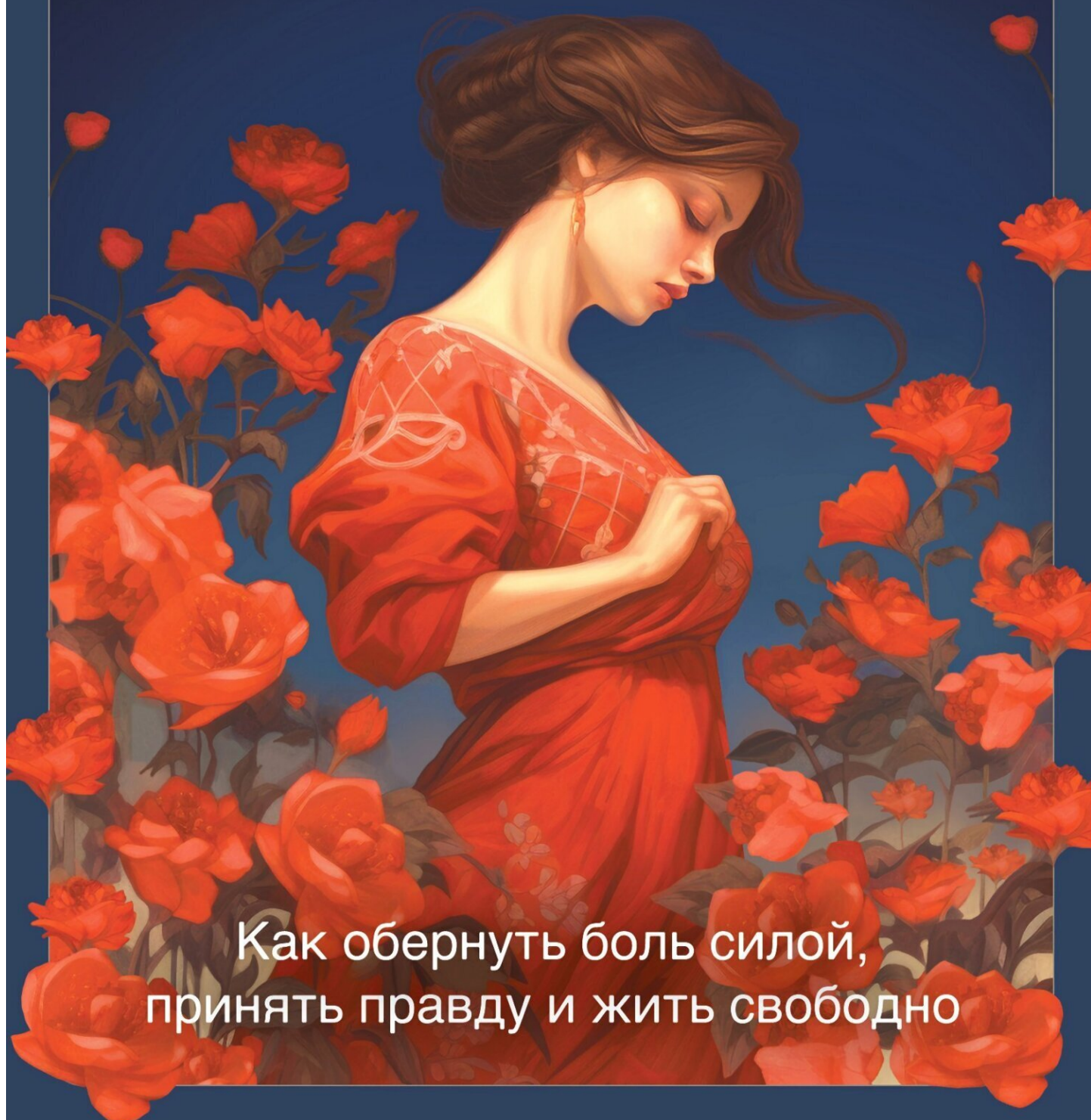




ШЕФАЛИ ТСАБАРИ

ПСИХОЛОГ

# На пути к себе



Как обернуть боль силой,  
принять правду и жить свободно

Шефали Тсабари

**На пути к себе. Как обернуть  
боль силой, принять  
правду и жить свободно**

«ЭКСМО»

2021

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

### **Тсабари Ш.**

На пути к себе. Как обернуть боль силой, принять правду и жить свободно / Ш. Тсабари — «Эксмо», 2021

ISBN 978-5-04-197539-5

Пришло время для женщины встать и избавиться от прожитого, словно от старых туфель, и отринуть былое, бежать от «должна», «успеть» и «нужно», Пришло время сказать: «Я не буду ждать невозможного!» Шефали Тсабари, психолог и автор мировых бестселлеров, помогла тысячам женщин раскрыть в себе врожденную силу и мудрость, чтобы стать независимой личностью, притягательной партнершей и счастливой матерью. Ее книга — путь к истинному женскому «Я», состоящий из психологических и духовных уровней, которые приблизят вас к пробуждению ото сна страхов, предубеждений и запретов. Тонкое сочетание глубинной психологии и духовных практик откроет в вас женщину, которой вы всегда должны были быть: полностью присутствующей, сознательной и реализованной. Из этой книги вы узнаете, как:

- использовать женскую энергию во всех сферах жизни;
- раскрыть свой потенциал и достичь личностного роста;
- развить интуицию и врожденную мудрость.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-197539-5

© Тсабари Ш., 2021  
© Эксмо, 2021

## Содержание

Посвящение моим сестрам до начала повествования	8
Отказ от ответственности	9
Часть I. Сон в матрице	10
1. Разрушение души	10
2. Идея той самой женщины	20
3. Что мы знаем о своем теле?	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

# Шефали Тсабари

## На пути к себе. Как обернуть боль силой, принять правду и жить свободно

Dr. Shefali

A Radical Awakening

© 2021 by Dr. Shefali Tsabary

© Смердова Е. А., перевод на русский язык, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

\* \* \*

*Чтобы проснуться раз и навсегда, нужна искра.  
Эта искра возрождает бесконечное Я.  
Без нее ничего не случится.  
Эта книга – ода моей самой глубокой привязанности.  
К другим и к себе.*

Я бесконечно благодарна моему великолепному редактору Дэвиду Орду, который не оставлял меня в процессе написания каждой из моих книг.

Также хочу поблагодарить моего восхитительного редактора в HarperCollins Гидеона Вейла, который верил в этот проект с самого начала.

И конечно, я благодарна моей дочери Майе, которая каждый день вдохновляет меня своей индивидуальностью.

Спасибо вам за то, что шли со мной рука об руку все это время.

### **Время для женщин проснуться**

Пришло время для женщины встать  
И избавиться от прожитого,  
словно от старых туфель,  
И отринуть бывшее, бежать от «должна»,  
«успеть» и «нужно»,  
Пришло время сказать:  
«Я не буду ждать невозможного!»

Пришло время для женщины встать  
И копить для себя, а не тратить себя  
ради взгляда чужого,  
И охоту устроить не за чьим-то богатством,  
а за своим «я»,  
И сменить устои семьи на правду  
в семье для себя.

Пришло время для женщины встать  
И желание другим угодить наказать,  
И стремление свое быть лучше других изжить,  
И тягу стать популярной прогнать.

Пришло время для женщины встать  
И «Больше никогда!» сказать,  
И хитрости, лжи и интригам отпор дать,  
И праведности и догмам «Нет!» прокричать.

Пришло время для женщины встать  
И, львице подобно, в ссоры вступать,  
Словно дитя, свое «я» охранять,  
Нести лишь свой крест, не за весь мир стоять.

Пришло время для женщины встать  
И в тени свою силу не прятать,  
Не потворствовать тем,  
кто желает на ее плечах вознестись,  
И не жертвою больше,  
но создателем в этот мир прийти.

Пришло время для женщины встать  
И о себе на весь мир прокричать,  
Свою душу и правду мерой вещей назвать,  
Сочувствие и любовь к себе самой открыть.

Пришло время для женщины встать,  
И отринуть детское желание совета ждать,  
И кодекс жизни для себя переписать.

Такая женщина скажет:  
Я отпускаю неуверенность и страх,  
Я развожусь с угодливостью и подбострастием,  
Я отрицаю универсальность  
и запутанность, словно во снах,  
Я не стремлюсь больше стать кем-то  
другим и быть несчастной.

Отныне я провозглашаю...

Я поднимусь до самых своих высот,  
Я познаю величайшую независимость,  
Я стану достойной своих мыслей,  
Я воплощу всю свою храбрость  
И дождусь перерождения идей моих и смыслов.

