

ЛУИСА ХЬЮЗ

Я ВЫБИРАЮ СЕБЯ



БЕЗ ВИНЫ И ОПРАВДАНИЙ

Луиса Хьюз

**Я выбираю себя. Без
вины и оправданий**

«Автор»

2025

Хьюз Л.

Я выбираю себя. Без вины и оправданий / Л. Хьюз — «Автор»,
2025

Книга «Я выбираю себя. Без вины и оправданий» — это искренний разговор о смелости быть собой. Она о том, как мы, часто не замечая, предаём себя ради чужих ожиданий, страха осуждения или желания быть «хорошей». О том, как вина, стыд и привычка угождать делают нас чужими в собственной жизни. Страница за страницей эта книга помогает вернуть себе право на выбор, услышать свои желания, укрепить границы, освободиться от чувства вины и страха быть «слишком». Это путь к внутренней свободе, где нет необходимости оправдываться за свою правду, эмоции и потребности. Это книга-наставник, книга-поддержка, книга-приглашение в самое важное путешествие — к себе настоящей. Она вдохновляет сказать твёрдое «да» себе, своей ценности и своей жизни. Ты достойна быть собой. Без страха. Без вины. Без оправданий.

© Хьюз Л., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Глава 1. Предательство самой себя: незаметный механизм	7
Глава 2. Женщина-удобство: кто тебя этому научил?	9
Глава 3. Вина как инструмент контроля	11
Глава 4. Страх быть отвергнутой	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Луиса Хьюз

Я выбираю себя. Без вины и оправданий

Введение

С самого рождения человек учится соответствовать ожиданиям. Нас воспитывают, обучают правилам, объясняют, что правильно, а что неправильно, внушают, как «надо» себя вести, чтобы быть принятым обществом, семьёй, друзьями. И уже в детстве мы впервые сталкиваемся с внутренним выбором: остаться верным своим чувствам или поступить так, как от нас ждут другие. Для ребёнка этот выбор очевиден – он выбирает любовь и принятие, потому что страх потерять их слишком велик. Но именно в этот момент формируется привычка отказываться от себя ради чужого одобрения.

С годами этот механизм становится незаметной, но очень сильной силой, управляющей нашей жизнью. Мы учимся улыбаться, когда на душе больно, соглашаемся, когда хочется отказаться, молчим, когда хочется закричать. Мы становимся «удобными», стараемся соответствовать чужим ожиданиям, чтобы нас не отвергли, не осудили, не перестали любить. И каждый раз, когда мы выбираем других вместо себя, мы как будто предаём ту самую внутреннюю часть, которая стремится к свободе и подлинности. Это предательство не сразу заметно, оно может копиться годами, превращаясь в хроническую усталость, пустоту, ощущение, что живёшь чужую жизнь.

Почему так важно выбрать себя? Потому что это единственный путь к настоящей внутренней свободе. Никто не сможет прожить твою жизнь за тебя. Никто не почувствует твою боль, твои желания и твою радость так, как ты сама. Когда ты ставишь себя на второе место, отдавая главную роль другим, ты постепенно теряешь контакт с собой. Сначала исчезают маленькие радости – любимые увлечения, время для отдыха, спонтанные желания. Потом уходят мечты – они кажутся несбыточными или слишком эгоистичными. В итоге исчезает сама личность – ты продолжаешь жить, выполнять обязанности, быть нужной, но всё меньше ощущаешь себя живой.

Эта книга – о смелости выбрать себя. Она не о том, как стать равнодушной к другим, не о том, как разорвать все связи и закрыться в одиночестве. Она о том, как перестать приносить себя в жертву, как научиться говорить «нет» там, где твоё сердце кричит о несогласии, как восстановить контакт со своими желаниями, как вернуть себе право быть настоящей. Это книга о том, как снять с себя маски, которые ты носила ради чужого комфорта, и впервые увидеть в зеркале не только лицо, но и глаза, полные света и силы.

Многие боятся, что выбор себя приведёт к одиночеству. Что если я начну говорить «нет», то люди отвернутся? Что если я перестану оправдываться, меня назовут холодной и равнодушной? Но истина в том, что настоящие отношения строятся на искренности. Тот, кто любит тебя по-настоящему, примет твоё право быть собой. А тот, кто держится рядом лишь потому, что ты удобна, рано или поздно уйдёт сам, и это будет освобождением, а не потерей.

