

18+

ЛУИСА ХЬЮЗ

# МОЯ ТЕРРИТОРИЯ

# Луиса Хьюз

# Моя территория

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73436423](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73436423)*

*ISBN 9785006937864*

## **Аннотация**

Эта книга – глубокое путешествие к себе настоящей. О том, как выйти из стеклянного купола чужих ожиданий, исцелить раненую девочку внутри, научиться выстраивать границы и перестать быть «удобной». Это честный разговор о страхе, стыде и самопожертвовании, который ведёт к свободе быть живой, чувствующей и выбирающей себя женщиной. Не инструкция, а поддержка на пути к подлинной жизни.

# Содержание

Введение	5
Глава 1. Стеклоанный купол ожиданий: где заканчиваюсь «я» и начинаются «они»	16
Глава 2. Тени прошлого: как исцелить раненую девочку внутри себя	26
Глава 3. Искусство выстраивания границ: как сказать «нет» и не сгореть от стыда	36
Конец ознакомительного фрагмента.	39

# Моя территория

**Луиса Хьюз**

© Луиса Хьюз, 2026

ISBN 978-5-0069-3786-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Дорогая моя, присядь поближе, налей себе чаю или чего-то покрепче, если день выдался особенно тяжелым, и давай поговорим так, как говорят две женщины, когда маски сброшены, а свет в гостиной приглушен до мягкого золотистого мерцания. Эта книга не родилась из сухих академических теорий или желания научить тебя «правильной» жизни, потому что я слишком хорошо знаю: «правильной» жизни не существует, есть только твоя собственная, подлинная, пульсирующая и иногда невыносимо болезненная реальность. Мы начинаем этот путь не с чистого листа, а с того самого места, где ты сейчас находишься – возможно, в тишине пустой квартиры, возможно, в суете семейного завтрака, где ты чувствуешь себя самым одиноким человеком в мире, или на заднем сиденье такси, глядя на огни города через пелену непролитых слез. Я хочу, чтобы ты знала: я вижу тебя, я чувствую твою усталость, ту самую свинцовую тяжесть в плечах, которая не проходит после сна, и тот тихий голос внутри, который шепчет, что так больше продолжаться не может.

Ты когда-нибудь задумывалась, в какой момент мы начали терять себя? Не ту внешнюю оболочку, которую видят коллеги или соседи, а ту маленькую, восторженную девочку, которая когда-то верила, что мир принадлежит ей по праву рождения. Мы обрастали слоями ожиданий, как старый корабль

обрастает ракушками, замедляя свой ход и теряя маневренность. Сначала это были ожидания родителей («будь хорошей девочкой», «не расстраивай маму»), потом требования учителей, потом негласные правила социума, которые диктуют нам, как выглядеть, сколько зарабатывать, как любить и как страдать, чтобы это выглядело прилично. И вот, спустя годы, ты просыпаешься и понимаешь, что живешь в доме, который строила не ты, по правилам, которые ты не выбирала, и с человеком, который, возможно, любит лишь ту твою версию, которую ты так старательно создавала все это время.

Вспомни тот вечер, когда ты впервые предала себя ради того, чтобы быть любимой или принятой. Может быть, ты промолчала, когда твое сердце кричало от несправедливости, или согласилась на отношения, в которых тебя ценили лишь наполовину, надеясь, что вторая половина «подтянется» со временем. Мы все мастера самообмана. Мы убеждаем себя, что счастье – это отсутствие проблем, что стабильность важнее вдохновения, и что если мы будем достаточно стараться, то когда-нибудь наступит тот самый день, когда всё встанет на свои места. Но этот день не наступает извне. Он рождается внутри, в тот момент, когда ты решаешь перестать извиняться за свое существование, за свои желания и даже за свою «неправильность».

Эта книга – не инструкция по сборке мебели, это приглашение к глубокому, иногда пугающему, но жизненно необходимому самоисследованию. Мы будем слой за слоем сни-

мать эти старые, изъеденные молью одежды чужих убеждений. Мы будем заходить в те комнаты твоей души, где годами не открывались окна и где скопилась пыль старых обид. Это будет больно? Возможно. Но это та боль, которая предшествует исцелению, как мышцы болят после долгой тренировки, возвращая телу забытую силу. Я не обещаю тебе магических трансформаций за одну ночь, потому что настоящая трансформация – это тихий, кропотливый процесс, похожий на то, как прорастает зерно сквозь толщу земли: сначала темнота, потом давление, потом едва заметный росток, и наконец – цветение.

