.

Миранда потратила свою жизнь на то, чтобы упорно развивать умение быть привлекательной; она боялась нуждаться в том, что ей было нужно, и опасалась последствий отка-

за от своей привлекательности, что, по ее мнению, означало бы потерю всего, что имело для нее значение: брака, карьеры, друзей и даже навыка быть хорошей матерью. Возможность не быть приятной казалась угрожающей и неразумной. Она недвусмысленно заявила, что она не хочет, чтобы я превращала ее в «даму с 40 кошками... полностью самодостаточную и одинокую, женщину, которая никому не принадлежит». Миранда была эмоционально истощена и не реализована, но в то же время очень скептически относилась к тому, что лучшая жизнь, или достойная жизнь, может быть реальностью, когда ты не всем нравишься.

# Клетка привлекательности

Принадлежность – это первичная потребность человека, поскольку она связана с выживанием. Принадлежность племени означает, что нас не оставят позади, не оставят без защиты, мы не погибнем. Но принадлежность – это не только про физическую безопасность, но и про безопасность эмоциональную – быть принятым, оцененным и любимым. Нам нужно *принадлежать*, чтобы чувствовать себя эмоционально и психологически невредимыми. Даже если мы больше не живем в лесу и нам не нужно племя, чтобы защитить нас от смерти, наша потребность принадлежать по-прежнему движет нами и лежит в основе всего, что мы делаем.

Но вот где возникает сложность: будучи женщинами, мы понимаем, что лучший способ принадлежать и, следовательно, выжить – это нравиться, быть такими, какими нас хотят видеть другие. Симпатия становится нашей движущей силой и «операционной системой», на которой держится все, что мы делаем. Понравиться – значит быть заметным и желанным. И все же это стремление и давление быть привлекательным, хоть и полезное, и защищающее во многих отношениях, также становится нашей клеткой. Мы начинаем управлять и контролировать свое поведение, приспособливаться, корректировать свои желания и потребности и адаптировать свою личность в попытке быть приятными и впоследствии

становимся теми, кем мы думаем, что являемся.

# Старая история

Откуда растут корни женского переутомления? Когда мы подходим к этой теме, то в итоге попадаем в клишированные представления о женщинах, которые делают слишком много. Мы перескакиваем к видению суперженщины типа А, сверхкомпетентной суперженщины – динамо в переговорной, спальне, на кухне и в родительском комитете. Мы представляем себе женщину, которая не умеет говорить «нет» и ничего не просит (и не получает) для себя. Поскольку мы не первый раз слышим об этих стереотипах, мы по привычке возлагаем на женщин ответственность за то, что они, помимо всего прочего, не могут должным образом позаботиться о себе. Всеобъемлющий посыл заключается в том, что если вы не получаете то, что вам нужно, то это, скорее всего, ваша вина. При анализе собственного истощения я призываю вас не попадать в эту ловушку. Ваше истощение не является вашей виной – даже если вы суперженщина.

Эти избитые клише и рассказы о женщинах, которые делают слишком много, в сочетании с запутанностью вопроса, делают его только труднее. Исследовать свои женские потребности, отыскать корни своих эмоциональных переживаний и что делает его хроническим – задача не из легких. Еще сложнее придумывать новые и новые решения для борьбы с истощением, которое может быть вашим текущим состоянием.

ем. Может показаться, что гораздо эффективнее обратиться к легким способам улучшения жизни – купить декоративную подушку из натуральной шерсти или принять звуковую ванну<sup>1</sup>, вместо того чтобы покопаться в себе и понять, что вам действительно не хватает энергии.

Проблема, которую я рассматриваю более глубоко в последующих главах, заключается в том, что сама идея и практика заботы о себе противоречит нашей самой сильной установке: быть бескорыстным и самоотверженным. Это идет вразрез с распространенным мнением, что мы не должны ни в чем нуждаться. Эта пропасть между тем, кем мы должны быть, и тем, кем мы являемся, между тем, что нам должно быть нужно, и тем, что нам действительно нужно. Именно это и лежит в основе нашего эмоционального истощения.

