

18+

Луиса Хьюз

Право быть живой

Луиса Хьюз

Право быть живой

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73211008

ISBN 9785006914186

Аннотация

Эта книга – честный и бережный разговор с женщиной, которая устала быть удобной. О масках, выученных ролях, внутреннем критике и утраченной живости. Шаг за шагом она помогает вернуть границы, тело, радость и право быть собой без вины, страха и необходимости заслуживать любовь.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Маска, которая приросла: Где заканчиваются «надо» и начинаешься ТЫ?	8
Глава 2. Тихий голос в голове: Как подружиться со своим внутренним критиком	13
Глава 3. Экономика твоих слез: Куда уходит энергия и почему ты всегда устала?	18
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Право быть живой

Луиса Хьюз

© Луиса Хьюз, 2026

ISBN 978-5-0069-1418-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Здравствуй, дорогая. Прежде чем ты перевернешь эту страницу и мы отправимся в путь, я хочу, чтобы ты сделала глубокий вдох – первый за долгое время вдох, предназначенный только тебе, а не для того, чтобы соответствовать чьему-то ритму или оправдывать чьи-то надежды. Скорее всего, ты держишь эту книгу, потому что внутри тебя давно поселилось странное, едва уловимое чувство, будто ты живешь в красивом, добротно построенном доме, который, однако, тебе не принадлежит, и в каждой комнате которого тебе немного тесно. Ты научилась быть безупречной хозяйкой, понимающей дочерью, незаменимым сотрудником и верной подругой, ты освоила искусство считывать малейшие перемены в настроении близких людей и подстраиваться под них раньше, чем они сами осознают свой дискомфорт. Но в этой бесконечной череде «надо», «должна» и «так будет лучше для всех» ты совершила одну тихую, почти незаметную кражу – ты украла саму себя у собственной жизни, заменив живые реакции на отточенные механизмы социальной адаптации. Эта книга родилась из сотен часов моих бесед с женщинами, чьи глаза светились интеллектом и добротой, но чей внутренний мир напоминал выжженную пустыню, где единственным оазисом была призрачная надежда на то, что когда-нибудь, когда все дела будут передела-

ны, а все окружающие станут счастливы, наступит и их очередь. Я видела успешных руководителей, которые по вечерам плачут в ванной, потому что не знают, кто они без своего статуса, и молодых матерей, которые чувствуют себя преступницами только за то, что хотят провести час в тишине, глядя в окно. Мы все застряли в ловушке «хорошей девочки», в этой невидимой клетке, прутья которой сплетены из детских похвал за послушание и взрослых страхов оказаться отвергнутыми, если мы вдруг станем «неудобными». Моя задача как твоего проводника – не научить тебя новым правилам, а помочь тебе сбросить старые, которые выросли в твою кожу, словно тяжелые доспехи, мешающие не только двигаться, но и просто чувствовать прикосновение теплого ветра. Я приглашаю тебя к честности, которая поначалу может показаться пугающей, ведь признаться себе в том, что ты несчастлива в своем благополучии, – это акт колоссального мужества. Мы будем слой за слоем снимать те навязанные роли, которые ты принимала за свою личность, исследовать твои истинные желания, надежно спрятанные под спудом чужих советов, и учиться заново слышать свой тихий, но верный внутренний голос. Это путешествие не будет легкой прогулкой под солнцем, потому что трансформация всегда сопряжена с оплакиванием той версии себя, которая больше не работает, но я обещаю, что на другом берегу тебя ждет нечто бесценное – твоя собственная сила, твоя подлинность и право просто быть собой без необходимости это

заслуживать или доказывать. Давай признаем прямо сейчас: ты больше не обязана быть идеальной, чтобы быть любимой, и тебе не нужно спрашивать разрешения, чтобы занять свое место в этом мире, так что возьми мою руку, и давай начнем этот путь возвращения домой, к самой себе.

Глава 1. Маска, которая приросла: Где заканчиваются «надо» и начинаешься ТЫ?

