



# Вступление

Позвольте мне начать с двух наблюдений, которые не подлежат сомнению. Разумеется, я не знаю вас лично, но с абсолютной уверенностью могу сказать о вас следующее:

- ♦ вы достойны лучшего;
- ♦ вы заслужили отдых, веселье, поддержку, хорошие отношения и перспективы.

Какой была бы ваша жизнь, если бы вы могли поверить в это всем сердцем? Но порой принять правду слишком сложно! Я надеюсь, что эта книга поможет вам поверить в эти неоспоримые истины.

Я буду честна с самого начала. Это не очередная книга по саморазвитию, в которой я буду рассказывать вам, как стать лучшей версией себя. Не знаю, как у вас, а мои книжные полки уже ломятся от подобной литературы. И я точно не собираюсь учить вас, как изменить себя, чтобы быть лучше и жить лучше. Вместо этого мы займемся прямо противоположным: это книга о том, как перестать себя совершенствовать.

Позвольте объяснить. Большинство людей приходят ко мне как к терапевту, чтобы стать счастливее, уверенней в себе и научиться принимать себя. Многие из них ищут способ контролировать свою тревожность, хотят перестать действовать себе во вред или справиться с синдромом самозванца. Они жаждут более осмысленных отношений и ясности.

Мы слой за слоем разбираем наши мысли, ощущения и то, как мы преодолеваем проблемы, пытаемся выяснить, что конкретно мешает нам внедрить в нашу жизнь хорошие привычки. И в конце концов очень часто приходит понимание: главное препятствие — это отсутствие веры в то, что мы достойны лучшего. Вместо этого мы полагаем, что наша ценность зависит от того, что мы делаем, насколько хорошо мы стараемся и как оценили эти старания окружающие. Это повторяется из поколения в поколение и укрепляется в нашем сознании на протяжении всей жизни.

А правда заключается в том, что мы не являемся результатом наших заслуг. Младенец не задается вопросом, чего он достоин. Ему не стыдно просить молока, тепла и заботы. Он не беспокоится о том, что может быть для кого-то обузой, не борется с чувством вины из-за того, что кто-то вынужден готовить для него овощи на пару. Младенец просто довольствуется тем, что имеет, и не испытывает сомнений. Но по мере взросления мы узнаем, что мир и люди относятся к нам по-разному, что они хотят чего-то для нас и от нас. Наше представление о том, чего мы заслуживаем, а с ним и наша самооценка начинают меняться.

Ваша самооценка лежит в основе всех принятых вами решений, всех отношений, которые вы выстраиваете,

и непосредственно влияет на вашу способность справляться с жизненными трудностями. Все это определяет ваш уровень ожиданий, принятие или непринятие их, а также то, насколько легко вы сможете говорить о своих чувствах и потребностях и как позволите другим относиться к вам. А самое главное — как вы будете относиться к самим себе и справляться и с критикой в свой адрес, и с любовью.

Эта книга не сделает вас лучше. Нет, я собираюсь помочь вам освободиться от оков, которые заставляют вас чувствовать себя недостаточно хорошим человеком. Порой нужно отделить зерна от плевел, отсечь все лишнее, чтобы добраться до себя настоящего, и тогда станет ясно, что ваша истинная ценность никогда не менялась, менялось только ваше осознание этой ценности.

## Почему я написала для вас эту книгу

Пестрые рекламные объявления и ленты социальных сетей словно кричат нам: «Купи меня, и ты станешь счастливей, будешь нравиться себе больше». Нам постоянно внушают, что нужно меняться, подстраиваться под окружающий мир. Но, как и в случае с фастфудом, ничто не приносит нам длительного удовлетворения. Compliments не радуют так, как прежде, новые вещи надоедают, эффект от поощрения себя теряет прежнюю силу. Друзья приходят и уходят. Ничто не дает нам того непреходящего чувства уверенности, к которому мы стремимся.

Проблема заключается в том, что мы пытаемся улучшить себя, чтобы повысить свою самооценку. Но если мы хотим стать уверенней в себе, нам необходимо познать свою истинную, присущую нам всем ценность. Мы должны понять, что именно осознание своей ценности позволяет нам сказать «нет», когда надо отстоять свои границы, и помогает принять тот факт, что ошибаться нормально, когда нас постигла неудача. Если мы боимся стать обузой для кого-то, нам нужно увидеть, что мы заслуживаем заботы и любви. Если нам сложно просить помощи, мы должны научиться ее принимать. Если мы находимся в токсичных отношениях, нам нужно выйти из них и обрести гармонию. Если мы устали и раздражены, нам стоит признать, что заслуживаем отдых. Если мы чувствуем себя самозванцами, то должны понять, что достойны своего успеха. Если нам трудно делиться своим мнением, то нужно позволить себе быть услышанными. Я могу продолжать бесконечно!