Я помню одну свою клиентку, назовем ее Анной. У нее было всё, что принято считать успехом: высокая должность, безупречный гардероб, муж, который дарил правильные подарки. Но когда она пришла ко мне, ее глаза были пустыми, как выжженное поле. Она сказала фразу, которую я слышала сотни раз: «Я делаю всё правильно, почему же мне так плохо?» Оказалось, что Анна всю жизнь бежала марафон, который не выбирала. Она реализовывала мечты своего отца о карьере, поддерживала имидж идеальной жены для мужа и была «удобной» подругой, которая всегда выслушает, но никогда не попросит о помощи сама. Внутри нее жила маленькая художница, которая хотела просто рисовать странные, тревожные картины и жить у моря, но эта часть ее была заперта в подвале сознания, потому что «это несерьезно» и «на это не проживешь». Когда мы начали выпускать эту

художницу на волю, мир Анны начал рушиться. Друзья отсеивались, муж негодовал, потому что привычный комфорт исчез. Но именно в этих руинах она наконец нашла себя. Она не стала великим живописцем сразу, но она стала живой. А это гораздо важнее, чем быть успешным манекеном.

Ты можешь чувствовать страх. Страх перемен – это самый естественный страх на свете, потому что наш мозг запрограммирован на выживание, а не на счастье. Для него знакомое болото безопаснее неизведанного океана. Но посмотри на свою жизнь сейчас: разве это то, о чем ты мечтала, когда была ребенком? Разве ты хотела стать женщиной, которая считает дни до выходных и живет в ожидании отпуска, чтобы хоть на неделю забыть о том, кто она есть? Мы привыкли довольствоваться крошками со стола жизни, убеждая себя, что «у других еще хуже» или «грех жаловаться». Но твоя неудовлетворенность – это не признак неблагодарности, это твой внутренний компас, который отчаянно пытается указать тебе верное направление.

В этой книге мы поговорим о многом. О том, как наши детские травмы диктуют нам выбор партнеров и почему мы раз за разом наступаем на одни и те же грабли в отношениях. О том, как перестать искать одобрения в глазах окружающих и научиться слышать свой собственный голос. О том, что такое истинная женственность, которая не имеет ничего общего с юбками в пол или покорностью, а заключается в дикой, первозданной силе быть собой. Мы затронем тему

границ – тех невидимых стен, которые мы боимся выстраивать, боясь показаться грубыми, но без которых наше внутреннее пространство превращается в проходной двор.

Я хочу, чтобы ты читала эти страницы не как учебник, а как письмо от близкого человека, который знает все твои трещинки и всё равно считает тебя совершенной. Здесь не будет осуждения. Здесь будет только правда, порой суровая, но всегда освобождающая. Ведь только признав, что ты находишься в тупике, ты можешь начать искать выход. Мы будем говорить о теле – о том, как оно запоминает каждую невыплаканную слезу и каждое подавленное слово, превращая их в зажимы и болезни. Мы будем учиться заново чувствовать свои желания, даже самые маленькие: какой кофе ты любишь на самом деле, а не потому, что это модно? Какая музыка заставляет твое сердце биться чаще?

Часто женщины спрашивают меня: «А не поздно ли начинать? Мне уже тридцать, сорок, пятьдесят...». Моя дорогая, время – это иллюзия, которую мы используем, чтобы оправдать свою медлительность. Пока в твоих легких есть воздух, никогда не поздно переписать финал своей истории. Жизнь – это не прямая линия от пункта А до пункта Б, это танец, в котором можно сменить мелодию в любой момент. Да, возможно, тебе придется оставить позади людей, которые привыкли пользоваться твоей безотказностью. Да, возможно, тебе придется изменить свой быт или даже профессию. Но цена сохранения статуса-кво, в котором ты медлен-

но угасаешь, гораздо выше любой цены за перемены.

Давай будем честными: современный мир требует от женщины невозможного. Быть идеальной матерью, страстной любовницей, успешным профессионалом и при этом всегда выглядеть так, будто ты только что вышла из спа-салона. Эта гонка за совершенством убивает в нас всё живое. Мы превращаемся в функции, в наборы опций, забывая о своей душе. Я призываю тебя к бунту. Не к внешнему, с плакатами на площади, а к внутреннему – тихому и беспощадному отказу соответствовать чужим стандартам. Я хочу, чтобы ты разрешила себе быть неидеальной, слабой, злой, растерянной – любой, какой ты чувствуешь себя в данный момент. Именно в этой уязвимости кроется твоя самая большая сила.

