

лучшее от

ПСИХОЛОГИЯ

PSYCHOLOGIES

**МЕНЯ НИКТО НЕ ЛЮБИТ,
ДАЖЕ Я САМА.
КАК НАЙТИ ОПОРУ В СЕБЕ**

Лучшее от Psychologies: Познать себя

Коллектив авторов

**Меня никто не любит, даже я
сама. Как найти опору в себе?**

«ЭКСМО»

2019

Коллектив авторов

Меня никто не любит, даже я сама. Как найти опору в себе? /
Коллектив авторов — «Эксмо», 2019 — (Лучшее от Psychologies:
Познать себя)

Часто из-за отсутствия внутренней уверенности в собственных силах мы излишне прислушиваемся к мнению других. А ведь не стоит забывать, что вы являетесь для себя самой главной опорой. Как победить страхи и научиться доверять себе и собственному опыту читайте в подборке статей Psychologies.

Содержание

Почему мы стыдимся своих слабостей	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Меня никто не любит, даже я сама. Как найти опору в себе?

Почему мы стыдимся своих слабостей Почему мы стыдимся своих слабостей

Почему мы стыдимся своих слабостей

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛ: Илья Латыпов

Есть такие покупатели, которые в магазине начинают испытывать неловкость. Неловко – а по сути, стыдно – утруждать продавцов просьбами принести, например, сразу несколько пар обуви. Или брать в примерочную много одежды и не купить ничего... Просить что-нибудь подешевле...

Одному моему знакомому, наоборот, трудно покупать дорогие вещи, даже когда есть желание и возможность. Когда я спросил его про эту трудность, он ответил: «Мне кажется, продавец подумает что-то вроде: «О, понты корявые, столько денег на тряпки выбрасывает, а еще мужик!» «А ты любишь эти понты?» – «Нет, конечно же!» – ответил он так быстро, как смог, но не успел скрыть прорвавшееся смущение.

Дело тут не столько в том, что подумает продавец. А в том, что мы пытаемся скрыть от него то, чего стыдимся в себе, – и боимся разоблачения. Некоторые из нас любят красиво одеваться, но в детстве им твердили, что думать о тряпках – это низко. Стыдно быть такой или особенно таким – нужно спрятать это свое желание, не признаваться себе в этой слабости.

А поход в магазин позволяет соприкоснуться с этой подавляемой потребностью, и тогда внутренний критик проецируется на продавца. «Нищоброд!» – читает покупатель в глазах «менеджера по продажам», и вспыхнувшее в душе «Я не такой!» толкает или выйти из магазина, или купить что-то, что не по карману, сделать то, чего не хочешь, запретить себе то, к чему уже тянулась рука.

Что угодно, но только не признаться самому себе, что денег в данный момент нет – и это правда жизни. На внутренний или внешний упрек «Ты жадный!» можно ответить: «Нет-нет, ни в коем случае, вот вам моя щедрость!» – а можно: «Да, мне жалко на это денег, сегодня я скуп(а)».

Те, кто норовят нас застыдить, сражаются не с нашими «недостатками», а сами с собой

Магазины – это частный, хотя яркий пример. Кроме запретных качеств есть запретные чувства. Особенно досталось обиде – так и звучит в сознании издевательское «Ты обиделся, что ли?». Обида – удел маленьких и слабых, поэтому не признаем в себе обиды, маскируем, как можем, то, что бываем уязвимы и растеряны. Но чем больше мы скрываем свои слабости – тем сильнее напряжение. Половина манипуляций построена на этом...

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.