Ты когда-нибудь замирала перед зеркалом в прихожей, уже накинув пальто и поправив шарф, чтобы на мгновение встретиться взглядом с той женщиной, которая смотрит на тебя из глубины амальгамы, и почувствовать странный, холодящий душу укол узнавания и одновременно полного отчуждения? В этот мимолётный момент, когда социальная роль «успешной женщины», «заботливой матери» или «исполнительного директора» уже надета, словно безупречно отглаженный костюм, а твоя истинная суть еще не успела окончательно спрятаться в подвал сознания, возникает пугающий вопрос: а кто же на самом деле управляет этим телом, этими мыслями и этими бесконечными списками дел? Мы привыкли считать, что наши маски – это всего лишь инструменты для выживания в сложном социуме, удобные интерфейсы для взаимодействия с родителями, партнерами и коллегами, но трагедия заключается в том, что со временем грань между материалом маски и живой тканью твоей души истончается, и ты перестаешь замечать, как имитация жизни подменяет саму жизнь. Ты улыбаешься на семейном ужине, когда внутри всё кричит от усталости, ты согла-

шаешься на дополнительный проект, когда твое тело умоляет о покое, и ты делаешь это так виртуозно, что даже самые близкие люди не подозревают о совершаемой над собой диверсии, принимая твою покладистость за твой характер, а твоё терпение – за твою природу. Вспомни историю одной моей клиентки, назовем её Еленой, которая обратилась ко мне с жалобой на странную, необъяснимую «серую пелену», накрывшую её жизнь, несмотря на то что внешне её существование выглядело как картинка из глянцевого журнала. У неё был любящий муж, двое прекрасных детей, карьера в архитектурном бюро и уютный дом, в котором каждая деталь была подобрана с безупречным вкусом. Однако во время нашей первой встречи она призналась, что чувствует себя самозванкой в собственной спальне, а когда муж берет её за руку, она испытывает не нежность, а глухое раздражение, потому что этот жест требует от неё ответной реакции, на которую у неё просто нет ресурса. Мы начали разбираться, из чего состоит её типичный день, и обнаружили, что каждое её действие, от выбора завтрака до интонации в разговоре со свекровью, продиктовано не внутренним импульсом, а невидимым цензором, который постоянно шепчет: «Так будет правильнее, так ты никого не обидишь, так ты сохранишь статус хорошей женщины». Она настолько привыкла к этой маске «гармоничной личности», что когда я спросила её, какого цвета она хотела бы покрасить стены в своем рабочем кабинете, если бы не нужно было учи-

тивать мнение дизайнера и практичность, она расплакалась, потому что осознала – у неё нет собственного мнения даже в таких мелочах, она полностью растворилась в ожиданиях окружающих. Проблема «приросшей маски» начинается не в зрелом возрасте, она уходит корнями в те далекие времена, когда маленькая девочка впервые понимает, что за её бурные проявления чувств, за её громкий смех или, напротив, за её гнев и нежелание делиться игрушками, она получает холодное неодобрение взрослых, а за удобную тишину и послушание – скупую, но такую желанную порцию похвалы. В этот момент в детской психике происходит роковой раскол: живая, хаотичная, импульсивная часть прячется глубоко внутрь, а на авансцену выходит «социальное Я», которое мастерски обучается считывать микровыражения лиц родителей и подстраиваться под них. Постепенно это становится автоматизмом, и вот уже взрослая женщина обнаруживает себя в ловушке, где её «надо» превратились в огромную бетонную плиту, придавившую крошечный росток её истинного «хочу». Ты можешь годами убеждать себя, что тебе нравится твоя работа, что ты счастлива в браке и что твой образ жизни – это твой осознанный выбор, но твое тело никогда не лжет: оно сигнализирует о подмене через бессонницу, через внезапные приступы паники, через зажимы в челюсти и вечную тяжесть в плечах, словно ты несешь на себе груз всей цивилизации. Чтобы начать процесс отделения маски от лица, нужно набраться смелости и признать, что большин-

