

**Потерялась?  
Пойдём тебя  
искать!**



**Милославская Леся**

Леся Мирославская

**Потерялась? Пойдём тебя искать!**

«Автор»

2023

## **Милославская Л.**

Потерялась? Пойдём тебя искать! / Л. Милославская — «Автор»,  
2023

Так просто заблудиться в чужих советах и наставлениях, страхах и комплексах. Так легко поддаться уловкам и манипуляциям, навязанным близкими людьми. Так быстро можно потерять себя и так сложно найти. Но всё получится, если знать, откуда всё пошло не так.

# Леся Милославская

## Потерялась? Пойдём тебя искать!

### Предисловие

Вспомни, было такое, когда не могла поверить, что это твоя жизнь такая убогая и беспросветная? Не какой-то там киношной или книжной героини, а твоя. Было такое, когда предпочитала не замечать происходящего, отрицала реальность и уходила в иллюзии?

А однажды проснулась и разозлилась на себя за то, что довела жизнь до такого состояния. Ругала себя, уничтожала словами, а, может быть, даже алкоголем или ещё чем похуже. Потом снова уходила в отрицание и снова злилась на себя, на людей, на обстоятельства. Но ничего не предпринимала – лишь корила за слабование и невезение. Бывало?

Потом пыталась договориться с Судьбой, чтобы она смягчилась к тебе и предоставила Шанс, или сотворила Чудо, или, хотя бы, дала Знак, а ты в ответ сделала бы что-то очень хорошее для мира.

А когда ни Чуда, ни Шанса, ни Знака ни случилось, ты впала в лютую депрессию, и первым чудом, наверное, стало то, что выбралась из неё живой. Принявшей эту жизнь, обстоятельства, но не принявшей себя.

И сейчас ты – несчастный, дрожащий комок из апатии, уныния, бессилия, обиды, жалости и ненависти к себе. Так ведь?

*Плохая новость:* ты прошла через пять стадий страдания. Вот они:

- Отрицание
- Гнев
- Торг
- Депрессия
- Принятие

*Хорошая новость:* ты выбралась из них живой. Для многих девушек принятие означало уход из жизни, в которых им не нашлось места, или они окончательно в ней потерялись.

Но ты-то осталась и читаешь мою книгу. Значит, хочешь найти себя. Не обещаю, что с моей помощью, потому что я сама только на пути к обретению себя, но первый шаг мы точно сделаем вместе. Начнём!

### Глава 1

#### Твоя самооценка

То, как тебя оценивает общество, и как ты оцениваешь саму себя, чаще всего не совпадает. Стать значимой для социума гораздо проще, чем ты думаешь. Выйди замуж и роди детей – одна социальная программа выполнена. А если ты ещё работаешь трудно и долго, то и для общества твоя полезность очевидна.

Стать значимой для себя намного сложнее. Ты можешь быть отличной мамой и женой, но эти качества не будут нести для тебя такой ценности, как, например, изучение морских котиков. Но ты так боялась стать никем, что не рискнула подать документы в институт для изучения котиков (да и папа бы посмеялся) и поступила туда, где училось много перспективных мальчиков. Ты удачно вышла замуж, но морские котики-то никуда не делись, потому что твоя самооценка заключалась именно в них. Ты была рождена для котиков.

Или, наоборот, мама с папой боялись, и тебе страх внушили, что без хорошего образования нельзя жить спокойно и счастливо, потому что муж может бросить, дети упорхнут после совершеннолетия. И ты сделала ставку на профессионализм, а поскольку очень боялась оказаться без него, то училась до оскомины во рту, до зубного скрежета во сне, а потом, уже на

границы нервного срыва, устраивалась на самую стабильную и скучную работу в мире. А в парках смотрела на молоденьких мам с колясками и хотелось варить важному человеку вкусный борщ.

Социум, бесспорно, выиграл от такой специалистки в области права/экономики/медицины, но морские котики и ты несчастны. Ты слышишь их плач в водах Южного океана?

*Плохая новость:* ты можешь понять это только во второй половине жизни.

*Хорошая новость:* у самооценки нет срока давности, и её можно взрастить. Но для этого нужно отключить голоса мамы/папы и вдолбить себе в голову, что ценность в тебе есть, даже если ты пока её не видишь.

Свари борщ или сделай квартальный отчёт, а потом сходи в парк, сними туфли и вытяни ноги. Сиди и вспоминай, о чём мечтала, или заново учишься мечтать. Возможно, придут образы котиков либо забавного пухленького малыша.