Время пришло,  
И я впереди:

**Мое Возрождение – я в пути.**

## **Посвящение моим сестрам до начала повествования**

Эта книга поможет вам проснуться. Это ода и дань уважения вашему «я», которому предстоит родиться заново. Все мы жаждем свободы. Все мы время от времени чувствуем себя запертыми в клетке. Нас сопровождает страх и подлость. Но на этих страницах вы найдете путь наружу, навстречу новой себе.

Проснуться и расти значит прекрасно понимать себя саму, безусловно принимать все свои качества, радость и боль. Когда мы принимаем собственную боль, не стремясь ее ни приукрасить, ни оправдать, и осознаем, что частично сами ее и породили, мы превращаем боль в мудрость.

Осознание этого – болезненный процесс. Вот почему слова в этой книге могут вас спровоцировать. Я хочу подчеркнуть, что эта провокация была создана мной намеренно. Так начинается внутренняя революция. Боль – это симптом развенчания старых устоев и убеждений. Шок, горе, боль утраты – это чувства не только естественные, но и исключительно важные для процесса трансформации. Вы можете даже не осознавать, что способны на изменения, проводником которых я выступаю. Более того, вы этого достойны. Я делюсь с вами своим опытом, а значит, вы уже не одиноки. Я прошла через все то, что вы испытали. Именно поэтому я прекрасно понимаю, насколько опасным и трудным может быть путешествие, называемое жизнью.

Я должна предупредить, что эта книга поначалу может показаться шокирующей. Поэтому пристегните эмоциональные ремни, прежде чем пуститься в путешествие. Вы узнаете комитесь со своими снами, которые долгое время не позволяли вам проснуться. Иногда читать будет неприятно. Ведь просыпаясь, мы нередко какое-то время дезориентированы. С чем-то вы будете не согласны, что-то заставит вас отложить книгу на время. У всех нас есть защитный механизм, включающийся при восприятии жестокой правды, сопровождающей пробуждение.

Поверьте, открыв эту книгу, вы уже сделали первый, самый трудный шаг на пути к собственному «я». Структура книги повторяет психологические и духовные уровни, на которых происходит поэтапное пробуждение личности. А значит, ваше путешествие уже началось.

Позвольте озарению омыть вас с ног до головы. Не торопитесь. Делайте паузы во время чтения, размышляйте, конспектируйте. Пусть страницы этой книги станут вашим проводником в мир честности с собой.

Что ж, сестра, начнем. У нас все получится. Давай вместе войдем в этот океан. На противоположном его берегу нас ждет новый горизонт. Он зовется свободой.



## **Отказ от ответственности**

Я пыталась привести как можно больше примеров из реальной жизни, но тем не менее многое могла упустить.

Я старалась быть как можно более объективной. Меня восхищает то, насколько разнообразно может проявляться человеческая натура, и я уверена, что любой способ выражения себя заслуживает уважения. Если вы все-таки не найдете описания своего жизненного опыта, сконцентрируйтесь не на поведенческих характеристиках участников конкретных ситуаций, а на внутренней динамике, которую я и стремилась продемонстрировать.

В хитросплетениях нашего жизненного опыта скрывается гораздо больше общего, чем мы могли представить. Только так мы сможем обнаружить сходство друг с другом, а через него – путь к собственному развитию.

## Часть I. Сон в матрице

### 1. Разрушение души

*Словно в ножнах меч, ей талант беречь,  
Как в колчане лук, ее силы ждут,  
Как в горшке бобы – не ведать судьбы.  
Повеления ждать, чтоб из клетки сбежать.  
И взлететь, и воспрять из старой кожи,  
Словно бабочке порхать.*

Я поняла, что попала в беду, когда оказалась в канаве у дороги, совершенно не осознавая, где нахожусь. Я заснула за рулем и чуть не врезалась в дерево. Моя машина застряла в канаве всего в нескольких сантиметрах от ствола дерева. Измотанная материнскими обязанностями и одновременно сложнейшей учебной работой в аспирантуре, без поддержки семьи или няни я просто выгорела дотла. Я очнулась от сильного толчка. Я почти не могла дышать, все тело трясло. В состоянии аффекта и полного замешательства я сумела вырулить на проезжую часть. Слава богу, никто не пострадал. Даже машина не повреждена.

Эта авария подстегнула меня задуматься над тем, что уже давно меня тревожило: серьезное повреждение моей души.

Разрушение души – постепенный процесс. Неторопливое, неосязаемое разделение духа на мелкие кусочки, а в конце – смерть всего, что мы называли собой. Эта болезнь начинается еще в детстве и затем, как заразная инфекция, распространяется на всю жизнь. Она особенно опасна для женщины. Симптомы этой болезни всем известны: утрата силы, индивидуальности, голоса и своего мнения. Разрушение души, строго говоря, не что иное, как потеря памяти о том, кто мы есть на самом деле. Каждый раз, когда мы подавляем наши истинные намерения и желания, мы разрушаем самое ценное – свою сущность.

Позвольте мне показать, как это происходит. Триста, одна из моих клиенток, хорошо запомнила, как в детстве, года в четыре, она сломала свою любимую игрушку – куклу, названную в ее честь, о которой она заботилась, как о родном ребенке. Она безутешно рыдала днями напролет. Отец, строгий приверженец дисциплины, пригрозил ей ремнем, если она не прекратит плакать. Но от этого стало только хуже.

Когда она не прекратила рыдать и за обеденным столом, у отца лопнуло терпение, и он, сломав остатки куклы, выбросил ее в мусорную корзину. Триста от пережитого шока застыла на месте. «У меня было такое чувство, что разломали и выбросили в мусор не куклу, а меня саму. Мне захотелось сломать и выкинуть в мусорку отца, но вместо этого я впала в ступор. Никто мне не помог. Впервые в жизни я поняла, что значит оказаться брошенной и никому не нужной. Он не просто выкинул мою любимую куклу, он отнял у меня чувство безопасности, защищенности, собственное достоинство. Больше я не могла доверять ни отцу, ни матери».

С тех пор Триста поняла, что безопаснее всего будет спрятать себя настоящую поглубже и никому не показывать. Так началось формирование ее экипировки: непробиваемого эмоционального стоицизма.

До сих пор, даже в свои сорок лет, Триста испытывает трудности при выражении своих чувств и желаний. Ее муж и дети жалуются, что часто не могут до нее достучаться: она слишком закрыта и сурова. Триста и Мэтт, ее сын-подросток, почти каждый день ссорятся, что и послужило причиной ее похода к психотерапевту. После продолжительного курса психоте-

рапии Триста, наконец, осознала, как освоенная ею еще с детства психологическая защита – отстраненность и зажатость – влияет на ее взаимоотношения с сыном.

Как оказалось, Триста повторяет поведение своего отца слово в слово. Даже когда Мэтт рассказал ей, что он чувствует, она повела себя строго и резко. Теперь она поняла почему. Она вспомнила, как отец вечно отчитывал ее, когда она была маленькой девочкой. А если он открыто выражал свои чувства, Триста воспринимала это как проявление слабости и старалась задеть отца, унизив его так же, как он унижал ее. Как только Триста осознала истинную причину своего поведения, она постаралась залечить старые раны и открыть свое сердце для сына.

В таких случаях сначала наша сущность борется за выживание. Она яростно протестует, вызывая дискомфорт и дурноту. Но если мы продолжаем ее игнорировать, протест постепенно превращается в еле слышное хныканье. А с течением времени слезы исчезают, как и наши воспоминания о себе.

Подобная потеря себя самого не такая уж и редкость. Никто не застрахован от травматического опыта. Но когда исчезает наше «я», на этом месте образуется бездонная пропасть, наполненная хаосом, которая заражает всю нашу последующую жизнь.

Потеря себя может проявиться множеством хитрых путей, которые кажутся незначительными:

- *Съехавшие в кювет автомобили*
- *Алкогольная потеря памяти*
- *Расстройство пищевого поведения*
- *Хроническая усталость*
- *Неуверенность в себе и действия себе во вред*
- *Бессмысленная работа*
- *Пропущенные сроки выполнения работы*
- *Неоплаченные счета*
- *Апатия*
- *Смятение и ненависть к себе*
- *Эмоциональная отстраненность*
- *Гневливость, раздражительность и так далее*

Авария, из-за которой я чуть не отправилась на тот свет, пролила свет на всю мою жизнь. Я не просто свернула с дороги – я съехала со своего жизненного пути. Кем я была? И кем я стала в погоне за степенью кандидата наук и звания заботливой мамы и преданной жены? Как я могла позволить себе разрушать собственную душу и жизнь?

