



Луиса Хьюз

**Когда она выбирает себя.
Искусство быть счастливой без
чужого одобрения**

Луиса Хьюз

**Когда она выбирает себя.
Искусство быть счастливой
без чужого одобрения**

«Автор»

2025

Хьюз Л.

Когда она выбирает себя. Искусство быть счастливой без чужого одобрения / Л. Хьюз — «Автор», 2025

«Когда она выбирает себя. Искусство быть счастливой без чужого одобрения» — это честная и глубокая книга о том, как женщина перестаёт жить ради чужих ожиданий и впервые выбирает себя. Она помогает увидеть скрытые сценарии, которые мешают ощущать собственную ценность, объясняет, почему так трудно ставить границы, говорить «нет» и доверять своему внутреннему голосу. Это путь к свободе, внутренней опоре и тихой, но настоящей уверенности, которая рождается не извне, а из глубины души. Книга станет поддержкой каждой женщине, которая устала соответствовать и хочет наконец научиться быть счастливой на своих условиях.

© Хьюз Л., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Введение	5
Глава 1. Почему женщина забывает о себе: корни внутреннего самоотвержения	8
Глава 2. Ловушка одобрения: как рождается зависимость от чужих оценок	10
Глава 3. Женская самооценка: невидимый фундамент, который определяет всё	12
Глава 4. Психологические сценарии, которыми живёт женщина	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Луиса Хьюз

Когда она выбирает себя. Искусство быть счастливой без чужого одобрения

Введение

Жизнь современной женщины нередко превращается в тонкий баланс между внутренними желаниями и бесконечными ожиданиями окружающих. С ранних лет она слышит, какой должна быть, что ей следует чувствовать, как правильно любить и каким образом строить свою судьбу. Её учат улыбаться, даже если сердце стучит в тревоге, быть сильной, даже когда внутри пустота, и проявлять заботу, даже когда нет сил заботиться о себе. Постепенно эти невидимые нити становятся настолько привычными, что женщина перестаёт замечать момент, когда переступает через собственные границы ради того, чтобы соответствовать чьим-то представлениям о правильности. И в какой-то точке она обнаруживает, что её сердце давно живёт по чужим правилам, а её жизнь наполнена действиями, которые давно перестали приносить тепло и смысл. Эта книга появилась из глубокого наблюдения за женской душой, за её потребностью в любви, безопасности и принятии. Каждая женщина, независимо от возраста и жизненного пути, хотя бы однажды сталкивалась с ощущением внутреннего разрыва – как будто она живёт две параллельные жизни. В одной она улыбается, помогает, поддерживает, выполняет обязанности, проявляет мягкость или силу, когда это необходимо. А во второй, скрытой глубоко внутри, она задаёт себе тихие вопросы, на которые боится отвечать вслух: почему я постоянно чувствую вину, когда выбираю себя; почему пытаюсь быть правильной в глазах людей, которые никогда не пытаются понять мою боль; почему мне так трудно вслух произнести то, что действительно важно. Женская психология – это сложная, многогранная, удивительно живая ткань переживаний, в которой переплетаются прошлое и будущее, опыт поколений и личные раны, желания сердца и страхи разума. Но в центре этой сложной структуры всегда остаётся одно – женщина, которая хочет быть услышанной хотя бы самой собой. И самая большая сила приходит тогда, когда она впервые делает шаг к внутренней честности, отказывается от бесконечной гонки за чужими ожиданиями и выбирает себя не из эгоизма, а из уважения к собственному существованию. Эта книга не обещает мгновенного просветления, но она приглашает в путешествие – глубокое, правдивое, иногда болезненное, но всегда освобождающее. Она о том, как женщина теряет себя и как постепенно возвращает своё «я», узнавая себя заново, прислушиваясь к тихим внутренним импульсам, которым она привыкла не доверять. О том, как перестать быть удобной, перестать жить в тени страха и начать дышать полной грудью, позволяя себе быть живой, настоящей, несовершенной, но глубоко ценной. Если вы держите эту книгу в руках, значит где-то внутри вас уже созрел вопрос, который невозможно больше игнорировать. Возможно, вы устали от внутренних компромиссов, от бесконечной попытки доказать свою значимость или от давления, которое так долго заставляло вас подавлять свои настоящие чувства. Возможно, вы впервые подумали о том, что счастье – не результат чужой любви, а следствие доверия себе. Или, может быть, вы просто хотите научиться снова слышать себя, не пугаясь собственных желаний и не стесняясь собственной силы. Эта книга – приглашение к возвращению домой, к той части вас, которая слишком долго ждала, когда вы наконец заметите её. Я надеюсь, что каждая страница станет мягким, но уверенным шагом к женской внутренней свободе. А в конце пути вы сможете сказать себе тихое, но твёрдое: «Я выбираю себя». Именно с этого выбора начинается жизнь, наполненная подлинной радостью, спокойствием и силой. И пусть эта книга станет вашим спутником на этом важном, едва уловимом,

