

# Лиза Оливера

# НЕ СОМНЕВАЙСЯ В СЕБЕ

Как перестать думать  
«со мной что-то не так»  
и изменить сценарий  
своей жизни

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

МИ∞

# Оглавление

Часть I. Честность .....	9
Часть II. Смелость .....	101
Часть III. Освобождение .....	193
Источники .....	247
Благодарности .....	253
Об авторе .....	255

Часть I

# Честность

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

## Моя история — и ваша история

В 1987 году, в День матери, когда мне было всего несколько часов от роду, меня завернули в синее одеяло и оставили у скалы неподалеку от Мьюирского леса в Северной Калифорнии. При мне не было никаких свидетельств того, откуда я взялась. Меня обнаружили мужчина и женщина, которые вышли понаблюдать за птицами со своим маленьким ребенком. Они вызвали скорую помощь, которая и доставила меня в ближайший приемный покой. Я была здоровой, без каких бы то ни было повреждений, если не считать солнечного ожога. Спустя два дня другая пара — позже они официально стали моими родителями — забрала меня домой.

Я росла, зная, что меня удочерили. Позже мне рассказали, что меня выбросили. Хотя у меня были любящие приемные родители, это знание причинило мне много боли. Я не хотела ее никому показывать. Эту боль я игнорировала десятилетиями. Много лет я мечтала понять, откуда я взялась. Отсутствие информации о родной семье порой становилось мучительным. Я ненавидела, когда в школе мне давали задание нарисовать семейное древо. Я терпеть не могла, когда мне говорили, что я похожа на кого-то из родителей. Я не выносила рассказы подруг о том, что они унаследовали от своих родственников. Но больше всего я ненавидела себя за то, что я это ненавижу. Мне говорили, что я должна

чувствовать себя счастливой, благодарной, удачливой, но очень часто я ощущала себя просто грустной.

Я искала свои черты в незнакомках и часто задавалась вопросом, кем была моя родная мать и почему она бросила меня в лесу. Я пыталась вообразить ее себе, где-то там. Я рассматривала незнакомых женщин с темными волосами и голубыми глазами, похожими на мои, думая: а может, это она? Сама того не осознавая, я сформировала глубочайшую убежденность в том, что во мне чего-то не хватает. Со мной что-то не так. А с чего бы еще меня бросили умирать в лесу?

Чтобы ответить на этот вопрос, я стала рассказывать себе такую историю: меня никогда не полюбят и не примут такой, какая я есть, потому что во мне чего-то не хватает. История не была правдивой, но соответствовала ощущениям, которые глубоко меня тревожили. Она позволяла мне жить дальше с чувством контроля над событием, на которое я не могла повлиять. Звучит жестоко, но мне казалось, что это единственный возможный вариант.

Я проживала эту историю годами. Она пронизала каждый аспект моего существования. Я не верила, что смогу когда-то стать собой, поскольку с самого начала была никому не нужна. Я старалась избегать способов это изменить. Я опасалась заводить новых друзей, боялась, что они как-то поймут: со мной что-то не так. Я старалась это исправить. Я стремилась стать особенной, как можно более талантливой, уникальной и умной, думая, что *это* сделает меня достойной. В четырнадцать лет я оказалась на грани суицида и только тогда с помощью терапии и упражнений начала наконец исследовать свой жизненный сценарий и его влияние на мое самовосприятие, на мои отношения с собой и другими.

Этот процесс потрясал и пугал. Я не была уверена, что мой сценарий можно изменить. Меня этому не учили, об этом не говорили, когда я росла, и я понятия не имела, что это возможно. Но мне стало ясно, что я должна оспорить мою историю, исследовать ее и переписать, если хочу получить шанс на полноценную жизнь.

Я посещала психолога много недель и начала размышлять о своих убеждениях и истории, которая за ними скрывалась. Терапевт, которая со мной работала, специализировалась на проблемах приемных детей, и мне не пришлось много говорить, чтобы она поняла, какую боль я испытывала. Она видела меня насквозь. Я понимала это, ведь та тяжесть в груди, которую я как будто ощущала всегда, немного слабела, когда я была в ее кабинете. Я помню, как она сказала: «Многие приемные дети так себя чувствуют, многие приемные дети верят, что в них чего-то не хватало и вечно будет не хватать. Вы не одиноки, и чувствовать себя так нормально. Мы постепенно сможем это преодолеть». Я ощутила невероятно глубокое облегчение, узнав, что я не одна. Я никогда не общалась с другими приемными детьми, и эта информация дала мне чувство причастности, пусть и к людям, с которыми я никогда не встречалась.

Момент, когда я поделилась своей правдой с терапевтом, стал катализатором, позволившим мне исследовать мою историю. Я никогда не облекала ее в слова. Получив возможность выразить то, что я носила в себе, я обнаружила ясность. Возможность честно и открыто говорить о моей истории, которую я раньше держала в тайне, освобождала. Этот опыт направил меня на путь исцеления и роста, который был непросто и продолжается всю мою жизнь. Но в итоге он показал мне, что я обладаю куда большей властью над моей жизнью, чем я всегда считала. Как и все мы.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