Выбрать себя – значит перестать жить под гнётом вины. Сколько раз ты оправдывалась за свои желания? Сколько раз ты чувствовала, что поступила «плохо», лишь потому что сделала шаг в свою сторону? Вина – это инструмент контроля, навязанный извне, и если её убрать, то останется чистое и честное чувство: «Я имею право жить так, как хочу». Это право дано каждому человеку с рождения, но мы так часто забываем об этом, что начинаем просить у других разрешения на собственную жизнь.

Ты держишь в руках книгу, которая будет твоим путеводителем в возвращении к себе. Здесь нет готовых рецептов, которые подойдут всем одинаково. Здесь будут истории, размышления, практики и вопросы, которые помогут тебе глубже услышать себя. Я не обещаю лёгкий путь. Иногда он будет болезненным, потому что придётся встретиться лицом к лицу со своими

страхами, с детскими травмами, с убеждениями, которые сидели в тебе десятилетиями. Но я обещаю одно: этот путь стоит пройти. Потому что на его конце ты обретёшь себя настоящую.

Ты поймёшь, что быть собой – не значит быть эгоисткой. Это значит быть честной. Это значит жить не ради чужих ролей и ожиданий, а ради своего сердца. Это значит наполнять свою жизнь смыслами и радостью, а не обязанностями и страхами. Когда ты выбираешь себя, ты не становишься холодной или жестокой. Ты становишься целостной. А из этой целостности рождается настоящая любовь – к себе, к близким, к миру.

Эта книга – приглашение к путешествию. Путешествию внутрь себя, туда, где живёт твоя сила, твоя нежность, твоя истина. Это путь возвращения домой, к той женщине, которая всегда была внутри, но слишком долго молчала. Пришло время её услышать.

И если сейчас, читая эти строки, ты ощущаешь лёгкое волнение, будто что-то важное откликается внутри, знай – это и есть первый шаг. Ты уже выбрала себя, хотя бы на мгновение, потому что позволила себе быть здесь и сейчас, открытой к переменам. Пусть эта книга станет твоим спутником, поддержкой и вдохновением.

Я приглашаю тебя в это путешествие – без вины, без оправданий, без страха. Пусть каждая страница будет напоминанием: твоя жизнь принадлежит тебе. И ты достойна прожить её так, как хочешь именно ты.

Глава 1. Предательство самой себя: незаметный механизм

Предательство самого близкого человека всегда причиняет боль. Но есть предательство, которое незаметно, коварно и в то же время разрушительно сильнее любого внешнего удара. Это предательство себя. Оно редко громкое, оно не сопровождается драматичными сценами, не заканчивается слезами или скандалами. Чаще оно похоже на тихое согласие, на едва заметное «да», сказанное в тот момент, когда всё существо хотело крикнуть «нет». Оно проявляется в мелочах: в отказе от отдыха ради чужой просьбы, в улыбке тогда, когда сердце наполнено тяжестью, в молчании, когда хочется высказаться, в согласии на то, что противоречит внутреннему ощущению правды. И каждая такая маленькая уступка кажется незначительной, но в сумме они образуют огромный пласт внутреннего напряжения, который постепенно лишает человека самого себя.

Эта привычка предавать себя формируется задолго до того, как мы становимся взрослыми. Она рождается ещё в детстве, когда ребёнок впервые сталкивается с тем, что его искренние чувства не находят отклика или даже вызывают раздражение у взрослых. Девочка плачет, потому что ей больно или обидно, а в ответ слышит: «Не выдумывай, не будь слабой». Она хочет сказать, что не согласна, но родители пресекают её слова: «Сиди тихо, не перебивай взрослых». Она стремится проявить свою радость, но её останавливают: «Не шуми, веди себя прилично». Постепенно у ребёнка формируется убеждение: быть собой – небезопасно, лучше приспособиться, угодить, соответствовать, лишь бы сохранить любовь и принятие.