но таком необходимом пути к себе. Иногда женщина начинает забывать о себе так незаметно, что даже спустя годы ей сложно вспомнить, когда именно она перестала слышать собственные желания. Всё начинается с крошечных уступок, которые кажутся естественными: согласиться на встречу, хотя хочется остаться дома; промолчать, когда что-то ранит; улыбнуться, чтобы не создавать напряжения. Она делает это из лучших побуждений, желая сохранить тепло в отношениях, избежать конфликтов, поддержать близких. Но постепенно эти маленькие компромиссы превращаются в образ жизни, а образ жизни становится клеткой, которую она сама не замечает. В одном из разговоров женщина призналась, что однажды поймала себя на странном ощущении: она живёт так, будто её собственные чувства – не её. Она улыбалась, хотя внутри ощущала тяжесть, соглашалась, хотя всё её тело протестовало, и уступала, хотя понимала, что уступка снова приведёт к тихому разочарованию. Она рассказала, что сделала это столько раз, что даже не почувствовала момент, когда потеряла собственный голос. Он не исчез – он просто затих, потому что никто никогда его не слушал, а она перестала пытаться говорить громче. Когда женщина забывает о себе, её внутреннее пространство начинает постепенно менять форму. В нём появляется тревога, которая сначала похожа на лёгкое беспокойство, как будто что-то не так, но непонятно что. Потом тревога превращается в постоянный спутник, в ощущение, что нужно успеть, доказать, соответствовать, удержать. Изнутри возникает тихая усталость, напоминающая туман, который окутывает всё вокруг и делает мир чуть тусклее. Она может продолжать жить так годами, будучи уверенной, что просто «нужно потерпеть», «нужно быть сильной», «нужно не разочаровать», потому что так жили многие женщины до неё, и так, кажется, правильно. Но истина в том, что забывание себя не является чем-то естественным. Оно формируется из ранних переживаний, когда девочка учится, что её ценят больше, когда она тихая, послушная, удобная. Она видит, как взрослые хвалят её за то, что она помогает, уступает, не спорит. И когда она взрослеет, эта модель становится частью её внутренней структуры. Она учится считывать настроение других людей лучше, чем свои собственные чувства, учится предугадывать желания близких раньше, чем успевают задуматься о своих, учится бояться своей силы, потому что сила женщины почему-то часто воспринималась как угрозу, а не как дар. Каждый раз, когда она отказывается от себя ради кого-то, её внутренний мир словно делает ещё один шаг в сторону, оставляя её собственные желания в тени. Но иногда что-то происходит – случайный момент, разговор, усталость, маленький внутренний протест – и эта тень начинает приобретать очертания. Женщина замечает, что ей всё труднее просыпаться по утрам, что ей перестало приносить радость то, что раньше вдохновляло, что она перестала чувствовать лёгкость рядом с теми, кто раньше считался близким. Она начинает понимать, что её собственные потребности годами оставались непризнанными, как будто их не существовало вовсе. И в этот момент внутри появляется первый тихий вопрос: а что хочу я? Он звучит едва слышно, почти стеснительно, словно боится быть отвергнутым. Но в нём заключена огромная сила, потому что именно с него начинается возвращение к себе. Женщина впервые обозначает собственное существование – не в роли, не в ожиданиях других, не в обязанности, а в своей подлинной сути. И когда этот вопрос появляется, уже невозможно притвориться, что всё по-прежнему. Иногда возвращение к себе начинается с болезненного осознания того, что многие решения в её жизни были сделаны не из свободы, а из страха. Страх быть нелюбимой, быть осуждённой, быть недостаточно хорошей. Страх разочаровать тех, чьё мнение казалось важнее собственного. Но этот страх никогда не даёт настоящей безопасности, он лишь поддерживает иллюзию стабильности. И однажды женщина чувствует, что больше не может жить в этой иллюзии, потому что внутри неё слишком давно живёт голос, который шепчет, что она заслуживает большего – уважения, понимания, поддержки, но прежде всего самой себя. Осознание того, что она забывала о себе, не должно приносить вины. Это не ошибка, а результат долгих лет внутреннего воспитания, обстоятельств, опыта и попыток выжить в мире, где слишком много требований и слишком мало пространства для внутренней истины. Но в момент, когда