А потом подумай, можно ли это как-то встроить в нынешнюю жизнь, потому что я скажу тебе очень важную вещь: и без морских котиков, и без ребёнка в твоей нынешней жизни ты уже значима сама по себе. Но тебе нужны подтверждения, так ведь?

И свой вкуснейший борщ ты можешь подать миру как достижение, потому что это реальное достижение в мире готовой еды и продуктов навынос. Заведи канал, снимай кулинарные видео, проводи мастер-классы – поставь борщ на первое место. И будут «спасибо», и канал может развиваться так, как ты и представить себе не могла. Если ты вдолбишь себе в голову, что это достижение. Я не случайно пишу «вдолбить», потому что в этом слове есть сила. Не мягонькое «поверить», не сухонькое «осознать», а мощное «вдолбить». Ведь придётся проталкиваться через мощные установки, заданные нам родителями, бабушками/дедушками и прочими важными людьми. Это такие глыбы, которые прощением и принятием не пробить. Да и времени на это нет. Лучше потратить его на поиск того, что потеряла, – самооценки. А её можно обрести, если поймёшь свою ценность. Через что-то материальное, что умеешь делать хорошо. Хотя бы, через борщ.

А если ты – карьеристка и умеешь гениально работать с документацией или защищать людей в суде, то никто, кроме тебя, не может помешать поехать в Арктику и посмотреть на котиков. Или снять об этом видео и выложить на своём канале, или организовать фонд по защите котиков. У тебя же есть финансы – так потрать их на помощь природе, если не можешь изучать. Впрочем, что это я? В век дистанционного образования можно стать кем хочешь. Да, с опозданием, но это лучше, чем превращаться в унылое создание, хоть и социально успешное.

### **Резюме**

Котики могут случиться и во второй половине жизни в виде борща, малыша, книга, научной работы, фабрики по изготовлению воздушных шаров. Но это будут твои котики, о которых ты с детства мечтала.

### **Твоя самооценка**

С твоей самооценкой мы разобрались. Переходим к самооценке. Да-да, это не одно и то же: ценить и оценивать. Ты можешь знать и понимать свои сильные стороны, но не знать, как их применить в социуме. Или не умеешь показывать так, чтобы другие люди понимали: перед ними – непростая личность. Ты ценна, но общество даёт невысокую оценку, и ты теряешь веру в себя как профессионала, нужную и значимую личность. Самооценка падает ниже некуда. Почему так происходит? Есть несколько причин:

Твоя застенчивость/нежелание проявляться. Раньше застенчивость считали чертой характера и предлагали с ней бороться. Но, в действительности, это встроенная родителями программа поведения. Дети изначально рождаются общительными, любознательными, пытливыми. Но родителям не всегда удобно обуздывать неуёмную энергию дитя (или они не умеют это делать), поэтому проще маленькую «батарею» одёрживать, стыдить, тормозить, пока она в ребёнке не «выключится». Помните фразы из детства?

Не высовывайся!  
Тебе что, больше всех надо!  
Много воображаешь!  
Тоже мне – артист/артистка!  
Скромнее надо быть!

Чьими голосами они звучат? Мамы, папы, бабушки, дедушки и других значимых людей. И ребёнок подавляет в себе жажду заявить о себе миру, начинает замыкаться, бежать от естественных желаний. А потом это начинают называть застенчивостью. Но ведь даже самый тихий и спокойный ребёнок в чём-то хочет проявиться, и его нужно поддерживать в таком стремлении, а не хвалить замкнутость: «Какой милый малыш! Мамина радость».

Дети вырастают, а в голове запрет на показ себя остаётся. И даже если взрослым умом понимаешь, что уместней сказать и сделать для своей пользы, но «стопы» в голове звучат набатом и не дают развернуться. Превращаются в кандалы.

И снова отсиживаешься в уголке, а социум такого не терпит, и во взрослой жизни такая стратегия не помогает.

Маленькой, меня очень хвалили за молчаливость, и я гордилась собой. Ровно до того момента, пока в жизни не стали появляться ситуации, когда нужно было жёстко отстоять позицию, доказать правоту, поставить на место агрессора, заявить о своих знаниях. А я не могла этого сделать – проще было промолчать, отойти в сторону, спрятаться. Даже в неформальных разговорах я не могла поделиться интересной историей, показать свой интеллект. Вела себя как рыба, понимая, что врежу этим самой себе.

