

Луиса Хьюз

---

# **Разреш себе быть**

*Манифест  
женской  
подлинности*

Луиса Хьюз  
**Разрешите себе быть. Манифест  
женской подлинности**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73263358](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73263358)  
ISBN 9785006915152*

**Аннотация**

Книга о том, как снять маски, перестать заслуживать любовь и обрести спокойную силу. Вы узнаете, как выстраивать границы, доверять телу и поддерживать себя в переменах. Мягкий, но прямой разговор, который помогает выбрать жизнь, а не роль.

# Содержание

Введение	5
Глава 1. Маски, которые мы носим	8
Глава 2. Тихий голос в твоей голове: Твой внутренний критик	13
Глава 3. Твое тело – твой алтарь, а не враг	18
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# **Разреши себе быть Манифест женской подлинности**

**Луиса Хьюз**

© Луиса Хьюз, 2026

ISBN 978-5-0069-1515-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Здравствуй, моя дорогая. Я знаю, что ты сейчас чувствуешь, потому что я была там, в этой вязкой, серой тишине, где каждый вздох кажется механическим, а улыбка – всего лишь удачно наложенным гримом для окружающих. Ты держишь эту книгу не потому, что тебе нечем заняться в свободный вечер, а потому, что внутри тебя, где-то глубоко под слоями обязательств, социальных ролей и бесконечного «я должна», зазвучал тихий, едва различимый треск – это ломается старая конструкция твоей жизни, которая больше не может выдерживать веса твоей истинной души. Мы привыкли называть это кризисом, депрессией или просто усталостью, но на самом деле это зов, это твое подлинное «Я» пытается пробиться сквозь бетонную плиту навязанных ожиданий, как тонкий стебель цветка, жаждущий хотя бы капли солнечного света. Мы годами выстраиваем фасады, создаем безупречные образы успешных профессионалов, заботливых матерей, понимающих жен и удобных дочерей, совершенно забывая о том, что за этими декорациями пустует сцена, на которой давно не играли искренних чувств. Вспомни тот момент, когда ты в последний раз замерла посреди суеты будней – возможно, стоя в пробке, глядя на отражение в витрине или просто наливая чай на кухне, когда все уже уснуло, – и внезапно ощутила этот пронзительный хо-

лод в груди, осознание того, что ты живешь не свою жизнь, а чей-то чужой, идеально написанный сценарий. Это чувство не приходит, чтобы напугать тебя, оно приходит как гость, приносящий горькое, но необходимое лекарство, ведь исцеление начинается только там, где мы признаем свою рану. Мы научились быть эффективными, научились справляться с многозадачностью и подавлять слезы в туалете офиса, чтобы через пять минут выйти с сияющим лицом на совещание, но мы совершенно разучились бережности к самим себе. Эта книга не станет очередным пособием по тайм-менеджменту или сборником аффирмаций, которые нужно повторять перед зеркалом, пока ты сама в них не поверишь, потому что правда не нуждается в самовнушении – она просто есть, и она ждет, когда ты наберешься смелости встретиться с ней лицом к лицу. Я видела сотни женщин, чьи глаза загорались только тогда, когда они разрешали себе снять доспехи, когда они признавались, что смертельно устали быть сильными и что их сердце давно напоминает разбитую вазу, которую они судорожно пытаются склеить, пряча трещины под яркими красками. Мы пройдем этот путь вместе, шаг за шагом, от самого первого осознания своей потерянности до момента, когда ты впервые за долгое время вдохнешь полной грудью и почувствуешь, что твое тело больше не сжато в железный корсет тревоги. Я не буду предлагать тебе готовых решений, потому что главный ответ уже пульсирует в твоей крови, в твоих интуитивных прозрениях, которые ты так дол-

го игнорировала ради логики и комфорта других людей. Мы будем учиться слышать этот шепот, различать его среди гула чужих мнений и критики, возвращая себе право на собственные желания, на здоровую эгоистичность и на ту магическую силу, которую мы теряем, когда пытаемся соответствовать стандартам, придуманным не нами. Эта книга – твой личный манифест возвращения домой, туда, где тебя принимают без условий и где тебе не нужно заслуживать любовь своей полезностью или безупречностью. Позволь себе быть неловкой, позволь себе злиться, плакать от бессилия и задавать вопросы, на которые у тебя пока нет ответов, ведь именно из этого хаоса рождается новая гармония, более глубокая и честная. Ты не одна в своей боли, тысячи незримых нитей связывают тебя с женщинами, которые прямо сейчас проходят через ту же трансформацию, осознавая, что их истинное сияние начинается не снаружи, а изнутри, из той точки абсолютной тишины, где ты наконец говоришь себе: «С меня достаточно, я выбираю себя». Приготовься к тому, что это будет непростое путешествие, местами болезненное, лишшающее иллюзий, но оно стоит каждой пролитой слезы, потому что на другом берегу тебя ждет самая важная встреча в твоей жизни – встреча с той женщиной, которой ты всегда была предназначена стать.

