

Анн-Софи Жирар

# МАЛЕНЬКАЯ КНИГА НАСТОЯЩЕЙ ЛЮБВИ К СЕБЕ



Для тех, кому путь  
к самосовершенствованию  
кажется бесконечным

Анн-Софи Жирар

**Маленькая книга настоящей  
любви к себе. Для тех, кому  
путь к самосовершенствованию  
кажется бесконечным**

«Азбука-Аттикус»

2023

УДК 159.923.2  
ББК 88.53

## **Жирар А.**

Маленькая книга настоящей любви к себе. Для тех, кому путь к самосовершенствованию кажется бесконечным / А. Жирар — «Азбука-Аттикус», 2023

ISBN 978-5-389-24795-6

«Позитивный настрой – вот ключ ко всему!» – уверяют нас бесконечные ряды книг по саморазвитию. «Раскрой свой потенциал, чтобы стать богатой и знаменитой (ведь в этом и есть счастье)!» – призывают гуру успешного успеха в интернете. «Наверное, я просто недостаточно стараюсь, раз до сих пор не живу жизнью своей мечты», – с грустью думаете вы, натываясь на фото неизменно счастливых и успешных знакомых в соцсетях. Но что, если у нас никогда и не было этого хваленного «бесконечного потенциала»? Что, если наше стремление к показному «счастью» просто делает нас всех очень несчастными?.. «Не огорчайтесь!» – отвечает автор этой книги Анн-Софи Жирар. Даже если это правда – это не повод опускать руки. Пройдя долгий путь к принятию себя, она точно знает, как помочь и вам стать менее требовательными к самим себе, избавиться от навязанного другими понимания счастья и освободиться от тех запретов, что только портят вашу жизнь. Дерзайте! В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.923.2  
ББК 88.53

ISBN 978-5-389-24795-6

© Жирар А., 2023  
© Азбука-Аттикус, 2023

## Содержание

Часть I	8
1	8
2	10
3	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14



**Анн-Софи Жирар**  
**Маленькая книга настоящей**  
**любви к себе. Для тех, кому**  
**путь к самосовершенствованию**  
**кажется бесконечным**

*Посвящается Аврил и Адриану*

*«Самое замечательное в счастье других – то, что в него верят».*  
**Марсель Пруст**

*«То, что жизнь не изящна, не означает, что вы должны вести себя так же».*  
**Франсуаза Саган**

Anne-Sophie Girard

UN ESPRIT BOF DANS UN CORPS PAS OUF

Un livre de développement personnel pour ceux qui n'en peuvent plus du développement personnel

Впервые опубликовано во Франции в 2023 г. издательством Flammarion

© Anne-Sophie Girard, 2023

© Flammarion, 2023

© Савенкова Е.В., перевод на русский язык, 2023

© Издание на русском языке. ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2023  
Колибри®



## Часть I «Лучшая версия себя»

### 1 Жажда счастья

Я обожаю списки и составляю их буквально для всего. У меня куча записных книжек, блокнотов, тетрадей, есть даже бумажный ежедневник с бесконечным перечнем дел и сотни заметок в телефоне. Я никогда не бываю настолько счастлива, как в тот момент, когда заканчиваю список; даже готова переписать уже выполненные пункты просто для того, чтобы с удовольствием заново их вычеркнуть.

Моим «Граалем», моим списком № 1 является список от 1 января, который состоит из «правильных решений», принятых на будущий год. И он всегда начинается одинаково:

Решение № 1. Быть счастливой

Вот уже почти десять лет я, как говорится, «работаю над своим счастьем» и работаю усердно: читаю книги по саморазвитию, занимаюсь медитацией, йогой, хожу к специалистам, чтобы быть «в гармонии с собой и своим телом», ведь «счастье – это работа», «все зависит от силы воли», «если хочешь – можешь» и «совершенству нет предела».

*Вот уже почти десять лет я работаю над тем, чтобы стать «лучшей версией себя».*

#### **«Я очень крутая, я хожу к психологу»**

Мой путь к совершенствованию начался с посещения психолога. Это было восемь лет назад: тогда я почувствовала, что подходящий момент настал. Признаю, меня переполняла гордость оттого, что я работаю над собой, стремлюсь стать лучше и все такое... К тому же в Париже в то время было модно начинать каждый разговор со слов «*мой психолог говорит, что...*» или «*мой психолог считает, что...*». Мне представлялось, как люди, увидев меня, сразу подумают: «О, она идет к психологу? Должно быть, у этой девушки очень богатый внутренний мир!»

Надо сказать, что мой психолог – замечательная женщина, которая полностью понимает и не осуждает меня. (А если, конечно, и осуждает, то совсем незаметно, и именно поэтому я нахожу ее замечательной.)

Меня не разубедить в том, что каждый должен посещать психотерапевта. А уж люди моей профессии нуждаются в этом больше, чем кто-либо другой.

Я стендап-комик – смесь актрисы и писателя. И не важно, каково мое состояние, моя профессия обязывает меня выйти на сцену, чтобы смешить людей высмеиванием себя.