Я настолько преуспела в сокрытии своих эмоций, что никто вокруг и не подозревал, насколько я выгорела изнутри. Я навела такой великолепный внешний лоск, что за ним было не рассмотреть разлад в моем психическом состоянии. К тому же у меня были десятилетия для того, чтобы отточить свое искусство притворства и довести его до совершенства.

Вот как это происходит: на место «умершей» сущности приходит явление, имя которому эго, наша фальшивая личность. Однако многие из нас живут, принимая ее за свою истинную личность. Порой мы даже не подозреваем, что строим всю свою жизнь на ложных принципах. Именно тогда наше эмоциональное состояние становится индикатором того, что мы где-то свернули с правильного пути.

## **Роль эго**

Эго рождается в самоотречении. И процветает, пока мы игнорируем свою личность, отказываемся от нее, подавляем. Мы уничтожаем ее любыми способами в угоду близким, культурным стереотипам или принятой системе ценностей.

Я не встречала ни одного человека, которого миновала бы стадия потери собственного «я» и у которого бы не появилась «маска» – фальшивая личность, под которой сущность спит мертвым сном. Особенно часто это происходит с маленькими девочками, живущими в исключительно патриархальной среде. Мальчикам же просто позволяют «быть собой». А девочки быстрее учатся подчиняться строгим правилам.

Женщины настолько сильно стремятся соответствовать ожиданиям общества и своих родителей, что не замечают, что есть разница между истинной личностью и фальшивой. Иногда эта неосознанная двойственность может проявиться в ворчливом недовольстве или резкой вспышке гнева, которую мы объясняем «перепадами настроения» или неприятием какого-либо факта. Мы игнорируем эту нездоровую двойственность, позволяя нашей психике трескаться и тем самым влияя на нашу жизнь.

Многие из нас так и вырастают без знания о том, что вся их жизнь построена на ложных представлениях о том, как стать любимыми и уважаемыми в обществе. И если в нашей жизни все-таки произойдет встряска, как, например, автомобильная авария, мы стремимся как можно быстрее укрыться от негативных мыслей. И нас еще плотнее накрывает слой наносного, ненастоящего «я», которое якобы дарит нам комфорт и безопасность.

Несмотря на все негативные стороны этого явления, это имеет и положительные моменты. Это характеризует наше восприятие мира и понимание общественно приемлемого поведения. Развиваясь вместе с нами, это учит нас тому, как быть успешными в жизни.

Будучи детьми, мы были неспособны отстаивать свою точку зрения. Нам не оставалось ничего, кроме как подчиняться правилам, пусть даже это и приводило к расщеплению сознания. Создавая фальшивую личность, это старается нас защитить. Фальшивая личность подстраивается под наши нужды и интересы в процессе взросления. Что интересно, интриги нашего эго с личностями настолько незримы и поступательны, что мы даже не ощущаем, как меняемся вследствие давления извне со стороны семьи и общества.

Пластичное детское сознание с готовностью подчиняется требованиям родителей. Мы деформируем свое «я» до тех пор, пока наше представление о себе не совпадет с их представлением о нас.

Родительские укоры, связанные с нашей излишней эмоциональностью или неприемлемым поведением, тут же находили отклик в нашей душе и трансформировали наше поведение и личность. Мы стремились угодить им, подстраивая свой темперамент под родительские стандарты. Как в случае Тристы, эго сыграло роль защитника и помогло приспособиться к хаотическим переживаниям детских лет.

Наша жажда родительского и общественного одобрения настолько сильна, что мы уступаем незримой власти эго, медленно закапывая нашу сущность в глубины души. В результате наша фальшивая личность и есть то единственное, что мы можем предъявить этому миру. Мы искренне считаем, что это и есть мы, но на самом деле это всего лишь фасад, прикрывающий наш страх оказаться недостойными и нелюбимыми.

## **В тумане**

Я с уверенностью могу сказать, что прожила в тумане большую часть своей жизни. Моя истинная личность, конечно, иногда проявлялась то там, то здесь, но она оказалась погребена на десятилетия. Оглядываясь назад, я не могу понять, как мне удавалось терпеть унижения и оскорбления моего настоящего «я». Женщина, которой я стала сейчас, ни за что бы такое не позволила. Но та же самая женщина еще несколько лет назад не просто разрешала это, но и считала собственным выбором.

Вот что я называю «жить в тумане». Туман окружает всех людей, будь то мужчины или женщины. Он порождает перцептивную слепоту<sup>1</sup> и отказ от реальности. Мы не видим вещи такими, какие они есть в реальности. Эта ситуация возникает в патриархальном обществе. Мужское доминирование приносит атмосферу принижения женщин и лишает их права голоса. Мужская фигура, помещенная на вершину тотемного столба, придала каждому мужчине в обществе силу властвовать и указывать. Без должного контроля подобная иерархия со временем становится опасной для общества. Известное как «токсичная маскулинность», это общественное явление становится частью культуры и разъедает как женскую психику, так и мужскую. Проще говоря, это туман, который размывает нашу осознанность, принося вред и разрушение в нашу жизнь.

В итоге женщины и дети подсознательно опасаются мужчин. Мы воспитаны с идеей о том, что мужчины за все в ответе. Вместе с этим знанием приходит и неосознанная тревога, связанная с присутствием рядом мужчин. Поэтому любая женщина не пойдет мимо группы мужчин на улице. И это вовсе не паранойя, это инстинкт. Он связан с тем, что на протяжении веков случались невиданные по своей жестокости инциденты, связанные с мужским насилием. Но несмотря на всю пользу такого инстинкта, он становится тяжким грузом.

Вы можете представить, как подобные опасения деформируют нашу психику? Неважно, был ли у вас отец, повышавший голос, когда ему что-то не нравилось, или мужчина, позволявший себе распускать руки. Мы учимся защищать себя от мужчин. Это сказывается на нас, формируя наше отношение к миру.

Патриархальный строй приучает девушек вести себя, подобно овцам, следующим за стадом. Согласно этой логике женщина – это заблудшая овца в поисках своего пастуха, которым является Бог, наш отец или наш муж.

Естественно, мы умеем следовать за стадом. Ведь мы знаем главное качество хорошей овцы: забыть о своей индивидуальности, слиться с толпой, стать услужливой и ведомой. Сиять неприемлемо и даже против правил. Нужно быть скромной и спрятать свою сущность, чтобы следовать правилам стада. Мы рано учимся исчезать, становясь невидимыми, и вполне можем слиться с окружающим нас туманом.

Я встречала множество женщин, которые извинялись за свое дурное воспитание в ситуациях, когда они были не согласны с патриархальным устройством современного общества. У нас вошло в привычку (совершенно ошибочно) обвинять себя, подобно тому как ребенок винит себя, если родители его бросили или плохо заботились о нем. Именно поэтому многим и в голову не приходит винить родителей в плохом воспитании. Мы не считаем, что это возможно. Но именно родительское воспитание часто является причиной наших ежедневных проблем, ведь мы смотрим на наших матерей и сестер, которые не винят никого, кроме себя, и нам это кажется совершенно нормальным.

Эта книга требует от нас изменить существующее положение дел. Мы шагнем за пределы того, «как это обычно происходит», и по-новому взглянем на мир. Мы проснемся раз и навсегда и осознаем, как нас формирует природа, психология и культура. И мы научимся любить себя такими, какие мы есть. Понимание и принятие этих трех составляющих позволит нам освободиться и совершить прорыв в понимании себя и мира вокруг нас.

Во-первых, надо начать называть туман туманом, отличая его от реальности. Лично мне понадобилось не одно десятилетие, чтобы отделить воображаемую картинку от реальности. Я была настолько напугана, что меня могут отвергнуть окружающие, что брала всю вину на себя, лишь бы сохранить гармонию в отношениях. Если кто-то неприемлемо себя вел, я считала, что это происходит из-за меня. Мне казалось, что так я беру на себя ответственность за свою

---

<sup>1</sup> Психологическое явление, сопровождаемое неспособностью человека видеть то, что он физически наблюдает, но не хочет верить в это или принять. (*Прим. пер.*)

жизнь. Но тогда я не понимала, что своим поведением я мешаю окружающим брать вину на себя и отвечать за свои поступки. Но так как вся ответственность лежала на мне, со мной было очень комфортно жить.

Мне потребовалось немало времени, чтобы понять разницу между виной и ответственностью. В то время как принять вину означало безвольно и молчаливо увязнуть в собственном страхе, ответственность позволяла мне увидеть, что я сама виновата в своих мучениях. Это придавало мне уверенности.

