

ПРОСТАЯ ПСИХОЛОГИЯ

НЭНСИ КОЛИЕР

ТЫ У СЕБЯ ОДНА

КАК СТАТЬ СОБОЙ

И ПЕРЕСТАТЬ БЫТЬ

УДОБНОЙ ДЛЯ ДРУГИХ



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Н95

Nancy Colier
THE EMOTIONALLY EXHAUSTED WOMAN

Печатается с разрешения литературного агентства Nova Littera SIA.

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Перевод с английского: Меркулова Анна

Колиер, Нэнси.

Н95 Ты у себя одна. Как стать собой и перестать быть удобной для других / Н. Колиер – Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2024. – 224 с. – (Простая психология).

ISBN 978-1-64-848015-7 (англ.)

ISBN 978-5-17-154692-2 (Издательство «АСТ»)

Знакомо ли вам чувство эмоционального истощения? Беспокоитесь ли вы о том, как понравиться остальным? Задумывались ли вы когда-нибудь о том, что все это делаете в ущерб своим интересам?

Если вас, как и многих других женщин, беспокоят эти вопросы, то вы обратились по адресу! Перед вами первое руководство по уходу за собой, которое поможет вам обрести смелость, необходимую для выражения своих самых сокровенных потребностей и желаний.

Вы узнаете:

- почему так много женщин сталкиваются с эмоциональным истощением;
- как развить более глубокую форму любви к себе, не ограничиваясь «временными передышками» в салоне красоты или расслабляющими массажами;
- почему так важно «оставаться на своей стороне», раскрывая самые глубокие эмоциональные, психологические и душевные потребности.

С помощью этой книги вы осознаете, ЧТО вам действительно нужно для достижения уверенности, спокойствия и удовлетворения. «Ты у себя одна» – и это неоспоримый факт!

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-1-64-848015-7 (англ.)

ISBN 978-5-17-154692-2 (Издательство «АСТ»)

© Nancy Colier, 2022

© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2024

Посвящается
Джулиет, Гретхен и Фредерику



ВВЕДЕНИЕ

КТО О ТЕБЕ ЗАБОТИТСЯ?



«**К**то о тебе заботится?» Вопрос, который больше чем любой другой доводит женщин до слез. После слез обычно следует простой ответ: **«Никто»**.

Чувствовали ли вы когда-нибудь, что никто не заботится о вас и, что еще важнее, вы также не заботитесь о себе должным образом? Любая женщина описала бы это состояние так, как пуповину, которую тянут только в одну сторону. Мы проводим свою жизнь, заботясь о чьих-то нуждах, стараясь быть «хорошими девочками» и работая над самосовершенствованием в ущерб удовлетворению собственных потребностей.

Всегда ли вы проявляли заботу ко всем в своей жизни, предвидели и удовлетворяли их потребности, несли эмоциональную нагрузку, отдавали все, что у вас есть, эмоционально, физически и духовно, при этом отказываясь от собственных потребностей и от чего-то подлинного и жизненно важного? Живете ли вы так, чтобы прежде всего нравиться остальным? Это

образ жизни, в котором нет слов «я» и «мне нужно», нет ощущения, которое помогло бы вам по-настоящему раскрыться.

Много времени может уйти на то, чтобы понять, что у вас эмоциональное истощение, и к тому времени, как вы это осознаете, вы выработаете множество стратегий, чтобы справиться с ним или подавить это чувство. Возможно, вы уже даже приняли на каком-то уровне тот факт, что ваши потребности не будут удовлетворены и так и должно быть, что вы не сможете быть собой.

Итак, что же это за неудовлетворенные потребности, которые приводят к нашему хроническому эмоциональному истощению? Хотя у каждой женщины свои желания и переживания, существуют определенные потребности, которые, будучи нереализованными, провоцируют эмоциональное истощение, являясь «нормальным» состоянием для многих из нас.

Как и у всех человеческих существ независимо от пола или самоопределения, у нас есть желание быть заметными и нужными для окружающих. А если точнее, то быть замеченными не только за то, что мы делаем, но и за то, кто мы, за нашу индивидуальность. Мы хотим жить по-настоящему, чтобы наш внешний опыт соответствовал внутреннему. Жить жизнью, которая ощущается как наша жизнь.

Ну и конечно, мы все жаждем чувствовать себя любимыми и принятыми без критики и осуждения, что является главным условием, при котором мы чувствуем, что о нас действительно заботятся. Мы жаждем этого не только от других, но и от самих себя. Если эти потребности не удовлетворяются или удовлетворяются недостаточно хорошо, мы оказываемся в состоянии истощения.

✧ Перед тем как продолжить чтение, спросите себя, какого рода переживания, потери, стремления, опыт или выгорание привели вас к этой книге? Какой голод в вас не утолен?

