



ЛУИСА ХЬЮЗ

ПЕРЕСТАТЬ ГАСНУТЬ

ПУТЬ ЖЕНЩИНЫ ОБРАТНО
К СЕБЕ

Луиса Хьюз

**Перестать гаснуть. Путь
женщины обратно к себе**

«Издательские решения»

Хьюз Л.

Перестать гаснуть. Путь женщины обратно к себе / Л. Хьюз —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-690729-4

Эта книга — бережный и честный разговор с женщиной, которая устала быть сильной, удобной и правильной. О границах, теле, самооценности и чувствах, которые мы привыкли прятать. Это путь возвращения к себе — без требований, масок и роли «должна», с правом быть живой.

ISBN 978-5-00-690729-4

© Хьюз Л.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Глава 1. Маски, которые мы носим: куда исчезла настоящая «Я»?	7
Глава 2. Эхо прошлого: чьим голосом говорит твой внутренний критик?	10
Глава 3. Тело – твой единственный дом: почему мы перестали его слышать?	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Перестать гаснуть Путь женщины обратно к себе

Луиса Хьюз

© Луиса Хьюз, 2026

ISBN 978-5-0069-0729-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Положи ладонь на грудь и просто почувствуй, как под твоими пальцами мерно бьется жизнь, которая на самом деле принадлежит тебе, хотя в последние годы тебе могло казаться, что ты лишь распорядительница на чужом празднике, бесконечный ресурс для нужд окружающих и тихий зритель в последнем ряду собственного существования. Я пишу эти строки, зная, что, скорее всего, ты открыла эту книгу в ту минуту, когда тишина в доме или в твоей голове стала невыносимо громкой, когда привычная маска «женщины, у которой всё под контролем» начала трескаться от малейшего сквозняка усталости. Ты не одна в этом странном, щемящем чувстве пустоты посреди полного дел дня; тысячи женщин по всему миру прямо сейчас смотрят в зеркало и не узнают в отражении ту искру, которая когда-то заставляла их смеяться без причины и мечтать без оглядки на чужое одобрение. Мы привыкли мерить свою значимость количеством решенных проблем, выглаженных рубашек, вовремя сданных отчетов и счастливых улыбок наших близких, но в этой бесконечной гонке за званием «лучшей версии себя» мы потеряли самое главное – право на собственную уязвимость и на простую, не декоративную радость.

Эта книга не станет очередным списком требований, которые ты должна выполнить, чтобы стать счастливой, потому что я слишком хорошо знаю, как тошно становится от слова «должна», когда твои внутренние батарейки разряжены до критического минимума. Мы не будем строить новую, улучшенную конструкцию твоей личности на обломках старой; вместо этого мы начнем медленные, бережные раскопки, чтобы найти под слоями чужих ожиданий и социальных стереотипов ту подлинную, дикую и нежную девочку, которую ты когда-то заперла в чулане ради безопасности и удобства окружающих. Ты не сломана и тебя не нужно чинить, ты просто слишком долго несла на плечах груз, который никогда не предназначался для одного человека, и твоя усталость – это не признак слабости, а финальный крик твоей души, требующей наконец-то обратить внимание на саму себя. Я приглашаю тебя в путешествие, где единственным правилом будет честность, а единственным пунктом назначения – твой собственный внутренний дом, в котором снова загорится свет, не зависящий от того, насколько ты была полезна миру сегодня.

Глава 1. Маски, которые мы носим: куда исчезла настоящая «Я»?

Задумывалась ли ты когда-нибудь, глядя на свое отражение в зеркале ранним утром, когда свет еще не успел стать безжалостным, а социальные роли не успели плотно приклеиться к твоему лицу, кто именно смотрит на тебя из этой глубины, если убрать из уравнения твои обязанности, твою работу, твой статус матери, жены или дочери? Мы проводим десятилетия, оттачивая искусство презентации себя миру, выстраивая сложный фасад, который должен транслировать окружающим сигнал «со мной всё в порядке, я справляюсь, я полезна», но в этой грандиозной стройке мы часто забываем оставить фундамент для собственного духа. В кабинетах психотерапевтов по всему миру ежедневно разыгрывается одна и та же тихая трагедия: внешне успешная, ухоженная женщина внезапно замолкает на полуслове, и в этой паузе, когда ее губы всё еще держат привычную полуулыбку, в глазах проступает первобытный ужас от осознания того, что за этим красивым фасадом – гулкая, ледяная пустота. Это не та пустота, которая предшествует творчеству, а та, что остается на месте выжженного леса, когда все ресурсы были брошены на поддержание образа, который нравится другим, но медленно убивает свою хозяйку.