Страх имеет бесконечную власть над нашим затуманенным сознанием. Мы живем в страхе и, соответственно, не осознаем его вреда для нашей психики. За ним следует вина, за виной – стыд за чувство страха и неспособность ему противостоять.

Подобный цикл «страх-вина-стыд» не обошел стороной и меня. Каждый раз после того, как я не могла себя защитить из-за своего страха, я очень долго корила себя. Справиться с ним я смогла, только когда окончательно проснулась.

Как видите, у медали две стороны. С одной – нас, женщин, на протяжении веков унижали и подавляли. С другой – мы все это время испытывали вину и стыд за то, что не сопротивлялись. Настало время бесстрашного прорыва. Наш страх распространяется на многие сферы нашей жизни:

- *Что скажут люди?*
- *Кем я буду, если не получу одобрения со стороны окружающих?*
- *Скажется ли на моем бюджете прямолинейность в общении?*
- *Не повредит ли это моим детям?*
- *Не принесет ли это физического или психологического вреда?*

Пребывая в страхе, мы еще и беспокоимся об отсутствии у нас выдержки и храбрости. И этот замкнутый круг принимает устрашающе огромные формы. Чтобы выйти из этого состояния, нам требуется назвать вещи своими именами. И мы готовы кричать на каждом перекрестке: «Я тоже!»<sup>2</sup> Таким образом, вместо того чтобы тонуть в море отчаяния, мы уничтожаем подавленность, которая держит нас в заложниках.

Я понимаю, когда женщины злятся, гnevаются, раздражаются. Им так долго не давали слова, что взорваться, наконец, и закричать: «Больше никогда!» – вполне естественно. Таких женщин обычно называют «безрассудными, чрезмерно эмоциональными и слетевшими с катушек» и подвергают общественному осуждению. Боясь подобной участи, мы стремимся не быть столь радикальными в проявлении своих чувств. Однако нам даже в голову не приходит, что именно подобное проявление чувств и есть наш путь к спасению.

Пока страх препятствует нашему выражению, мы продолжаем быть марионетками внешних обстоятельств. Находясь под опекой страха, наше эго работает «на автомате». Словно роботы, мы потакаем страху и становимся его рабами:

- *Страх отказа*
- *Страх поражения*
- *Страх осмеяния*
- *Страх одиночества*
- *Страх быть недостойной*
- *Страх эмоционального или физического насилия*

Поработив нас, страх становится нашей второй кожей. Он пропитывает все наше существование, так что мы даже перестаем осознавать, в какой мере руководствуемся им во всех

---

<sup>2</sup> Имеется в виду движение MeToo, под хештегом которого можно поделиться своим печальным опытом сексуального насилия и домогательств. (Прим. ред.)

наших поступках. Жизнь в патриархальном обществе наказывает женщинам молчать, чтобы не подвергнуться наказанию за послушание мужчин, наделенных властью. Со временем мы принимаем эту безмолвную трусость как черту характера. Она подстраивается под нашу личность незаметно, поэтому мы не понимаем, как она важна для нас.

Неважно, был у нас опыт разрушительных отношений или физического насилия или нет, все мы находимся на волоске от этого. Не заблуждайтесь, предполагая, что вы умнее или прозорливее других, если патриархальный мир вас еще ни разу открыто не подавлял. Рано или поздно это произойдет.

Будучи женщиной в патриархальном мире, вы уже не раз подвергались угнетению в той или иной форме. Возможно, вы даже не поняли, что это было, но, поверьте, его эффект вы так или иначе уже испытываете на себе. Я не встречала ни одной женщины, которая не почувствовала бы давления патриархального общества, в котором все мы живем.

Мне понадобились годы моего импровизированного путешествия по жизням людей, чтобы оценить, насколько часто я жертвовала своим достоинством и правом голоса ради окружающих меня мужчин. Также я со стыдом признаю, что была слепа и безропотно помалкивала всю свою жизнь.

Я уже и не хочу, чтобы вы увидели меня такой, какой я была. Мне хочется, чтобы, глядя на мой образ, вы видели ауру совершенства, мудрости и власти. Но я понимаю, что, только рассказав вам о моем собственном опыте пробуждения, я смогу заставить вас начать собственное восхождение.

Бесспорно, легче всего просто спрятать наши самые уязвимые стороны, те, что не так уж дерзки, мудры или рассудительны. Но еще легче женщине будет поделиться своим опытом с другой женщиной, которая уже поняла всю правду о себе. Только благодаря взаимному обмену опытом мы можем расти и развиваться.

Выход из зоны комфорта в стремлении раскрыть свои слабые стороны является критически важной частью пути выздоровления. Пока мы не заглянем в себя и не признаем каждую нашу крохотную часть, мы не познаем себя в целостности и единстве. Воссоединение нашей личности предполагает принятие всех наших сторон: хороших и плохих, явных и скрытых, сильных и слабых. Мы должны безусловно и откровенно принять себя такими, какие мы есть здесь и сейчас.

На страницах этой книги я рассказываю о своем личном опыте, это и есть выход из зоны комфорта для меня. Временами я переживала, не вызовет ли моя исповедь отвращение, но знала, что должна преодолеть свой страх. Если бы у меня не получилось, я бы не смогла поделиться с вами своими чувствами, а если бы не поделилась – не развивалась бы. А если бы я не развивалась, то не развивались бы и вы.

Хотя выход из зоны комфорта отнюдь не является для нас естественным, это единственная возможность избавиться от привычного и открыть новое для себя. Мы инстинктивно отторгаем дискомфорт, однако на страницах этой книги я хочу продемонстрировать, что только движение навстречу тенистым аллеям нашего подсознания гарантирует нам искупление, истину и, как следствие, свободу.

### **Опустить на самое дно**

Я знаю, я не одинока в этом поиске самой себя. Я беседовала с тысячами женщин, которые хотели «выйти из тумана» навстречу пробуждению. Наше забвение настолько сильно, а страх и подавленность засели так глубоко, что нам требуется проснуться еще множество раз перед тем, как мы осознаем, кто мы есть на самом деле.

Мне вспоминается моя клиентка Пэм. Она позвонила мне после по-настоящему мучительного дня. Весь день она пыталась наладить отношения в семье. Список ее забот был очень

длинным: надо было отвезти к врачу пожилую маму, поухаживать за больной сестрой, дать совет насчет рабочего проекта мужу, помочь перевезти на квартиру дочери мебель, а младшему сыну – разобраться с домашним заданием. Любящая и добрая Пэм полагала, что потребности родных важнее ее собственных. Она поступала так всю свою жизнь и всегда жертвовала собой. Но с чем Пэм справиться не могла, так это со все растущим эмоциональным напряжением. Она не могла найти баланс.

Пэм набрала около десяти килограммов за последний год. А после измены мужа их брак трещал по швам. Она регулярно срывалась на детях.

Вместо того чтобы принять свои истинные чувства, она их скрывала, играя роль и отчаянно стремясь таким образом добиться эмоционального баланса. Она безропотно надевала маски доброй мамы, дочери, жены, считая, что только так сможет получить одобрение окружающих. И это ее постепенно убивало. Хотя она этого даже не осознавала. Она практически растворилась в окутавшем ее тумане.

Когда я предположила, что она взяла на себя роль спасителя, она возмущенно возразила: «Вы думаете, мне правда этого хочется?» Она не могла поверить, что я так о ней подумала. «Зачем мне это? Думаете, мне это доставляет удовольствие? Неужели я выгляжу настолько жалкой?» – не унималась она.

Нам пришлось потратить немало времени, прежде чем Пэм осознала, что играет роль спасителя, который отдает себя другим и ничего не оставляет себе. Для своей семьи Пэм всегда была спасением – и медсестрой, и адвокатом, и посредником, и миротворцем. Когда было нужно, она делилась своими ресурсами. Так она с детства получала похвалу и одобрение родителей.

Поэтому, когда ее о чем-то просили, вместо того чтобы позволить окружающим самим решать свои проблемы, Пэм стремилась все сделать за них сама. Она не знала других путей ни получить любовь, ни проявить. Доходило до того, что она знакомилась только с теми людьми, которым требовалась ее помощь. Так она чувствовала себя на своем месте. В итоге, не удовлетворяя собственные потребности вообще, она достигла критической точки.

В нашем обществе женщины привыкли добиваться любви через самопожертвование. Оно может принимать различные формы. Все начинается с близких, а впоследствии подобное поведение распространяется и на наших друзей и коллег. И если подобное поведение заслуживает внимания окружающих – неважно, положительного или отрицательного, – мы продолжаем вести себя таким образом. И в итоге мы настолько сживаемся с этими масками, что уже сами не можем различить, где мы, а где они. Мало-помалу мы растворяемся в собственных ролях либо от истощения, либо от пережитого кризиса. Наш фасад трещит по швам, и сквозь трещины виден свет.

