

# ЗОВ ВОЛЧИЦЫ

*Кодекс целостности,  
силы и дикой свободы*

**Ксения Шик**

18+

# Ксения Шик

## Зов Волчицы

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=72644386](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72644386)

SelfPub; 2025

### Аннотация

Эта книга – не про оборотней. Она не сделает из вас другую сущность. Она – вернёт вас к себе.

Почему Волчица? Это – метафора. Символ той свободной, цельной и мудрой женщины, которой вы являетесь в своей глубине, но образ которой замутнили страхи, долги и чужие ожидания.

Вы можете проглотить её за один вечер – и это будет подобно глотку свежего воздуха после долгого заточения. А потом... вам захочется вернуться. Читать медленно. Вдумчиво. Выполнять простые, но необходимые практики после каждой главы.

Эта книга – как разговор с самой мудрой версией себя. Она мягко, но точно укажет на то, что давно вас беспокоило:

Почему вы чувствуете опустошение, даже когда всё «хорошо»?

Почему так трудно сказать «нет»?

Где проходит граница между вашей ответственностью и чужой?

Я писала её для своих подруг, для себя – для всех, кто устал от бесконечного «долга» и «надо». Это не скучная теория. Это –

понятный план, как вспомнить о себе настоящей и позволить себе быть свободной. Без чувства вины.

# Содержание

Пролог:	6
Часть I: Диагностика клетки	10
Глава 1. Клетка и поводок	11
Глава 2. Яды ума	16
Глава 3. Синдром хорошей девочки	22
Глава 4. Питаясь крошками	28
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# Ксения Шик

## Зов Волчицы

*Всю жизнь тебя учили быть удобной.  
Молчаливой. Послушной.*

*Эта книга – приказ забыть. Приказ –  
вспомнить. вспомнить, что ты – Волчица. И твоё  
место не на поводке.*

# Пролог:

## О том, как распознать внутреннюю тоску по свободе

Ты слышишь зов?

Есть тишина, которая оглушает. Тишина между «как есть» и «как должно быть». Тишина, в которой слышен скрежет ключа, запирающего дверь той жизни, которую ты могла бы жить.

Ты чувствуешь это? Где-то глубоко, под слоем ежедневных дел, одобрений, списков покупок и усталой улыбки – живет смутное, непонятное беспокойство. Оно не имеет формы и названия. Оно просто есть. Как тихий, настойчивый зов. Как далекий вой, который слышит только твое сердце.

Ты заглушаешь его чашкой кофе, лишней минутой в соцсетях, разговорами о ни о чем. Ты говоришь себе: «У всех так», «Не выдумывай», «Надо быть благодарной за то, что есть».

Но он не уходит. Этот зов. Он становится тише, но никогда не замолкает окончательно.

Он звучит, когда ты смотришь в зеркало и не узнаешь свое отражение. Он шепчет тебе, когда ты в сотый раз соглашаешься на то, что тебе не подходит. Он кричит в момент ссоры, когда ты глотаешь слова, которые рвутся наружу, потому что «неудобно», «неприлично», «испортятся отношения». Он ноет в груди, когда ты ложишься спать с чувством пустоты, хотя день был заполнен делами до отказа.

Это не депрессия. Это не лень. Это не недостаток мотивации.

Это тоска по себе настоящей.

По той дикой, свободной, цельной версии тебя, которую когда-то – давно, может, в детстве, а может, и вовсе в прошлой жизни – ты знала. По той, что не боится своего голоса, своей силы, своей правды. По той, что смотрит на мир не как гостя, просящая разрешения, а как хозяйка, знающая свои права.

Мир пытался тебя приручить. Общество, семья, окружение – все они с детства вручали тебя поводок и показывали на клетку. Они называли это «безопасностью», «порядком»,

«нормой». И ты, умная и послушная, поверила. Ты зашла внутрь. И даже научилась украшать решетки цветами, чтобы они не так сильно мозолили глаза.

Но душа Волчицы не может жить в клетке. Её инстинкты не выносят поводка. Её природа – бежать по диким просторам своей собственной судьбы, руководствуясь лишь внутренним компасом и зовом звёзд.