Любовь и принятие для ребёнка – жизненно необходимы. Он зависим от родителей, он не может выжить без их заботы. Поэтому выбор очевиден: отказаться от своих чувств, подавить их, спрятать подальше и показать то, что от него хотят видеть. Сначала это работает как способ выживания, но со временем превращается в привычку, которая уходит с человеком во взрослую жизнь. Взрослый человек вроде бы свободен, он может принимать решения сам, но внутренний голос, который десятилетиями твердил: «Не будь неудобной», продолжает управлять его поведением.

Именно так возникает незаметный механизм предательства себя. Он словно встроен в подсознание и запускается автоматически в ситуациях, где нужно сделать выбор. Женщина может мечтать о выходном дне для себя, но когда её просят помочь или что-то организовать, она сразу же соглашается, потому что «так правильно». Она может не хотеть идти на встречу или мероприятие, но идёт, потому что «так надо». Она может чувствовать усталость, но продолжает улыбаться и выполнять обязанности, потому что «иначе подумают плохо». Внешне всё выглядит достойно: она ответственная, надёжная, заботливая, её ценят за готовность помогать. Но внутри всё сильнее накапливается ощущение, что жизнь проходит мимо, что настоящая она где-то затерялась под слоями чужих ожиданий.

Особенно коварно то, что предательство себя редко осознаётся. Большинство женщин уверены, что так и должно быть. Они привыкли считать, что забота о других – их первостепенная задача, что собственные желания – это эгоизм, что «хорошая» дочь, жена, мать должна всегда ставить чужие интересы выше своих. Эти убеждения так глубоко укоренены, что любое проявление самости вызывает у них чувство вины. Стоит только подумать: «А что, если я откажусь?» – и тут же внутри поднимается страх: «А вдруг меня осудят? А вдруг отвергнут? А вдруг я останусь одна?»

Страх быть неудобной – один из самых сильных страхов. Мы боимся нарушить гармонию в отношениях, боимся конфликта, боимся, что нас перестанут любить. Поэтому вместо честного «нет» мы выбираем компромисс, соглашаемся на лишние обязанности, проглатываем

обиду и улыбаемся. Но каждый такой отказ от себя оставляет след. И постепенно женщина начинает терять контакт с тем, кто она есть на самом деле. Она перестаёт слышать свои желания, перестаёт понимать, чего хочет сама, и живёт исключительно ради чужих сценариев.

Предательство себя может принимать разные формы. Оно может проявляться в мелких, на первый взгляд, пустяках: ты соглашаешься пойти туда, куда не хочется, покупаешь вещь, которая тебе не нравится, потому что так советовали, берёшь на себя лишнюю работу, чтобы никого не подвести. Но оно же может принимать и крупные формы: выбор профессии, которая «угодна» семье, но чужда тебе; брак, заключённый не из любви, а из страха остаться одной; отказ от собственных мечтаний ради того, чтобы кто-то другой был доволен.

Со временем это незаметное предательство перерастает в образ жизни. Оно становится настолько привычным, что человек перестаёт различать, где он поступает по собственной воле, а где просто следует чужим правилам. Он может даже считать себя счастливым, ведь «всё как у людей»: семья, работа, обязанности. Но глубоко внутри растёт пустота, ощущение, что чего-то не хватает, что настоящая жизнь проходит мимо. Это чувство сродни тихому зову души, которая пытается напомнить о себе, но её голос заглушён постоянной гонкой соответствия.

Многие женщины замечают этот внутренний конфликт только тогда, когда сталкиваются с кризисом. Болезнь, развод, потеря работы, сильное эмоциональное выгорание – всё это словно срывает маски и заставляет посмотреть в лицо правде. В такие моменты становится ясно: слишком долго я жила не для себя, слишком долго предавала себя ради чужого комфорта. И тогда появляется вопрос: а где я? Кто я? Чего хочу именно я? Эти вопросы могут пугать, потому что ответы на них не всегда очевидны. Иногда приходится заново учиться слышать себя, как будто возвращаешься к чему-то давно забытому.

Но именно признание того, что предательство себя существует, становится первым шагом к свободе. До тех пор, пока мы не называем вещи своими именами, пока убеждаем себя, что «так правильно», мы остаёмся в плену старых установок. Как только появляется честное осознание: «Я предаю себя», – появляется и возможность изменить это. Важно понять, что быть верной себе – не значит разрушать отношения, бросать близких или становиться равнодушной. Это значит перестать пренебрегать своими чувствами и желаниями, перестать жить вразрез с собой.