ство твоих убеждений о себе – это всего лишь интроекты, чужие голоса, которые ты по ошибке приняла за свои собственные. Когда ты говоришь себе: «Я не могу подвести команду», чей это голос на самом деле – твой или твоего отца, который требовал безупречных результатов в школе? Когда ты думаешь: «Я должна быть терпимее к капризам мужа», не слышишь ли ты в этом эхо бабушкиных наставлений о том, что женщина – это хранительница очага любой ценой? Инвентаризация своих желаний – это болезненный, но необходимый процесс, похожий на расчистку заброшенного сада, где под слоями сухих листьев и мусора нужно отыскать живые корни. Это требует времени и тишины, которой мы так боимся, потому что в тишине маска начинает трескаться, и из этих трещин выглядывает та настоящая ты, которую ты бросила много лет назад ради безопасности и одобрения. Посмотри на свою жизнь как на театральную постановку, где ты одновременно и главная героиня, и режиссер, и декоратор. Если ты чувствуешь, что пьеса, которую ты играешь, тебе не нравится, если диалоги кажутся фальшивыми, а декорации – картонными, значит, пришло время пересмотреть сценарий. Это не значит, что нужно в один день бросить работу и уйти из семьи, но это значит, что нужно начать возвращать себе право на микроскопические проявления подлинности. Попробуй хотя бы один раз за день не согласиться с предложением, которое тебе неприятно, не оправдываясь и не извиняясь, а просто зафиксировав свое право на иное мнение.

Понаблюдай за тем, как внутри поднимается волна страха – страха быть отвергнутой, страха показаться эгоисткой, страха разрушить идеальный фасад. Этот страх – лучший индикатор того, что ты на верном пути, ведь он охраняет границы твоей тюрьмы, и только пройдя сквозь него, ты сможешь нащупать ту точку внутри себя, где заканчиваются навязанные «надо» и начинается твое истинное, пульсирующее и живое существование. Мы здесь не для того, чтобы соответствовать чьим-то представлениям о совершенстве, мы здесь для того, чтобы прожить свою уникальную, иногда неправильную и хаотичную, но по-настоящему свою жизнь, и первый шаг к этому – признание того простого факта, что за маской, которую ты так тщательно шлифовала все эти годы, скрывается живой человек, который очень хочет, чтобы его наконец-то заметили и разрешили ему просто быть.

Глава 2. Тихий голос в голове: Как подружиться со своим внутренним критиком

Ты когда-нибудь замечала, что самый жестокий и неумолимый судья в твоей жизни не живет в кабинете с высокими потолками и не носит судейскую мантию, а уютно располагается прямо у тебя в голове, комментируя каждый твой шаг с той долей ехидства, которую ты никогда не позволила бы себе в адрес постороннего человека? Этот внутренний голос, который мы привыкли называть совестью, здравым смыслом или самокритикой, на самом деле представляет собой сложный конгломерат из эха родительских запретов, учительской строгости и тех социальных стандартов, которые мы впитали в себя за десятилетия попыток стать «лучшей версией себя». Когда ты проливаешь кофе на новую блузку или допускаешь опечатку в важном письме, этот голос не просто фиксирует ошибку, он выносит приговор всей твоей личности, нашептывая, что ты вечная растяпа, что ты никогда ничего не доводишь до конца и что окружающие рано или поздно поймут, насколько ты несостоятельна. Мы настолько срастаемся с этим внутренним комментатором, что принимаем его разрушительную деятельность за необходимый стимул к росту, искренне полагая, что если мы перестанем

себя грызть, то непременно деградируем, обленимся и потеряем всё, чего достигли таким нечеловеческим трудом. Позволь мне рассказать тебе историю Марии, блестящего юриста, чья жизнь со стороны казалась триумфальным шествием, но внутри напоминала непрерывный допрос под лампами следственного изолятора. Каждый раз, когда Мария выигрывала сложный процесс, её внутренний критик не праздновал победу вместе с ней, а ледяным тоном заявлял, что ей просто повезло, что оппонент был слаб и что в следующий раз её непременно разоблачат как дилетанта. Когда она пыталась просто отдохнуть в выходные, этот голос внутри неё разворачивал целую кампанию по внушению вины, напоминая о недочитанных книгах, неидеально чистых окнах и о том, что настоящие профессионалы работают, пока другие спят. Мария жила в состоянии постоянного эмоционального истощения не потому, что её работа была тяжелой, а потому, что она несла на плечах этого невидимого надзирателя, который не давал ей ни минуты покоя, обесценивая любые достижения и гиперболизируя малейшие промахи. На наших сессиях мы обнаружили, что этот голос подозрительно напоминает интонации её бабушки, сурового военного, для которого «четверка» в школьном дневнике была личным оскорблением, и Мария, сама того не осознавая, продолжала пытаться заслужить его одобрение через тридцать лет после его ухода, сделав его критику своим внутренним законом. Трагедия внутреннего критика заключается в том, что он изна-

