

ЛИЯ НОРД

ЖЕНЩИНА *с крыльями*

ВНЕ РАЗМЕРОВ

Перестань
измерять свою
ценность.



Лия Норд

**Женщина с крыльями.
Вне размеров**

«Автор»

2026

Норд Л.

Женщина с крыльями. Вне размеров / Л. Норд — «Автор», 2026

Вы тоже покупаете одежду с мыслью: «Когда похудею — буду носить»? Вы тоже удаляете фотографии, потому что не нравитесь себе? Вы тоже хоть раз думали: «Вот стану другой — и тогда начну жить»? Эта книга не научит вас худеть. Она поможет понять, почему даже после похудения многие женщины продолжают ненавидеть свое отражение. Если вы устали жить в ожидании лучшей версии себя, боитесь зеркал, стесняетесь своего тела, зависите от чужого мнения и забыли, каково это — нравиться себе, значит, эта книга написана именно для вас. Это не теория и не советы психолога. Это путь женщины, которая однажды перестала измерять свою ценность килограммами и впервые за много лет почувствовала себя свободной.

© Норд Л., 2026

© Автор, 2026

Лия Норд

Женщина с крыльями. Вне размеров

Часть 1. СНИМИ ЧУЖИЕ ОЖИДАНИЯ

Глава 1. Пока ты ненавидишь себя — жизнь проходит

Кто сказал, что ты недостаточная?

Когда ты решила, что некрасива?

Если бы в детстве меня спросили, считаю ли я себя красивой, я, наверное, растерялась бы и пожала плечами, потому что попросту не знала ответа. Я не думала о себе как о некрасивой девочке, но и внутренней уверенности в собственной красоте у меня тоже не было. Мне не знакомо было то особенное чувство, когда ребенок смотрит на свое отражение без сомнений и знает, что он замечательный просто потому, что существует.

Я не помню, чтобы в нашем доме часто звучали слова: «Какая ты красивая», «Какая ты замечательная», «Как я тобой горжусь». Возможно, мне иногда и говорили что-то подобное, но эти слова не повторялись настолько часто, чтобы стать частью моего внутреннего голоса, чтобы однажды, оставшись наедине с собой, я могла сказать их себе сама и искренне поверить.

Я росла обычной девочкой со своими мечтами, переживаниями и представлениями о мире. Наверное, в первые годы жизни я принимала себя так же естественно, как все дети, но память почти не сохранила ту меня, которая не искала в себе недостатков и не задумывалась о том, достаточно ли хороша. Зато я хорошо помню, как постепенно начала замечать то, что отличало меня от других, и как эти отличия незаметно превратились в повод для сомнений.

Никто однажды не посадил меня перед собой и не сказал прямо, что я некрасивая. В моей жизни не было одной страшной фразы, после которой все мгновенно изменилось. Отношение к себе складывалось иначе: медленно, почти незаметно, из интонаций, усмешек, сравнений и замечаний, которые взрослым, возможно, казались мелочами. Кто-то произносил их и через минуту забывал, а я оставляла их внутри, сама еще не понимая, как сильно они будут влиять на меня спустя годы.

Мой папа часто подшучивал над моим весом. Когда он видел меня, то мог усмехнуться, отпустить колкость или найти способ поддеть меня, словно моя полнота была удобной темой для шуток. Я не знаю, хотел ли он на самом деле причинить мне боль. Возможно, ему казалось, что таким образом он подталкивает меня к изменениям, а может быть, он вообще не задумывался о том, что я чувствую. Взрослые порой считают подобные замечания безобидными и уверены, что ребенок должен посмеяться вместе с ними, однако ребенок не всегда умеет защититься от слов близкого человека.

Когда над тобой смеется посторонний, можно рассердиться, отвернуться или решить, что он просто невоспитанный. Но когда это делает отец, чье мнение в детстве кажется особенно важным, все воспринимается иначе. Ребенок еще не способен рассуждать о чужих комплексах, неумении проявлять любовь или привычке самоутверждаться за счет другого. Он делает самый простой вывод: раз папа смеется, значит, во мне действительно есть что-то смешное и неправильное.