Когда я сама проходила через свой личный ад – потерю веры в профессию, крах личных отношений и полное непонимание того, кто я есть без своих регалий, – мне казалось, что земля уходит из-под ног. Я цеплялась за старые опоры, пыталась «починить» то, что давно превратилось в труху. Но только когда я разжала руки и позволила себе упасть на самое дно, я обнаружила, что это дно – твердая почва, от которой можно оттолкнуться. Мой путь к себе начался с признания: «Я не знаю, как правильно, и мне страшно». И в этом признании была такая колоссальная честность, что пространство вокруг начало меняться.

В этой книге мы пройдем по всем этапам этого пути. Мы будем исследовать теневые стороны твоей личности – ту

«плохую девочку», которую ты так долго прятала от мира. Она нужна тебе, потому что именно в ней заложена энергия для достижений, для защиты себя, для страсти. Мы будем учиться прощать – не ради тех, кто причинил тебе боль (им может быть всё равно), а ради себя, чтобы эта тяжесть больше не тянула тебя назад. Мы будем учиться любви к себе, которая не имеет ничего общего с покупкой новой помады или походом в ванну с пеной, а заключается в ежедневном выборе своих интересов и бережном отношении к своему ресурсу.

Я знаю, что иногда тебе кажется, что ты одна такая – сломанная, запутавшаяся, не оправдавшая надежд. Но поверь моему опыту: за закрытыми дверями самых красивых домов происходят те же драмы, те же поиски смысла и те же слезы в подушку. Мы все связаны этой тонкой нитью человеческого поиска. И эта книга – наш общий костер, у которого мы можем согреться и поделиться историями.

Каждая глава здесь – это шаг к твоему освобождению. Я буду рядом, я буду держать тебя за руку, когда станет особенно страшно. Мы не будем строить воздушные замки, мы будем закладывать фундамент твоей новой, настоящей жизни. Жизни, в которой ты – главная героиня, а не второстепенный персонаж в чужом сценарии. Жизни, в которой ты имеешь право на ошибку, на отдых, на безумство и на огромное, ничем не омраченное счастье просто быть собой.

Позволь себе роскошь быть услышанной самой собой.

Позволь этой книге стать зеркалом, в котором ты наконец увидишь не свои недостатки, а свою уникальную красоту, сотканную из опыта, шрамов и света. Мы начинаем это путешествие не потому, что ты «сломана» и тебя нужно «починить», а потому, что ты драгоценна и заслуживаешь того, чтобы сиять во всю силу. Готова? Тогда глубокий вдох – и пошли. Впереди нас ждет самая важная встреча в твоей жизни – встреча с тобой настоящей. И поверь мне, эта женщина тебя очень удивит.

Ты когда-нибудь замечала, как часто мы произносим слово «надо» вместо «хочу»? Это маленькое лингвистическое предательство – верхушка айсберга нашей внутренней несвободы. Мы привыкли измерять свою ценность продуктивностью, полезностью для других, количеством поставленных галочек в бесконечном списке дел. Но где в этом списке ты? Где твоя радость, где твоё чистое, беспричинное любопытство к миру? Мы так боимся прослыть эгоистками, что превращаемся в тени самих себя, в обслуживающий персонал для чужих нужд. Но истина в том, что ты не сможешь дать миру ничего по-настоящему ценного, если твой внутренний источник пересох.

Вспомни женщину, которой ты восхищаешься. Скорее всего, это не та, которая идеально вымыла полы или никогда не спорит. Это та, в которой чувствуется жизнь, которая знает свою цену, которая смеется громко и не боится своих желаний. Она притягивает, потому что она наполнена. И этот

путь к наполненности начинается не с приобретений, а с отказов. Отказ от токсичных связей, отказ от самобичевания, отказ от попыток быть «хорошей» для всех. Это болезненный процесс детоксикации души, но без него невозможно движение вперед.