**Люди платят, чтобы увидеть, как я высмеиваю себя.**

Этого, собственно, достаточно, чтобы обратиться к специалисту.

Я начала ходить к психотерапевту после того, как опубликовала свою первую книгу «*Идеальная женщина – стерва!*» в соавторстве с сестрой-близняшкой Мари-Альдин. Книга даже

пользовалась небольшим успехом. С этого момента все закрутилось: проморолики, книги, съемки... В течение семи лет я много работала, и мне нравилось иметь загруженный график. У меня завязались страстные отношения с моим бумажным ежедневником: чем больше он был исписан, тем лучшего я была о себе мнения. Я составляла просто тонну списков.

Работа приносила мне удовольствие, но чего-то не хватало.

Вы понимаете, о чем я?

Когда чувствуешь, что что-то не так, но не знаешь, что именно.

Я стала ощущать упадок сил, просто валилась с ног и все время уставала. Однажды я даже обсудила с психологом возможность приема антидепрессантов.

– Нет, я не думаю, что вам нужны антидепрессанты.

– Почему?

– Потому что у вас нет депрессии.

Признаю, что в ее ответе присутствовала неумолимая логика. Затем она добавила:

– У вас нет депрессии, вы несчастны, а это разные вещи.

**ПРОШУ ПРОЩЕНИЯ?! Что Вы сказали?! Я «несчастлива»?!**

Извините, конечно, но это невозможно! Я не могу быть несчастной.

Я работаю над собой, хожу к психотерапевту (и у меня даже есть успехи!), я не могу быть несчастной...

Минутку.

О черт.

**Я несчастна.**

Так вот в чем дело.

**К такому жизнь меня не готовила.**

Как только я вышла из кабинета, я сразу сделала то, что сделал бы любой другой на моем месте: накупила десятки книг по саморазвитию, записалась на прием к гипнотерапевту, кинезиологу и специалисту по иглоукалыванию, скачала приложение для медитации и, конечно, составила списки.

## 2

### От личного роста... к всемогуществу

Согласно Википедии, личный рост – это набор разнообразных практик, принадлежащих к различным течениям мысли, целью которых является улучшение способов самопознания, оценка своих талантов и потенциала, реализация стремлений и воплощение мечт.

Нет, ну вы слышите это? Это же чисто про меня! Я очень хочу больше узнать о себе и оценить свой потенциал! А вы?

Трудно назвать дату зарождения понятия «личный рост», ведь оно, кажется, восходит еще к Платону («Пир» был написан примерно в 380 г. до н. э.), к Эмилю Куэ, известному благодаря основанному на самовнушении «методу Куэ», который достиг пика своего развития в межвоенный период. Можно также упомянуть гуманистическую психологию 1960-х годов или даже позитивную психологию 1990-х годов... Сама концепция личного роста существовала всегда; есть даже теория, что Ева была бы поклонницей метода «магии утра» Хэла Элрода, если бы он существовал в ее время. Последнее, к сожалению, так и не было доказано.

Согласно теориям личного роста, у каждого из нас есть способности и потенциальные возможности, которые нужно развивать, чтобы они приносили плоды...

Но надо непременно быть в этом заинтересованным, работать над созданием той «лучшей версии себя», которой мы все можем стать.

Разумеется, книги и коучи могут помочь и направить нас в нужное русло за несколько евро... Но что такое деньги, когда речь идет о достижении счастья?

Ведь (осторожно, спойлер) деньги – это конечная цель всей этой истории.

(«А твоя книга, может быть, бесплатна?» Да, но у меня ситуация другая: мне надо кормить своего издателя, понимаете?)

Постепенное исчезновение некоторых институтов, например церкви, семьи или государства, оставило пустоту, а, как мы знаем, «природа не терпит пустоты». В результате возникли другие убеждения: вера в энергию, во Вселенную, в себя и т. д.

***Но если раньше на первое место выходили общественные ценности, то сегодня человек ставит в центр самого себя – вот такой он теперь сильный и независимый.***

В книге «(Не)личный рост» философ Джулия де Фюнес<sup>1</sup> объясняет: «Поскольку внутреннее “я” становится единственным критерием, только сам человек несет ответственность за свое счастье или несчастье».

**Нет, ну вы чувствуете, как она ловко переводит стрелки?**

---

<sup>1</sup> Джулия де Фюнес – доктор философии, внучка Луи де Фюнеса.

### 3

## Как я упустила свою «магию утра»

Для меня, невротичной парижанки, привыкшей сидеть на террасе с подружками и пропускать по стаканчику, жалуясь на жизнь и оттачивая искусство цинизма, быть позитивной не являлось чем-то естественным. Поэтому я серьезно взялась за дело.

Я прочитала еще больше книг по саморазвитию, ходила к гипнотерапевтам и кинезиологам и даже практиковала EMDR-терапию<sup>2</sup>.

Чем хуже мне становилось, тем больше я работала над становлением «лучшей версии себя», и чем больше я работала, тем хуже мне становилось и я еще сильнее чувствовала вину из-за того, что все пошло наперекосяк.