Если я допускала ошибку в речи, пропускала букву, путала слово или выражалась не совсем точно, папа тоже мог посмеяться, причем громче всех. Наверное, для него это было мимолетным развлечением, но мне каждый раз становилось неловко, словно даже случайная ошибка подтверждала, что я недостаточно умная и все делаю не так. Я начинала внимательно следить за собой, осторожнее говорить и заранее бояться, что снова произнесу что-нибудь неправильно и дам повод для смеха.

Сейчас я понимаю, что ошибаются все. Люди забывают слова, путают буквы, неправильно строят предложения, оговариваются и делают десятки других совершенно обычных вещей.

Ошибка ничего не говорит об уме и ценности человека. Но в детстве я этого не знала. Когда близкий взрослый смеялся, мне казалось, что смеются не над случайной оговоркой, а над мной целиком.

Брат, в свою очередь, постоянно повторял, что мне необходимо худеть.

— Худей, — говорил он. — Тебе нужно худеть.

Возможно, со стороны эти слова кажутся обычным советом, особенно если произнести их один раз. Но когда ты слышишь одно и то же годами, совет постепенно превращается в приговор. Ты начинаешь воспринимать свое тело не просто как тело, в котором живешь, а как проблему, которую обязана решить. Кажется, будто твой нынешний вид — это временное и неудачное состояние, а настоящая жизнь должна начаться только после того, как ты изменишься.

Наряду с разговорами о весе я слышала и другие оценки: что я недостаточно умная, что веду себя неправильно, что снова сделала не так, как следовало. Из отдельных фраз постепенно складывалось общее ощущение, будто во мне постоянно чего-то не хватает. Недостаточно стройная, недостаточно правильная, недостаточно умная, недостаточно хорошая.

Слово «недостаточно» незаметно поселилось внутри меня и стало привычным. Я уже не пыталась выяснить, справедливы ли чужие слова, потому что, когда одно и то же повторяется много раз, оно перестает восприниматься как мнение. Оно становится фактом, который будто бы не нуждается в доказательствах.

И знаете, что происходит, когда ребенок на протяжении долгого времени слышит подобные оценки? Он начинает **верить**. Не потому, что слабый или глупый, а потому, что у него еще нет собственного устойчивого представления о себе. Мы узнаем, кто мы такие, в том числе через реакцию близких людей. Они становятся нашими первыми зеркалами, и если в этих зеркалах мы постоянно видим недостатки, то однажды начинаем считать, что именно из них и состоим.

Позже уже никто не должен повторять нам обидные слова. Мы прекрасно справляемся самостоятельно. Голос отца, брата, бывшего мужчины или кого-то другого становится внутренним, и теперь мы сами продолжаем работу тех, кто когда-то заставил нас в себе сомневаться.

Я тоже научилась делать это очень хорошо. Мне уже не требовалось ждать, пока кто-то укажет на мои бедра, вес или неудачный внешний вид. Я подходила к зеркалу и первой замечала то, что мне не нравилось. Внутренний критик всегда оказывался быстрее любого комплимента и с готовностью напоминал, почему мне не стоит считать себя красивой.

Я стеснялась фотографироваться, потому что была уверена: полнота делает меня некрасивой. На снимках я не видела выражения своего лица, счастливого момента или людей, находившихся рядом. Мне бросалось в глаза только тело. Я искала неудачный ракурс, рассматривала, насколько крупными выглядят бедра, живот или ноги, и часто заранее решала, что фотография мне не понравится.

Иногда я старалась встать так, чтобы часть фигуры оказалась закрыта другим человеком. Могла спрятаться за сумкой, повернуться боком или вообще отказаться от снимка. Мне казалось, что таким образом я защищаю себя от неприятных ощущений, но на самом деле я лишала себя воспоминаний. Жизнь продолжалась, происходили встречи, праздники и важные события, а я думала не о том, чтобы сохранить счастливый момент, а о том, достаточно ли стройно выгляжу в кадре.

Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, как много женщин делают то же самое. Они годами исчезают с семейных фотографий, потому что ждут другого тела. Они фотографируют детей, родителей, друзей, красивые города и праздничные столы, но сами остаются по другую сторону камеры. Им кажется, что сначала нужно похудеть, стать моложе, привести себя в порядок, а уже потом получить право присутствовать в собственной жизни не только воспоминаниями, но и на снимках.

Я смотрела на других женщин и нередко думала: «Повезло же кому-то». Казалось, что одним от рождения достались красивые лица, стройные фигуры, легкость и уверенность, а другим приходится мириться с менее удачным набором данных. Я замечала в окружающих то, чего не находила в себе, и почти не думала о том, что они, возможно, точно так же смотрят на кого-то другого и считают недостаточными уже себя.

Мне казалось, что у других женщин фигуры лучше, лица красивее и даже жизнь складывается счастливее. В тот период я еще не понимала, что внешняя привлекательность и внутреннее состояние далеко не всегда связаны между собой. Стройная женщина может ненавидеть свое тело, красивая — бояться старения, успешная — считать себя недостойной любви. Однако со стороны мы видим лишь ту часть человека, которую он показывает миру, а свои страхи и недостатки знаем во всех подробностях. Именно поэтому сравнение почти всегда оказывается не в нашу пользу.

Особенно тяжело мне было принять собственную фигуру. У меня довольно узкий верх, заметная талия и широкие бедра. Сейчас я могу спокойно назвать это типом фигуры и даже увидеть в нем женственность, но когда-то воспринимала свое тело как неудачную ошибку природы. Мне казалось, что бедра у меня огромные, ноги слишком тяжелые, а нижняя часть тела живет совершенно отдельно от верхней.

Я часто спрашивала себя: «Ну почему именно мне досталось такое тело?» Будто где-то при рождении существовал выбор, и все остальные получили красивые фигуры, а мне по нелепой случайности досталась та, с которой придется бороться всю жизнь.

Подбор одежды становился отдельным испытанием. Верх и низ у меня всегда были разных размеров, поэтому готовые костюмы часто сидели плохо. Если пиджак подходил по плечам и груди, то брюки оказывались малы, а если низ был впору, верх выглядел слишком свободным. Платья тоже приходилось выбирать осторожно, постоянно думая, что нужно скрыть, отвлечь или визуальным образом уменьшить.

Некоторые вещи я даже не разрешала себе примерять. Существовало негласное правило: платье в обтяжку мне нельзя, слишком яркое тоже нежелательно, короткое подчеркнет ноги, светлое увеличит объем, а заметный фасон привлечет внимание к тому, что лучше скрывать. Я еще не успевала подойти к зеркалу, а уже знала, что именно мне не подойдет.

Так вокруг меня постепенно возникал целый мир запретов. Нельзя носить то, что нравится. Нельзя фотографироваться без подготовки. Нельзя привлекать лишнее внимание. Нельзя считать себя красивой, пока тело не станет другим. Нельзя расслабляться, потому что в любой момент кто-то может посмотреть, оценить, пошутить или напомнить, что тебе следует похудеть.

Когда женщина долго живет среди таких внутренних запретов, она перестает замечать, насколько сильно они ограничивают ее жизнь. Ей кажется, что она просто объективно оценивает свою внешность и выбирает подходящие вещи. На самом деле она каждый день подтверждает себе одно и то же убеждение: мое тело нужно прятать.

Я жила с ощущением, что со мной что-то не так, хотя не могла точно объяснить, что именно. Я не считала себя полностью некрасивой, но и не чувствовала красоты как чего-то, что принадлежит мне по праву. Она будто существовала где-то рядом, в других женщинах, а мне доставалась лишь возможность иногда выглядеть «неплохо», если удачно подобрать одежду, сделать прическу и встать под правильным углом.

