



ЛЮСЯ ЖАРИКОВА психолог

НЕВОЗМОЖНО УСЛЫШАТЬ

себя,

если все время слушать других

как отличить свои желания
от чужих ожиданий
и перестать откладывать
себя на потом



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.92
ББК 88.5
Ж34

Книга издана при участии бюро «Литагенты существуют»
и литературного агента *Анастасии Дьяченко*

Жарикова, Люся.

Ж34 Невозможно услышать себя, если все время слушать других : как отличить свои желания от чужих ожиданий и перестать откладывать себя на потом / Люся Жарикова. — Москва : Эксмо, 2026. — 256 с. — (Проявляйся. Книги о том, как перестать подстраиваться и начать жить по-своему).

ISBN 978-5-04-201094-1

Психолог и фотограф Люся Жарикова делится инструментами, которые помогают услышать себя: как отличить истинное желание от способа заглушить тревогу, как справиться с Внутренним Критиком, как продолжать двигаться маленькими шагами, даже если кажется, что ничего не меняется. В этой книге соединились психология, личный опыт автора и истории клиенток, метафора фотографии как способа проявления себя, и практики, которые можно попробовать сразу. Это книга для тех, кто устал справляться и хочет начать жить. Кто готов перестать бросать себя там, где становится страшно. Кто хочет снова стать видимой — прежде всего для самой себя.

УДК 159.92
ББК 88.5

© Жарикова Л., текст, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,
2026

ISBN 978-5-04-201094-1

Содержание

	ВВЕДЕНИЕ	9
01	ГЛАВА. Время, внимание и место для себя	17
	Самые важные отношения в вашей жизни — отношения с собой	19
	Из чего же состоит контакт с собой?	20
	Время для себя / «Когда?»	20
	Внимание внутрь себя / «Как?»	21
	Место наедине с собой / «Где?»	23
	Чувствительность к себе / суперсила	24
	Как смешивать ингредиенты?	25
	Маленькое время для себя	26
	Большое время для себя	29
	Внимание для себя	30
	Есть ли в вашей жизни время для себя?	31
	Заблуждения о контакте с собой и подводные камни	33
	Качество жизни зависит от контакта с собой	41
	Список идей: время для себя	43
	Как вы сейчас?	44
02	ГЛАВА. Я ничего не умею! Точка А	45
	Лечь раньше спать или купить шелковое платье?	47
	Потребности	48
	Витальные	48
	Социальные	50
	Потребность в нужности против потребности в ценности	51
	Духовные	53
	Как понять, что я не удовлетворяю какие-то потребности?	57

Как справляться с сильными эмоциями?	61
Через тело	61
Через радио	62
Через творчество	64
Через контакт с другими	64
Что может пойти не так?	66
Мы путаем одни потребности с другими	66
Мы удовлетворяем потребности обходными способами	67
Потребности конфликтуют друг с другом	68
Неодобряемые потребности	70
Мы недооцениваем важность витальных потребностей	72
И как у меня?	74
Практика центрирования	74

03	ГЛАВА. Сделайте все за меня	77
	«Сделайте меня красивой»	79
	Любящий взгляд нельзя делегировать	80
	Картина мира собирается из детского опыта	85
	Группа редактирует мои желания	87
	Желания, которые не вписываются в мою картину мира	90
	Практика. «Мои неудобные желания»	94
	Когда чужое «надо» становится громче моего «хочу»	95
	Готовые решения: за меня уже знают, чего я должна хотеть	98
	Картина мира расширяется через опыт	100
	Телесный опыт как способ расширения картины мира	101
	Искать не всех, а своих	105
	Возвращать право на свои ощущения	107
	Практика. Маленькие «хочу»	109
	А чего я НЕ хочу делать?	110
	Инструкция к себе	111