Я надеюсь, что, прочитав эту книгу, вы обретете ощущение собственной ценности и вам будет легче внедрять в жизнь действенные способы решения проблем и полезные привычки. А еще я надеюсь, что ваше безжалостное желание «быть лучше» и «делать больше» ослабит свои тиски, потому что вы сделали уже достаточно, чтобы нравиться себе и миру.

## Моя история

Угадайте, что заставляло меня чувствовать себя неловко большую часть моей жизни? Любовь. Любовь и другие хорошие вещи, которые случались со мной. Какая глупость, не правда ли? Не уметь принимать то, что приносит удовольствие и делает мою жизнь лучше. Меня любили всегда, в этом нет сомнений. И мне повезло быть окруженной людьми, которые относятся ко мне с добротой и уважением. Но были среди них и те, кто в силу своего жизненного опыта и детских травм любили меня не так, как я бы того хотела. Так мое ощущение собственной ценности оказалось под ударом, и я решила, что любовь надо заслужить, что это и есть мой путь.

Я неустанно сражалась за то, чтобы быть достойной любви. Старалась стать лучше, сильнее, мудрее, уверенней, сообразительней, более стойкой и привлекательной. Я отдала этому всю себя, и мои личные границы были разрушены в угоду окружающим. Я так часто отодвигала свои потребности на второй план, что порой забывала о самом их существовании. Я чувствовала себя лгуньей, которая скрывается под таким количеством масок, что уже сама не помнит, какая она настоящая, и была убеждена, что недостаточно хороша, недостаточно умна, — в общем, не та, кого можно любить. Мне всегда приходилось высчитывать стоимость счастья и тяжело трудиться, чтобы ее заплатить.

**Правда заключается в том, что ценность человека неизменна. А вот ваше понимание этого изменить можно.**

Потом я вдруг осознала, что никогда не буду чувствовать себя достаточно хорошей. И когда я поняла, что никогда не стану идеальной, то испытала колоссальное облегчение. Никто не идеален. Никто из нас никогда не будет настолько идеальным, чтобы угодить всем и каждому. Ни у кого и никогда не будет достаточно сил, чтобы хорошо исполнить все те роли, что мы на себя берем. Никто и никогда не сможет удовлетворить все запросы окружающих, потому что мы всего лишь люди с ограниченным количеством сил и ресурсов. Но в попытках их удовлетворить можно свести себя в могилу! А это совсем не то, чего бы я хотела для вас! Правда заключается в том, что ценность человека неизменна. А вот ваше понимание этого изменить можно. Этим мы и займемся в данной книге: постараемся переосмыслить все то, чему нас учили относительно нашей ценности.

Работа над самооценкой была и остается самым стоящим вложением в моей жизни. Потому что, несмотря на переменчивость чувств и настроений, теперь я осмеливаюсь верить, что достойна всех хороших событий в моей жизни — от объятий моих детей и шанса написать эту книгу до возможности приготовить ужин для своих близких. Вера в то, что я достойна этих радостей, позволяет мне наслаждаться ими.

Итак, независимо от того, кажется ли вам, что ваша самооценка скачет вверх и вниз, как на американских горках, или покоится на самом дне, надежда есть. Я не могу изменить то, через что вам пришлось пройти, не могу повлиять на отношение других людей к вам или заставить забыть то, чему вас учили раньше, но я помогу вам взглянуть на себя

другими глазами. Осознать собственную ценность очень даже возможно. И уж поверьте мне, когда вы ее осознаете, ваша жизнь полностью преобразится.

## И терапевт, и пациент

Я получила магистерскую степень по психотерапии и консультированию в Лондонском университете Ридженс. Там я начала свой путь профессионального психотерапевта. Я консультировала как в клиниках, так и дома в Суррее (графство в Англии) на мягком голубом диване в гостиной. Мы проводили глубокую динамичную проработку многих важных вопросов, не забывая о классической теме детско-родительских отношений.

Мне нравилось возвращаться к работе в перерывах между тремя моими декретами. После второго ребенка я сильно страдала от недосыпа, а потом еще наступила темная полоса послеродовой депрессии. Я чувствовала себя несчастной как никогда. Я посвятила всю себя поддержке других людей, но сама не верила, что увижу свет в конце тоннеля. (Небольшой спойлер: мы все нуждаемся в поддержке, и теоретическая подкованность не защищает вас от появления собственных проблем!)

В 2019 году, в те моменты, пока мой малыш спал, я написала книгу «Разум важнее матери: пособие для матерей, как справиться с тревогами и беспокойствами в первые годы жизни малыша». Я хотела уберечь других женщин от тревожности, которая так сильно омрачает радость



материнства. В социальных сетях появилось море открытых историй о чувстве вины и беспокойстве, и множество матерей как будто издали всеобщий вздох облегчения, узнав, что они не одиноки в своих страданиях. Но как терапевт я хотела, чтобы мои боевые подруги также понимали, что могут вернуть себе спокойствие, которое исчезло из-за тревог и самобичевания. Когда эта книга появилась на полках магазинов, я стала работать над другой своей мечтой: вдохновить людей на решение проблем, связанных с самооценкой.