Позже я вышла замуж, родила ребенка, а спустя три года развелась. В моей жизни появились взрослые заботы, ответственность и отношения, но внутреннее отношение к себе почти не изменилось. Можно стать женой и матерью, научиться решать сложные вопросы, заботиться о семье и справляться с трудностями, но продолжать смотреть на себя глазами девочки, которая когда-то решила, что недостаточно хороша.

После развода в моей жизни начались другие отношения, которые продлились семнадцать лет. Именно тогда я стала чаще слышать, что красивая. Мне говорили это не один раз, и иногда, стоя перед зеркалом, я действительно пыталась взглянуть на себя иначе.

Я рассматривала свое лицо, глаза, волосы и думала: «А может быть, правда? Может быть, я действительно красивая?»

В такие моменты внутри появлялось что-то похожее на надежду, но почти сразу просыпался другой голос. Тот самый, который формировался годами и прекрасно знал, что мне ответить. Он напоминал о весе, бедрах, неудачных фотографиях и всех прежних замечаниях. Один комплимент не мог перекричать десятилетия сомнений.

Мне было приятно слышать добрые слова, однако верить в них получалось с трудом. Я словно подозревала, что человек преувеличивает, говорит из любви или просто не замечает очевидного. Когда внутри давно живет уверенность в собственной недостаточности, даже искренний комплимент воспринимается как ошибка.

Так происходит со многими женщинами. Им говорят, что они прекрасно выглядят, а они тут же начинают спорить:

- Да что вы, я поправилась.
- Просто одежда удачная.
- Это макияж.
- На самом деле я совсем не такая.

Вместо того чтобы принять теплые слова, мы словно спешим объяснить человеку, почему он неправ. Чужая критика кажется нам честностью, а восхищение — заблуждением. Мы верим тем, кто когда-то заставил нас сомневаться в себе, и не доверяем тем, кто видит нашу красоту.

Тогда я еще не понимала, почему так происходит. Мне казалось, что дело действительно в недостатках, которые невозможно не замечать. Сегодня я знаю: проблема была не в том, что комплиментов оказалось мало, а в том, что внутри меня уже существовало устойчивое представление о себе. Пока оно не изменилось, любые добрые слова могли лишь ненадолго коснуться поверхности, но не проникали глубже.

Мне никогда не было знакомо ощущение: «Я самая красивая женщина в своем мире». Не в смысле превосходства над другими, а в том спокойном и теплом значении, когда женщина не участвует в бесконечном соревновании, потому что знает: чужая красота не отменяет ее собственной.

Я не чувствовала: «Я есть у себя, и этого достаточно». Мне казалось, что для уверенности обязательно необходимо внешнее подтверждение. Нужно, чтобы кто-то любил, выбирал, хвалил и убеждал меня в моей ценности. Но даже когда такое подтверждение появлялось, его оказывалось недостаточно, потому что внутри я продолжала с собой спорить.

Мы можем получить сотни комплиментов, но ни один не изменит наше отношение к себе, если мы каждый день повторяем обратное. Можно окружить женщину любовью, однако она все равно будет искать признаки того, что ее любят из жалости, привычки или временного увлечения, пока сама не допустит мысль, что достойна этого чувства.

Любовь другого человека способна поддержать, согреть и помочь увидеть себя иначе, но она не может навсегда заменить любовь к себе. Если внутри пусто, женщина будет постоянно просить новых доказательств, а затем сомневаться в каждом из них. Сегодня ей скажут, что она прекрасна, но уже завтра ей снова понадобится подтверждение, потому что собственный голос так и не научился произносить эти слова.

Долгое время я не знала, что можно иначе. Я не понимала, что любовь к себе — это не высокомерие, не эгоизм и не убежденность в собственном совершенстве. Мне казалось, что нужно либо быть объективной и видеть все недостатки, либо обманывать себя красивыми словами.

Только позже я поняла, что любить себя — не значит считать идеальной каждую часть своего тела. Это значит не отказываться от себя из-за того, что тело не соответствует чужому стандарту. Не унижать себя, не превращать отражение в постоянного врага и не откладывать право на счастье до лучших времен.