Вспомни историю Елены, типичной «хранительницы очага», чья жизнь на первый взгляд казалась воплощением женской реализованности, но за закрытыми дверями превращалась в изнурительную работу по поддержанию чужого комфорта. Елена была тем самым человеком, который всегда знает, где лежат ключи мужа, какой сорт яблок любит ее свекровь и как тактично промолчать, когда за ужином кто-то позволяет себе обесценивающее замечание в ее адрес. Она носила маску «Мудрой Женщины», ту самую коварную роль, которая предписывает нам сглаживать углы, гасить конфликты собственной грудью и бесконечно контейнировать чужие эмоции, не оставляя места для своих. Когда она впервые пришла ко мне, ее голос был настолько тихим, будто она извинялась за сам факт того, что занимает место в пространстве и тратит мое время на свои «незначительные» переживания. Она рассказывала о том, как однажды в супермаркете провела двадцать минут перед полкой с йогуртами, чувствуя, как на глаза наворачиваются слезы, потому что она внезапно осознала: она понятия не имеет, какой вкус нравится ей самой, ведь последние десять лет она покупала только то, что едят дети и муж. Этот йогурт стал последней каплей, той самой трещиной в плотине, через которую хлынула накопленная годами боль от утраты собственного «Я», и именно в такие моменты мы понимаем, что маска удобства стала нашей темницей.

Мы надеваем эти маски не из прихоти, а из глубокой, заложенной в нас еще в нежном возрасте потребности в безопасности, когда наше детское сознание усваивает жестокий урок: если я буду проявлять себя настоящую – злиться, требовать, громко заявлять о своих желаниях или просто лениться – мир вокруг может стать холодным и отвергающим. Мы учимся быть «хорошими девочками» не потому, что это наша истинная природа, а потому, что это единственная валюта, на которую можно купить внимание и одобрение взрослых, чья любовь кажется нам жизненно необходимым кислородом. Со временем этот механизм адаптации становится настолько автоматическим, что мы перестаем замечать, как предаем себя по несколько раз в день: говорим «да» на просьбу коллеги, когда валимся с ног от усталости, улыбаемся в ответ на сомнительную шутку знакомого, чтобы не показаться слишком серьезной, или подавляем в себе естественное желание побыть в одиночестве, боясь обидеть близких своим «эгоизмом». Быть удобной – это социально одобряемая форма медленного самоубийства, при которой твоя душа истощается, пока тело продолжает механически выполнять функции по обеспечению чужого благополучия.

Самое коварное в этих масках заключается в том, что окружающие начинают искренне любить не нас, а именно тот образ, который мы им транслируем, и это создает ловушку, из которой с каждым годом всё труднее выбраться. Ты боишься, что если однажды решишь снять этот театральный грим и покажешь миру свое усталое, возможно, разгневанное или разочарованное лицо, то все те, кто называет себя твоими близкими, просто исчезнут, потому что им не нужна ты настоящая – им нужна та функция, которую ты выполняешь. Этот страх отвержения заставляет нас еще сильнее вжиматься в роль, доводя себя до эмоционального выгорания, которое мы стыдливо прячем под новыми слоями активности, волонтерства или бесконечного самосовершенствования. Мы читаем книги о том, как стать еще более эффективными, еще более осознанными и еще более понимающими, не замечая, что нам нужно ровно противоположное – разрешение быть слабыми, непоследовательными и абсолютно бесполезными для общества хотя бы на час в день.