# Глава 1. Маски, которые мы носим

Все начинается с едва заметного движения мышц лица ранним утром, когда ты еще не успела окончательно проснуться, но уже почувствовала тяжесть наступающего дня, и твоя рука машинально тянется к воображаемой полке, где стройными рядами стоят твои социальные обличия, каждое из которых отшлифовано годами практики до зеркального блеска. Ты заходишь в ванную, смотришь в зеркало и видишь там не живого человека с его утренней хрупкостью и следами снов на веках, а заготовку, чистый холст, на который сейчас будет нанесен слой «правильной» женщины, способной выдержать напор внешнего мира. Этот процесс выбора маски происходит настолько стремительно и неосознанно, что мы перестаем замечать, как само наше лицо превращается в застывшую маску, призванную транслировать окружающим именно то, что они ожидают увидеть: спокойствие, компетентность, доброжелательность или непоколебимую силу. Мы боимся, что если однажды явимся миру без этого защитного слоя, если позволим своим истинным чувствам – усталости, растерянности или даже священному гневу – проступить сквозь фарфоровую поверхность образа, то мир вокруг нас рухнет, не выдержав веса нашей подлинности. Вспомни историю Анны, одной из тех женщин, чья жизнь со стороны казалась безупречным архитектурным

проектом, где каждая деталь была выверена и одобрена строгим цензором общественного мнения. Анна занимала высокую должность в крупной компании, была замужем за человеком, которого все считали образцом стабильности, и воспитывала двоих детей, чьи успехи в учебе были предметом зависти соседей. Но когда мы сидели с ней в маленьком кафе, скрытом от глаз ее знакомых, она призналась мне, что больше всего на свете боится того момента, когда ей придется возвращаться домой и снимать маску «идеальной матери и жены», потому что под ней не остается ничего, кроме гулкой, звенящей пустоты. Она рассказывала, как на каждом семейном ужине она ловит себя на мысли, что ее улыбка – это всего лишь результат сокращения определенных нервных окончаний, а слова поддержки, которые она адресует мужу, звучат как заранее записанный скрипт, в котором нет ни капли ее живого присутствия. Анна настолько привыкла носить маску «удобной и понимающей», что начала терять физическое ощущение собственного тела; она не знала, какой вкус кофе ей нравится на самом деле, не помнила, когда в последний раз искренне смеялась, и постоянно чувствовала фантомную боль в плечах, словно невидимый корсет сдавливал ее грудную клетку, не давая сделать глубокий вдох. Эта трагедия «удобной женщины» разыгрывается ежедневно в миллионах декораций, и самая большая ирония заключается в том, что маска, которая изначально создавалась как средство защиты и адаптации, со временем ста-

новится нашей тюрмой. Мы начинаем верить, что нас любят именно за эту маску, за нашу способность сглаживать углы, за наше умение предугадывать чужие желания и за нашу готовность жертвовать собственным временем ради чужого комфорта. В этот момент происходит катастрофический подмен понятий: мы путаем востребованность с любовью, а одобрение – с принятием. Мы боимся, что если маска упадет, те, кто находится рядом, увидят «не ту» женщину – не ту, которая всегда подставит плечо, а ту, которая сама нуждается в поддержке, не ту, которая знает ответы на все вопросы, а ту, которая заблудилась в лесу собственных сомнений. Этот страх быть отвергнутой за свою неидеальность заставляет нас еще плотнее прижимать маску к лицу, пока она не начинает вращаться в кожу, перекрывая доступ кислорода к нашей истинной сути. Задумайся, сколько раз за последнюю неделю ты говорила «да», когда всё твоё существо кричало «нет», и сколько раз ты подавляла в себе желание возразить, опасаясь разрушить иллюзию гармонии в отношениях. Мы носим маску «хорошей девочки» десятилетиями, подкармливая ее своими нереализованными мечтами и подавленными эмоциями, и даже не замечаем, как этот образ начинает диктовать нам, что чувствовать и о чем думать. Когда мы выбираем быть удобными, мы добровольно отказываемся от своей яркости, превращаясь в некое усредненное существо, которое никого не раздражает, но и никого по-настоящему не вдохновляет, включая нас самих. Это состояние