Любовь к себе начинается не с фразы «Во мне нет недостатков», потому что мы живые люди и у каждого есть то, что он хотел бы изменить. Она начинается с другой мысли: «Даже со всеми своими несовершенствами я не становлюсь менее достойной уважения, заботы и любви».

Хотя в те годы я еще не знала этих слов, внутри меня оставался маленький уголок, до которого не смогли добраться чужие усмешки и замечания. Была одна черта, которую я любила без сомнений и необходимости получать подтверждение.

Мне всегда нравились мои глаза.

Я смотрела на них в зеркало и не пыталась сравнить с чужими. Не думала, что они должны быть больше, меньше, ярче или другой формы. Мне нравились их цвет, выражение и то, как они менялись в зависимости от света и настроения. Это было редкое чувство спокойного согласия с собой: мои глаза красивые, и мне не нужно никого в этом убеждать.

Сейчас я думаю, что именно в этой маленькой любви уже пряталось начало моего будущего пути. Тогда я еще не могла принять тело целиком, но внутри существовала хотя бы одна точка, на которую я смотрела без критики. Один маленький островок, не затронутый сомнениями.

Иногда нам кажется, что любовь к себе должна однажды обрушиться огромной волной. Что мы проснемся утром, подойдем к зеркалу и внезапно полюбим в себе все, с чем вчера боролись. Но настоящее изменение редко происходит так.

Чаще любовь возвращается постепенно. Сначала женщина замечает одну черту, которая ей нравится. Затем учится принимать комплимент, не споря. Потом надевает вещь, которую раньше считала для себя запрещенной. Однажды позволяет сфотографировать себя и вместо привычного поиска недостатков замечает счастливые глаза. Со временем таких моментов становится больше, и они начинают складываться в новое отношение к себе.

Большая любовь иногда рождается из совсем маленького признания: «Вот это во мне красиво».

Возможно, сейчас вы тоже не готовы сказать, что любите себя полностью. Не нужно заставлять себя произносить слова, в которые вы пока не верите. Попробуйте начать с честного вопроса: что мне в себе нравится?

Не что одобряют другие люди и не за что вас когда-то хвалили. Что нравится именно вам?

Может быть, это глаза, улыбка, волосы, руки или голос. Возможно, вам нравится ваш смех, способность поддерживать людей, умение любить, чувство юмора или то, как вы продолжаете подниматься после трудностей. Любовь к себе не ограничивается отражением в зеркале, потому что женщина — это намного больше, чем ее тело.

Найдите хотя бы одну часть себя, которую вы можете принять без оговорок, и не торопитесь ее обесценивать. Не добавляйте привычное «но». Не говорите: «У меня красивые глаза, но зато слишком полное лицо». Остановитесь после первой части и позвольте добрым словам остаться без возражений.

«У меня красивые глаза».

И точка.

Возможно, именно с этого маленького признания однажды начнется нечто большее.

Сегодня, вспоминая девочку, которой я когда-то была, я понимаю: она никогда не была недостаточной. Ей просто не хватило людей, которые помогли бы увидеть себя целиком, не деля на удачные и неудачные части. Не хватило слов, которые со временем могли бы стать ее внутренней опорой.

Но прошлое невозможно переписать, зато можно изменить то, как мы разговариваем с собой сейчас. Мы можем перестать продолжать чужие насмешки и больше не делать за других их работу. Можем научиться замечать собственную красоту, не ожидая, что сначала ее подтвердит весь мир.

И прежде чем снова сказать себе, что вы недостаточно красивы, умны, стройны или хороши, остановитесь и спросите:

Кто вам это сказал?

Когда вы впервые поверили, что с вами что-то не так?

И действительно ли вы хотите продолжать смотреть на себя глазами человека, который когда-то не сумел разглядеть вашу ценность?

Возможно, вы никогда не были недостаточной.

Возможно, вы просто слишком долго принимали чужие слова за собственную правду.

Размышления, еще раз повторим

Знаете, что я поняла уже во взрослом возрасте?