Я была готова попробовать все что угодно, и один приятель даже рассказал мне о шамане, который избавлял от плохой энергетики отрыванием... Нет, серьезно! Он делал массаж и отрывал. По словам самого шамана, это совершенно нормальная практика: если он принимал «зло», то потом его надо было выплюнуть.

Даже бедный шаман не мог держать все наше зло внутри себя, и был вынужден отрывать его обратно. И кто мы такие, чтобы осуждать рыгающего за наши грехи человека?

Но шаман – это для меня слишком. Поэтому мне посоветовали «удивительную ясновидящую», которая на деле оказалась участницей шоу, с которой я снималась в сериале для канала TF1 несколько лет назад.

Я делала много всего безумного: рассыпала крупную соль по квартире, чтобы отпугнуть злых духов (за неимением крупной соли мне пришлось заменить ее на «соляной цветок из Геранда»), даже жгла белый шалфей...

И хотя я обожаю белый шалфей и мне нравится сама идея о том, что он очищает дом, он перестал доставлять мне удовольствие в тот момент, когда я заплатила за него 17 евро и еще по 39,90 евро/шт. за два кристалла.

Я усердно работала, чтобы стать лучше, и чем дальше продвигалась в этом направлении, тем больше чувствовала себя виноватой за то, что еще не достигла конечной точки, еще не была полностью счастлива, ведь что-то всегда было не так. На душе будто кошки скреблись, я становилась все строже и строже по отношению к себе.

***Желание любой ценой достичь счастья заставляет нас сосредоточиться на том, чего нам не хватает.***

Получался какой-то замкнутый круг, в котором саморазвитие становилось формой пытки.

«Это твоя вина, тебе не хватает силы воли».

«Если бы ты была более позитивной, с тобой бы происходили хорошие вещи».

«Ты недостаточно визуализировала свою цель».

«Если хочешь – можешь».

«При наличии силы воли можно добиться всего».

«Без боли нет победы...»

**Разве я не усугубила ситуацию?**

---

<sup>2</sup> EMDR (eye movement desensitization and reprocessing) – десенсибилизация и переработка движением глаз.

Не была ли я слишком строга к себе?  
Разве мои требования не делали меня несчастной?

*«Опыт показывает, что для большинства людей существует граница, за которой их конституция не может следовать требованиям культуры. Все, кто хотят быть благороднее, чем позволяет им их конституция, поддаются неврозу; если бы у них была возможность быть хуже, им было бы легче».*  
Зигмунд Фрейд

## **А затем... выгорание**

Это был конец лета, я отправила свою четвертую книгу издательству и приступила к репетициям своего второго моноспектакля. Вспоминая об этом, я испытываю чувство вины (неужели?!), ведь можно было догадаться, к чему все идет: измотанная, уставшая, но так любившая свою работу! Я была словно механизм, который пытаются залатать в меру возможностей, чтобы он проработал еще немного...

Мне казалось, что мой образ жизни, моя работа, мое стремление к самосовершенствованию истощают меня, и у меня все чаще и чаще случались панические атаки. Я перепробовала множество способов, чтобы восстановить энергию и сосредоточиться, но ощущала, будто что-то все еще шло не так, и не могла понять, что именно. На протяжении нескольких недель я твердила окружающим:

«Кажется, у меня что-то вроде небольшого выгорания».

Но в конце 2018-го:

- Мне больше не казалось, что я выгорела – я была в этом уверена.
- Это уже не было «чем-то вроде».
- Оно не было «небольшим».

**В конце 2018 года у меня случилось выгорание.**

**Точка.**

Сделаем небольшое отступление, чтобы внести ясность. Я прекрасно понимаю, что «выгорание» – это термин, которым часто злоупотребляют (как и такими понятиями, как «депрессия» и «большой потенциал»), и я никогда не хотела быть одной из тех, кто говорит о выгорании с невыносимым самодовольством, как будто они что-то сделали, изобрели, создали... Ты вообще ничего не создавал! Оно само свалилось на тебя как снег на голову! Ты подвергся выгоранию – вот и все! Именно так я ощутила его в 2018 году.

**Вот как Верховная комиссия Франции по делам здравоохранения определяет выгорание:**

«Физическое, эмоциональное и умственное истощение, возникающее в результате перенапряжения в трудовой деятельности».

Приведем достаточно спорный пример (потому что мне нравятся спорные примеры) – рекламный ролик Carglass (компания, занимающейся продажей стекол). В этой рекламе молодой человек, не очень хороший как актер, но, впрочем, приятной наружности, объясняет нам, что, когда скол на лобовом стекле меньше, чем монета в два евро, мы можем восстановить его с помощью эпоксидной смолы и стекло снова станет таким же прочным, как раньше. Однако если трещина увеличится, она сделает остальную часть стекла хрупкой, и тогда все разлетится на множество осколков (ну хорошо, в рекламе он такого не произносил, но в этом ведь вся идея).

С людьми точно так же. Когда эмоциональное воздействие меньше, чем монетка в два евро, все еще можно исправить, но мы должны понять, что нас задело, найти время для размышлений об этом.

## **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.