Приход света в нашу жизнь может быть болезненным. Лишившись привычных ролей, мы чувствуем себя, с одной стороны, нагими и оскорбленными, а с другой – живыми и думающими. Эти чувства настолько шокируют, что мы инстинктивно стараемся закрыть трещины старой манерой поведения и забыть навсегда, что мы умеем сиять. Однако с течением времени и причинением вреда нашей психике трещины расширяются. Эго может далеко зайти в стремлении закрыть эти трещины. Когда это происходит, мы называем это кризисом, а если возраст соответствует – «кризисом среднего возраста».

Как правило, только явная психологическая травма может заставить эго свернуть с пути. В этом случае мы можем опуститься на самое дно. Как психотерапевт, я жду, когда мои клиенты достигнут этого состояния. Оно символизирует смерть эго. И в то время как клиент всячески старается избежать этого момента, психотерапевт ждет его затаив дыхание.

Когда мы достигаем дна, с личности слетают все маски, оставляя человека наедине с самим собой, словно с чужаком. В этой ситуации кажется, что все идет не так, как надо. Все наши способы убежать от себя настоящего перестают работать.



День, когда моя машина съехала в кювет, стал точкой, когда я достигла дна. Именно тогда я осознала, что должна что-то сделать со своей жизнью. Я не знала, что делать и как. Все, что я понимала – время пришло. Моя душа больше не хотела разрушаться.

Когда мы достигаем дна, нам приходится отказаться от клеветы со стороны общества или родителей. Самое сложное – посмотреть на свою «согласяющуюся» маску в зеркале. Просто невыносимо осознавать, что нас бессовестно унижали другие люди.

Что теперь? Должны ли мы оставаться теми, кем нам положено быть? Можем ли мы позволить туману вновь нас окутать? Вновь оказаться в забвении страха, ритуалов, традиций и предсказуемости?

Если мы и правда на пути переворота, то выбор уже сделан. Наше сознание будет пытаться убедить нас, что все по-прежнему, но это не так. Глубоко внутри мы будем понимать, что избегаем неприглядной истины.

Причина, по которой «спуск на дно» причиняет боль, – это треснувший фасад нашего эго. Наши привычки и манера поведения больше не эффективны, они себя изжили. Мы начинаем чувствовать эмоциональное истощение. В этом новом месте, где мы оказались, темно и страшно: кто мы такие без защитных механизмов нашего эго?

Но стоит нам признать, что трещины на фасаде эго и переворот сознания – это дорога к перерождению, страх проходит. Мы не верим, что происходящее как-то поможет нам, и поэтому сопротивляемся. Это естественно.

Кто мы такие без привитых с детства манер поведения и правил общения, без традиций нашего общества? Вы когда-нибудь задумывались, как мы выглядим без «фасада»? Если нам хватит смелости правдиво ответить на эти вопросы, мы все ближе и ближе подойдем к главной цели нашей жизни: быть самими собой здесь и сейчас. Это значит, что мы будем все глубже и глубже проникать в собственное сознание, избавляясь от всего фальшивого и лишнего. Мы выявим черты, которые больше нам не принадлежат, и избавимся от того, что препятствует нашему развитию. Мы сможем смотреть в лицо своему страху и сопротивляться тому, что лежит за ним.

Пэм пришлось избавиться от роли спасителя, которая дарила ей внимание и любовь близких. Начиная уважать и принимать себя саму, она избавлялась от необходимости раздавать свои ресурсы другим, чтобы ее приняли. Ее любовь к себе, возрастая, помогала ей чаще говорить «нет». Поначалу близкие отвергли «новую Пэм», считая ее предательницей, но это был необходимый этап. Когда они поняли, что выбора у них нет, они стали принимать Пэм такой, какая она есть.

Пэм тоже пришло это понимание. Она почувствовала, каково это – жить, не жертвуя собой ради других. Она смогла ответить на вопрос, к которому мы все приходим, стремясь к пробуждению: «Готова ли я увидеть себя настоящую, готова ли дать себе самой то уважение и признание, которого тщетно добивалась от других все эти годы?»

## **От страха к любви**

Как мы научились молчать перед лицом страха? Это родом из детства, когда нам казалось, что промолчать лучше, чем протестовать. Шлепки в автобусе, оскорбительные замечания от прохожих на улице, приставания в магазине, унижения от мужчин-коллег и друзей. Раньше я молча терпела подобное отношение. Я боялась, что мне будут мстить, если я начну возмущаться. Меня больше заботило то, как на меня посмотрят другие, чем то, насколько я честна с самой собой. Это подтвердит каждая женщина, подвергшаяся насилию. Мы молчим, потому что боимся, что другие отвернутся от нас.

Общественное давление и осуждение контролируют нашу психику, и они же отмеряют нам дозу страха день за днем. Нас оценивают, исходя из того, насколько мы способны быть

покорными и молчаливыми. Чем тише ты себя ведешь, чем лучше тебя оценивают окружающие. Это наследие патриархальной культуры, которая вводит в заблуждение всех, даже мужчин. Это природа подобных токсичных систем. Они никого не выпускают из своих тисков.

Когда мы впускаем страх с его потомком – молчанием – мы отклоняемся от пути любви к себе. Одним из символов этой любви является честность и способность проявлять себя без вины и стыда. Постоянное же подавление собственного голоса влечет за собой разрыв внутренних связей и возрастающее непонимание самого себя. Мы буквально выдавливаем из себя собственные потребности и желания, игнорируем их, создаем иллюзию, что их никогда и не было. Подобное поведение гарантирует нам видимый покой, но ненадолго. В конце концов мы перестаем ощущать связь с настоящим. Чем дольше мы ведем себя подобным образом, тем меньше понимаем себя и осознаем свои потребности. Вскоре все, что мы будем говорить, думать или делать, перестанет соответствовать нашим истинным потребностям и желаниям. И это сделает нас раздражительными и опустошенными.

Когда мы безропотно поддаемся на манипуляции нашей культуры и общества, патриархат получает неограниченную власть. Антидотом общественному гнету станет отважный протест против молчания. Нет никакого достоинства в том, чтобы заткнуть нам рот. От этого никто не выигрывает. Это лишь усиливает гнет патриархата.

Большинство интимных отношений, в которых я состояла с различными мужчинами, держали меня в страхе. Смелая и отважная на работе, я была совершенно другой в личной жизни. Я была ненастоящей и позволяла себе растворяться в забвении. Пробуждение заняло у меня много лет. Одно унижение за другим, одна уступка за другой, один момент предательства самой себя за другим – все это постепенно угнетало меня. Я притворялась, что ничего не происходит, пока, наконец, просто не смогла так жить дальше. Моя жизнь разлетелась на куски.

Я могу написать книгу о пробуждении, потому что сама прошла этот путь по горячим углям. Я столько лет прожила в тумане, что прекрасно понимаю, чего стоит выбраться наружу, навстречу себе настоящей. Я не хочу концентрироваться на боли, но я хочу показать, как можно превратить боль в силу.

Мы не желаем понимать, что, погребая истину, мы разрушаем сами себя. Пока мы это не осознаем, мы продолжим так поступать и дальше. Пока мы смиряемся с токсичностью окружающих, чтобы не разрушить мир, мы продолжаем войну против себя самих. Ведь нет мира там, где нет индивидуальности. Мир начинается с принятия себя самого и своего жизненного опыта.

Любовь к себе расцветает, когда можно выразить себя через слова и поступки. Каждый раз, когда мы признаем собственные чувства и психологические процессы, мы воспеваем любовь к себе. Когда мы протестуем против запрета общества на наше право голоса, мы заставляем увидеть и услышать нас и всех остальных.

Представьте, что женщины во всем мире смогли рассказать всю правду, и даже о том, каково это – быть женщиной, бояться и ошибаться. Вы можете представить себе, как уменьшится давление, которое все мы чувствуем? Нам больше не придется скрывать свои эмоции, притворяясь идеальными и успешными. Мы обречем, наконец, свободу.

Если женщина отважно говорит правду о своих переживаниях, она движется от болота собственных страхов и сомнений к новому источнику – любви. Она изрекает: «Я люблю себя. Я заслуживаю того, чтобы быть услышанной. Я больше, чем сумма моих поступков. Я доверяю собственному голосу».