Ни один ребенок не появляется на свет с готовым убеждением, что он недостаточно красив, недостаточно хорош или недостаточно достоин любви. Маленькая девочка не подходит к зеркалу с намерением найти в себе изъяны. Она не оценивает ширину бедер, форму живота, рост, вес или возраст. Ей не приходит в голову сравнивать себя с другими детьми и решать, кто из них имеет больше права нравиться себе.

Она просто живет в своем теле.

Смеется, когда ей весело. Танцует, когда слышит музыку. Надевает любимое платье не потому, что оно скрывает недостатки, а потому, что в нем хочется кружиться. Не думает, насколько удачно выглядит на фотографии, и не просит переснять кадр только потому, что лицо получилось немного иначе, чем ожидалось.

Ребенок еще не знает, что однажды его внешность будут оценивать. Не знает, что существуют «правильные» фигуры, подходящий вес, красивый рост и возраст, после которого женщине якобы следует становиться менее заметной. Эти правила не заложены в нас природой. Мы узнаем о них позже.

Нас этому учат.

Не всегда намеренно и не обязательно жестоко. Чаще всего — постепенно, через случайные фразы, шутки, сравнения и замечания, которым взрослые не придают особого значения.

«Тебе бы немного похудеть».

«Вот у твоей сестры фигура лучше».

«Посмотри, какая она стройная».

«Ну кто тебя такую полюбит?»

«Не позорься».

«Посмотри на других и веди себя нормально».

Иногда человек произносит эти слова мимоходом, а через несколько минут уже не помнит о них. Для ребенка же они могут стать частью представления о себе. Особенно если звучат от людей, чье мнение кажется безусловной истиной.

Когда маленькой девочке что-то говорит незнакомый человек, она может расстроиться и вскоре забыть. Но если ее внешность, ум, характер или поведение постоянно оценивают дома, эти слова начинают восприниматься иначе. Ребенок еще не умеет отделять чужое раздражение, грубость или неумение поддерживать от правды о себе.

Он не думает: «Папа говорит так, потому что сам не умеет проявлять нежность» или «Мама сравнивает меня с другими, потому что боится за мое будущее». Ребенок делает гораздо более простой и болезненный вывод:

«Значит, со мной действительно что-то не так».

Постепенно отдельные замечания превращаются в установки. Из них складывается внутренний голос, который продолжает звучать даже тогда, когда рядом уже нет тех, кто когда-то нас критиковал.

Именно это кажется мне самым страшным.

Не только то, что кто-то однажды говорил нам неприятные или жестокие вещи, а то, что спустя годы мы начинаем повторять их сами. Без напоминаний, без посторонней помощи и порой с еще большей суровостью.

Мы становимся собственными критиками.

Подходим к зеркалу не для того, чтобы посмотреть на себя, а чтобы провести очередную проверку. Первый взгляд направляем не на глаза, улыбку или выражение лица, а на живот, бедра, подбородок, морщины и все то, что привыкли считать неправильным.

Фотографируемся, а затем не замечаем ни счастливого момента, ни людей рядом, ни света в собственном взгляде. Мы увеличиваем снимок и ищем, где тело выглядит полнее, лицо старше, а поза неудачнее.

Нам говорят комплимент, а мы не принимаем его. Отшучиваемся, спорим, начинаем перечислять свои недостатки или решаем, что человек просто проявляет вежливость.

— Ты прекрасно выглядишь.

— Да что ты, я сегодня совсем ужасная.

— У тебя красивые глаза.

— Зато посмотри, какие у меня щеки.

— Тебе идет это платье.

— Оно просто удачно скрывает живот.

Мы будто не позволяем добрым словам задержаться внутри. Чужая критика может жить в нас десятилетиями, а комплимент исчезает через несколько секунд, не успев коснуться сердца.

Почему так происходит?

Потому что внутри уже существует знакомое убеждение: «Я недостаточная». Все, что его подтверждает, кажется правдой. Все, что ему противоречит, вызывает сомнение.