она замечает это, у неё появляется возможность сделать шаг в другую сторону – туда, где её желания и чувства не нужно прятать, где ей не нужно быть идеальной, где её присутствие уже достаточно. Так начинается путь, который не обещает лёгкости, но несёт глубокое освобождение. Путь к себе, к своей женской силе, к своей собственной жизни. И этот путь начинается с признания того, что она больше не желает исчезать в тени чужих ожиданий, что её голос достоин быть услышанным, а её сердце – быть уважаемым.

Глава 1. Почему женщина забывает о себе: корни внутреннего самоотвержения

Иногда женщине кажется, что она сама сделала выбор быть сильной, терпеливой и бесконечно внимательной к нуждам других, но если прислушаться глубже, становится ясно, что её самоотверженность выросла не из свободы, а из давнего, почти незаметного внутреннего долга, который сформировался ещё тогда, когда она была слишком маленькой, чтобы понять, что происходит. Воспоминания о детстве часто выглядят тёплыми, но если попытаться рассмотреть их не как фотографии с аккуратными рамками, а как живую ткань ощущений, то становятся заметны первые нити, из которых позже сплетается привычка ставить всех вокруг выше себя. Девочка видит, как мать устаёт, но молчит, как отец строго смотрит, когда она пытается проявить своё мнение, как взрослые радуются, когда она послушна, и морщатся, когда она настаивает на своём. Она растёт в мире, где её ценят за то, насколько она способна подстраиваться, уступать и не доставлять хлопот, и именно это ощущение постепенно становится основой её будущего поведения. Одна женщина рассказывала, что в детстве всегда старалась не шуметь вечерами, потому что знала: отец приходит домой раздражённым, и любой звук может вызвать вспышку недовольства. Она говорила, что даже спустя годы, став взрослой, всё ещё ловила себя на том, что в чужих домах ходит почти бесшумно, как будто пытается раствориться в воздухе, чтобы никому не мешать. Когда она впервые задумалась, почему делает это автоматически, без всякой необходимости, то поняла, что её тело помнит ту детскую необходимость быть незаметной, чтобы сохранить мир вокруг. И такие маленькие, на первый взгляд незначительные привычки со временем превращаются в глубокое убеждение: если я буду удобной, меня будут любить; если я буду тихой, меня примут; если я не покажу свои истинные чувства, никто не уйдёт. Женщина забывает о себе постепенно, словно кто-то тихо стирает границы её личного пространства, оставляя всё меньше места для её собственного голоса. Сначала она отказывается от небольших желаний, считая их капризами, потом – от важных потребностей, потому что считает, что у других больше прав на поддержку и заботу, а затем приходит момент, когда она уже не может различить, где заканчиваются чужие ожидания и где начинаются её собственные мечты. Однажды она обнаруживает, что давно не помнит, когда в последний раз спрашивала себя: хочу ли я этого? Её жизнь превращается в бесконечный поток обязательств, где каждый шаг подчинён кому-то другому – детям, партнёру, родителям, работе, людям, которые даже не замечают её внутренних усилий. Иногда забывание себя проявляется так незаметно, что женщина даже не считает это проблемой. Она привыкла быть той, к кому идут за помощью, кто всегда готов выслушать, поддержать, отдать своё время и силы, даже если она сама на грани истощения. В один из вечеров, когда подруга позвонила ей, чтобы пожаловаться на очередные трудности, она слушала, как всегда, но внутри чувствовала, что становится всё тяжелее дышать. Она понимала, что не готова к этому разговору, что у неё самой накопилось достаточно боли, но автоматически кивала и подбадривала, потому что так делала всю жизнь. И уже положив трубку, она долго сидела в темноте, осознавая, что никто не спросил её, как она сама справляется с собственными бурями, и что она давно не давала себе право на слабость. Истоки внутреннего самоотвержения уходят в те моменты, когда девочка впервые слышит, что её эмоции слишком громкие, желания слишком смелые, потребности слишком неудобные. Её учат улыбаться, даже если внутри ураган, учат быть вежливой, даже если её границы нарушают, учат уступать, даже когда сердце рвётся протестовать. И чем чаще она делает это, тем сильнее закрепляется убеждение, что ценность женщины определяется тем, насколько она способна жертвовать собой ради других. Эта внутренняя программа работает тихо, не требуя сознательного согласия. Женщина взрослеет, но остаётся той маленькой девочкой, которая боится, что