Иногда эмоциональное истощение кажется неизбежным и острым. Но оно также может проявляться как некое перманентное чувство неудовлетворенности и незавершенности. Пустоты. Вам может быть трудно сформулировать, как описать свое истощение, но вы его чувствуете.

Что физическое истощение для тела, то эмоциональное истощение для сердца и духа. Это состояние проявляется в самых разных формах: депрессия, тревога, переживания, чувство безнадежности, гнев, усталость, зависимости, головные, хронические боли, бессонница — все это может быть проявлением эмо-

ционального истощения. Для того чтобы восполнить свои силы и восстановить связь с жизненной силой, мы должны сначала понять причину нашего истощения. Мы не можем починить то, что сломалось, пока не узнаем, что это.

Эта книга родилась из моего любопытства и беспокойства. После бесчисленных интервью с женщинами, а также десятилетий работы с клиентками в психотерапии, я задалась вопросом: почему так много эмоционально истощенных женщин? Почему столь многие из нас ощущают себя угождающими людям «оболочками» того, кем они были раньше или никогда не были, но могли бы быть? Почему так много из нас чувствуют себя отрезанными от того, в чем мы действительно нуждаемся, и от того, кто мы есть на самом деле — оторванными от какого-то более глубокого источника эмоциональной подзарядки? И, что более важно, в чем причины этого, что мы можем с этим сделать, как мы можем заново открыть себя и вновь обрести внутреннюю жизненную силу?

Мы всего достойны, наши потребности обоснованы, мы имеем полное право выражать свою правду! Будьте смелыми — будьте теми, кем вы по-настоящему являетесь! Будьте собой! Вы уникальны! Это то, что приветствуется в нашем обществе, но происходит это только на поверхности, на более глубоком уровне такой образ жизни противоречит всему остальному, чему нас учили и кем учили быть.

В действительности постоянное пренебрежение и уничтожение потребностей женщин, высмеивание и негативное отношение общества к ним, которые открыто выражают свои потребности, привело к тому, что мы стали отрицать и пренебрегать своими собственными потребностями. Остановитесь на мгновение и подумайте о том, что ваша правда была отвергнута, и как вы сами стали невольным участником этого.

Несмотря на тот прогресс, которого мы добились в трудовой, семейной и социальной сферах, на политической арене (и еще много где), большинство женщин до сих пор считают, что у них не должно быть потребностей. Они все еще рассматриваются как проявление слабостей, и как почти все остальное, нашими личными слабостями.

Эта книга призвана помочь вам понять свои потребности, показать, как заботиться о себе, а не просто играть роль человека, который правильно заботится о себе. Это руководство по созданию внутреннего баланса, жизненной силы и искренности с собой, которые не зависят от наличия подходящего партнера, плана самосовершенствования или крема для лица. Моя цель — переключить ваше внимание с заботы обо всех остальных на заботу о себе, но совершенно новым способом (который не исключает отсутствие заботы о других).

✧ Вас ждет кардинально иной подход к уходу за собой – не тот вид временного исправления, который предлагает современная индустрия ухода за собой. Я предлагаю нечто более глубокое, более надежное и более действенное. Но будьте готовы обнаружить настоящую себя, скрытую за всеми ролями, которые вы играете. Будьте готовы увидеть себя, свободную от всех масок. Будьте готовы к переменам.

Мое намерение состоит в том, чтобы вдохновить вас быть не просто приятным, играя роль, а чтобы дать вам возможность узнать правду о себе и жить в соответствии со своей правдой. Помочь вам открыть, кто вы есть на самом деле за пределами вашей способности нравиться.

В конце концов эта книга о том, как стать женщиной, для которой важнее всего нравиться самой себе, а не нравиться тому, кто нравится. Если это похоже на то, что вы хотите и в чем нуждаетесь, и если вы готовы посвятить себя этому процессу, то время, когда вы будете доверять своим собственным ощущениям и будете уверены в своих убеждениях, обязательно наступит.

В основе этого путешествия лежит осознание. В ходе исследования вы поймете, что значит по-настоящему быть женщиной. Основные убеждения,

которых вы придерживались относительно своих потребностей, и условия, которые навязывались вам обществом, семьей, образованием, СМИ, — это условия, которые заставляли вас искать принятия, а не быть искренней с собой. Вы осознаете, что вас учили заботиться о потребностях других и управлять ими в ущерб своим собственным, чтобы казаться привлекательным для других.

Проливая свет на свою тень, осознавая, что происходит внутри вас, «впитывая» послание этой книги, вы уже делаете работу. Вы уже меняетесь.