Если женщина долгие годы уверена, что она некрасивая, десять комплиментов не смогут мгновенно изменить ее мнение. Она найдет объяснение каждому: человек ошибся, пожалел, хотел понравиться, был неискренен или просто не рассмотрел ее достаточно внимательно.

Зато одно неосторожное замечание она примет сразу, потому что оно совпадает с тем, во что она уже верит.

Получается странная и несправедливая картина. Мы доверяем тем, кто нас ранил, и не верим тем, кто видит в нас красоту.

Но действительно ли это наше мнение о себе?

Я часто думаю: если бы на протяжении всей жизни девочке говорили, что она красивая, любимая, ценная и уникальная, смотрела бы она сегодня на себя так же сурово?

Если бы рядом с ней были взрослые, которые не сравнивали ее с другими, а помогали увидеть собственные особенности, стала бы она считать высокий рост, широкие бедра, веснушки, полноту или громкий смех недостатками?

Если бы при каждой ошибке над ней не смеялись, а спокойно объясняли, что ошибаться естественно, боялась бы она во взрослом возрасте говорить, проявляться и пробовать новое?

Если бы ей не приходилось заслуживать внимание удобством и послушанием, продолжала бы она соглашаться на отношения, в которых ее не ценят?

Скорее всего, нет.

Она могла бы не нравиться себе каждый день. Могла бы переживать из-за внешности, сомневаться и проходить через сложные периоды, потому что уверенность не означает вечного восторга от себя. Но внутри у нее оставалось бы устойчивое ощущение: со мной все в порядке, даже когда я не идеальна.

У многих из нас такого ощущения не появилось. Нам пришлось строить его уже во взрослом возрасте, разбирая по частям все, что когда-то было сказано о нас.

Именно поэтому я хочу, чтобы вы запомнили одну важную вещь:

не все мысли о себе принадлежат вам.

Некоторые из них вы когда-то слышали от родителей. Другие принесли из школы. Что-то осталось после неудачных отношений, предательства или слов человека, которому вы доверяли. Что-то пришло из фильмов, рекламы, журналов и социальных сетей.

Мы впитывали эти мысли так долго, что перестали замечать их чужое происхождение. Они звучат внутри нашим голосом, поэтому кажутся правдой. Но привычная мысль не становится истинной только потому, что мы повторяли ее много лет.

Попробуйте вспомнить, когда впервые решили, что с вами что-то не так.

Возможно, кто-то посмеялся над вашей внешностью. Кто-то сравнил вас с другой девочкой. Кто-то сказал, что вам нельзя носить определенную одежду. Кто-то заставил почувствовать, будто любовь зависит от веса, послушания, успехов или умения быть удобной.

А может быть, никто не говорил этого прямо. Вы просто видели, как взрослые обсуждают других женщин, осуждают их фигуры, возраст и одежду, и постепенно поняли, что однажды так же могут обсуждать вас.

Девочка слышит, как мама говорит о себе: «Я толстая, мне ничего не идет», — и учится рассматривать женское тело как источник постоянного недовольства. Она видит, как женщины отказываются фотографироваться, прячутся в темной одежде и ждут похудения, чтобы начать жить. Затем незаметно принимает эту модель как единственно возможную.

Мы учимся относиться к себе не только через слова, направленные лично к нам. Мы учимся, наблюдая за тем, как женщины рядом говорят о себе и друг о друге.

Поэтому путь к любви к себе требует честности. Недостаточно просто повторять перед зеркалом красивые фразы, если внутри продолжает звучать старый голос. Нужно понять, кому он принадлежит и почему мы до сих пор позволяем ему решать, как нам к себе относиться.

Если отец смеялся над вашим весом, это еще не значит, что ваше тело было смешным. Возможно, он просто не умел разговаривать иначе.

Если мужчина говорил, что никто больше вас не полюбит, это не доказательство вашей непривлекательности. Возможно, так он пытался удержать вас рядом.

Если мама сравнивала вас с более стройной подругой, это не делало подругу лучше, а вас хуже. Возможно, она сама выросла в мире сравнений и передала вам то, чему когда-то научили ее.