её перестанут любить, если она позволит себе быть собой. Однако есть моменты, когда эта привычка начинает ломаться. Это происходит, когда внутреннее напряжение достигает той точки, где игнорировать себя становится невозможно. Это может быть случайный взгляд в зеркало, в котором она видит не лицо, а усталость; разговор, после которого внутри поднимается волна глухого протеста; или момент, когда она вдруг понимает, что живёт так, будто её собственная жизнь не принадлежит ей. В такие моменты женщина впервые сталкивается с вопросом, который долго боялась задавать: почему я так легко отдаю себя другим и так редко оставляю что-то для себя? Ответ на этот вопрос никогда не бывает простым, но его поиск – первый шаг к возвращению. Женщина, которая осознаёт корни своей самоотверженности, начинает понимать, что забывание себя никогда не было проявлением силы или доброты. Это было способом выжить в мире, где её истинные чувства не слышали. И когда она делает это открытие, внутри появляется пространство для перемен, пространство для новой правды о себе и права на собственную жизнь, которое она слишком долго откладывала на потом.

Глава 2. Ловушка одобрения: как рождается зависимость от чужих оценок

Есть момент в жизни женщины, когда она впервые замечает, что её настроение слишком сильно зависит от того, как на неё посмотрели, что сказали о её поступках или каким тоном ответили на её просьбу. Это может быть небольшая ситуация: партнер сказал невзначай, что она «слишком эмоциональна», коллега недовольным взглядом отметил, что она что-то сделала не так, родственница бросила фразу о том, что «нужно быть скромнее». И хотя эти слова давно потеряли остроту в её памяти, их след остаётся внутри, превращаясь в тонкую, но прочную нить, которая привязывает её самооценку к чужим реакциям. Постепенно эта нить становится частью её внутренней структуры, и женщина начинает жить так, как будто её ценность определяется количеством улыбок, похвал и подтверждений извне. Одобрение – это не просто приятное чувство. Оно становится своего рода топливом, особенно когда с детства женщина слышала, что быть правильной и удобной – значит быть хорошей. Она вспоминает, как мать хвалила её за идеальный порядок в комнате, но никогда не замечала рисунков, которые она создавала с таким воодушевлением. Она помнит, как отец гордился её успехами в школе, но не задавался вопросом, нравится ли ей то, чем она занимается. С ранних лет она учится тому, что любовь и принятие приходят не просто так, а как награда за соответствие. И чем больше она делает то, что нравится другим, тем сильнее укрепляется вера, что счастье – это то, что дают извне, а не то, что рождается внутри. Одна женщина призналась, что много лет подряд жила так, будто её собственные желания были чем-то постыдным. Она говорила, что часто ловила себя на том, что спрашивает мнение друзей о самых простых вещах: стоит ли ей менять причёску, покупать новое платье, соглашаться на новую работу, даже выбирать, куда поехать на выходные. Она объясняла это тем, что «важно учитывать разные точки зрения», но внутри понимала, что боится ошибиться. Ошибка в её сознании была равна осуждению, а осуждение – нарушению хрупкой связи с окружающими, которая казалась ей жизненно необходимой. Она не замечала, что годами отдавала всем вокруг право решать, кто она и что ей подходит. И однажды, когда она стояла перед зеркалом, примеряя очередную вещь, купленную потому, что «так посоветовали», она впервые спросила себя: почему я знаю мнение всех, кроме своего? Зависимость от одобрения проявляется не только в страхе ошибиться, но и в постоянной готовности подстраиваться. Женщина может соглашаться на дела, которые ей неинтересны, лишь бы её не сочли грубой или неблагодарной. Может терпеть отношения, в которых её не ценят, просто потому что боится быть одной и услышать в свой адрес фразу: «Ты слишком требовательная». Может прятать свою боль за улыбкой, лишь бы никто не подумал, что она слабая или нестабильная. Она живёт так, будто каждый её шаг сопровождается невидимой комиссией, оценивающей её поведение. И чем дольше она пытается соответствовать этим требованиям, тем сильнее теряет способность чувствовать себя свободной. Иногда зависимость от одобрения проявляется в самых бытовых ситуациях. Женщина может готовить ужин так, как любит её семья, забывая о своих вкусовых предпочтениях. Может смеяться над шутками, которые её не веселят, и говорить, что всё в порядке, когда внутри всё кричит о боли. Она может стараться быть «правильной» настолько долго, что однажды обнаруживает в себе странное ощущение пустоты – как будто она живёт, выполняя роль, которую ей назначили, а не ту, к которой тянется её душа. И эта пустота становится особенно отчётливой в моменты тишины, когда вокруг нет никого, кто мог бы подсказать, как ей чувствовать или что делать дальше. Женщина попадает в ловушку одобрения не потому, что слабая или зависимая. Она попадает туда, потому что слишком долго училась верить, что любовь нужно заслуживать. Когда ей говорили, что она «молодец», только если справилась со всем идеально, она

