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

Проявляйся. Книги о том, как перестать подстраиваться и начать жить по-своему

Люся Жарикова

Невозможно услышать себя, если все время слушать других. Как отличить свои желания от чужих ожиданий и перестать откладывать себя на потом

«Эксмо»
2026

УДК 159.92
ББК 88.5

Жарикова Л.

Невозможно услышать себя, если все время слушать других. Как отличить свои желания от чужих ожиданий и перестать откладывать себя на потом / Л. Жарикова — «Эксмо», 2026 — (Проявляйся. Книги о том, как перестать подстраиваться и начать жить по-своему)

ISBN 978-5-04-256230-3

Хорошая мама. Эффективная сотрудница. Любящая дочь. Поддерживающая жена. Внимательная подруга. Заботливая хозяйка дома. В этом списке легко потерять одну важную роль — саму себя. Многие женщины постепенно «исчезают» из собственной жизни — заботятся обо всех и всем, и перестают слышать свои желания и ощущения. В этой книге автор предлагает путь пробуждения — постепенное, бережное возвращение к состоянию, где забота о себе становится необходимой основой для полноценной жизни. Вы узнаете: - что такое «контакт с собой» и почему время для себя вечно откладывается на потом; - как отличать истинные потребности от спонтанных желаний, таких как: неконтролируемый шоппинг, еда или просмотр сериалов; - как двигаться от «я хочу» к «я делаю» и не требовать от себя мгновенных перемен; - как перестать обесценивать пройденный путь и научиться радоваться своим успехам. Книга написана 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. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.92
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-256230-3

© Жарикова Л., 2026
© Эксмо, 2026

Содержание

Введение 7
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Люся Жарикова
Невозможно услышать себя, если все время слушать других Как отличить свои желания от чужих ожиданий и перестать откладывать себя на потом

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

Введение

Некуда идти, если вы пытаетесь быть тем, кем вы не являетесь.
Габриэлла Рот [1]

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.

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 % – здоровыми [2].

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 проживать свою жизнь, а не только справляться с ней».

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.

---

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

[2] *Dove*. The Real State of Beauty: A Global Report. – April 2024. – P. 9.

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 осознавания 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 отстали? 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 самонаказания 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.

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.