Понимание причин не оправдывает боль, но помогает отделить себя от чужих слов. Вы можете признать, что они повлияли на вас, не превращая их в пожизненный приговор.

Мы часто живем так, будто люди, когда-то давшие нам оценку, обладают особым правом определять нашу ценность. Но они могли ошибаться. Быть раздраженными, несчастными, неуверенными в себе или просто неспособными увидеть нас настоящими.

Почему же их случайные слова должны звучать громче нашего собственного голоса?

Наверное, потому, что свой голос мы почти не использовали.

Нас редко спрашивали, что мы думаем о себе. Нам говорили, какими нужно быть, но почти не учили прислушиваться к собственным ощущениям. Поэтому во взрослом возрасте вопрос «А что я сама о себе думаю?» может поставить в тупик.

Не что сказал отец. Не что думает бывший мужчина. Не какой размер одежды считается красивым. Не кому вы нравитесь и кто прошел мимо. А именно вы.

Что вы видите, когда убираете все чужие оценки?

Что вам нравится в своем лице?

Какие черты вы раньше считали недостатками только потому, что они отличались от чужих?

Как вы бы одевались, если бы не боялись осуждения?

Как бы фотографировались, ходили, смеялись и разговаривали, если бы не пытались постоянно соответствовать?

Возможно, ваши ответы появятся не сразу. Чужие голоса звучали много лет, а собственный только начинает возвращаться. Поначалу он может быть тихим, неуверенным и непривычным.

Но его можно услышать.

Можно научиться смотреть на себя иначе, не требуя мгновенной любви и восхищения. Можно начать с уважения, бережности и отказа от постоянных оскорблений в собственный адрес.

Если вы каждый день называете себя толстой, старой, глупой или некрасивой, остановитесь и представьте, что говорите эти слова маленькой девочке. Стали бы вы повторять их ребенку, который смотрит на вас с доверием? Стали бы указывать ей на живот, щеки, ноги и объяснять, что из-за них она не достойна красивой одежды, фотографий и любви?

Скорее всего, вы бы не смогли.

Почему же взрослая вы заслуживает меньшей доброты?

Внутри нас по-прежнему живет та девочка, которая когда-то поверила чужим словам. Она выросла, научилась справляться с трудностями, стала сильнее, но все еще ждет, что кто-то наконец встанет на ее сторону.

Этим человеком можете стать вы сами.

Не обязательно сразу верить, что вы самая красивая. Начните с того, чтобы больше не соглашаться с мыслью, будто вы недостаточная. Вспоминайте, откуда она пришла. Спрашивайте, кому принадлежит этот голос и хотите ли вы продолжать жить по его правилам.

Если убеждения были приобретены, значит, их можно изменить.

Не за один вечер и не одной аффирмацией. Новое отношение к себе формируется постепенно, так же как когда-то формировалось старое. Но теперь вы можете выбирать слова, которыми разговариваете с собой.

Вы можете перестать смотреть на себя глазами людей, которые видели только недостатки. Перестать измерять собственную ценность чужими оценками. Перестать считать каждое несовершенство доказательством того, что с вами что-то не так.

И, возможно, впервые в жизни задать себе вопрос не с осуждением, а с искренним интересом:

«А что я сама думаю о себе?»

Не торопитесь отвечать привычными фразами. Остановитесь, прислушайтесь и попробуйте отделить свой голос от всех остальных.

Возможно, под слоями критики вы обнаружите женщину, которая никогда не была недостаточной.

Она просто слишком долго верила людям, не сумевшим увидеть ее целиком.

«А что я сама думаю о себе?»

Практика

Расправь крылья 1

Напиши десять причин, почему ты считаешь себя недостаточно красивой.

А рядом напиши:

Кто мне это сказал?

Мама?

Папа?

Бывший мужчина?

Подруга?

Социальные сети?

Или это действительно мое мнение?

И в конце вопрос для заметок:

Если бы я никогда этого не слышала, считала бы я себя недостаточной сегодня?

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.