Когда мы начинаем разбираться, куда исчезла твоя подлинная идентичность, мы неизбежно сталкиваемся с тем фактом, что «Я» – это не статичная картинка, а живой, пульсирующий процесс, который требует постоянного питания и внимания. Представь, что твоя истинная личность – это редкое растение, которое ты когда-то заперла в темном подвале своего сознания, решив, что оно слишком капризно и занимает слишком много места в твоей «правильной» жизни. Ты поливаешь искусственные цветы своего социального имиджа, они всегда выглядят безупречно и не требуют заботы, но они не дают кислорода и не пахнут весной. В то же время там, в глубине, твое настоящее существование томится без света, подавая сигналы в виде психосоматических болей, беспричинной тревоги или внезапных вспышек ярости, которые кажутся тебе неадекватными, но на самом деле являются криком о помощи запертого внутри тебя живого существа. Эти маски – удобная жена, идеальный сотрудник, безотказная подруга – становятся настолько тяжелыми, что начинают деформировать наш внутренний скелет, лишая нас возможности двигаться легко и свободно навстречу собственным мечтам.

Процесс разоблачения, снятия этих наслоений, всегда болезнен и требует невероятного мужества, потому что он неизбежно ведет к пересмотру всех твоих текущих отношений. Одна моя знакомая, назовем ее Марина, всю жизнь играла роль «Спасателя», человека, к которому можно прийти в три часа ночи с любыми проблемами, зная, что она выслушает, накормит и решит все вопросы. Она купалась в лучах своей незаменимости, пока однажды тяжелая болезнь не заставила ее саму лечь в постель и замолчать. И тогда произошло то, чего она боялась больше всего: ее телефон замолк. Те люди, которые годами черпали из нее энергию, не пришли согреть ее, потому что они привыкли видеть в ней только ресурс, а не живого человека с его потребностями. Это было жестокое, но освобождающее прозрение. Марина поняла, что ее маска «сильной женщины» была единственным, что связывало ее с большинством людей в ее окружении, и когда маска треснула, она впервые увидела реальность такой, какая она есть. Это был момент, когда ее настоящая «Я» начала дышать, сначала робко и прерывисто, а затем всё более уверенно, осознавая, что лучше иметь двух друзей, которые знают тебя настоящую, чем сотню почитателей твоего безупречного фасада.

Инвентаризация ролей, которую нам предстоит провести, – это не акт самобичевания, а акт величайшего сострадания к себе. Мы должны внимательно посмотреть на каждую из своих масок и спросить: «Какую цену я плачу за то, чтобы продолжать носить это?». Если цена – это твое здоровье, твой спокойный сон и твое право чувствовать вкус жизни, то не слишком ли дорого тебе обходится чужое одобрение? Мы часто путаем эгоизм с базовой гигиеной души. Заботиться о себе и возвращать себе свои части – это не прихоть, а обязанность каждого взрослого человека, потому что, только будучи целостными, мы можем по-настоящему любить других, а не просто обслуживать их потребности в ожидании ответной благодарности. Настоящая «Я» часто прячется за самыми «плохими» с точки зрения социума чувствами: за твоим гневом на тех, кто переходит границы, за твоей завистью, которая на самом деле ука-

зывает на твои истинные желания, за твоим нежеланием соответствовать стандартам красоты или успеха.

Чтобы вернуть себя, нужно быть готовой к периоду хаоса и неопределенности, когда старые способы взаимодействия уже не работают, а новые еще не стали привычными. Это похоже на то, как если бы ты всю жизнь ходила в неудобных туфлях на высоком каблуке, потому что это красиво, а потом вдруг разулась и почувствовала под ногами живую землю – сначала это непривычно, даже немного больно, но в этом ощущении гораздо больше правды и жизни. Твоя маска – это не ты, это лишь инструмент, который ты когда-то создала для выживания, но теперь ты уже взрослая, ты в безопасности, и ты можешь позволить себе роскошь быть собой. Твое подлинное лицо, со всеми его морщинками от смеха, следами от слез и искрами неподдельного интереса в глазах, – это самое прекрасное, что ты можешь предложить этому миру. Давай начнем этот путь возвращения домой, слой за слоем, вдох за вдохом, отпуская всё лишнее, чтобы наконец-то встретиться с той, по кому ты так долго и отчаянно скучала.

Глава 2. Эхо прошлого: чьим голосом говорит твой внутренний критик?