Далее я описываю, как выглядит эмоциональное истощение, а также то, что его порождает. Я рассказываю о «клетке привлекательности» — ловушке постоянного стремления быть (и ощущения, что мы должны быть) приятными, быть в эмоциональной безопасности — без осуждения и без риска быть отвергнутыми. Я исследую отдельные «прутья», из которых состоит эта клетка, и модели поведения, которые мы принимаем, чтобы удержаться в ней и сохранить свою привлекательность.

Я проведу нас по «минному полю» суждений, критики и ярлыков, которые общество навязывает женщинам (и мы навязываем их сами себе) — «трудных», «требовательных», «помешанных на контроле». Я рассмотрю, как ваши воспитатели реагировали на ваши потребности в детстве и как это формировало и искажало ваши собственные убеждения.

Попутно я расскажу об основных убеждениях — вообразимые истины и суть, которые остаются в тени нашего сознания и которые в конечном счете формируют и направляют нас. Основные убеждения, которые разжигают чувство вины, стыда и осуждение, и если они остаются в тени, то продолжают мешать на пути к тому, что нам нужно.

Отсюда мы глубоко погружаемся в индустрию услуг по уходу за собой стоимостью 11 миллиардов долларов, систему, которая в итоге не может устранить истинную причину нашего истощения.

А предлагаю ли я решение, спросите вы. Да. Я предлагаю принципиально иной подход к заботе о себе — практические, физические методы и инструменты для жизни в мире и гармонии с собой.

Эта книга о взаимоотношениях, цель которых — говорить свою правду, а не обеспечивать свою привлекательность. Это руководство к тому, как жить женщине, которая знает, что ее опыт имеет значение и что она важна. Женщине, которая уважает и удовлетворяет собственные потребности, доверяет своим знаниям. Женщине, которая всегда на своей стороне.

Если вы все еще читаете эти строки, то, скорее всего, вы хотя бы раз испытывали эмоциональное истощение от того, что вы не уделяете себе должного внимания, не удовлетворяете свои потребности, или, вы просто не знаете, какие у вас потребности. Или, что весьма вероятно, ваше внимание привлекла надежда

на более полноценную жизнь. В любом случае, то, что вы все еще здесь, — отличная новость.

Об этом легко говорить, но жить, как уверенная в себе женщина, у которой есть потребности, очень нелегко. А еще это может быть и очень рискованно. Мы постоянно сталкиваемся с осуждением того, кто мы есть на самом деле, как со стороны мужчин, так и женщин (включая нас самих). Нас учили поступать так, чтобы все оставались довольны, что часто это не сочетается с попыткой быть сильными, заметными и по-настоящему честными. Замалчивание наших потребностей и попытка сосредоточиться на том, чтобы сделать других людей счастливыми, может показать более безопасным и мудрым выбором.

Но вот в чем дело: **вам не нужно отказываться от людей, которых вы любите, чтобы позаботиться о себе.** Вам также не нужно отказываться от себя, чтобы быть счастливой и жить в безопасности. Вы отправляетесь в самое важное путешествие, путешествие от того, кем, как вы думаете, все хотят вас видеть, к тому, кто вы есть на самом деле. Это процесс перемещения центра тяжести и Полярной звезды из внешнего мира внутрь себя. Это возвращение домой.

Сколько бы раз я ни видела, как женщина проходит через эту трансформацию — находит свой настоящий голос, настоящие потребности, настоящую силу и настоящую себя, — я тоже преображаюсь. Каждый

раз это похоже на чудо. Чувство благоговения, которое я испытываю перед этим процессом, в конечном счете и побудило меня написать эту книгу.

Я советую вам прочитать эту книгу медленно и внимательно. Подумайте о том, каково вам быть женщиной в этом обществе, с какими проблемами вы лично сталкивались, как внутренними, так и внешними. Проанализируйте, каким образом вы были сформированы, пойманы в ловушку или ограничены своей женской обусловленностью. Обратите пристальное внимание на то, как вы относитесь к собственным потребностям и как вы позволяете (или не позволяете) своим потребностям иметь значение. Вы можете обнаружить, что спрашиваете себя: «Но что мне делать? Как выглядит или как ощущается этот процесс? С чего мне начать?» Ответ заключается в том, чтобы просто впитать материал, впустить его в свое сознание и позволить ему работать в вашей жизни так, как это должно быть.

Мы можем и должны добиться этих перемен. Я призываю пройти этот путь вместе, чтобы перенести это осознание на личный и культурный уровень.

Если вы решите отправиться в это путешествие, то я бы хотела попросить вас об одном одолжении: пообещайте мне, что вы не будете считать себя виноватой в том, что обнаружите на этом пути, что вы будете оставаться на своей стороне на протяжении всего процесса. Пусть слова на этих страницах име-