Эта книга – не о том, как стать кем-то другим. Она о том, как вспомнить, кто ты есть на самом деле. Как отличить свой истинный голос от голосов тех, кто говорит тебе, как жить. Как перестать быть ручной собачкой, которой кидают кости одобрения, и снова стать Волчицей – мудрой, сильной, свободной, связь с дикой природой, связь с источником.

Она для тех, кто устал от чувства вины, от страха, от вечной «нецелостности». Кто готов, наконец, перестать выпрашивать любовь, внимание и возможности и начать брать их сама, по праву рождения.

Этот зов, который ты слышишь – это не проклятие. Это приглашение. Это твоя дикая душа стучится в дверь приготовленной, удобной, но такой тесной жизни.

Пришло время открыть. Пришло время выйти на свободу. Пришло время ответить на свой зов.

Ты готова услышать вой своей Волчицы?

Отлично. Погружаемся в первую главу.

# **Часть I: Диагностика клетки**

# Глава 1. Клетка и поводок

## Как мы сами соглашаемся на неволю: механизмы самоограничения.

Прежде чем выйти на свободу, нужно признать: ты в неволе. Самый страшный тюремщик живёт не снаружи, а внутри. Это тот голос в твоей голове, который шепчет: «Так нельзя», «Что подумают люди?», «Будь скромнее», «Ты должна», «Потерпи», «Не высывайся».

Эта глава – не обвинение. Это зеркало. Жесткое, но честное. Мы будем смотреть в него вместе, чтобы узнать в лицо охранников твоей свободы.

Кто построил эту клетку?

Представь: тебя с детства учили, что у хорошей девочки есть определённый набор качеств. Она послушная, удобная, милая, скромная. Её любят за то, что она не доставляет хлопот. Её награждают улыбками и одобрением за то, что она угадывает и исполняет желания других.

Ты научилась этому блестяще. Ты стала мастером по чтению ожиданий окружающих. Ты строила свою жизнь, как набор правильных ответов на экзамене, где ты не знаешь билетов, но отлично угадываешь, что хочет услышать преподаватель.

Это и есть прутья твоей клетки:

· Путья Одобрения: Ты зависима от похвалы. Твой внутренний компас сломан, и ты сверяешь курс по лицам и реакциям других людей.

· Путья Вины: Ты чувствуешь вину, когда делаешь что-то для себя. Как будто быть эгоисткой – это самый страшный грех. Твои желания кажутся тебе незначительными на фоне желаний других.

· Путья Страх: Страх ошибиться, оказаться «плохой», быть отвергнутой, остаться одной. Этот страх парализует твою волю лучше любого охранника.

А теперь о поводке.

Поводок – это то, что позволяет тебе иногда выходить за пределы клетки, но всегда – рывком – возвращает обратно. Это иллюзия свободы.

Твой поводок – это твои оправдания:

- «У меня нет выбора».
- «Но он же хороший человек, просто...»
- «Когда дети подрастут, тогда и...»
- «Сейчас не время рисковать».
- «В нашей семье так не принято».

Ты сама держишь этот поводок, и сама даёшь его в руки другим: мужу, родителям, детям, друзьям, обществу. Ты сама рывком одёргиваешь себя, когда делаешь шаг в сторону своей настоящей, дикой природы.

Первый шаг к свободе – не сломать прутья. Первый шаг – это дотронуться до них. Осознать, что они есть.

Практическое задание главы: «Карта моей клетки»

Возьми блокнот и ручку. Ответь себе с максимальной, пугающей честностью.

1. Одобрение: В каких ситуациях я ловлю себя на том, что делаю что-то не потому, что хочу, а чтобы понравиться, получить похвалу, избежать конфликта? (Например: выбираю не ту одежду, молчу о своём мнении, хожу на мероприятия, которые ненавижу).

2. Вина: когда я в последний раз чувствовала вину за то,

что сделала что-то для себя? (Купила себе дорогую вещь, вместо того чтобы купить что-то ребёнку/мужу; посидела в тишине одна, вместо того чтобы общаться с семьёй; отдохнула, когда дома есть дела).

3. Страх: Какого решения я избегаю больше всего из-за страха последствий? (Сменить работу, заявить о своих границах в отношениях, переехать, начать что-то новое).