полужизни, где вместо искренних слез – сухие глаза, вместо страсти – привычка, а вместо полноценного бытия – бесконечное исполнение обязанностей. Нам кажется, что цена, которую мы платим за социальное одобрение, вполне приемлема, пока однажды мы не обнаруживаем, что жизнь почти прошла, а мы так и не решились показаться миру такими, какие мы есть на самом деле – со всеми нашими шрамами, странностями и невероятной, ни на что не похожей внутренней красотой. Процесс разоблачения начинается не с громких деклараций, а с тихого признания перед самой собой: «Я устала притворяться». Это признание требует колоссального мужества, потому что оно означает конец привычного мира, где всё было предсказуемо и понятно. Когда ты начинаешь замечать свои маски – маску спасателя, маску жертвы, маску ледяной королевы или маску вечного оптимиста – ты впервые получаешь возможность увидеть ту дистанцию, которая разделяет твой внешний фасад и твою внутреннюю правду. Эта дистанция и есть зона твоей боли, но одновременно она является и зоной твоего исцеления. Мы должны научиться смотреть на свои маски без осуждения, но с глубоким пониманием того, зачем мы их когда-то надели – возможно, чтобы выжить в холодной семье, возможно, чтобы защититься от жестокости сверстников или чтобы заслужить каплю внимания от вечно занятых родителей. Каждая маска когда-то была твоим щитом, но теперь, когда ты выросла, этот щит стал слишком тяжелым и мешает тебе идти вперед. Пришло

время поблагодарить эти обличия за службу и начать медленно, слой за слоем, снимать их, позволяя своей подлинной коже соприкоснуться со свежим воздухом реальности, даже если поначалу это будет казаться пугающим и непривычным. Только отказавшись от роли «идеальной», ты сможешь обрести роскошь быть живой, а это единственное состояние, в котором возможно подлинное счастье и глубокая, ничем не поддельная связь с другим человеком.

## **Глава 2. Тихий голос в твоей голове: Твой внутренний критик**

Самое опасное предательство в жизни женщины происходит не в кабинетах адвокатов и не за закрытыми дверями спальни, оно совершается в абсолютной тишине твоего собственного разума, где между вдохом и выдохом звучит голос, который ты привыкла считать своим собственным. Этот голос не принадлежит тебе, хотя он знает все твои самые уязвимые места, помнит каждую тень сомнения в твоих глазах и умеет мастерски использовать твои прошлые ошибки в качестве неопровержимых доказательств твоей никчемности. Мы рождаемся в этот мир с чистым, звонким ощущением собственного права на бытие, но по мере того, как мы растем, окружающий мир начинает транслировать нам свои страхи, ограничения и завышенные требования, которые постепенно оседают в нашем подсознании тяжелым, серым налетом. Внутренний критик – это не просто случайные мысли, это сложная, многослойная структура, возведенная из обрывков фраз строгой матери, разочарованного взгляда учителя или холодного замечания первого мужчины, который не сумел оценить твою глубину. Со временем эти разрозненные голоса сливаются в один монотонный гул, который сопровождает тебя повсюду: когда ты выбираешь пла-

ть, когда предлагаешь идею на работе или когда просто пытаешься насладиться моментом покоя, который тут же отравляется шепотом о том, что ты «тратишь время впустую» или «могла бы постараться лучше». Я вспоминаю Елену, женщину удивительной тонкости и таланта, которая пришла ко мне в состоянии полного эмоционального истощения, хотя внешне её жизнь выглядела как триумфальное шествие. Она была блестящим дизайнером, создававшим пространства, наполненные светом и гармонией, но внутри её собственного внутреннего дома царил мрак и бесконечный суд. Елена рассказала мне, как однажды, получив престижную международную награду, она стояла на сцене под аплодисменты сотен людей, а в её голове в этот момент раздавался ядовитый комментарий: «Они просто еще не поняли, что ты посредственность, тебе просто повезло, и завтра этот обман раскроется». Этот внутренний прокурор не давал ей присвоить собственный успех, он обесценивал каждое её достижение еще до того, как она успевала его осознать, превращая её жизнь в бесконечный марафон за морковкой одобрения, которую невозможно догнать. Мы долго работали над тем, чтобы Елена научилась слышать этот голос не как истину в последней инстанции, а как шум старого, неисправного радиоприемника, который транслирует помехи из её далекого детства, где любовь выдавалась порционно, только за «пятерки» и примерное поведение. Проблема заключается в том, что внутренний критик часто маскируется под голос разума, под твое-