Я хочу, чтобы в процессе чтения ты вела внутренний диалог. Спорь со мной, если чувствуешь сопротивление – это значит, мы попали в болезненное место, в ту самую точку роста. Соглашайся, если слова отзываются в тебе теплом и узнаванием. Не торопись проглатывать страницы одну за другой. Дай каждой мысли прорасти в тебе, примерить ее на свою реальность. Понаблюдай за тем, как меняется твое восприятие привычных вещей: как ты теперь смотришь на отражение в зеркале, как реагируешь на претензии близких, как выбираешь проводить свои свободные пять минут.

Эта книга – живой организм. Она будет меняться вместе с тобой. То, что сегодня кажется невыполнимым, через несколько глав станет естественным. Мы будем учиться доверять своей интуиции – тому самому «шестому чувству», которое мы так долго заглушали логикой и доводами рассудка. Твое тело знает правду гораздо лучше, чем твой ум. Оно реагирует на ложь сжатием, на истину – расширением и теплом. Мы вернем тебе связь с этим мощным инструментом навигации.

Помни, ты не обязана справляться со всем в одиночку. Миф о «сильной женщине», которая всё вынесет на своих

плечах, – это ловушка, призванная сделать нас удобными в эксплуатации. Настоящая сила – в умении признать свою потребность в поддержке, в праве быть не в порядке, в смелости просить о помощи. Здесь, на этих страницах, ты найдешь эту поддержку. Я не буду давать тебе готовых ответов, но я помогу тебе задать правильные вопросы, ответы на которые уже живут внутри тебя, просто они были погребены под завалами повседневности.

Каждый твой опыт, даже самый горький, был необходим, чтобы привести тебя в эту точку. Развод, потеря работы, предательство, чувство нереализованности – всё это строительный материал для твоей будущей мудрости. Мы не будем вычеркивать эти главы из твоей биографии, мы научимся читать их по-новому, извлекая из них золото опыта и оставляя боль в прошлом. Ты – алхимик своей жизни, и в твоих силах превратить свинец разочарований в золото личной свободы.

Давай создадим пространство, где нет места стыду. Стыд – это самый мощный тормоз развития. Мы стыдимся своей внешности, своего прошлого, своего недостаточного успеха или своих «запретных» желаний. Но стыд живет только в темноте секретов. Как только мы выносим его на свет и называем вещи своими именами, он теряет над нами власть. Я буду называть вещи своими именами вместе с тобой. Мы будем говорить о сексе, о деньгах, о власти, о страхе смерти и о жажде жизни – обо всем том, что составляет ткань человеческого бытия, но о чем часто умалчивают

глянцевые пособия по психологии.

Твоя трансформация уже началась, в ту самую секунду, когда ты открыла эту книгу и позволила себе надежду на то, что всё может быть иначе. Это зерно надежды – самое хрупкое и самое ценное, что у нас есть. Давай бережно взрастим его вместе. Ты готова встретиться с той женщиной, которой тебе предназначено быть? Она уже ждет тебя в конце этого пути – свободная, сияющая и бесконечно живая. Сделай первый шаг. Я рядом.

# **Глава 1. СтеклЯнный купол ожиданий: где заканчиваюсь «я» и начинаются «они»**

Мы начинаем наше путешествие с того, что признаем одну болезненную истину: большинство из нас живут внутри невидимой, но невероятно прочной конструкции, которую я называю стекляннЫм куполом социальных и родовых ожиданий. Представь себе это состояние – ты вроде бы видишь мир, ты двигаешься внутри своей жизни, ты совершаешь покупки, ходишь на работу, занимаешься любовью, но между тобой и подлинной реальностью всегда стоит эта прозрачная преграда. Ты чувствуешь её холодное касание каждый раз, когда пытаешься сделать что-то, что выходит за рамки привычного образа «хорошей женщины», «успешной сотрудницы» или «заботливой матери». Этот купол не возник в один день; он выдувался годами из раскаленного песка чужих мнений, родительских страхов и вековых стереотипов, которые передавались по женской линии в твоей семье, как тяжелое, неудобное наследство. Когда мы говорим о потере себя, мы имеем в виду именно этот момент – когда голос купола становится громче твоего собственного внутреннего шепота, когда ты перестаешь различать, где заканчиваются твои истинные потребности и начинаются инсталлиро-

ванные программы тех, кто «лучше знает, как надо».