4. Поводок-оправдание: Какая у меня самая любимая, «спасительная» фраза-оправдание, чтобы ничего не менять? Запиши её. А теперь напиши рядом три довода, почему это оправдание, а не правда.

Не нужно ничего ломать. Просто посмотри. Исследуй свою клетку, как Волчица, впервые попавшая в неволю. Обнюхай её, тронь лапой. Узнай каждую щель, каждый задвигающийся механизм.

Пока ты не узнаешь устройство своей тюрьмы, ты не сможешь из неё сбежать. Осознание – это уже начало бунта.

Тихий зов, который ты слышишь, – это твоя дикая сущность, томящаяся в неволе. Она не просит тебя сразу взрывать стены. Она просит тебя просто признать: «Да, я в клетке. И я больше не хочу здесь быть».

С этого всё начинается.



## Глава 2. Яды ума

### **Стыд, Вина, Страх. Как они отравляют нам жизнь и как найти противоядие.**

Ты исследовала прутья своей клетки. Ты прикоснулась к холодному металлу страха, вины и потребности в одобрении. Но что, если настоящая тюрьма – не снаружи, а внутри? Что, если ты не столько заключена, сколько отравлена?

Существуют яды. Они невидимы, не имеют вкуса и запаха, но именно они отравляют твою волю, затуманивают твой разум и заставляют добровольно возвращаться в клетку. Эти яды – Стыд, Вина и Страх. Они триединый механизм контроля, встроенный в твое сознание.

Ты не виновата в том, что отравлена. Эти яды впрыскивались в тебя годами, иногда с благими намерениями: «Как тебе не стыдно так себя вести?», «Ты должна чувствовать себя виноватой за свои слова», «Бойся ошибиться – будет хуже».

Но Волчица, чей разум ясен, а инстинкты чисты, не руководствуется этими ядами. Она действует из уверенности, из

любви к себе и своей стае, из здоровой осторожности, а не из парализующего страха.

Давай найдём противоядие к каждому из них.

Яд первый: СТЫД

Что это: «Со мной что-то не так. Я неправильная, ущербная, неполноценная». Стыд— это не чувство, что ты сделала что-то плохое (это вина). Стыд – это чувство, что ты сама являешься чем-то плохим. Это самый токсичный и разрушительный яд. Он разъедает само ядро твоей личности.

Как проявляется:

- Постоянная потребность носить маски, чтобы скрыть своё «истинное, уродливое» я.
- Ощущение, что, если люди узнают тебя настоящую, они отвернутся с отвращением.
- Самоуничижение: «Я недостойна», «Я не справлюсь», «Кому я такая нужна?».

Противоядие: Признание человечности. Ты не обязана быть идеальной. Ты живой человек. Со всеми своими «теневыми» сторонами, ошибками, странностями и недостатками. Это не делает тебя плохой. Это делает тебя настоящей.

Практика: «Да, и...» В момент приступа стыда признай его. Вслух или в уме скажи: «Да, мне сейчас стыдно. Я чувствую, что я плохая. И это всего лишь чувство, а не факт. И у всех людей есть недостатки. И я всё ещё заслуживающий любви и уважения, особенно своего собственного».

## Яд второй: ВИНА

Что это: «Я совершила ошибку. Я причинила вред. Я должна быть наказана». Вина, в отличие от стыда, часто бывает здоровой – она сигнализирует, что мы переступили через свои собственные моральные принципы. Но ядовитой вина становится, когда она неадекватна проступку и не ведёт к исправлению ситуации, а лишь к самобичеванию.

## Как проявляется:

- Ты извиняешься за всё подряд, даже за то, что заняла место в пространстве.
- Ты позволяешь другим манипулировать собой, потому что боишься их «расстроить».
- Ты годами коришь себя за прошлые ошибки, не давая себе права на исправление и рост.

Противоядие: Ответственность вместо самобичевания.

Вина хочет, чтобы ты страдала. Ответственность хочет, чтобы ты исправила.