Практика. Присвоить свой вклад	117
Практика. Моя карта мира сегодня	118

04	ГЛАВА. Делаю с поддержкой	121
	Зона ближайшего развития — дайте себе время	126
	Почему прогресс неровный: маленькие шаги, плато, личный темп	128
	Маленькие шаги как основа прогресса	128
	Плато и нелинейность развития	129
	Личный темп: мы разные	131
	Скорость усвоения	133
	Как узнать свой темп?	134
	Какая поддержка нужна именно вам	136
	Среда	137
	Поддерживающие специалисты	141
	Самопомощь	144
	Практика. «Меню» самопомощи	146
	Внутренняя опора: интерес, ценности и фокус внимания	148
	Три большие ловушки в теме поддержки	150
	«Я сама»: когда помощь кажется слабостью	150
	«Хочу сделать все без ошибки»	153
	«Хочу быстрее»: когда я требую от процесса невозможного	155

05	ГЛАВА. Я сама	161
	«А если без поддержки все рассыплется?»	163
	Когда поддержка начинает занимать место жизни	165
	Присвоить опыт — значит увидеть свой вклад	167
	«Я сама» в быту	169
	Своя мера	170
	Возвращение после пропуска: самостоятельность выдерживает паузу	174
	Практика. Что из поддержки уже стало моей опорой	180

	Вкус самостоятельности	182
	Как вы сейчас?	185
06	ГЛАВА. Столкновение с Критиком	187
	Неприятная мысль о себе — это чувство стыда	190
	Откуда у Критика такой голос	195
	Практика. «Перлы моего Внутреннего Критика»	197
	За нападением часто стоит страх	202
	Где живу я, а где — мой Критик	203
	С Критиком есть смысл договариваться	206
	Практика. «А что я реально контролирую?»	208
	Что еще я могу увидеть?	210
	Как вы сейчас?	212
07	ГЛАВА. Ресурс, игра и следующий шаг	213
	Ресурс	217
	Практика. Карта моих ресурсов	220
	Любопытство	221
	Игра	221
	Творчество	224
	Присвоить или обесценить — вот в чем вопрос!	227
	Процесс присвоения	229
	Остановка	229
	Признание	231
	Закрепление	232
	Осмысление	234
	Обесценивание	236
	Контекст — тоже часть опоры	239
	Поиск опоры	240
	Как вы сейчас?	242
	ЗАКЛЮЧЕНИЕ	244
	БЛАГОДАРНОСТИ	248
	БИБЛИОГРАФИЯ	250

Введение

Некуда идти, если вы пытаетесь
быть тем, кем вы не являетесь.

Габриэлла Рот¹

Придя в фотографию, я столкнулась с моментом, который долго не давал мне покоя: почти каждый человек, оказываясь перед камерой, начинал извиняться за свою внешность и просить «не снимать с этой стороны».

Это вводило меня в замешательство. Передо мной стояли красивые, живые, очень разные люди — с историей, пропорциями, харизмой. Но они не только не видели своей красоты, они будто совсем не знали себя. Многие старались соответствовать образам, навязанным им в течение жизни, и порой даже не осознавали этого.

Так я впервые остро почувствовала парадокс: люди летают в космос, но не знают, кто они и чего хотят.

Постепенно, работая с людьми в кадре, узнавая их логику и взгляды, я поняла: дело не в том, что мы «недостаточно стараемся». Дело в том, куда направлено наше внимание.

¹ Американская танцовщица, философ, создательница динамической практики «5 ритмов» и автор книги «В поисках экстаза».

Самый дорогой ресурс сегодня — человеческое внимание. За него борются компании, платформы, медиа. Наше внимание покупают, направляют, удерживают.

Женское внимание — особенно удобная добыча. Нас призывают быть красивыми, молодыми, здоровыми, успешными женщинами, хорошими матерями, интересными партнершами, осознанными потребительницами, продуктивными специалистками. Этот список можно продолжать до тех пор, пока от груза ожиданий у вас не начнется нервный тик. В 2024 году 66% женщин в глобальном отчете *Dove* говорили о том, что на них давит необходимость выглядеть молодыми, 68% — стройными, 76% — здоровыми¹.

Современная женщина живет в постоянном потоке стимулов: «посмотри сюда», «купи это», «стань такой». В этом шуме внимания для самой себя почти не остается. Мы перестаем слышать свои желания, живем, подстраиваясь под ожидания, а не в согласии с собой. Так мы постепенно исчезаем из собственной жизни.

Эта книга — про пробуждение.

Возвращение к себе. Момент, когда начинаешь снова чувствовать: «Это моя жизнь, и в ней есть я».