---

<sup>1</sup> Иммерсивный опыт, который сочетает в себе элементы музыки, исцеления звуком и медитации для создания глубоко восстанавливающей и медитативной атмосферы.

# Идеальная женщина

Когда я была подростком, мой дядя рассказал мне одну историю. На те вопросы, которые вызвала у меня эта история, я так до конца и не могу ответить. Речь была о человеке, которого мой дядя знал много лет, и о его жене. Очевидно, этот человек любил куда-нибудь пойти вечером, его можно было встретить в местных пабах с друзьями, в том числе с которыми он постоянно выпивал, и женщинами... у него было много женщин. Время от времени он связывался со своей женой, не важно, где он был, чтобы, сообщить ей о своем местонахождении.

Когда он звонил, его жена всегда повторяла одни и те же слова, которые и были смыслом рассказа моего дяди: «Когда бы ты ни приехал, я буду ждать тебя». Я отчетливо помню, как реагировали мужчины в моей семье, как они охали и ахали, обсуждая ответ его жены. «Вау, – сказал один, – где можно купить такую идеальную женщину?», а другой спросил, есть ли у нее сестра.

Несмотря на весь наш прогресс как общества, в нем по-прежнему распространены представления об *идеальной женщине*. Какой вы ее себе представляете? Она сильная, красивая, умная, хорошо выглядит, отзывчивая, уверенная в себе, щедрая, любящая, добрая, прощающая, самоотверженная? Удовлетворяет ли она потребности всех, но ничего

не требует для себя? Что она предлагает такого, что делает ее такой особенной и желанной? К счастью, образ идеальной женщины меняется по мере развития идей эмансипации, изменения образа жизни, карьеры, типа фигуры и в целом значения понятия «быть женщиной». Но образ идеальной женщины остается для нас каноничным. Нам всем кажется, что именно такими мы обязательно *должны* быть.

◆ Спросите себя: когда вы не можете быть этой идеальной воображаемой женщиной, верите ли вы в то, что должны быть ею? Расстраиваетесь ли вы из-за того, что не можете соответствовать этому стандарту?

Наш внутренний критик часто является голосом того, что мы *должны*, он *стыдит и обвиняет* нас, критикует нас за то, что мы не соответствуем этому женскому идеалу. Стремясь быть идеальной женщиной, мы стремимся быть более желанными, соответствовать тому, что от нас хотят. Но стремясь к этому и осуждая себя за то, что мы не соответствуем образу в нашей голове, мы на самом деле лишь укрепляем прутья нашей клетки.

## Всегда в зоне доступа

В молодости мы многому учимся, часто наблюдая за своими матерями и другими женщинами. Мы узнаем, что быть идеальной – означает быть всегда доступной для удовлетворения потребностей других людей. Быть готовым отодвинуть свои собственные потребности на второй план. Спросите себя: если друг, родственник, коллега или даже незнакомый человек нуждается в помощи, склонны ли вы бросить все свои дела, чтобы помочь ему? Может быть, говорить «нет» – это негласное табу в вашем внутреннем мире?

В истории моего дяди часть того, что делало жену этого мужчины такой идеальной, заключалась в том, что она всегда была доступна для своего мужчины. Она ждала его дома, чтобы принять с любовью и без вопросов, потребностей или ожиданий... Но если мы ставим перед собой стандарт неослабевающей доступности, хотя это и может сделать нас более популярными и желанными, в итоге мы укрепляем в себе веру в то, что мы ценны благодаря доступности. Нас любят, потому что мы ставим других на первое место, что впоследствии делает нас рабами такого поведения и истощает нас.