В этой книге я заставляю женщин двигаться от страха к любви. Когда мы рассказываем свою историю и чувствуем сопереживание, мы обретаем признание. Это рождает внутренний баланс и целостность личности, которых, вероятно, не было прежде. Когда одна женщина провозглашает свое право говорить то, что она думает, это право, словно приливная волна, переходит к остальным, наделяя их силой и позволяя контролировать свою жизнь. Когда женщина

начинает новую, не зависящую от страхов, жизнь, она облегчает путь к новой жизни остальным. Фокус смещается от страха за свое существование к любви ко всему миру. Она понимает, что избавление от страха дарует ей любовь: любовь к себе, к своим сестрам, к своим дочерям.

Обнаружив, в какой мере мы сами участвуем в собственном угнетении, мы начинаем двигаться к выражению своих переживаний. Это займет время, так как мы не привыкли говорить правду о себе и о том, что мы чувствуем. Возможно, стоит начать с близкого друга или родственника. Или можно пойти к психотерапевту или консультанту. Поступая таким образом, мы констатируем, кто мы есть на самом деле, вместо того чтобы оставаться жертвами общественного строя.

Осознание того, как культура и общество нас угнетают, позволяет нам лучше понять собственную психику. Это осознание отнюдь не пассивно. Оно требует тщательного анализа нашей внутренней динамики и зависимости переживаний от внешних условий. Постепенно этот активный процесс познания и анализа приведет нас к пробуждению.

Возможно, эти строки шокировали вас или смутили. Если это так, то я спешу успокоить вас, убедить, что нет идеального пути к пробуждению. Ваша цель – отнюдь не достичь некоего пункта назначения. Через призму моих слов вы можете познать саму себя. Это путь осознанности. Словно лампочки включаются в темной комнате. Эти слова – ваши лампочки. Когда они зажигаются, вы видите то, что было скрыто от вас в тени. Когда свет уже включен, вам не уйти от истины. Это и есть состояние осознанности.

Вы теперь здесь. Это здорово. Давайте сделаем глубокий вдох и перейдем к следующей главе.

## 2. Идея той самой женщины

*Ты не можешь быть просто хорошей, только прекрасной.  
Не прекрасной, только прекраснее.  
Не прекраснее, только великолепной.  
Не великолепной, только идеальной.  
Не идеальной, но в вечной битве с самой собой.*

«В каких бы отношениях я ни состояла, я всегда не та, кем являюсь на самом деле», – часто говорят мне женщины. И меня не удивляет, что женщины признаются в том, что отношения разрушают их сущность. Я знаю, что после долгой и упорной работы над собой мои клиентки понимают, что отношения – это не причина саморазрушения. Отношения – это результат уже разрушенного внутреннего мира.

Никто не теряет себя из-за другого. Просто люди встречаются, уже позабыв, кто они есть на самом деле.

Мы разошлись с самими собой давным-давно, задолго до того, как стать взрослыми и начать строить отношения. Склонность бежать от себя мы впитали с молоком матери. То, как мы воспринимаем себя, основано на памяти поколений. Мы просто не осознаем этого до тех пор, пока наши отношения не отражают наше одиночество и чувство потери. Если повезет, то можно заметить это и «проснуться».

Больше всего женщинам угрожают три вещи: признание, уважение, похвала. Они призваны заполнить пустоту внутри нас, ту, где должна расцветать индивидуальность. Не понимая того, кем мы являемся на самом деле, мы начинаем извлекать из этой тройной угрозы своеобразное удовольствие, они становятся чем-то вроде афродизиака.

Все происходит глубоко внутри нашего сознания, там, где располагается наша личность, наша суть, наше «я». Личность не подвергается изменениям под влиянием обстоятельств. Когда у нас есть место и время анализировать свои мысли и ощущения, когда мы путешествуем в глубины собственного сознания, лишь тогда мы можем различить себя настоящих. Корень проблем в том, что раньше мы ставили других в центр своего мироздания, а не себя. То, в какой степени мы зависим от желаний других, поражает.

Поработав с сотнями женщин у себя дома, в Индии, и здесь, на Западе, я не встречала никого, кто не был бы воспитан в идее жертвенности ради других в податливом, если не сказать подчиненном смысле. Я не говорю о возможности подвергнуться насилию или издевательствам. Напротив, я говорю о том глубоком и критическом смущении, которое рождает наше непонимание того, кто мы есть на самом деле. Я говорю о нашем уничтожении собственной индивидуальности ради того, что требует от нас культура и общество. Вне зависимости от того, какой фасад мы выстроили, каждая женщина страдает от потери своего «я» из-за попыток угодить окружающим. Кто мы есть, если стереть границы общественных правил и стремление соответствовать бесконечным стандартам роли дочери, сестры, жены или матери?

Огромную значимость обретает наше понимание концепции существования женщин вообще. Неважно, где вы родились и сколько зарабатываете, росли ли вы на ферме в Пакистане или Огайо, так или иначе, но вы вписываетесь в эту концепцию. Кто-то впитал ее вместе с бирьяни<sup>3</sup> с козлятиной, а кто-то – во время воскресного ужина с говядиной и картофелем. Несмотря на стиль воспитания, язык, на котором мы говорим, всех женщин так или иначе воспитывали, закладывая в них идею жертвенности во имя окружающих, особенно мужчин. А приводит это к тому, что многие испытывают симптомы эмоционального выгорания и хро-

---

<sup>3</sup> Бирьяни – второе блюдо из риса и специй с добавлением мяса, рыбы, яиц или овощей. Распространено в различных вариациях по всей Южной Азии, а также в арабских странах. (Прим. ред.)

нической усталости. Мы становимся капризными и раздражительными, нисколько не удивляясь, почему так происходит.

Только полюбив себя по-настоящему, люди смогут осознать свое самопожертвование и ненависть, которую они проявляют по отношению к самим себе. Нам стоит заглянуть в себя и обнаружить разлад со своим «я». Только так начнет расцветать наша индивидуальность.

Одним из шагов на пути к пробуждению будет увидеть в собственном отражении все свои заблуждения и противоречивые поступки, которые мы привыкли совершать. Пока не будет завершена эта мучительная проверка психики, невозможно будет обнаружить все препятствия для развития и стать свободной от предрассудков и заблуждений.

По правде сказать, никому не захочется признать, что наше мировосприятие было сформировано извне и тем более что все особенности женской доли – ложь. Это требует основательного анализа, препарирования своей природы, снятия ее слой за слоем и выявления степени, до которой нас всех одурачили. Ведь довольно страшно узнать, что все, во что ты верил, – ложь. Воистину шокирующая новость!

Вы имеете полное право возмутиться. И я пойму. Мне самой было очень сложно принять эту шокирующую правду про себя. Я чувствовала, что мои близкие и моя культура меня предали. Меня охватили злость и отчаяние. Мне хотелось закрыться от всех и больше никогда не общаться с этим миром. Это естественно. Путь из матрицы никогда не бывает легок. Напротив, он сопровождается неприятными чувствами. Однако способность переживать эмоциональный дискомфорт, в отличие от его отрицания, открывает возможности для глубокого и полезного самоанализа.

Чем детальнее мы изучаем психологические ловушки, тем меньше рискуем в них попасться. Но если мы не представляем, как они работают, как нам тогда защитить себя от попадания в них снова и снова?

Кроме того, такая тщательная работа над собой приносит свои плоды в виде обретенной индивидуальности. Большинству невдомек, какой огромной силой она обладает. Однако, должна сказать, мой собственный опыт разоблачения заблуждений и поэтапного раскрытия индивидуальности был крайне трудным, хотя и очень плодотворным, в конце концов. Вот к чему я вас призываю. Хотя и понимаю, что мои слова могут ранить и причинять дискомфорт. Но я с вами здесь, чтобы поддержать вас. Продолжайте идти.

### **Всегда ли «хорошо» так уж хорошо?**

Эту идею могут преподносить по-разному, но большинство женщин подчиняется обществу, неустанно спрашивая себя: «Достаточно ли мы хороши?»

Кто вообще на планете Земля может похвастаться соответствием стандартам какой-либо культуры? Правильно, никто. Но об этом, как правило, умалчивают. Нас вводят в заблуждение, призывая стать хорошими настолько, насколько этого требует наша культура. Естественно, это ловушка, которая заставляет нас заниматься самоедством и ощущать свою ничтожность.

Соответствие конкретным стандартам – подсознательный алгоритм, которого мы придерживались слишком долго. Мы начинаем ценить себя, только когда соблюдаем определенные условия. Мы должны стать кем-то еще, кем-то большим, чем мы есть здесь и сейчас, чтобы нас приняли в обществе.