Как женщина и мама, строящая карьеру и живущая в большом городе, я знаю, насколько непросто выбирать себя в потоке задач. Я сама прошла путь от состояния «забота о себе — это для слабых» до «я нахожу время на себя, потому что хочу прожить свою жизнь, а не только справляться с ней».

¹ *Dove. The Real State of Beauty: A Global Report. — April 2024. — P. 9.*

Как психотерапевт и фотограф, я вижу, как этот путь проходят мои клиентки. За годы практики — более 1500 часов терапевтических съемок и более тысячи женщин, которые постепенно узнавали себя и учились ставить себя на первое место.

Возвращение себя в свою жизнь похоже на печать с фотопленки.

В ванной горит красный свет, к которому нужно привыкнуть. Белый лист погружается в раствор. Сначала ничего не видно, но потом появляются очертания. Кажется, это пейзаж... нет, помещение. Вот стол у окна. Вот дерево за стеклом.

Постепенно изображение проявляется, становится яснее, глубже, объемнее.

Так же проявляется и человек. Не сразу. Шаг за шагом.

Я хочу, чтобы эта книга помогла вам проявить то, что в вас уже есть, но пока не получило достаточно света, времени и бережного внимания, чтобы стать видимым.

Почувствовать себя, понять, как ты выглядишь, чего хочешь и как тебе следует проявляться, можно лишь вернув себя в свою же жизнь. Начать уделять внимание самым важным отношениям — с собой.

И если вы держите эту книгу в руках, значит что-то внутри уже откликнулось. Процесс пробуждения начался.

В этой книге я расскажу, как пройти путь от состояния «время для себя по остаточному принципу», когда вас занимают работа, дети, отношения и другие задачи, к выстроенному контакту со своими желаниями, чувствами и спонтанному проявлению в жизни.

Мы будем учиться не только слышать себя, но и делать так, чтобы время для себя находилось даже в плотном графике.

Психологическое образование и практика работы с телом перед камерой и на сессиях помогли мне собрать инструменты, которые поддерживают на пути к точке, где отношения с собой занимают законное и неприкосновенное место.

Вы — главный эксперт по тому, как вам хорошо. Даже если пока это для вас неочевидно.

Эта книга поможет вам начать пробовать, ошибаться, находить, возвращаться и снова пробовать, шаг за шагом выстраивая соответствие между внутренним ощущением и внешним образом. По формату она ближе к практическому руководству, чем к инструкции «нажмите кнопку, если возникла ошибка». Даже чтение — это уже внимание к себе, возможность остановиться и прислушаться к себе.

В книге соединены практические подходы психологии, научные исследования, мой личный опыт, а также истории моих клиенток в собирательных образах. Структура выстроена так, чтобы путь был постепенным, мягким и живым. От слабого осознания себя к уважительному отношению к своим желаниям и своей жизни в общем.

Итак, что вас ждет?

В первой главе мы поговорим о том, что вообще такое «контакт с собой». Как понять, есть ли он у вас, если вы проживаете обычную жизнь, справляетесь с делами, заботитесь о близких, работаете, отдыхаете, но себя во всем этом почти не чувствуете? Почему время для себя постоянно остается на потом, а когда оно наконец появляется, вы проводите его в телефоне или вдруг встречаетесь с усталостью, грустью и раздражением? Посмотрим, что помогает снова себя услышать: время, место, внимание к своим ощущениям и способность замечать, что с вами

происходит. Затронем также предвзятое отношение к теме заботы о себе, презрение к розовым обложкам в книжных магазинах и почему иногда выгоднее считать все это глупостями. А еще поищем формы времени для себя, которые идеально подойдут именно вам.

Во второй главе определимся, с чего начать путь построения контакта с собой. Что делать, если вы не понимаете, чего вам сейчас хочется: лечь пораньше спать, купить шелковое платье, съесть что-нибудь вкусное, уехать одной в другую страну или просто чтобы все на время отстало? Будем разбираться, какие потребности стоят за нашими желаниями и почему мы иногда пытаемся утешить себя покупкой, едой или бесконечным просмотром сериалов, хотя на самом деле нуждаемся в отдыхе, безопасности, близости или признании. Узнаем, о чем сообщают сильные эмоции и как помочь себе, когда они захватывают целиком. Таким образом у нас получится определить свою точку А: «Где я нахожусь прямо сейчас, чего мне не хватает, что я уже умею для себя делать, а что раз за разом оставляю без внимания».