чально рождается из благих намерений нашей психики защитить нас от боли и отвержения: в детстве нам было жизненно важно соответствовать ожиданиям значимых взрослых, чтобы не потерять их любовь и защиту, и мы создали этого внутреннего цензора как механизм раннего предупреждения. Он кричит на тебя заранее, чтобы ты не совершила ошибку, за которую тебя могут наказать или высмеять во внешнем мире, но со временем этот механизм превращается в тирана, который не замечает, что ты уже давно не та беззащитная девочка и что цена, которую ты платишь за эту мнимую «безопасность», – это твоя радость, твоя спонтанность и твоё право на творчество. Когда ты пытаешься начать что-то новое, этот голос немедленно рисует картины позора и провала, не потому что он хочет тебе зла, а потому что он смертельно боится любых перемен, которые выводят тебя из зоны привычного, пусть даже несчастного, существования. Наша задача не в том, чтобы вступить с ним в кровавую войну и попытаться заставить его замолчать навсегда – это лишь породит новый виток внутреннего насилия – а в том, чтобы лишить его статуса абсолютной истины и перевести из роли верховного судьи в роль испуганного, но заботливого советника, чьи слова можно выслушать, но не обязательно принимать к исполнению. Представь, что в следующий раз, когда ты услышишь это привычное «опять ты всё испортила», ты не сожмешься от стыда, а сделаешь мысленный шаг назад и посмотришь на этот голос со стороны, как на радио-

помехи или на ворчливого соседа, который всегда недоволен погодой. В этот момент возникает пространство выбора: ты можешь продолжить этот деструктивный диалог, оправдываясь перед самой собой, или можешь спросить этого критика: «Я вижу, что ты очень боишься, что меня не оценят, спасибо, что пытаешься меня защитить, но сейчас я сама справлюсь с этой ситуацией». Когда мы начинаем отделять свою истинную суть от этого навязанного процесса самобичевания, мы вдруг обнаруживаем, что под слоями критики живет совсем другой голос – тихий, нежный, поддерживающий, тот самый голос «внутренней матери», которой нам всем так не хватало в моменты неудач. Этот голос не требует совершенства, он ценит усилия; он не тыкает носом в ошибки, а предлагает протянуть руку помощи, и именно в развитии этого любящего внутреннего свидетеля кроется ключ к подлинной трансформации. Трансформация отношений с внутренним критиком требует времени и колоссального терпения, потому что старые нейронные связи, привыкшие к самонаказанию, очень крепки и будут пытаться вернуть тебя в привычное русло при малейшем стрессе. Ты будешь ловить себя на том, что снова ругаешь себя за съеденный лишний кусок торта или за то, что не сдержалась в разговоре с ребенком, и в этот момент очень важно не начать ругать себя за то, что ты снова себя ругаешь – это бесконечная петля, из которой нет выхода через агрессию. Вместо этого попробуй применить магию сострадания к самой себе, признав, что ты сейчас нахо-

дишься в процессе обучения новой, гораздо более сложной и важной дисциплине, чем юриспруденция или архитектура – дисциплине безусловного принятия. Когда ты начнешь давать себе право на ошибку не просто на словах, а на уровне глубокого внутреннего чувства, ты заметишь, как меняется мир вокруг: люди перестают казаться такими угрожающими, задачи – такими неподъемными, а тот самый голос в голове постепенно теряет свою ядовитую остроту, превращаясь в инструмент анализа, а не уничтожения. Ты наконец-то сможешь выдохнуть и признать, что ты уже достаточно хороша просто по праву своего рождения, и никакая опечатка, немытая посуда или несоответствие чьему-то идеалу не могут поколебать твою фундаментальную ценность, которую ты теперь берешься защищать даже от самой себя.

Глава 3. Экономика твоих слез: Куда уходит энергия и почему ты всегда устала?