Отказ от индивидуальности и потеря своего «я» настолько распространены, что иногда мне кажется, что они стали частью эмоциональной ДНК женщин по всему миру. Складывается такое впечатление, что мы предрасположены к потере своей личности, к промывке мозгов с целью устранить наше «я». Мы будто утратили свою индивидуальность еще до того, как родились на свет, вместе со своими предками, поколениями наших бабушек и прабабушек.

Самое печальное в том, что вы даже не осознаете этой потери, ведь она умело прячется за различными чувствами. Среди них:

- *Страх высказать свое мнение*
- *Неспособность обозначать границы своего личного пространства*
- *Апатия и уход в себя*
- *Вспышки гнева и раздражительности*
- *Отсутствие сексуального желания*
- *Отказ от своих целей*
- *Равнодушие к себе, своим потребностям*
- *Бесцельная занятость*
- *Профессиональное выгорание*
- *Замешательство*
- *Откладывание дел на потом*
- *Неуверенность в себе*
- *Тревожность*
- *Расстройство пищевого поведения*

В погоне за тремя бесценными дарами – признанием, уважением, похвалой – женщины готовы подстроиться и стать кем угодно. Но угодно не им, а окружающим, обществу, культуре. В результате мы унижаем сами себя, чего от нас и требовалось. Примером такого поведения является женщина, которая с детства мечтала стать «хорошей девочкой».

«Хорошая девочка» всегда старается добиться уважения окружающих, стать частью коллектива, получить одобрение. Она рано понимает, что похвалу можно заслужить двумя проверенными способами: послушанием и служением людям. Любимцы семьи могут добавить к этому третий способ: совершенство. Такая манера поведения формирует эмоциональную схему – привычный способ взаимодействия с окружающим миром. Женщины нередко путают этот способ восприятия мира со своей индивидуальностью.

Надо понимать, что есть огромная разница между тем, чтобы быть самим собой и быть хорошим. Мы так рьяно стремимся быть хорошими, что напрочь забываем о том, что значит для нас быть самими собой. Только когда мы осознаем, как стремление стать хорошим деформирует нашу личность, только тогда мы начинаем меняться.

### **Но разве не хорошо всегда быть «хорошим»?**

Не все так просто. Дело в том, что «быть хорошим» – это приятная оболочка куда более зловещего и определенно недостижимого явления. Ожиданий окружающих. Они ждут, что мы будем хорошими вне зависимости от того, насколько серьезно будет при этом изменяться наша индивидуальность. «Хорошее» поведение считается таковым в том случае, если отвечает требованиям извне, будь то решение одного человека или общественные нормы.

Мужчины тоже по-своему должны подчиняться правилам. Как и все мы. Но девочкам приходится стараться неоправданно больше, чтобы получить звание «хороших» и продлить таким образом жизнь патриархальному обществу. «Хорошая» для девочки означает «покладистая», «менее чем другие», «не равная другим». А что у мальчиков? Они могут быть хорошими или плохими. Как правило, чем «хуже» мужчины, тем большее уважение они получают. Такой мужчина может стать даже президентом США.

Чтобы разобраться в этой проблеме, нам необходимо отринуть идею «хорошего», полностью от нее избавиться. Как только мы признаем, что идея «хорошего» отравляла нас, все видится под другим углом. Также нужно признать неэффективным и отменить соблюдение стандартов «хорошего». Мы стараемся достигнуть этих искусственных стандартов, чтобы

добиться признания. Мы начинаем оценивать себя, соизмеряя свои поступки с откровенно фальшивыми цифрами и образами.

Если самооценка женщины зависит от мнения ее партнера, то она непременно угодит в трясины заблуждений: что потребности окружающих стоят выше ее собственных. И тогда женщина, не удовлетворяющая запросам окружающих, становится в их глазах эгоистичной и жестокой. А если она при этом достаточно властная и требовательная, то ее нарекают стервой.

Конечно, не все слепо веряют свою жизнь мнению общества. Многие отрекаются от этого в юности и либо становятся равнодушными к успеху, либо вечно протестуют. Вы помните, как вели себя в подростковом возрасте? Следовали ли вы общественным нормам и подстраивались под образ «хорошей девочки»? Или периодически вели себя вяло и апатично? А возможно, вы были бунтаркой?

Вне зависимости от того, какими мы были подростками, все мы следуем свойственным нам архетипам. Неважно, протестуем ли мы или подчиняемся, главное – понимать все о том, против чего протестуешь или от чего бежишь.

Важно понимать, что ваша первая идеологическая обработка случилась, когда вы, будучи маленьким ребенком, захотели получить признание, уважение или похвалу. Так воспитывают хороших девочек, которые забывают, кто они на самом деле. Они вынуждены существовать только при определенных условиях.

### **Узницы гнева**

У каждой женщины найдется подобная история. Неважно, какого цвета ваша кожа, какой вы комплекции. Всех женщин объединяет нечто общее. Я имею в виду влияние патриархального общества.

Так как моя история ярко показывает промывку мозгов, которая похоронила мою индивидуальность, я поделюсь с вами несколькими ключевыми моментами устройства общества, в котором я росла. Каким бы ни было ваше детство, уверена, что вы найдете со мной что-то общее.

Пока я пишу эту книгу, с повестки дня не исчезают новости о движении «Black lives matter» («Жизни афроамериканцев ценны»). Я воспитывалась в обществе, в котором процветал культ белой кожи. Самый популярный крем для лица назывался «Сияющая белизна». Он все еще пользуется покупательским спросом. Индийские девушки с коричневой кожей не считались идеальными. Как и их волосы, изгиб бедер или длина ног. Все, что касалось индийских девушек, было «недостаточно хорошим». Добро пожаловать в мир отбеливания кожи лица, длительных диет и выпрямления волос.

Я получала еще больше внимания, так как моя кожа и глаза были светлее, чем у других индийских девушек. Несмотря на то что я была гораздо светлее моих сверстников, я все равно не чувствовала себя достаточно светлой, что порождало ненависть к себе и привычку сравнивать себя со стандартами красоты белых девушек со страниц глянцевого журналов и экранов телевизоров.

Внешняя оценка со стороны окружающих в детстве ставила меня в тупик. На меня обращали пристальное внимание, особенно пожилые мужчины, при этом я не видела ничего, кроме насмешек и презрения от пожилых дам, когда мне не было еще и десяти лет. Помню, как я раздумывала: «Как мне стать настолько непривлекательной и ничтожной, чтобы люди прекратили обращать на меня внимание вообще?»

Моя лучшая подруга позднее рассказала, как она себя чувствовала рядом со мной в те дни. «Идти с тобой по улице было не очень приятно. На тебя часто обращали внимание прохожие. Люди могли открыто обсуждать цвет твоих глаз или щипать тебя за щеки, а на меня при этом внимания не обращали. Мне казалось, что я невидимка», – признавалась она. Помню,

как меня это тронуло. Мне хотелось извиниться перед ней, стать хуже, незаметнее, чем она, чтобы ей стало приятно.

Что заставляло мою подругу думать, что она не так привлекательна, как я, поскольку у нее темнее кожа и глаза? Как перепутано все должно быть в обществе, где девочки растут с осознанием, что они некрасивы, потому что не соответствуют идеализированным стандартам красоты?

Стоит отметить, что многие девушки пострадали от подобных «белых» стандартов красоты. Причина этих страданий кроется в том, что внешность женщины всегда анализируют и оценивают (высоко или низко, неважно). Всегда, когда наша самооценка связана с внешними условиями, мы проигрываем. Мы чувствуем себя прекрасно, когда нас признают, и ужасно, если нет.

Мы ничего не можем с собой поделать, когда начинаем ненавидеть женщин, у которых есть то, что нужно нам самим для признания и уважения в обществе. Я не раз слышала едкие комментарии в свой адрес от женщин на улице. Одна из наших соседок, которую я нежно называла «тетушкой», постоянно меня предупреждала: «Не думай, что всегда будешь такой хорошенькой. Ты просто пока молода». Может быть, она говорила это от чистого сердца, но я слышала только насмешку и презрение. Вряд ли она понимала, что ее слова заставляли меня ненавидеть себя и желать быть такой же, как все остальные.

Когда мне было одиннадцать, я нашла решение проблемы. Я решила растолстеть. Как бы смешно это ни звучало, но это довольно распространенный способ для женщин стать невидимыми для общества. Этой стратегии стала придерживаться и я, и она сработала. В конце концов я избавилась от ненавистного внимания к своей персоне. Хотя я все еще привлекала взгляды мужчин, женщины перестали меня ненавидеть. Я хотела, чтобы люди перестали мне завидовать, я хотела им нравиться.