В третьей главе разберемся, почему простой вопрос «А чего я хочу?» может поставить взрослую женщину в тупик. Почему иногда легче попросить стилиста, психолога, подругу или автора книги сделать выбор за вас? Почему одно желание кажется естественным и разрешенным, а другое сразу вызывает стыд, тревогу или мысль «Это вообще не для таких, как я»? Посмотрим, как на наши решения влияют семья, окружение, общественные нормы и опыт, который мы получили много лет назад. Разберемся, почему чужое «надо» часто звучит убедительнее собственного «хочу» и как готовые решения могут постепенно отдалять нас от себя. Будем возвращать право

доверять своим ощущениям, пробовать новое и искать людей, рядом с которыми можно оставаться собой. А еще посмотрим, какой вы привыкли видеть свою жизнь и что уже сейчас можете в эту картину добавить.

В четвертой главе попробуем понять, почему между «я хочу» и «я делаю» иногда целая пропасть. Почему после вдохновляющей книги, курса, консультации или разговора мы бодро начинаем новую жизнь, а через несколько дней обнаруживаем себя на прежнем месте? Почему чужой совет может не работать в ваших обстоятельствах? Поговорим о том, как двигаться маленькими шагами, переживать периоды, когда ничего будто бы не меняется, и учитывать собственный темп. Узнаем, какая помощь действительно поддерживает движение: специалист, близкий человек, подходящая среда, понятный план или маленькая практика, для которой найдется место даже в очень плотном дне. Разберемся и с желанием справиться со всем одной, сделать сразу идеально или получить результат как можно быстрее. В этой главе мы будем искать такой следующий шаг, после которого появятся силы продолжать.

В пятой главе обсудим трепетное и волнительное «я сама». Что происходит, когда курс заканчивается, встречи со специалистом становятся реже, группа расходится, а вам нужно возвращаться в свою обычную жизнь? Как сохранить то, чему вы научились, без постоянного человека рядом, который напоминает, поддерживает и знает, что делать дальше? Будем пробовать переносить новые навыки в быт, менять рекомендации под себя и искать собственную меру. Выясним, что делать, когда вы пропустили практику, выпали из ритма, снова начали ложиться поздно или забыли обо всем, что так хорошо работало еще неделю назад. Поговорим о возвращении без самона-

казания и о способности снова обращаться за помощью, когда она нужна. А еще попробуем увидеть, сколько всего вы уже сделали, и почувствовать вкус жизни, в которой можно опираться на собственные решения.

В шестой главе мы столкнемся с Внутренним Критиком. Первые самостоятельные шаги в любом деле часто сопровождаются сомнениями: «У меня все равно не получится», «Что за глупость я придумала?», «Другие давно умеют лучше», «Кому вообще это нужно?». Особенно громко этот голос звучит, когда мы собираемся показать что-то свое, сделать непривычный выбор, заявить о своих правах или получить удовольствие без веской причины. Вместе мы рассмотрим Критика внимательнее: откуда он взялся, чьими фразами разговаривает и чего так сильно боится. Посмотрим, как он пользуется стыдом, чувством вины, а также стремлением все контролировать и делать идеально. Научимся замечать момент, когда он выходит на сцену, и понимать, что этому предшествовало. А еще попробуем договориться с ним так, чтобы его голос перестал управлять вашими решениями.

В седьмой главе поговорим о том, как двигаться дальше, когда больше не хочется постоянно бороться с собой. Как находить силы для следующего шага и замечать то, что уже поддерживает вас в жизни? Будем возвращать любопытство, игру и творчество — способность пробовать, исследовать, менять форму и смотреть, что получится. Посмотрим, как творчество проявляется в самых обычных вещах: в одежде, движении, тексте, устройстве дома, способах отдыхать, разговаривать и выбирать. Отдельное внимание уделим умению замечать свои результаты. Почему после большой работы мы часто говорим: «Да ничего особенного» — и сразу бежим к следующей