Предательство себя незаметно именно потому, что оно прячется под маской доброты, заботы, ответственности. Но настоящая доброта никогда не требует уничтожения собственной личности. Настоящая забота о других невозможна без заботы о себе. И настоящая ответственность проявляется не в том, чтобы бесконечно угождать, а в том, чтобы жить честно и открыто, сохраняя уважение как к другим, так и к себе.

Женщина, которая научается замечать эти моменты предательства, начинает возвращать себе право быть собой. Она постепенно учится говорить честно о том, что ей нужно, учится отказываться без чувства вины, учится слышать своё сердце. Это не быстрый процесс, потому что привычка предавать себя выросла слишком глубоко. Но каждый шаг в сторону честности возвращает ей кусочек её силы, кусочек её подлинности.

И однажды приходит момент, когда она с удивлением понимает: мир не рухнул, отношения не исчезли, любовь не растворилась только потому, что она выбрала себя. Наоборот, всё стало чище, искреннее, честнее. И вместе с этим ощущением приходит свобода – та самая свобода быть собой, без страха, без вины, без оправданий.

Глава 2. Женщина-удобство: кто тебя этому научил?

Роль женщины-удобства формируется не за один день и не в одном поколении. Это результат огромного исторического, социального и культурного давления, которое веками навязывало определённые ожидания и представления о том, какой должна быть «правильная» женщина. Когда мы говорим об удобстве, мы имеем в виду не внешнее благоустройство, не уют и тепло дома, а внутреннюю привычку подстраиваться, быть удобной для всех, кроме самой себя. Это качество преподносится как добродетель, но на деле оно становится ловушкой, лишаящей женщину её подлинного «я».

С детства девочку учат, что её ценность измеряется тем, насколько она соответствует ожиданиям. Она должна быть послушной, вежливой, скромной, не мешать взрослым разговаривать, улыбаться, когда её просят, благодарить за всё, даже за то, что ей не по душе. Маленький мальчик, проявивший характер или отстаивающий своё мнение, может вызвать улыбку и одобрение: «Настоящий лидер!». Девочка же в подобной ситуации чаще услышит: «Не спорь, будь умницей, сиди спокойно». В её сознании постепенно выстраивается связка: если я послушная и удобная – меня любят, если я проявляю себя и выражаю несогласие – меня осуждают или отвергают. И эта связка укореняется так глубоко, что становится внутренним правилом, по которому она потом строит всю взрослую жизнь.

Семья играет в этом ключевую роль. В каждой семье есть свои негласные правила, по которым распределяются роли и обязанности. Если мать сама привыкла жертвовать собой, не выражать свои желания, быть «удобной», то она часто бессознательно передаёт этот сценарий дочери. Девочка видит, как мама всегда ставит интересы семьи выше своих, как она терпит, не жалуется, делает то, что нужно другим, и воспринимает это как норму. Иногда в этом участвуют и отец, и другие родственники, подкрепляя фразами: «Главное, чтобы дома был порядок», «Женщина должна быть мягкой и терпеливой», «Настоящая жена заботится о муже», «Настоящая дочь не перечит». Каждое слово, каждая мелочь в поведении взрослых становится кирпичиком в фундаменте женской идентичности, где главное – соответствовать и быть удобной.

Но семейные сценарии – лишь часть картины. Огромное влияние оказывают социокультурные ожидания. Образ женщины, который транслируется обществом, редко связан с её подлинными желаниями. С ранних лет девочку приучают, что её задача – нравиться. Нравиться в школе, чтобы учителя ставили хорошие оценки. Нравиться подругам, чтобы не остаться в одиночестве. Нравиться мальчикам, чтобы её считали привлекательной. Нравиться взрослым, чтобы её считали воспитанной. Эта установка «быть приятной» становится таким же важным правилом, как необходимость чистить зубы или делать уроки. И она настолько вращается в психику, что перестаёт осознаваться – она просто становится частью личности.