# **Повышенная чувствительность к тому, что о нас думают другие люди**

Для того чтобы оставаться привлекательными, мы научились бдительно следить не только за потребностями других людей, но и обращать внимание на то, что другие думают о нас. Рассмотрим свой собственный опыт: сосредоточены ли вы на том, как вас воспринимают люди? Доверяете ли вы (и отдаете ли приоритет) их восприятию, а не своему собственному, отбрасываете ли вы свои собственные понятия в пользу их мнения о вас?

В каком-то смысле логично работать над тем, чтобы нравиться другим людям. Если мы преуспеем в этом, то есть шанс, что нас не отвергнут и не бросят. Но когда мы концентрируем свое внимание и энергию на том, что думают о нас другие люди (или на том, что, как нам кажется, они думают), мы в конечном счете лишаем себя самоуважения и самооощения, своей идентичности – семье, друзьям, партнерам, экспертам и всем остальным, кто, как нам кажется, может знать нас лучше, чем мы сами. Все самые важные, сокровенные вопросы мы начинаем задавать другим, а не себе:

- ◆ Что для меня важно?
- ◆ Чего я хочу и в чем нуждаюсь?
- ◆ Что заставляет меня любить себя?
- ◆ Кем я себя считаю?

Затем они заменяются на:

- ◆ Как вы думаете, кто я?
- ◆ Как вы думаете, что я делаю?
- ◆ Что вам нужно от меня?
- ◆ Кем я должна быть, чтобы понравиться вам?

Когда дело доходит до ответов на самые важные жизненные вопросы, то мы доверяем другим, а не себе. Как следствие, наше собственное мнение перестает быть для нас авторитетным.

# Отстранение от себя

Когда внимание сосредоточено на потребностях и восприятии других людей и на удовлетворении этих потребностей и формировании этого восприятия мы отвергаем свой собственный опыт. Мы пренебрегаем собственным знанием, считая, что разумнее не прислушиваться к своему мнению. В конце концов, мы перестаем верить в то, что себе можно доверять в понимании того, что для нас действительно важно. Нам кажется, что если мы доверимся себе и своему мнению, то потеряем все то, что для нас важно.

Все самые важные решения мы передаем на усмотрение других. Наши сомнения в себе становятся доказательством нашей гибкости и готовности к сотрудничеству, что впоследствии становится еще одним способом доказать нашу принадлежность. Наши собственные проблемы лучше всего решаются при помощи других, что, как ни странно, помогает нам им нравиться.

К тому времени, когда мы становимся женщинами, мы уже умеем игнорировать свой внутренний голос, который знает, что нам необходимо, и знает, чего мы хотим и в чем нуждаемся. Сейчас этот голос, возможно, шепчет вам на ухо, а может быть, даже кричит, требуя вашего внимания.

# **Вы можете найти то, что вам нужно**

Еще одним фактором, способствующим возникновению этой «клетки», является вера в то, что то, что нам нужно, находится где-то вовне. Многие из нас проводят всю свою жизнь в поисках чего-то или кого-то, кто удовлетворит нас и вернет нас к самим себе. Мы ищем ключ от замка, обращаемся к психологам, нашим партнерам, людям, которые нас знают, СМИ, знаменитостям. Мы убеждены, что то, что нам нужно, находится где-то далеко, не задумываясь о том, что, возможно, ключ находится в нашем собственном кармане.

## Лучше промолчать

Когда я слушала рассказ моего дяди об идеальной женщине, я помню, что чувствовала одновременно смятение и ужас от того, что говорили мужчины, которых я любила и которым доверяла. Примечательно, что даже в том нежном возрасте я уже понимала, что если я захочу озвучить свои чувства, показать свое недовольство, то меня не поймут. В их глазах я лишь стану одной из тех слишком драматичных и истеричных девушек. Хотя я не могла сформулировать то, что чувствовала, где-то глубоко внутри я понимала, что, делаясь своим мнением, я рискую, потому что меня могут перестать любить... на этот риск я не была готова идти.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.