За последние несколько лет я переговорила с сотнями женщин тет-а-тет. Я общалась с матерями, которые искали утешения, сидя в машинах у дверей своего дома, и с директорами, шепчущими по телефону из переговоров. Большинство моих пациентов прекрасно знают, какие шаги им нужно предпринять, какие привычки внедрить, они понимают, что нуждаются в личных границах, и хорошо представляют, в каких аспектах жизни им необходимо обрести ясность. Однако все они сталкиваются с невидимым препятствием, которое не позволяет им сделать то, что принесет пользу. Препятствие это может выглядеть по-разному: как отсутствие уверенности, синдром самозванца, хроническая занятость, усталость, беспомощность, тревоги и страхи... Но по большому счету все они имеют общий корень — низкую самооценку.

Мы можем до зубов вооружиться всевозможными книгами, подкастами и техниками, но пока мы не поверим, что достойны любви, терпеливого и доброго отношения к себе, поддержки других и (внимание! Тут задачка посложнее) са-

мих себя, мы будем пробивать себе дорогу в муках. Многие из моих пациентов изо всех сил стараются изменить свои жизни и ругают себя за то, что не могут достичь быстрых результатов, как им бы того хотелось. Но вот в чем тут дело: оказывается, если ненадолго перестать «стараться» и сосредоточиться на отношениях с самим собой (на тех, какие есть сейчас, а не на тех, какие хотелось бы иметь), все остальное начинает постепенно меняться.

Многие годы я работала с симптомами, а не с их причиной — и в своем случае, и в случае с клиентами. Теперь я думаю, что нашла недостающее звено. Корень зла лежит в низкой самооценке. Это из-за нее попытки моих клиентов измениться, может, и срабатывали на короткое время, но затем сменялись новой волной тревоги и отчаяния. Можно сколько угодно поливать языки пламени водой, но пока мы не направим струю на источник огня, мы его не потушим. В этой книге я хочу помочь вам разобраться с причиной ваших пожаров. Не биться о скалы отчаяния, а плыть по волнам спокойствия. Избавиться от синдрома самозванца, а не заглушить его на короткое время.

Когда учишься на психотерапевта, есть небольшое, но обязательное и, возможно, судьбоносное условие — необходимо и самому посещать специалиста. Да, на сегодняшний день я посещаю психотерапевта уже более 10 лет, потому что частенько сталкиваюсь с трудностями, которые ставят передо мной новые вопросы, требующие проработки. Это тяжелый, но стоящий того труд. В ходе своих сеансов я всегда касаюсь темы самоуважения и собственной ценности. Реальность такова, что от моей здоровой самооценки выигрывают все — и семья, и друзья, и пациенты. Так что

я и терапевт, и пациент, и продолжу работу над собой, чтобы принимать правильные решения, отстаивать свои границы, наслаждаться любовью близких, радоваться, когда мне хорошо, и знать, что я заслуживаю поддержки, когда мне плохо. Я сама прошла этот путь и не предлагаю вам лекарство, которое должно работать только в теории, я здесь, чтобы мы прошли этот путь вместе.

## Как получить максимум пользы от этой книги

Мы стоим на пороге новой жизни и готовы начать двигаться к укреплению вашей уверенности в себе и к обретению желанной свободы от страха перед тем, что подумают о вас люди. В первой главе мы проанализируем вашу самооценку, чтобы понять, на каком она сейчас уровне. В следующей главе обсудим все вопросы, связанные с самооценкой: почему вы чувствуете то, что чувствуете и что усугубляет ваши проблемы с самооценкой.

Разобравшись в причинах, можно переходить к следующему этапу. К понимаю, что если вы решитесь на перемены, жизнь заиграет новыми красками. Я собираюсь поделиться множеством идей, которые вы сможете реализовать со временем, чтобы поднять свою самооценку на должный уровень.

Обращаясь к вопросам собственной ценности, мы должны брать в расчет образ жизни — пройдите этот путь в своем ритме. Если вдруг вы почувствуете, что нуждаетесь в боль-

шей поддержке, обратитесь к другу или психотерапевту за помощью.

Также в книге есть следующие разделы:

- ♦ Вопросы для размышлений

В конце каждой главы вы найдете вопросы и место для ответа, чтобы записать свои наблюдения. Это сделано для того, чтобы вы закрепили полученные знания и применили их в жизни. Конспектирование помогает мозгу обрабатывать информацию совершенно другим образом, но если вам не нравится писать, можно обдумывать свои ответы мысленно. Ответьте на эти вопросы любым удобным способом.

- ♦ Мантры

Я обожаю мантры! Это короткие фразы, которые можно выучить и повторять, когда нам требуется немного поддержки и твердости духа.

- ♦ Цитаты

В книге много комментариев моих подписчиков из социальных сетей, поскольку я часто спрашиваю их мнения по разным вопросам. Все имена изменены, и я предупредила всех участников обсуждений, что могу их процитировать.