запомнила: её ценность не в том, кто она, а в том, что она может дать. Когда её критиковали за ошибки, но редко поддерживали за смелость, она усвоила: нельзя быть собой, нужно быть идеальной. Когда её ставили в пример другим детям, она запомнила: нужно соответствовать, иначе она потеряет уважение и тепло. Но каждое внутреннее стремление к одобрению – это на самом деле стремление к безопасности. Женщина боится потерять связь с теми, кто ей дорог, поэтому постоянно проверяет, достаточно ли она хороша, достаточно ли старается, достаточно ли соответствует. И чем сильнее этот страх, тем мощнее становится зависимость от внешней оценки. Она растёт тихо, почти незаметно, но однажды превращается в голос, который шепчет ей: не делай так, тебя осудят; не говори это, тебя не поймут; не выбирай себя, ты рискуешь потерять любовь. Однако в глубине каждой женщины существует другое знание – то, которое не требует подтверждения. Это знание о том, кто она есть за пределами чужих взглядов, ожиданий и слов. Оно может долго молчать, но никогда не исчезает. И когда женщина сталкивается с собственными страхами и признаётся себе, что устала жить ради оценки, внутри неё просыпается тихая, но настоящая сила. Эта сила не стремится доказывать или соответствовать, она стремится быть честной. И именно с этого начинается путь, на котором одобрение перестаёт быть целью, а становится лишь приятным, но необязательным сопровождением её собственной внутренней правды.

Глава 3. Женская самооценка: невидимый фундамент, который определяет всё

Иногда женщина проживает годы, даже десятилетия, прежде чем впервые признаёт себе, что её самооценка никогда не была тем внутренним стержнем, который помогает спокойно идти по жизни, – она была скорее домом, построенным на песке. Снаружи этот дом мог выглядеть крепким, аккуратным, даже красивым: она могла быть успешной, старательной, внимательной, той, кто держит всё под контролем. Но внутри, в самых тихих комнатах её сознания, жили сомнения, которые проникали в каждый уголок её души. Она могла улыбаться, когда её хвалили, но внутри настороженно думать, что если сделает хоть один шаг не так, всё это одобрение исчезнет. Она могла получать комплименты и всё равно не чувствовать себя достойной. Она могла добиваться успехов, но ощущать, что успехи принадлежат не ей, а счастливой случайности, обстоятельствам, кому угодно – только не её собственным усилиям. Самооценка женщины редко формируется из того, что она думает о себе сама. Чаще она вырастает из множества чужих голосов, которые окружали её в детстве и продолжали сопровождать в юности. Женщина может вспоминать, как в школе учительница неодобрительно качала головой, когда она отвечала не достаточно уверенно, и эта реакция становилась маленьким камнем, добавленным в фундамент будущей неуверенности. Она может вспоминать слова родственников о том, что «скромность украшает женщину», и эти слова становились нитями, которые связывали её способность выражать себя. Она может помнить, как подростком сравнивала себя с другими девочками, чья внешность или харизма казались ей недостижимо идеальными, и чувствовала, что в ней чего-то не хватает, хотя она ещё даже не успела понять, кто она есть на самом деле. Взрослая женщина часто несёт в себе эту внутреннюю историю, даже если давно забыла конкретные эпизоды. Самооценка становится тем тихим фоном, который определяет её решения, отношения, мечты и даже то, как она смотрит утром на своё отражение. Одна женщина рассказывала, что много лет подряд начинала день с внутреннего диалога, который звучал как строгий отчёт: что она должна улучшить, над чем поработать, что в ней недостаточно. Она признавалась, что даже в моменты удач испытывала странное чувство, будто кто-то внутри неё не верит в её успех, будто готовит её к тому, что это не надолго. Она говорила, что жила так, словно внутри неё существует строгий наблюдатель, который никогда не был доволен полностью, какой бы путь она ни проходила. Самооценка женщины – это не только то, что она думает о себе, но и то, как она умеет относиться к своим эмоциям, ошибкам и желаниям. Женщина с внутренним уважением к себе не боится ошибаться, потому что знает, что ошибка не отменяет её ценности. Женщина с низкой самооценкой видит в каждом промахе доказательство своей недостаточности. И самое болезненное в этом то, что она может быть невероятно сильной в глазах других, но внутри чувствовать себя хрупкой, будто любое слово может разрушить её хрупкое равновесие. Однажды молодая женщина рассказала историю, которая, как она думала, была о рабочей ситуации, но на самом деле оказалась о её самооценке. Она выступала с презентацией на важной встрече, и после неё один из участников сделал ей комплимент о том, что она уверенно держалась. Она поблагодарила, но внутри почувствовала странную неловкость, будто этот комплимент был адресован кому-то другому. Она призналась, что чувствовала себя impostor, человеком, который притворяется компетентным, хотя на самом деле просто выдаёт себя за того, кем не является. Когда она рассказывала об этом, её голос дрожал не от страха, а от удивления: она впервые увидела, как много лет жила в разрыве между тем, как её видели другие, и тем, как она видела себя сама. Женская самооценка – это тихая энергия, которая незаметно определяет, на что она соглашается, а на что – нет, кого пускает в свою жизнь, а кого – оставляет у порога. Когда женщина не чувствует собственной ценности, она часто выбирает