го «лучшего друга», который якобы оберегает тебя от разочарований и провалов, заставляя замолчать раньше, чем ты скажешь что-то важное. Он шепчет тебе: «Не высовывайся, так безопаснее», «Не пробуй, всё равно не получится», «Посмотри на неё, она моложе и талантливее, куда ты лезешь со своими амбициями?». Этот голос питается твоим страхом быть отвергнутой, и он убеждает тебя, что если ты будешь критиковать себя сама, то внешняя критика будет не так болезненна, словно ты наносишь себе превентивные удары, чтобы защититься от ударов мира. Но это иллюзия безопасности, потому что шрамы от собственного бичевания заживают гораздо дольше, чем любые раны, нанесенные извне, и они лишают тебя самого главного – способности доверять себе и опираться на свой внутренний центр в моменты жизненных штормов. Ты превращаешься в строгого надзирателя для самой себя, который не знает пощады и не умеет праздновать даже самые маленькие победы, считая их само собой разумеющимися или случайными. Для того чтобы выйти из этой изнуряющей войны с самой собой, нужно прежде всего осознать антропологию этого голоса и понять, что он не является твоей сутью, а лишь защитным механизмом, который когда-то помог тебе адаптироваться к среде, где проявление твоей истинной природы было нежелательным или опасным. Когда ты слышишь очередное: «Ты опять всё испортила», попробуй остановиться и задать себе вопрос: чьим тоном это сказано на самом деле, кому принадлежат эти ин-

тонации и чьи глаза смотрели на тебя так много лет назад? Разоблачение критика начинается с дистанции, с того момента, когда ты перестаешь говорить «я никчемная» и начинаешь говорить «сейчас во мне звучит мысль о том, что я никчемная». Это маленькое лингвистическое изменение создает пространство, в котором может зародиться сострадание к той части тебя, которая так напугана, что вынуждена нападать на саму себя. Мы должны взрастить в себе другой голос – голос Внутренней Матери, мудрой, теплой и безусловно принимающей, которая скажет: «Да, сегодня было трудно, и ты имеешь право на ошибку, это не делает тебя хуже, это делает тебя человеком». Настоящая трансформация происходит не тогда, когда критик замолкает навсегда – это вряд ли возможно, пока мы живем в социуме, – а тогда, когда его слова перестают иметь над тобой власть и превращаются в фоновый шум, который больше не управляет твоими действиями. Представь, что твоя жизнь – это большой, красивый корабль, и долгое время за штурвалом сидел этот маленький, озлобленный критик, направляя тебя только в тихие, застойные гавани из страха перед открытым морем. Теперь пришло время подойти к штурвалу, мягко, но уверенно отстранить его и сказать: «Я слышу твои опасения, я знаю, что ты хочешь как лучше, но теперь вести этот корабль буду я». Это требует ежедневной практики, осознанности в каждом слове, которое ты обращаешь к себе, и готовности защищать свою внутреннюю девочку от нападков этого менталь-

ного тирана с той же решимостью, с какой ты защищала бы своего реального ребенка. Только в атмосфере внутреннего принятия и бережности твои таланты смогут по-настоящему расцвести, а твоя душа – начать тот самый танец, ради которого она и пришла в этот мир, свободная от оков чужих ожиданий и собственных разрушительных суждений.

## **Глава 3. Твое тело – твой алтарь, а не враг**

Наше тело обладает невероятной, почти мистической памятью, которая хранит в себе отпечатки всех тех событий, которые мы предпочли забыть или рационализировать, превращая физическую оболочку в живой архив невыплаканных слез, подавленного гнева и нереализованных желаний. С самого раннего детства нас учат относиться к собственному телу как к некоему инструменту, который должен быть функциональным, эстетически приятным для окружающих и, прежде всего, послушным, словно это не дом нашей души, а арендованное помещение, в котором нужно постоянно делать ремонт ради одобрения арендодателя. Мы привыкаем игнорировать сигналы усталости, заглушать головную боль таблетками и втискивать себя в жесткие рамки диет и стандартов красоты, совершенно не осознавая, что каждый такой акт насилия над собой отдаляет нас от того глубинного источника мудрости, который пульсирует в наших клетках. Тело никогда не лжет, оно всегда на нашей стороне, даже когда оно манифестирует болезнью или зажимом, – это его единственный способ докричаться до нас через толстый слой ментального шума и сказать, что мы сбились с пути, что мы предаем себя ради соответствия чужим идеалам. Я