Удобство женщины проявляется не только в её словах и поступках, но и в том, как она воспринимает себя. Она словно смотрит на себя чужими глазами, оценивая каждое своё действие с точки зрения того, как это выглядит для других. Прежде чем высказать мнение, она думает, не обидит ли кого-то её слова. Прежде чем надеть платье, она думает, как его воспримут окружающие. Прежде чем принять решение, она мысленно прокручивает, что скажут близкие. Внутренний компас, указывающий на её собственные желания и потребности, со временем перестаёт работать, уступая место внешнему компасу – реакции других людей.

Иногда удобство становится настолько привычным, что женщина сама не замечает, как подстраивается. Она может говорить: «Мне несложно», «Я привыкла помогать», «Я просто не хочу конфликта», и действительно верить, что делает это добровольно. Но внутри часто таится усталость, обида, ощущение несправедливости. Это похоже на игру, где она всегда играет роль

«доброй, отзывчивой, бесконечно понимающей», но забывает, что это всего лишь роль, а не её подлинная сущность.

Общество поощряет эту игру. Женщина-удобство ценится и уважается. Её называют надёжной, преданной, жертвенной. Она – та, на кого можно положиться, та, кто всегда поддержит, та, кто не откажет. Но за этим восхищением прячется эксплуатация. Чем больше женщина соглашается, тем больше на неё кладут. Чем меньше она сопротивляется, тем больше от неё ждут. И чем дольше она молчит, тем труднее ей становится заявить о себе.

Важный шаг – осознать, что эта роль не врождённая. Она навязана. Она выучена, усвоена, повторена бесчисленное количество раз, пока не стала казаться естественной. Но настоящая природа женщины – не в удобстве. Настоящая женщина живая, чувствующая, полная желания, силы, уязвимости, радости, гнева и нежности. Она может быть мягкой, но может быть и твёрдой. Она может быть заботливой, но имеет право на отдых. Она может любить, но при этом оставаться собой.

Осознание того, что удобство – это маска, которую надевали на тебя с детства, становится первым шагом к исцелению. Когда ты начинаешь видеть, как в твоей жизни проявляются сценарии «быть удобной», у тебя появляется возможность их останавливать. Ты начинаешь замечать, когда соглашаешься из страха, а не из желания. Ты начинаешь слышать, что внутри звучит голос, который давно молчал, и этот голос говорит: «Я не хочу так». И как только ты позволяешь себе услышать этот голос, в тебе рождается сила.

Эта сила не агрессивна, она не разрушает. Она возвращает тебе право быть собой. Она помогает сказать: «Я устала», когда ты и правда устала, а не улыбаться сквозь боль. Она помогает сказать: «Я не согласна», когда твоё сердце против, а не соглашаться ради мира. Она помогает выйти из роли женщины-удобства и стать женщиной-настоящей – такой, какой ты и была всегда, до того, как чужие ожидания закрыли тебя в тесной клетке.

Глава 3. Вина как инструмент контроля

Вина – одно из самых тяжёлых и коварных человеческих чувств. Она будто бы встроена в нас с самого детства и сопровождает многие жизненные выборы. Чувство вины похоже на невидимые цепи: оно держит нас в рамках, заставляет поступать вопреки собственным желаниям, отказывать себе в праве быть свободной, объясняться и оправдываться там, где никаких оправданий не требуется. Вина – это инструмент, который общество, семья и близкие используют для того, чтобы управлять человеком. И чем чувствительнее и мягче душа, тем легче она поддаётся этому управлению.

Корни вины уходят в раннее детство. Ребёнок рождается свободным: он плачет, когда хочет, смеётся, когда чувствует радость, выражает гнев, когда что-то идёт не по его. Он честен и естественен. Но очень скоро он сталкивается с условием: «Если ты ведёшь себя правильно, мы тебя любим. Если нет – ты плохой». Эта схема повторяется в разных формах: «Хорошие девочки не капризничают», «Не огорчай маму», «Ты заставляешь папу злиться». Каждое подобное послание оставляет в душе ребёнка отпечаток: мои эмоции причиняют другим боль, значит, я виновата. И чтобы сохранить любовь и принятие, нужно подавить своё истинное «я».