тех, кто эту ценность не видит, потому что внутренне считает, что не заслуживает большего. Она может оставаться в отношениях, где её обесценивают, из страха, что никто другой не примет её. Она может терпеть несправедливость, думая, что это лучше, чем остаться одной. Она может отказываться от мечты, потому что убеждена, что у неё недостаточно таланта, времени, возможностей, хотя на самом деле ей не хватает лишь внутренней опоры. Но есть и другая сторона, когда женщина впервые начинает ощущать, что внутри неё есть фундамент, который она может создать сама. Это ощущение может прийти неожиданно – в момент честного разговора с собой, в момент, когда она устала быть строгим судьёй для своей души, или когда впервые позволила себе плакать не от бессилия, а от облегчения. Она замечает, что самооценка – не хрупкая конструкция, зависящая от внешних обстоятельств, а внутренний дом, который она способна построить заново. И каждый кирпич в этом доме – это её собственное признание того, что она имеет право быть собой, право ошибаться, право расти, право жить в согласии со своим внутренним миром. В такие моменты женщина понимает, что самооценка – не эмоция, а тихая опора, основанная на принятии себя. Она уже не ищет подтверждения своей ценности в глазах других, потому что впервые чувствует её внутри себя – не как хрупкое зерно, а как устойчивый корень, который не исчезает от чужого мнения, ошибок или временных неудач. И это знание становится тем первым шагом, который меняет всё остальное.