Я не смогла избавиться от молчаливости и застенчивости – слишком уж сильно меня хвалили взрослые. Только в кризисных ситуациях, когда понимаю, что очень надо – просто жизненно необходимо – у меня прорезается голос. Я уже знаю, в чём моя ценность, но не могу открыто заявить о ней миру, и мир говорит мне «фи».

Неумение отстаивать личные границы/говорить «нет». Это тоже отголосок из детства, который здорово вредит в дальнейшем. Ты по привычке стараешься быть для всех удобной, не влезать в конфликты. Но рабочий коллектив, соседи или попутчики – это не родители, которые воспримут твоё «удобство» как должное и будут за это ценить. В социуме бесконфликтность и мягкотелость – синонимы слабости. А ещё ты не можешь определять свои границы, потому что была «милым ребёнком, маминой радостью» и не проявляла характер. Про таких детишек ещё говорят: «Кризис трёх лет обошёл стороной. Никаких «нет» они не заявляли – всегда были послушными». Ты открыла свои границы, и теперь твоя жизнь – пристанище для тех, кому не зазорно качать права, самоутверждаться, конфликтовать.

Незнание, в чём твоя польза для социума. Как ни крути, но тщеславие заложено в каждой из нас. И здоровый человек стремится к победам. Успех в обществе каждая видит по-своему, но он должен быть, потому что, как раз, личные достижения и есть основа самооценки. Ты оцениваешь результаты по тому, как они «смотрятся» в обществе. Это нормально – желать успеха, выделяться и достигать. Но если с детства тебе советовали не высовываться, то как ты поймёшь свою полезность для общества? Как прогнозируешь, куда пойти учиться, чтобы и нравилось, и деньги приносило, если с детства твердили про скромность? Скромный человек не знает себя и своих сильных сторон – тех, что способствуют успеху. Он не примеряет на себя возможности, которые предлагает жизнь. Ведь «нельзя высовываться». Нет результатов – нет пользы. На чём тогда основываться самооценке?

Неумение преподнести свои сильные стороны. Это очень серьёзная проблема, когда ты понимаешь свою ценность, но не знаешь, как её встроить в современную жизнь. Например, обожаешь читать вслух. Просто талант пропадает. Но в театральную вуз не пошла, потому что – угадайте? Правильно: застенчивая и скромная. И потом, ты же читать любишь, а не пантомимы играть. И ты знаешь, что умеешь читать хорошо, с выражением, чувством. Ладно, если

поступишь учиться на актрису кукольного театра. Это не пойдёт вразрез с собственными желаниями, да и работа всегда будет. А вдруг родительских «тычков» было так много, что станешь воспитателем, чтобы детишкам книжки после обеда читать? А после работы – племянникам? И всё! Ты знаешь, в чём твоя ценность. Но ты этим не зарабатываешь, не видишь заслуг в виде денег, аплодисментов, наград. О какой самооценке может идти речь? Откуда ей взяться?

*Плохая новость:* низкая самооценка может быть с тобой всю жизнь. Из-за неё ты проработаешь там, где тебе не место; будешь общаться с людьми, не близкими по духу; проживёшь там и так, где таланту и желаниям не найдётся места. Хорошо, если просто смиришься. Хуже, если начнётся депрессия со всеми вытекающими последствиями.

Я выбрала путь депрессии. Застенчивость не позволила попробовать театральные подмостки, неумение отстоять свои границы и заявить о желаниях привели к тому, что я так и не стала педагогом. Мама и сестра – учителя, и им очень не нравилась эта работа из-за низкой зарплаты. Меня отговорили, хотя с детства играла «в школу», да и сейчас очень люблю получать знания, чтобы потом делиться ими. Благо, соцсети позволяют это делать. Я постоянно ищу варианты приблизиться к своей истинной жизни, но либо хватаю лишь кусочек, либо заменяю чем-то подобным, но не тем. Преподавание – это не пост или статья в интернете, поэтому каждый год первого сентября в душе поселяется тоска.

И если понимание самооценки пришло ко мне не так давно, то повысить самооценку я не могу, потому что мне нужны внешние, осязаемые результаты. А это возможно, если работа будет любимой и полезной людям, и зарплата соизмерима с вложениями. Тогда самооценка поднимется, потому что я буду осознавать полезность для социума.

Вот книгу эту пишу – хоть так постараюсь кому-то из вас помочь и подтолкнуть на нужный путь. Опять «кусочек» моей истинной жизни.