Вина становится способом самоконтроля. Девочка, которой говорили, что её гнев неприличен, вырастает в женщину, которая боится показывать недовольство. Ей кажется, что любое проявление её подлинных чувств – это угроза отношениям. Взрослые закрепляют этот механизм, используя вину как рычаг: «Если ты не сделаешь этого, я буду расстроена», «Ты меня обижаешь своим поведением», «Ты думаешь только о себе». И вот женщина снова и снова отказывается от себя ради того, чтобы не чувствовать этой мучительной тяжести в груди, которая появляется каждый раз, когда она осмеливается поступить по-своему.

Особая сила вины заключается в её невидимости. Человек редко осознаёт, что им управляют. Ему кажется, что он действительно должен, обязан, что именно так правильно. Вина делает чужие ожидания важнее собственных потребностей. Она превращает жизнь в бесконечное оправдание: «Я должна помочь, потому что иначе буду плохой дочерью», «Я обязана согласиться, иначе подумают, что я эгоистка», «Я не имею права отдыхать, пока кто-то рядом работает». Этот внутренний диктатор не даёт ни минуты покоя. Даже если женщина отказывается, она потом долго мучается, прокручивая в голове мысли о том, как она могла причинить боль, как могла подвести, как могла не соответствовать.

Окружающие чувствуют, что вина работает безотказно. Они могут даже не осознавать, что манипулируют, но раз за разом используют одни и те же фразы: «Ты меня разочаровала», «Я на тебя рассчитывал», «Если бы ты любила меня, ты бы сделала это». И в этот момент женщина чувствует, будто у неё нет выбора: она снова уступает, соглашается, приносит себя в жертву. Не потому что хочет, а потому что не может вынести этого удушающего ощущения собственной «плохости».

Вина становится клеткой, в которой человек сам себя запирает. Она формирует образ идеальной женщины, которая всегда заботится, никогда не ошибается, всегда отвечает ожиданиям. Но этот образ недостижим. Никто не может быть всегда правильным и удобным. И тогда вина становится хроническим спутником: как бы ни поступила женщина, ей кажется, что она сделала недостаточно, что могла лучше, что должна была больше. Это чувство изматывает, обесценивает достижения, лишает радости даже от побед.

Чтобы вырваться из-под власти вины, важно увидеть её истинную природу. Вина не всегда показатель того, что мы сделали что-то неправильно. Чаще это показатель того, что мы вышли за пределы навязанных нам границ. Когда женщина впервые говорит «нет» там, где всю жизнь говорила «да», она чувствует вину. Когда она выбирает отдохнуть вместо того, чтобы выполнить чужую просьбу, в груди возникает знакомое сжатие. Когда она заявляет о своих

желаниях, её накрывает волна мысли: «Я плохая, я не имею права». Но именно в эти моменты рождается свобода.

Вина – это сигнал, что ты возвращаешь себе себя. Она будет подниматься снова и снова, каждый раз, когда ты переступаешь старые сценарии. Но если ты выдержишь её взгляд, если позволишь себе не оправдываться, не бежать назад, а остаться верной себе, вина постепенно потеряет свою силу. Она превратится в индикатор, что ты идёшь новым путём.

Очень важно перестать оправдываться. Каждое оправдание только укрепляет власть вины. Когда женщина объясняет свой выбор, словно извиняется за то, что у неё есть право жить по-своему, она снова подтверждает: чужие ожидания выше моих желаний. Отказ от оправданий – это шаг к зрелости. Это признание того, что твоя жизнь принадлежит тебе, и тебе не нужно доказывать свою правоту никому.

Освобождение от вины не приходит за один день. Оно требует терпения и честности с собой. Нужно научиться различать: где вина настоящая, когда ты действительно причинила вред другому, и где вина навязанная, когда ты просто нарушила чужие ожидания. Нужно постепенно укреплять внутренний голос, который говорит: «Я имею право», «Я достойна», «Я не обязана». Нужно учиться быть с собой в моменты, когда вина накрывает, и напоминать себе: это не правда обо мне, это лишь старый инструмент контроля, который больше не имеет власти.

Когда женщина перестаёт позволять вине управлять собой, она открывает для себя новую жизнь. Жизнь, в которой её поступки исходят не из страха, а из выбора. Жизнь, где её «да» искреннее, а её «нет» честное. Жизнь, где любовь к себе становится основой, а не эгоизмом. Вина больше не диктует её шаги, не обесценивает её решения. Она становится свободной дышать, чувствовать, хотеть и выбирать. И в этой свободе рождается то самое ощущение внутреннего достоинства, которого так долго не хватало.