Вспомни обычное утро, которое для многих становится ареной ежедневной битвы за соответствие. Ты открываешь глаза и первым делом думаешь не о том, как чувствует себя твое тело или какой сон тебе приснился, а о том огромном списке обязательств, который уже ждет тебя у порога. Ты готовишь завтрак, который должен быть «правильным», одеваешься так, чтобы выглядеть «соответствующе», и даже твоя улыбка в зеркале – это часто лишь маска, которую ты надеваешь, чтобы не задавать лишних вопросов самой себе. Я знала одну женщину по имени Елена, чья история идеально иллюстрирует эту внутреннюю тюрьму. Елена была блестящим юристом, дочерью двух потомственных врачей, которые с самого ее детства твердили, что единственный путь к достойной жизни лежит через академические достижения и строгую дисциплину. Она никогда не любила право, ее тошнило от запаха старых кодексов и бесконечных судебных заседаний, но она продолжала идти по этому пути, потому что в ее стеклянном куполе было выгравировано: «Ты ценна только тогда, когда ты успешна в глазах отца». Однажды, сидя в своем роскошном офисе на тридцатом этаже, она поймала себя на мысли, что хочет просто разбить окно и выпрыгнуть – не потому, что хотела умереть, а потому, что это был единственный способ почувствовать хоть какой-то свежий воздух, не прошедший через фильтры чужих ожиданий. Она жила в идеальном интерьере, с идеальным резю-

ме, но внутри нее жила маленькая, задыхающаяся девочка, которая когда-то хотела выращивать редкие сорта орхидей и путешествовать в одиночку.

Проблема в том, что стеклянный купол – это не просто внешнее давление, это то, что мы усвоили и превратили в свой внутренний монолог. Мы становимся собственными тюремщиками. Когда ты думаешь: «Я не могу уйти с этой работы, потому что что скажут люди?», или «Я должна терпеть этот брак, ведь у детей должен быть отец», или «Мне уже поздно менять профессию, я буду выглядеть смешно», – это говорит купол. Это не твоя интуиция, не твой разум и уж точно не твое сердце. Это эхо голосов прошлого, которые убедили тебя, что безопасность важнее самореализации, а комфорт окружающих – важнее твоей целостности. Мы так боимся трещин в этом стекле, потому что за ним – полная неизвестность, там нет готовых рецептов и протоптанных тропинок. Там – ты настоящая, со всеми своими неудобными желаниями, странностями и правом на ошибку.

Давай посмотрим правде в глаза: нас учили быть удобными. Удобная женщина – это та, которая сглаживает углы, которая всегда поймет, простит и поддержит, даже в ущерб себе. Нас учили, что эгоизм – это смертный грех, но никто не объяснил, что отсутствие здорового эгоцентризма превращает нас в бездонный колодец, из которого все пьют, но никто не заботится о том, чтобы он наполнялся. Это самопожертвование часто воспевается как высшая добродетель,

но в кабинете психолога оно выглядит как затяжная депрессия, психосоматические боли в спине и полная утрата вкуса к жизни. Когда ты растворяешься в других, ты исчезаешь как личность. Твои границы становятся настолько прозрачными, что любой человек может зайти в твоё внутреннее пространство в грязной обуви и начать там распоряжаться. И самое страшное, что ты чувствуешь себя виноватой, если пытаешься указать им на дверь.

Распознавание этого купола – первый и самый сложный этап трансформации. Это требует предельной честности и готовности столкнуться с разочарованием. Тебе придется признать, что многие твои «достижения» были куплены ценой предательства себя. Это похоже на то, как если бы ты годами строила дом, а потом обнаружила, что строишь его на чужом участке земли и по чертежам, которые тебе никогда не нравились. Ты стоишь посреди этой стройки, уставшая и опустошенная, и понимаешь, что нужно либо продолжать строить эту декорацию, либо найти в себе силы всё разрушить и начать заново на своем собственном фундаменте. Большинство выбирают первый вариант, потому что разрушение требует мужества, которого у нас часто не остается после многолетней борьбы за соответствие.

Но я хочу поговорить с тобой о том, что происходит, когда в стекле появляется первая трещина. Обычно это случается в моменты кризиса. Смерть близкого, измена, серьезная болезнь или просто внезапное, ледяное осознание бессмыс-

ленности происходящего. В эти моменты купол вибрирует, и ты на долю секунды слышишь тишину своей души. В этой тишине нет оценок, нет «надо» и «должна». Там есть только вопрос: «Кто я на самом деле?». И если ты найдешь в себе смелость не затыкать этот вопрос очередной покупкой, бокалом вина или новым списком дел, начнется твоё подлинное рождение. Это не будет красиво, как в кино. Это будет хаос, слезы, гнев и чувство глубочайшей несправедливости за все те годы, что были отданы служению призракам.