Глава 4. Психологические сценарии, которыми живёт женщина

Есть в жизни каждой женщины моменты, когда она вдруг осознаёт, что поступила так, будто кто-то внутри неё заранее написал сценарий, по которому она должна действовать. Это может быть мелочь: она автоматически соглашается на просьбу, хотя внутри ощущает сопротивление; она снова выбирает партнёра, который напоминает ей предыдущего, хотя клялась себе больше не наступать на те же грабли; она умалчивает о своих чувствах, даже когда в душе кипит боль. И однажды, прислушавшись к себе, она ловит странное ощущение – будто в её жизни действует некая невидимая сила, направляющая её туда, куда она сама бы не пошла, если бы была свободна. Эта сила и есть психологический сценарий, выученный когда-то так глубоко, что он стал частью её внутреннего автоматизма. Сценарии формируются задолго до того, как женщина становится взрослой. Они зарождаются в детстве, иногда в едва уловимых моментах, когда маленькая девочка делает выводы о мире, не понимая, что эти выводы однажды будут управлять её судьбой. Одна женщина вспоминала, как в детстве часто слышала, что она «слишком чувствительная» и «слишком мнительная», и с тех пор научилась скрывать свои эмоции так искусно, что даже близкие не могли понять, что она переживает. Она говорила, что каждый раз, когда что-то ранило её, она автоматически улыбалась, будто внутри неё жил кто-то, кто запрещал ей проявлять слабость. Только спустя годы она поняла, что эта внутренняя «запрещающая фигура» – и есть сценарий, который удерживал её от честности с собой и с миром. Другой распространённый сценарий – роль спасательницы. Женщина, живущая по этому сценарию, считает своей обязанностью исправлять чужие проблемы, даже если её никто об этом не просил. Она может бросать всё, чтобы выслушать друзей, переводить силы на тех, кто не готов меняться, тянуть на себе эмоциональный груз семьи, партнёра, коллег. Она делает это не из излишнего альтруизма, а потому что когда-то усвоила: её ценность – в том, что она полезна. Она признавалась, что иногда ловила себя на мысли, что рядом с сильными людьми чувствует себя ненужной, будто её существование оправдано только тогда, когда кто-то рядом нуждается в помощи. И эта внутренняя установка становится теми незримыми нитями, которые привязывают её к людям, требующим её сил, но редко способным их вернуть. Есть сценарии, рождающиеся из страха. Женщина может бояться одиночества настолько, что соглашается на отношения, в которых нет уважения или тепла, потому что внутри неё живёт голос, шепчущий: «Ты не справишься одна». Она может годами терпеть молчаливую дистанцию партнёра или его холодность, потому что когда-то, ещё маленькой девочкой, она сделала вывод: чтобы быть любимой, нужно терпеть и ждать. И этот сценарий, основанный на страхе потерять связь, руководит её действиями даже тогда, когда разум видит разрушение, но сердце всё ещё держится за иллюзию близости. Другие сценарии укореняются в чувстве долга. Женщина, выросшая с убеждением, что ей нужно быть идеальной, может всю жизнь стремиться выполнить невозможный стандарт, который никто от неё на самом деле не требует, но она всё равно ощущает на себе этот невидимый груз. Она может в любой ситуации чувствовать, что должна сделать больше, быть лучше, стараться сильнее, чем другие, потому что внутри живёт непоколебимая мысль: «Если я не буду безупречной, меня не полюбят по-настоящему». Она рассказывала, что каждый раз, когда что-то делала «неидеально», чувствовала внутри резкий укол стыда, как будто подвела не только себя, но и весь мир. И хотя внешне она выглядела уверенной и собранной, внутри была наполнена страхом не соответствовать своим же собственным невыполнимым ожиданиям. Иногда сценарии проявляются в отношениях с близкими. Женщина может автоматически подстраиваться под родителей, даже будучи взрослой, потому что внутри неё живёт сценарий хорошей дочери, которая не имеет права возражать. Она может

избегать конфликтов любой ценой, потому что когда-то усвоила, что выражение эмоций приводит к наказанию или отвержению. Она может выбирать работу, которая не приносит радости, но даёт ощущение стабильности, потому что сценарий, переданный ей семьёй, гласит: «Главное – надёжность, а счастье переживём». И хотя она давно стала самостоятельной, сценарий продолжает жить в ней, словно внутренний родитель, который диктует, как правильно, а как – опасно. Но самый коварный сценарий – это тот, который женщина принимает за свою истинную личность. Ей кажется, что она действительно такая: терпеливая, бесконечно заботливая, удобная, готовая жертвовать собой ради других. Она может думать, что смирение – её черта, хотя на самом деле это наученная реакция; что уступчивость – её доброта, хотя это форма самосохранения; что её тишина – мудрость, хотя иногда это следствие страха говорить. И когда она впервые замечает этот разрыв между тем, кем она является по сценарию, и тем, кем могла бы быть, внутри неё возникает удивительное чувство – как будто она встречает себя впервые за много лет. Понимание собственных сценариев не приходит мгновенно. Оно рождается из множества маленьких наблюдений, внутренних честных разговоров, боли, которую она наконец перестаёт заглушать, и вопросов, на которые раньше не решалась искать ответы. Но однажды, когда она видит, что многие её поступки диктовал не выбор, а страх или привычка, что её жизнь была не свободой, а следованием выученным ролям, – именно в этот момент появляется возможность для тихой, но глубокой трансформации. И тогда она начинает понимать: сценарии можно переписать, и это право принадлежит только ей.

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.