Бывала ли ты в ситуации, когда после долгого и утомительного дня, совершив какую-то досадную, но совершенно незначительную ошибку – пролив кофе на белую блузку или забыв купить хлеб к ужину – ты внезапно обрушиваешься на саму себя с такой яростью и презрением, каких никогда не позволила бы себе в отношении даже самого заклятого врага? В твоей голове в этот момент раздается резкий, холодный голос, который чеканит: «Ну конечно, как всегда, ты ничего не можешь сделать нормально, вечно ты всё портишь, посмотри на себя, какая ты нелепая». Если ты закроешь глаза и прислушаешься к интонациям этого безжалостного судьи, ты с удивлением обнаружишь, что этот голос вовсе не твой; он звучит странно знакомо, в нем слышны металлические нотки твоей матери, когда она была недовольна твоими оценками, или сухой, разочарованный тон твоего отца, который ожидал от тебя достижений, а не простого человеческого присутствия. Мы носим в себе этих призраков прошлого, словно тяжелые камни в карманах пальто, даже не задумываясь о том, что эти оценки давно потеряли актуальность, а люди, их породившие, сами были лишь запутавшимися детьми, не умевшими справиться со своей болью иначе, кроме как проецируя ее на нас.

Наше подсознание – это огромный архив, в котором хранятся не только факты нашей биографии, но и те эмоциональные вердикты, которые нам выносили в возрасте, когда мы еще не обладали критическим мышлением, чтобы поставить их под сомнение. Представь маленькую девочку, которая бежит к родителям с рисунком, полная восторга от того, что ей удалось изобразить солнце именно таким ярким, каким она его видит, но вместо ответного тепла она натывается на усталый взгляд и фразу: «Опять ты измазала весь стол красками, лучше бы делом занялась». В этот момент в ее хрупкой психике происходит микроскопический, но фатальный сдвиг: она усваивает, что ее творчество, ее радость и ее самовыражение – это мусор, который мешает взрослым, и что любовь нужно заслуживать через тишину, порядок и соответствие чужим ожиданиям. Спустя тридцать лет эта женщина сидит в дорогом офисе и боится предложить свою инновационную идею на совещании не потому, что идея плоха, а потому, что внутри нее всё еще сидит та испуганная девочка с рисунком, ждущая, что ее сейчас отругают за «испачканный стол» реальности.

Разбор родительских установок – это не попытка обвинить тех, кто нас вырастил, ведь они сами были продуктами своего времени и своих дефицитов, а способ наконец-то отделить свою истинную суть от навязанных сценариев. Мы часто принимаем за свой характер то, что на самом деле является лишь набором защитных реакций и попыткой компенсировать старые травмы. Если ты всю жизнь стремишься к перфекционизму, доводя себя до нервного истощения, возможно, это не твоя природная любовь к порядку, а отчаянная попытка доказать давно ушедшему родителю, что ты достойна того, чтобы тебя заметили. Одна моя клиентка, Наталья, долгие годы страдала от невозможности построить отношения, потому что каждый раз, когда мужчина проявлял к ней искреннюю теплоту, она начинала вести себя холодно и отстраненно, разрушая связь. В процессе нашей работы мы обнаружили, что в ее голове звучал голос бабушки, которая пережила тяжелую потерю и внушила внучке, что «доверяться мужчинам – значит обрекать себя на погибель». Наталья жила не свою жизнь, а жизнь, продиктованную страхами женщины из другой эпохи, и только осознав, что этот голос не принадлежит ей, она смогла впервые вздохнуть свободно и позволить себе рискнуть быть любимой.

Заслуживание любви – это самая изматывающая лотерея, в которой невозможно выиграть, потому что правила в ней постоянно меняются, а приз всегда оказывается призрачным. Когда ты пытаешься быть «хорошей» ради того, чтобы тебя не бросили или не осудили, ты

находишься в состоянии постоянного внутреннего напряжения, которое сжигает твои ресурсы быстрее, чем любая работа. Настоящая любовь, о которой мы все так мечтаем, – это безусловное принятие, которое не требует от тебя пятибалльных достижений или идеально вымытой посуды, но ирония в том, что мы не можем встретить такую любовь вовне, пока не предложим ее сами себе. Твой внутренний критик – это лишь охранник, который когда-то пытался защитить тебя от внешнего порицания, заставляя тебя соответствовать нормам, но теперь он превратился в тюремщика, который не дает тебе даже пошевелиться без чувства вины. Нам нужно научиться перехватывать это эхо прошлого в тот самый момент, когда оно начинает свою разрушительную работу, и говорить ему: «Я слышу тебя, я знаю, что ты хочешь как лучше, но теперь я взрослая, и я сама решаю, ценна я или нет».