Мы часто путаем любовь к себе с потаканием своим слабостям, но истинная любовь к себе – это в первую очередь честность. Это способность сказать «нет» проекту, который принесет деньги, но заберет душу. Это способность сказать партнеру: «Мне больно от твоих слов, и я больше не позволю так с собой обращаться», даже если это поставит под угрозу стабильность отношений. Это способность признать, что ты не обязана быть «сильной женщиной», которая всё вывезет. Купол трескается именно тогда, когда ты перестаешь поддерживать его своими руками. Когда ты опускаешь руки и позволяешь декорациям рухнуть. Да, окружающие будут в шоке. Твоя мама может начать манипулировать своим давлением, твой муж может начать злиться, потому что привычный сервис «удобная жена» перестал функционировать, твои друзья могут обвинить тебя в том, что ты «изменилась». Но правда в том, что ты не изменилась – ты просто начала возвращаться к себе, а они привыкли любить не тебя, а ту

функцию, которую ты выполняла.

Давай разберем еще одну историю. Катерина, сорок два года. Идеальная семья, трое детей, муж – успешный предприниматель. Катерина – душа компании, волонтер, женщина, которая всегда помнит про все дни рождения и печет лучшие пироги в округе. Когда она пришла ко мне, она жаловалась на панические атаки, которые настигали ее в самых «неподходящих» местах – в супермаркете или на детской площадке. Мы начали исследовать ее жизнь и обнаружили, что Катерины как таковой в этой жизни нет. Есть «мама Катя», «жена Катя», «дочь Катя», но нет женщины, у которой есть свои тайны, свои амбиции и свои границы. Ее купол был украшен цветами и лентами, он выглядел очень уютно, но он душил ее. Панические атаки были криком ее тела: «Мне нечем дышать в этой идеальности!». Ей пришлось пройти через период огромного чувства вины, когда она впервые за десять лет уехала одна в маленький отель на выходные, оставив детей с мужем. Она плакала в поезде, чувствуя себя преступницей, потому что купол кричал ей вслед: «Ты плохая мать! Ты бросаешь их ради своего эгоизма!». Но когда она вернулась, она обнаружила, что мир не рухнул. Дети съели пиццу, муж справился, а в ее глазах впервые за долгое время появился блеск. Она поняла, что ее жертвенность не была нужна никому, кроме ее собственного чувства неполноценности, которое она пыталась закрыть своей «полезностью».

Твой стеклянный купол держится на страхе отвержения.

Это древний, инстинктивный страх: если я не буду соответствовать племени, меня изгонят, и я умру. Но в современном мире изгнание из «племени» токсичных родственников или равнодушных коллег – это не смерть, это начало свободы. Ты не умрешь без одобрения той тети из Саратова, которую ты видела два раза в жизни, но которая почему-то имеет право судить твой выбор партнера. Ты не умрешь, если кто-то назовет тебя «сложной» или «неудобной». Напротив, слово «неудобная» в нашем контексте – это комплимент. Это значит, что у тебя появились кости, у тебя появилась форма, и ты больше не позволяешь лепить из себя то, что удобно другим.

Чтобы начать процесс разрушения купола, нужно научиться замечать моменты внутреннего сжатия. Твое тело – это самый точный барометр. Когда ты соглашаешься на что-то, чего на самом деле не хочешь, почувствуй, что происходит в твоём животе, в горле, в груди. Это физическое сжатие – это и есть контакт со стеклом купола. Твоя душа протестует против очередной лжи. Начни с малого. Начни возвращать себе право на мелкие, «бессмысленные» с точки зрения общества желания. Перестань оправдываться за то, как ты проводишь свое время. Если ты хочешь весь вечер смотреть в окно, а не заниматься саморазвитием или уборкой – это твое священное право. Если ты хочешь потратить деньги на то, что радует твой глаз, а не на то, что «практично» – делай это. Эти маленькие акты неповиновения куполу под-

тачивают его структуру.