Задумывалась ли ты когда-нибудь о том, что твоя жизненная энергия – это самый твердый и невосполнимый капитал, который ты ежедневно распределяешь на невидимом внутреннем рынке, зачастую даже не осознавая, насколько невыгодные сделки ты заключаешь? Бывают дни, когда ты просыпаешься уже с ощущением свинцовой тяжести в веках, хотя спала положенные восемь часов, и этот парадокс хронической усталости не имеет ничего общего с физическим трудом, но имеет прямое отношение к той колоссальной, фоновой работе по поддержанию чужого комфорта, которую мы привыкли называть тактичностью или эмпатией. Мы тратим невероятное количество внутренних ресурсов на то, чтобы предугадать реакцию начальника на отчет, чтобы сгладить острые углы в разговоре с недовольным супругом или чтобы часами прокручивать в голове воображаемый диалог с подругой, которая снова нарушила твои границы. Эта ментальная жвачка и эмоциональное обслуживание окружающих действуют как невидимые паразиты, высасывая из тебя радость и оставляя лишь оболочку, которая функционирует на автопилоте, пока истинная ты медленно

угасаешь от истощения в уголке собственного сознания. Давай заглянем в гости к Оксане, чья история станет зеркалом для многих из нас: она работает менеджером среднего звена, воспитывает сына и искренне считает себя «энергичным человеком», но её вечернее состояние напоминает разбитый сосуд, из которого вытекла вся вода. Когда мы начали детально разбирать её типичный вторник, выяснилось, что её усталость началась не в офисе, а в тот момент, когда она провела первые сорок минут дня в мучительных раздумьях, как помягче отказать коллеге в просьбе сделать за него часть работы, чтобы он не подумал, будто она стала «черствой». Затем последовал обед, во время которого она сорок минут выслушивала жалобы матери на здоровье, не смея прервать этот поток, потому что внутри неё немедленно включался счетчик вины за «недостаточную заботу». Весь день Оксана выступала бесплатным психологом, громоотводом и амортизатором чужих эмоций, и к вечеру у неё не осталось сил даже на то, чтобы почитать книгу сыну, хотя именно это приносило ей истинное удовольствие. Она тратила свои «золотые слитки» внимания на людей, которые просто привыкли ими пользоваться, и в конце дня обнаруживала, что её собственный счет пуст, а долги перед собой только растут. Пойми, дорогая, что каждый раз, когда ты выбираешь промолчать, чтобы не расстроить человека, который систематически тебя обесценивает, ты платишь за это спокойствие куском своей жизненной силы. Эмоциональное обслуживание –

это неоплачиваемый и часто незаметный труд, который женщины веками возводили в ранг добродетели, но в реальности это форма медленного саморазрушения, когда ты берешь на себя ответственность за чужое настроение, чужие неудачи и даже чужую лень. Ты становишься контейнером для чужого негатива, полагая, что твоя любовь способна переработать любую горечь, но твоя внутренняя алхимия имеет предел, и если ты только принимаешь и перерабатываешь, не восполняя запасы и не выставляя фильтры, ты неизбежно приходишь к эмоциональному банкротству. Ты можешь покупать себе дорогие кремы и ездить в отпуск, но если твоя психика продолжает работать в режиме круглосуточной службы спасения для всех, кроме тебя самой, этот отдых будет лишь временной анестезией, не способной вылечить глубокое истощение души. Нам нужно научиться видеть эти утечки в реальном времени, фиксируя моменты, когда твое «да», сказанное другому человеку, звучит как предательство самой себя и своего времени. Вспомни те ситуации, когда ты после разговора чувствуешь себя так, будто из тебя выкачали воздух – это не просто метафора, это буквальное описание того, как твоя нервная система реагирует на потерю автономии и принудительное обслуживание чужого эго. Мы боимся быть эгоистками, потому что нас учили, что отдавать – это благородно, но невозможно черпать воду из пересохшего колодца, и твоя первая обязанность перед миром – это сохранить в себе искру жизни и интереса. Когда ты начинаешь

осознавать цену своего времени и своих слез, когда ты перестаешь считать своим долгом исправлять чужое плохое настроение, в твоей жизни внезапно освобождается огромное пространство для созидания, творчества и того самого простого счастья, которое невозможно купить, но которое можно вернуть, просто перестав раздавать себя по частям тем, кто не ценит целое.

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.