Глава 4. Страх быть отвергнутой

Страх отвержения – одна из самых глубоких и болезненных человеческих эмоций. Это чувство сидит в нас настолько глубоко, что зачастую управляет нашими решениями, отношениями, карьерой и даже образом жизни, оставаясь при этом почти невидимым. Мы боимся не понравиться, боимся разочаровать, боимся оказаться лишними. И именно этот страх часто становится невидимой преградой, мешающей выбрать себя. Потому что как только человек осмеливается жить в согласии со своим внутренним миром, всегда возникает риск: «А что если меня за это отвергнут?»

Истоки этого страха уходят в самые ранние годы жизни. Ребёнок появляется на свет полностью зависимым от взрослых: он не может выжить без тепла, заботы, питания и защиты. Для младенца отвержение равно смерти. Его плач – это крик о помощи, его улыбка – способ завоевать внимание, его первые движения – попытка установить контакт. Если мама откликается, ребёнок чувствует безопасность. Но если он сталкивается с холодом, равнодушием или непоследовательностью, внутри формируется тревога: «Меня могут оставить». Даже маленькие эпизоды, когда ребёнок ощущает себя покинутым, откладываются глубоко в подсознании и становятся основой того самого страха, который потом сопровождает нас всю жизнь.

Когда девочка слышит в детстве слова: «Не будь такой, иначе никто тебя не полюбит», или «Если ты не будешь слушаться, я уйду», эти фразы становятся для неё не просто наказанием, а прямой угрозой выживанию. Даже если родители произносят это в сердцах, не вкладывая серьёзного смысла, детская психика воспринимает всё буквально. Отсюда рождается установка: чтобы меня не отвергли, я должна соответствовать. Я должна быть хорошей, удобной, предсказуемой. И эта установка вплетается в каждую сферу её будущей жизни.

Во взрослом возрасте страх отвержения проявляется во множестве форм. Женщина может соглашаться на отношения, которые её разрушают, только потому, что боится остаться одна. Она может работать на нелюбимой работе, потому что страшится, что её критика или несогласие вызовут недовольство начальства. Она может молчать в компании друзей, чтобы не выделяться, чтобы её не сочли странной или слишком иной. Каждое её действие становится попыткой избежать риска оказаться «лишней».

Этот страх так силен потому, что он связан не только с внешними обстоятельствами, но и с глубинным чувством собственной ценности. Человек, который боится быть отвергнутым, подсознательно считает себя недостаточно хорошим. Внутри него живёт мысль: «Если меня узнают настоящую, меня не примут. Если я покажу свои чувства, меня осудят. Если я проявлю себя, меня оставят». Поэтому он надевает маску, скрывает правду о себе и делает всё, чтобы остаться в «безопасной зоне» чужого одобрения.

Однако цена этого одобрения оказывается слишком высокой. Отказываясь от себя, женщина постепенно теряет контакт с собственной сутью. Она живёт ради других, но сама внутри чувствует пустоту. Она может быть окружена людьми, но ощущать одиночество, потому что никто не знает её настоящей. И чем сильнее она старается соответствовать, тем дальше уходит от себя.

Травма отвержения особенно ярко проявляется в близких отношениях. Женщина может терпеть неуважение, предательство или холодность, лишь бы не услышать страшные слова: «Я ухожу», «Ты мне не нужна». Она может пытаться угодить партнёру, жертвуя своими границами и желаниями, потому что сама мысль о расставании кажется ей катастрофой. Даже если любовь давно угасла, она продолжает держаться за отношения, потому что одиночество пугает её сильнее, чем несчастье.

Но самое парадоксальное в том, что именно страх отвержения приводит к ещё большему отвержению. Люди чувствуют неуверенность, они замечают, когда другой цепляется за отно-

шения из страха, а не из любви. Такая зависимость делает женщину уязвимой для манипуляций. Партнёр может использовать её боязнь одиночества как инструмент контроля, зная, что она согласится почти на всё, лишь бы её не бросили. В итоге её худший страх воплощается в жизнь: она теряет себя и остаётся эмоционально покинутой, даже находясь рядом с кем-то.

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.