К тринадцати годам я полностью постигла принципы стыда и услужения. Я выучилась у окружающих меня женщин никогда не выделяться из толпы и не занимать слишком много места. Что интересно, меня этому научили не мужчины, а презрение со стороны женщин. Я усвоила, что лучше быть тише воды, ниже травы, чем стоять во весь рост. Лучше было идти по проторенной дорожке, окончить колледж, может, поработать пару лет, а затем выйти замуж и нарожать детей.

Собственно, мой жизненный путь на этом и оканчивался, ведь материнство и брак были конечными остановками. Свернуть с него казалось пугающим. Зачем женщине совершать социальное самоубийство? Куда проще проглотить эту пилюлю семейного счастья и воплотить в себе образ «той самой женщины».

Очень важно анализировать подобные алгоритмы поведения и понимать, какую токсичную среду создают подобные жизненные принципы. Ведь мы обретаем собственную индивидуальность, лишь испытав разрушительное воздействие культуры подчинения, подавлявшей нас все эти годы. Первым шагом на пути к пробуждению станет осознание мягких лап сна, сжавших нас в своих неумолимых объятиях.

### **Стать «той самой женщиной»**

Если задуматься, женщины буквально порабощены тревогами, где бы они ни жили и кем бы ни работали. Все наши попытки добиться блеска и объема волос, лучшей длины и цвета ногтей, состояние, потраченное на косметику и часы, проведенные перед компьютером в поисках видео о секретах макияжа, – все это указывает на колоссальный разрыв между нашим «фасадом» и тем, кто мы есть на самом деле.

Мы прикрываем пустоту внутри разными способами: бесконечными диетами, пуш-ап бюстгальтерами, инъекциями ботокса, накладными ресницами. Добавьте к этому утягивающее



нижнее белье, которое мы носим, чтобы изменить природные формы нашего тела, стринги, которые помогают нам выделить ягодичы, неудобную одежду и причиняющую нечеловеческие страдания обувь. Поразительно, сколько времени и энергии мы готовы потратить на «косметическую отделку» нашей внешности. Некоторым из нас это не нравится, и они стараются сломать существующие стандарты красоты. Но, поступая таким образом, мы лишаемся и важного, забывая о заботе о себе.

Если женщина чувствует внутреннюю пустоту, мы должны понимать, что она образовалась в результате того, что женскую природу постоянно недооценивали. Дух женщины был когда-то сломлен. Мы продолжаем слепо верить, что должны следовать нереальным стандартам красоты и благочестия, которые для многих из нас становятся синонимом совершенства. Совершенства, конечно, относительного. Иными словами, совершенство – это *внешняя сила, которая заставляет нас быть чем-то большим, чем мы есть на самом деле*.

Стандарты распространяются не только на нашу внешность. В конфликте мы стараемся подавить свои порывы. Мы боимся показать свою независимость, поэтому притворяемся глупее, чем мы есть на самом деле. Более того, нередко женщина не говорит «нет» из-за боязни мести. Все это не дает нам пользоваться сокровищницей внутренних талантов, которыми мы обладаем.

Эту манеру поведения не воспитывают в нас нарочно. Но это и не нужно. Как я упоминала ранее, она растворена в нашей крови и передается через пуповину от матери к дочери. Мы впитываем ее каждой клеткой нашего тела. А так как подобная манера поведения характерна для женщин по всему миру, мы с готовностью признаем, что единственный естественный способ себя вести – быть «той самой женщиной».

Моя задача – дать понять женщинам, что все это не естественный, а культурно и общественно приемлемый способ поведения. Для меня важно показать, в какой мере мы все привыкли вести себя определенным образом под влиянием общества. А затем я хочу объяснить, что мы вовсе не обязаны следовать этим навязанным нам стандартам поведения.

Я знаю, что вы думаете: «На словах все хорошо, но в реальности все по-другому». Ведь моя собственная идея «той самой женщины» поработила меня на целых сорок два года. Она настолько сдавила мне горло, что я могла только шептать. Она сдавила мои ребра жестким корсетом. И поставила мои слабые лодыжки на высокие шпильки. Она обратила мои дерзкие мысли в хныкающие вопросы, полные сомнений, а мою правду – в наглую ложь. Она заразила мою безмятежность бесконечной тревогой, заставив сравнить себя с другими женщинами.

Неважно, как далеко от дома мы живем, кем мы стали, чего мы достигли, насколько смогли похудеть или сколько раз мы настаивали на своем в разговоре с родителями. Мы прочно увязли в стереотипах, которых придерживались женщины, окружавшие нас с самого детства. Эти архетипы – кирпичи и раствор для нашей психики.

Вот почему так важны ранние детские годы. То, что мы впитываем, будучи детьми, определяет форму наших клеток и состав нашей крови. Наши детские уши и чувствительные умы с готовностью запоминают, сумела ли наша мать настоять на своем и перегибал ли палку наш отец. Мы вобрали окружавшие нас архетипы. Они стали фундаментом, на котором мы стоим всю жизнь.

Единственный способ избавиться от них – разрушить. Единственный способ их разрушить – обнажить ложь, которую они в нас породили. Мы должны уничтожить наше прошлое «я», чтобы наше настоящее «я» смогло жить.

Разрушение старых парадигм «той самой женщины» и становление новых – дело непростое. Мы создания баланса, который изначально предпочитает безмятежность приключениям и постоянство хаосу. Только когда мы пронизаны духом свободы, только когда мы готовы начать все сначала, только когда мы готовы меняться – тогда происходят перемены.

Я говорю о настоящем духовном возрождении, причинами которого являются мужество и сила духа. Способ перерождения, о котором я говорю, называется *пробуждением раз и навсегда*.

### 3. Что мы знаем о своем теле?

*Если ножны пусты, так тому и быть.  
Нет в колчане стрел, нечем будет бить.  
Нет устрицы в раковине – пустая будет лежать.  
Всегда нужен Другой, чтобы цену себе узнать.*

Пока женщины подчиняются культурным стереотипам, сила переписывать свою судьбу остается нераскрытой внутри нас. Вот когда на первый план выходит наша способность проснуться раз и навсегда. Чем детальнее мы осознаем наше травматическое прошлое, наш «сон жизни», нашу психологическую зависимость, тем сильнее мы готовы к их преодолению. Чтобы убить своего демона, его надо разглядеть. Только когда мы обнаруживаем их, мы возвращаем себе силу.

Эта книга может показаться банальной компиляцией простых идей, мотивирующих женщин стать лучше или спокойней. Она может показаться коллекцией вдохновляющих рецептов возвращения духовных сил. Многие женщины уже написали подобные книги. Но меня не интересует мотивация. Меня вдохновляет пробуждение женщин раз и навсегда, а это нечто совсем иное.

Пока мы не осознаем, кто мы есть на самом деле, мотивирующие фразы нам не помогут. Это пластырь, не лекарство. Чтобы проснуться, мы должны идти гораздо дальше простого желания стать счастливой, целеустремленной, позитивной. Эти качества, безусловно, прекрасны, но пока мы работаем над собой, нас будут сопровождать успехи и провалы, взлеты и падения. Только через полное внутреннее преображение мы сможем духовно переродиться.

Первый шаг внутренней работы над собой – самоанализ. Инстинктивно мы всегда смотрим вокруг, а не в себя. Но нам надо отключиться от внешнего. По большому счету внутренняя работа заключается в болезненном и тяжелом процессе обнаружения правды и примирения с самим собой.

Что-то подобное происходило после отмены апартеида в Южной Африке и при переустройстве Германии после Второй мировой войны. Там пересказывали мучительные истории событий, зачастую перед самими виновниками. Так и выглядит процесс выздоровления. Чтобы раны зажили должным образом, мы должны вспоминать и говорить о них, запротokolировать и исцелить их. Все начинается с наших страданий. Без них нет пути к счастью. Полное выздоровление подразумевает принятие собственной боли.

Многие стараются миновать этот процесс. Это похоже на «духовный обезд». Это значит, что человек избегает травмирующих, неприятных эмоций и переживаний, чтобы доказать свое духовное превосходство. Но мы не можем «разодушевиться» и начать чувствовать себя хорошо. На самом деле это полная противоположность силе духа.

Многие мои клиентки чувствовали себя подавленными и уязвимыми, когда пытались рассказать о своем внутреннем мире. Им кажется, что они одни испытывают подобные эмоции. Если бы я давала по доллару за каждую историю, подобную тем, которые я рассказываю в этой книге, вы были бы баснословно богаты. Вот насколько наши переживания похожи. В этом наше единство. Как только мы осознаем эту связь, наше единство обратится нашей силой духа.

## **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.