Практика: «Чек-лист вины»

1. Факт: что именно я сделала или не сделала? (Только факты, без эмоций).
2. Ущерб: Какому человеку это навредило? Насколько реально и серьёзно? (Часто оказывается, что ущерб был нанесён только в твоём воображении).
3. Исправление: что я могу сделать сейчас, чтобы это исправить? (Извиниться, предложить помощь, просто признать ошибку).
4. Урок: что я могу извлечь из этого, чтобы не повторять в будущем?

Сделай шаги 3 и 4 и отпусти ситуацию. Если исправить ничего нельзя – прими этот урок и иди дальше. Бесконечное самобичевание – это роскошь, которую не может себе позволить Волчица, у которой есть территория, которую нужно защищать, и стая, о которой нужно заботиться.

Яд третий: СТРАХ

Что это: «Со мной или с моими близкими случится что-то плохое». Страх— древнейший инстинкт, который должен

был сохранять нам жизнь. Но современный мир впрыскивает его в лошадиных дозах. Теперь мы боимся не саблезубого тигра, а осуждения, бедности, одиночества, будущего.

Как проявляется:

- Прокручивание в голове катастрофических сценариев.
- Отказ от возможностей, потому что «а вдруг не получится».
- Анализ паралича – невозможность принять решение из-за страха выбрать не то.

Противоядие: Вопрос «И что?» Страх рисует ужасную картинку, но замирает перед простым вопросом: «И что тогда?».

Практика: «Спустись на дно» Выбери один из своих главных страхов. Допусти, самое худшее случилось. Тебя уволили. Тебя бросили. Ты опозорилась. Теперь задай себе вопрос: «И что?»

- «И что я сделаю тогда?» – Найду новую работу.
- «И как я буду себя чувствовать?» – Будет больно, но я переживу.
- «И что это значит обо мне?» – Что я человек, который попробовал и ошибся, а не тот, кто боится и не живёт.

Продолжай спускаться по этим вопросам, пока не упрёшься в дно. Ты обнаружишь, что это дно – не пропасть, а твердая земля. Ты всегда сможешь оттолкнуться от него и выплыть. Ты сильнее, чем тебе кажется.

Запомни: яды ума – это не твоя суть. Это программы, встроенные в тебя. Ты не можешь просто перестать их чувствовать, но ты можешь перестать им подчиняться. Ты можешь признать их присутствие, дать им имя и сознательно выбрать противоядие.

Каждый раз, когда ты делаешь это, ты совершаешь алхимию: ты превращаешь яд в силу. Стыд – в принятие себя. Вину – в ответственность. Страх – в трезвую оценку рисков.

Ты постепенно очищаешь свой разум. И с каждым разом твой внутренний вой становится всё громче, а твой взгляд – всё яснее.

# Глава 3. Синдром хорошей девочки

## Жертвенность как путь в никуда. Где заканчиваться ваша ответственность и начинается чужая?

Ты научилась быть хорошей. Очень хорошей. Тебя хвалили за пятёрки, за послушание, за убранную без напоминания комнату. Ты усвоила: любовь, внимание и безопасность – это награда. Награда за хорошее поведение.

Так был написан сценарий. Сценарий, в котором ты – не главная героиня, а исполнительница роли. Роли, угодной другим.

«Хорошая девочка» – это не про доброту. Доброта исходит из изобилия души. «Хорошость» – это стратегия выживания, основанная на страхе. Это торговля: я дам вам то, что вы хотите, а вы дайте мне любовь и безопасность.

Но Волчица не торгуется. Она просто есть. Она не доказывает свою ценность – она её знает. Она не заслуживает любовь – она её принимает как данность или отказывается от

её суррогата.

Давай диагностируем эту болезнь «хорошести» и найдём лекарство.

### Симптомы Синдрома Хорошей Девочки (СХД):

- Ты не умеешь говорить: «НЕТ». Твоё «да» часто означает «мне страшно сказать “нет”». Ты боишься разочаровать, расстроить, вызвать конфликт.
- Ты постоянно извиняешься. За свои мысли, за свои чувства, за свою занятость, за то, что попросила о помощи.
- Ты проглатываешь обиды. Ты боишься показаться агрессивной или неблагодарной, поэтому предпочитаешь молча страдать, вместо того чтобы отстаивать свои границы.
- Ты ждёшь разрешения. Начать новое дело, купить себе дорогую вещь, отдохнуть. Ты ищешь внешнего одобрения для своих же решений.
- Ты путаешь самооценку с достижениями. Ты чувствуешь себя «хорошей», только когда что-то сделала, помогла, достигла. Просто так, за факт своего существования, ты себя любить не разрешаешь.
- Ты читаешь мысли. Тебе кажется, что ты знаешь, что от тебя ждут. И ты стараешься оправдать эти (часто выдуманные) ожидания.