Осознание того, чьим именно голосом говорит твой критик, дает тебе невероятную власть – право на помилование самой себя. Когда ты понимаешь, что фраза «ты ленивая» – это не объективная истина, а лишь эхо усталости твоей матери, которая не знала отдыха, ты можешь позволить себе лечь на диван и просто смотреть в потолок без грызущего чувства вины. Это возвращение себе права на ошибку, на неидеальность, на спонтанность, которая была подавлена в угоду семейному сценарию. Ты больше не обязана быть контейнером для чужих нереализованных амбиций или страхов. Твой путь к самооценности лежит через признание того, что ты – это не твои оценки, не твоя полезность для общества и не твое соответствие чьим-то идеалам. Ты – это то тихое, светлое пространство внутри, которое остается, когда все чужие голоса наконец-то затихают. И наша задача в этой главе – не просто заглушить этот крик, а заменить его на свой собственный, нежный и поддерживающий голос, который скажет: «С тобой всё в порядке, ты уже достаточно хороша просто потому, что ты есть, и тебе больше не нужно ничего доказывать тем, кто уже давно не имеет над тобой власти».

Глава 3. Тело – твой единственный дом: почему мы перестали его слышать?

Остановись на мгновение и попробуй ощутить свои стопы, касающиеся пола, или то, как твои плечи, скорее всего, непроизвольно подняты к ушам, словно ты ежесекундно ожидаешь удара или готовишься выдержать навалившуюся на тебя тяжесть невидимого небосвода. Мы привыкли относиться к своему телу как к досадной биологической машине, которую нужно вовремя заправлять кофеином, чистить в спортзале и декорировать дорогой одеждой, чтобы она не портила общую картину нашего социального успеха. Мы живем в своих головах, в бесконечном лабиринте планов, тревог и воспоминаний, воспринимая всё, что находится ниже подбородка, лишь как транспортное средство для доставки нашего интеллекта из одного кабинета в другой. Однако твоё тело – это не просто оболочка, это живой архив каждой подавленной обиды, каждого невыплаканного горя и каждого «да», которое ты произнесла вслух, когда всё твоё естество кричало «нет». Оно хранит в себе историю всех тех моментов, когда ты предавала себя ради того, чтобы остаться удобной, и если сегодня ты чувствуешь непонятную тяжесть в груди или скованность в пояснице, знай: это твоя душа пытается достучаться до тебя через единственный язык, который ты не можешь полностью игнорировать – язык физической боли и дискомфорта.

Я вспоминаю историю Катерины, блестящего юриста, которая годами игнорировала тихий шепот своего организма, считая, что её воля способна подчинить себе любую биологическую потребность. Она гордилась тем, что может работать по двенадцать часов без перерыва, забывая поесть и игнорируя навязчивую, сверлящую боль в области шеи, которую она привычно глушила таблетками и называла «издержками профессии». Катерина была убеждена, что её тело – это её раб, обязанный служить её амбициям, пока однажды на важном заседании суда её голос просто не исчез; она открывала рот, но не могла издать ни звука, словно невидимая рука сжала её горло, лишая возможности продолжать ту игру, в которую она играла десятилетиями. Это не было вирусной инфекцией или механическим повреждением связок – это было тотальное замирание, финальный ультиматум её тела, которое отказалось транслировать ложь и обслуживать интересы системы, в которой для самой Катерины не оставалось места. Психосоматика – это не эзотерическое понятие, а вполне осязаемый механизм, с помощью которого наша нервная система пытается спасти нас от окончательного саморазрушения, когда наш разум ослеплен социальными догмами и страхом не соответствовать стандартам.

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.