часто вспоминаю Марину, женщину, которая обратилась ко мне с жалобой на хроническую боль в шее и плечах, которую не могли облегчить ни массажи, ни лучшие мануальные терапевты города. Когда мы начали исследовать ее жизнь, выяснилось, что Марина последние десять лет жила в состоянии перманентной готовности к удару: ее брак был внешне стабильным, но пронизанным холодным сарказмом мужа, а на работе она несла на себе груз ответственности за целый отдел, постоянно подменяя коллег и боясь делегировать задачи. Ее тело буквально превратилось в панцирь, плечи поднялись к ушам, пытаясь защитить жизненно важные артерии от невидимой опасности, а дыхание стало поверхностным, словно она боялась занимать слишком много места в этом мире. В один из наших сеансов, когда я попросила ее просто положить руку на то место, где боль была сильнее всего, и спросить: «О чем ты хочешь мне рассказать?», Марина разрыдалась так горько и безутешно, как плачут только люди, которые годами запрещали себе слабость. Оказалось, что ее шея болела от веса тех несказанных слов и тех «нельзя», которыми она обложила свою жизнь, превратив себя в памятник собственной выносливости. Как только она разрешила себе почувствовать эту боль, а не бороться с ней, напряжение начало уходить, возвращая ей способность не просто функционировать, но и чувствовать вкус жизни. Мы часто воспринимаем свои несовершенства – будь то морщинки в уголках глаз, мягкость живота или шрамы – как дефек-

ты, которые нужно немедленно исправить или спрятать, забывая, что каждая линия на нашей коже – это иероглиф нашего опыта, свидетельство того, что мы жили, любили, страдали и побеждали. Отношение к телу как к врагу, которого нужно постоянно дисциплинировать, создает внутри нас глубочайший раскол, лишая нас той витальной энергии, которая необходима для подлинного творчества и любви. Когда ты смотришь в зеркало и видишь там лишь объекты для критики, ты лишаешь себя возможности почувствовать благодарность к этому удивительному биологическому храму, который каждый день совершает миллионы незримых процессов только для того, чтобы ты могла дышать, чувствовать аромат утреннего кофе и ощущать прикосновение ветра. Примирение с телом начинается с осознания того, что оно не является декорацией, оно – это ты в самом материальном своем проявлении, и оно заслуживает не критики, а благоговейного внимания и бережной заботы, не зависящей от того, соответствует ли оно сегодня обложке глянцевого журнала или нет. Попробуй прямо сейчас обратить внимание на то, как ты сидишь, как сжаты твои челюсти и насколько напряжены твои бедра; этот телесный аудит может открыть тебе гораздо больше правды о твоём текущем состоянии, чем любые размышления. Мы часто живем «в голове», используя тело лишь как транспортное средство для переноса мозга из одной точки в другую, и этот разрыв делает нас уязвимыми для стресса и выгорания. Возвращение

в тело – это долгий процесс восстановления чувствительности, когда ты заново учишься различать голод и эмоциональную пустоту, истинную потребность в отдыхе и прокрастинацию, вызванную страхом. Это путь от «я ненавижу свои бедра» к «мои ноги несут меня по этой земле и дают мне устойчивость», путь от наказания изнурительными тренировками к радости движения, которое приносит удовольствие. Тело – это самый честный компас, который у нас есть; если тебе физически плохо в присутствии какого-то человека или при входе в определенное здание, это не «капризы» и не «неврастения», это твоя интуиция говорит с тобой через соматические реакции, пытаясь уберечь тебя от того, что разрушает твою целостность. Стать союзницей своему телу – значит признать его право на старение, на усталость, на изменение форм и на удовольствие, которое не требует оправданий. Это значит перестать сравнивать свой уникальный биологический ритм с чужими скоростями и наконец-то обустроить внутри себя то самое пространство безусловного принятия, в котором тело сможет расслабиться и начать процесс самоисцеления. Когда мы перестаем бороться с биологией и начинаем сотрудничать с ней, происходит удивительная трансформация: лицо разглаживается не от инъекций, а от отсутствия внутреннего напряжения, походка становится легкой не от тренировок, а от обретенного права занимать место в пространстве, а глаза начинают сиять тем самым светом, который невозможно симитировать никакими внешни-

ми средствами. Твое тело – это единственный дом, который будет с тобой от первого до последнего вдоха, и только от тебя зависит, будет ли в этом доме царить атмосфера тирании и недовольства или же он станет священным алтарем, где празднуется сама жизнь во всей ее несовершенной и прекрасной полноте.

# 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.