Это не твои черты характера. Это – симптомы. Признаки того, что твой внутренний стержень отдан на аутсорсинг другим людям.

Откуда растут ноги?

Корни СХД – в страхе. В детском, архаичном страхе:

- Страху быть брошенной: «Если я буду плохой, меня бросят».
- Страху нелюбви: «Могут перестать любить. Любовь условна и её надо заслуживать».
- Страху быть непринятой: «Изгонят из стаи, а одна я не выживу».

Взрослая, умная ты понимаешь, что не умрёшь, если тебя уволят с работы за отказ работать в выходной или если знакомый обидится на твой честный ответ. Но твоя Внутренняя Девочка, напуганная и запрограммированная, – не знает этого. Она по-прежнему правит твоими реакциями.

Лечение: как перестать быть хорошей девочкой и стать целостной женщиной

Цель – не стать «плохой». Цель – стать настоящей. Перестать быть удобной и предсказуемой для других и стать чест-

ной и предсказуемой для самой себя.

Шаг 1. Осознание торговли. Начни замечать моменты, когда ты действуешь из желания «быть хорошей». Спроси себя: «Я делаю это потому, что искренне хочу, или потому, что жду за это «плату» – одобрение, благодарность, избегание конфликта?». Простое наблюдение разрушает автоматизм.

Шаг 2. Учиться говорить: «НЕТ» без объяснений. Объяснение— это попытка оправдаться, смягчить удар, чтобы человек тебя не осудил. Практикуйся отвечать просто и ясно:

- «Нет, я не смогу это сделать».
- «Нет, это мне не подходит».
- «Спасибо за предложение, но я откажусь».

Ты не должна никому объяснять свои причины. Твоё «нет» – это законченное предложение.

Шаг 3. Разрешить себе быть «плохой». Сознательно делай то, что может кого-то разочаровать.

- Отмени планы, если устала.
- Купи себе торт, не делись ни с кем.
- Выскажи мнение, которое отличается от общего.
- Попроси о помощи, не испытывая вины.

Начни с малого. Твоя задача – пережить этот опыт и увидеть, что мир не рухнул. Тебя не бросили. Ты выжила. И, более того, возможно, почувствовала облегчение.

Шаг 4. Перенести фокус с «Что они подумают?» на «Что я чувствую?». Это главный сдвиг. Прежде чем сделать что-то, спроси не «как это будет выглядеть?», а «как я к этому отношусь?», «чего я хочу на самом деле?». Твои чувства – это новый компас.

Практика главы: «Дневник Хорошей Девочки»

Вечером в течение недели отвечай на три вопроса:

1. В какой момент сегодня я действовала как «хорошая девочка»? (Согласилась на то, чего не хотела; промолчала; сделала что-то из чувства долга, а не желания).

2. Какую «плату» я надеялась получить? (Похвалу, ощущение «я молодец», чтобы избежать ссоры, чтобы меня пожалели).

3. Что бы сделала на моем месте Волчица? (Отказала? Сделала бы по-своему? Сказала прямо о своих потребностях?).

Цель – не корить себя, а собирать данные. Ты учёный, ко-

торый изучает устаревшую программу, чтобы в итоге её удалить.

Быть «хорошей девочкой» – значит предавать саму себя. Быть Волчицей – значит, наконец, стать себе верной. Это не всегда будет удобно для окружающих. Но это единственный способ обрести ту самую, настоящую, ни от чего не зависящую любовь к себе.

# Глава 4. Питаясь крошками

## Почему мы миримся с малым и как разбудить аппетит к большой жизни.

Ты сидишь у праздничного стола собственной жизни. На нём – всё, о чём ты когда-либо мечтала: сочные плоды самореализации, ароматное вино страсти, огромный пирог любви к себе. Но ты не решаешься протянуть руку. Ты ждёшь, пока кто-то другой отломит тебе кусочек. Одобрит. Разрешит. Скажет: «Молодец, заслужила».