*Хорошая новость:* проблема низкой самооценки прорабатывается со специалистом. А пока ты ходишь на сеансы и пытаешься выгрести, иди в Интернет. Не за психологическими статьями, а за примерами людей, у которых получилось выскочить на свой путь.

Например, ты обожаешь вышивать и даже набралась смелости выставить свои картины на какой-нибудь ярмарке мастеров. Там у тебя ничего не купили, потому что картины с вышивкой сейчас никому не нужны. Это здорово бьёт по самооценке.

Но ты можешь шить сумки с украшением в виде вышивки. Сейчас это модно. Ты можешь завести канал с описанием процесса. Поверь, всё, что делается с любовью, всегда привлекает и увлекает. Даже тех, кто далёк от вышивки. У тебя появятся люди, которые начнут отмечать видео, писать комментарии. Это будут уже единомышленники. Интерес к твоему увлечению поднимет самооценку. Ты можешь учить шить такие сумки, или у тебя их будут покупать. Появятся деньги, что тоже положительно отразится на самооценке. Главное, поднять голову и оглядеться по сторонам. У нас сейчас есть возможность увидеть таких же искательниц.

А если ты любишь читать вслух, то можешь записывать истории и выкладывать их на книжных сайтах; можешь участвовать в конкурсе чтецов на тех же сайтах; можешь брать заказы на озвучку текста. Сделать портфолио и зарабатывать.

Но не забывай про специалиста – голоса из детства никуда пока не денутся.

### **Резюме**

Есть выход, всегда есть выход. Главное, понять, откуда тянутся щупальца у низкой самооценки. Как правило, всё идёт из детства: и плохое, и хорошее. Но сдаваться нельзя. Возможно, из «стесняшки» ты не превратишься в звезду стендапа, но рассказывать о своих навыках научишься. Поможет специалист и Интернет. А когда начнёшь получать результаты, то и самооценка придёт в правильное движение.

### **Твои границы**

Твои границы – это ещё не ты. Ты гораздо сильнее, красивее, лучше, успешнее, чем невидимые или осязаемые барьеры вокруг тебя. Представь себя солнцем с исходящими от него лучами. Каждый луч – это твой образ: дочь, мать, жена, сестра и т.д. Какой-то лучик длиннее, светит ярче и лучше греет; какой-то просто есть, но толку от него мало. Ты сама себе солнце и вольна формировать свои лучики, а также решать, что ими обогревать: семью, родителей, профессию.

Хорошо, если ты сейчас закроешь глаза и представишь себя солнцем с лучами, или нарисуеть картинку и дашь каждому лучику название, или выделишь его среди других.

Хорошо, если получается, и отлично, если при этом чувствуешь радость. Приятно быть солнышком, правда? Там, где лучик заканчивается, там граница той сферы жизни, которую он обогревает. Его длину и теплоту должна определять только ты.

Но могло случиться так, что родители стали усиленно контролировать лучик по имени «дочь»: установили ему размеры, заставили греть так, как было удобно им. И у тебя не хватило сил сформировать, например, лучик «любимая» так, чтобы и его было много, и от него было тепло. Часть тепла ты отдала, но его недостаточно – мешает долг и вина перед родителями. Или жизненные обстоятельства сложились так, что пришлось отдать огромную порцию жара лучику «семья», обделив «профессию» или «самореализацию». Не получалось иначе, а потом ты привыкла или смирилась.

Лучик по имени «женщина» или «я» должен быть самым длинным и ярким, но на деле у многих его почти нет, или он еле греет.

Я всегда была дочерью и матерью. Это были мои самые длинные лучики, но если «мама» меня греет, и я намеренно сделала его самым значимым, то «дочь» сияет холодным светом, и я осознанно укорачиваю его, потому что длину контролировала не я. Я бы хотела лучик «самореализация» сделать длиннее, но пока он проглядывается еле-еле, и не хватает во мне жара, чтобы изменить его состояние. Я – кривое солнышко, поэтому не печалься, если твои лучики тоже, в основном, неказистые. Все «потеряшки» с кривизной.

*Плохая новость:* можно нарисовать красивое солнце с множеством одинаковых лучей. Но ведь это будет неправда. Солнце может быть погасшим наполовину, излучать холодный свет, у него может быть мало лучиков. Но это твоё солнце, прими его.

*Хорошая новость:* зажечь солнце можно и нужно, иначе со временем прохладнее и короче станут лучи, а потом начнут гаснуть.

## **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.