А пока ждёшь – подбираешь крохи. Крохи одобрения («наконец-то похвалил»), крохи внимания («написал первым»), крохи возможностей («может быть, меня позовут»). Ты настолько привыкла к этому крошечному пайку, что разучилась чувствовать настоящий голод. Ты научилась насыщаться малым. И это – самая изощрённая ловушка.

Волчица не питается крохами. Она либо голодна, либо сыта. Она либо выслеживает добычу, либо ест досыта, отгоняя тех, кто посмеет приблизиться к её пище. Она знает цену своей энергии и не тратит её на поиск крох.

Как ты научилась есть крохи?

В детстве тебе могли говорить:

- «Не высовывайся».
- «Довольствуйся тем, что есть».
- «Хотеть большего – это грех/зависть/неблагодарность».
- «Сначала доставь радость другим, а потом может быть получишь что-то сама».

Ты усвоила: твои желания – на последнем месте. А зачистую – и вовсе не в очереди. Ты стала благодарна за любое проявление внимания, за любой намёк на возможность. Ты приняла крохи за пир.

Симптомы «крошееда»:

- Ты благодарна за самый минимум. Он сделал что-то по дому? Ты чуть не плачешь от благодарности, хотя это его прямая обязанность. Начальник просто не орал на тебя? Ты уже считаешь его лучшим боссом в мире.
- Ты преуменьшаешь свои желания. «Да мне вообще ничего не надо», «Обойдусь», «Можно и позже». Ты говоришь это так часто, что все, включая тебя саму, начинают верить.
- Ты радуешься чужим успехам, заедая горькую обиду.

«Как здорово, что у неё получилось!» (И тихий голос внутри: «А почему не у меня? Видимо, я недостойна»).

· Ты боишься попросить. Просить – значит показывать, что тебе чего-то не хватает. А это «стыдно». Лучше молча надеяться, что кто-то догадается и бросит тебе кроху.

Почему это смертельно для души?

Питаясь крохами, ты подаёшь сигнал вселенной: «Я недостойна большего. Мне хватает и этого». И вселенная послушно отвечает: «Хорошо. Как скажешь».

Ты не просто недоедаешь. Ты учишь свой организм выживать в режиме голодания. Ты истощаешься. Твоя творческая энергия, твоя страсть, твоя воля – всё уходит на то, чтобы просто выжить. У тебя не остаётся сил, чтобы выследить свою настоящую добычу – большую любовь, блестящую карьеру, потрясающую жизнь.

Ты забываешь вкус настоящей, сочной, полноценной пищи.

Как начать питаться полноценно?

Возвращаем чувство голода. Первый шаг— перестать притворяться сытой. Разреши себе чувствовать неудовлетво-

рённость. Разреши себе хотеть большего. Сильный, здоровый аппетит – это не жадность. Это жизненная сила. Скажи вслух: «Я голодна. Я хочу больше любви, больше денег, больше уважения, больше радости». Произнеси это без стыда.

Перестань есть с пола. Крохи падают на пол. Перестань нагибаться за ними. Если тебе предлагают меньше, чем ты стоишь, вежливо откажись. Лучше остаться голодной на один раз, чем снова подтвердить свою низкую цену. Спроси себя: «Это полноценная порция или это крохи, которые мне бросают?».

Научись охотиться. Волчица не ждёт, пока остатки чужой трапезы упадут под стол. Она выходит на охоту. Что это значит для тебя?

- Хочешь повышения – не жди милости, составь план и иди к начальнику с предложением.
- Хочешь больше внимания от партнёра – не копи обиду, а скажи прямо: «Мне нужно твоё внимание. Давай проведём время вместе».
- Хочешь новую жизнь – перестань ждать одобрения. Начни её строить.

Накрой свой стол. Ты не обязана ждать, пока тебя пригласят на пир. Ты можешь накрыть его сама для себя.

· Купи себе самые лучшие продукты, какие можешь позволить. Не откладывай «на особый случай».

# 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.