Мы должны понимать, что процесс освобождения – это не разовое действие, это образ жизни. Купол будет пытаться восстановиться. Каждый раз, когда ты будешь выходить на новый уровень свободы, старые страхи будут возвращаться в новом обличье. Тебе будут подбрасывать новые стандарты: «Теперь ты должна быть осознанной, проработанной, всегда в ресурсе и в потоке». Это тот же самый купол, только в профиль. Истинная свобода – это право быть в «нересурсе», право злиться на своих детей, право не хотеть никакого развития и просто быть. Это право не соответствовать даже образу «женщины, которая нашла себя».

В этой главе я хочу, чтобы ты просто начала наблюдать за границами своей клетки. Не пытайся сразу их сломать – у тебя может не хватить сил, и ты только поранишься об осколки. Просто начни их видеть. Признай: «Да, вот здесь я вру себе, чтобы меня похвалили. Здесь я терплю неуважение, потому что боюсь одиночества. А здесь я живу не своей жизнью, потому что так хотели мои родители». Это признание – уже половина дела. Свет осознанности делает стекло хрупким. И когда придет время, тебе достаточно будет просто легко толкнуть его плечом, чтобы оно рассыпалось в пыль. Ты увидишь, что за этим куполом нет бездны. Там есть огромный, яркий, сложный мир, в котором ты – полноправная хозяйка. И там, в этом мире, тебя ждет та самая ты, по которой ты так долго скучала. Она не идеальна, у нее мо-

гут быть растрепаны волосы, она может совершать глупости и громко плакать, но она живая. И это – самая большая роскошь, которую ты можешь себе позволить.

Помни историю о птице, которая выросла в клетке и, когда дверь открыли, не вылетела, потому что клетка стала ее единственным представлением о реальности? Мы с тобой не такие птицы. В глубине твоего существа живет генетическая память о полете. Твои крылья не атрофировались, они просто затекли от долгого неподвижного сидения. Нам предстоит долгий путь реабилитации – мы будем разминать каждое перышко, мы будем учиться ловить потоки ветра, мы будем привыкать к высоте. И первый шаг – это признать, что эти прутья, эти прозрачные стены – не часть твоего тела. Это наносное. Это чужое. Ты – не твой купол. Ты – то, что находится внутри, то, что способно чувствовать боль от тесноты. И именно эта боль станет твоим топливом для побега.

Вглядишься в свой купол. Какого он цвета сегодня? На чьи голоса он отзывается? Чьи лица отражаются в его гранях, когда ты пытаешься принять решение? Может быть, это лицо твоей первой учительницы, которая стыдила тебя перед всем классом? Или лицо бывшего мужчины, который внушил тебе, что ты недостаточно хороша? Или, может быть, это лицо твоей матери, чьи нереализованные мечты теперь лежат на твоих плечах неподъемным грузом? У каждого купола свой уникальный узор из теней. Изучи его. Стань исследователем собственной несвободы. Потому что только тот,

кто досконально знает устройство своей тюрьмы, может найти из нее выход.

Я здесь, чтобы сказать тебе: выход есть. И он не там, где ты ищешь. Он не в новой работе, не в новом замужестве и не в переезде в другую страну. Он – в изменении точки сборки внутри тебя. Когда ты перестанешь искать подтверждение своей ценности во внешних зеркалах, купол потеряет свою власть. Когда ты сама станешь своим главным судьей и своим самым любящим родителем, стекло просто растает, как лед под весенним солнцем. Это путешествие к себе – самый захватывающий детектив, самая глубокая драма и самый счастливый роман, который тебе когда-либо доведется прожить. И мы только что перевернули первую страницу.

## **Глава 2. Тени прошлого: как исцелить раненую девочку внутри себя**

Теперь, когда мы осознали наличие стеклянного купола, пришло время спуститься в подвал нашего внутреннего замка – туда, где в полумраке памяти живет та самая маленькая девочка, которой ты когда-то была. Эта глава будет трудной, возможно, самой сложной во всем нашем путешествии, потому что она требует от нас не просто интеллектуального понимания, а глубокого эмоционального погружения в те моменты, когда наше сердце впервые дало трещину. Мы часто говорим себе: «Это было давно», «У всех было тяжелое детство», «Нужно просто забыть и идти дальше», но правда в том, что время не лечит раны души, оно лишь присыпает их пылью повседневности, оставляя воспаление внутри. Та маленькая девочка, которой не додали тепла, которой запрещали плакать или которую заставляли заслуживать любовь пятерками и примерным поведением, никуда не исчезла – она живет внутри тебя, взрослой и успешной женщины, и именно она нажимает на кнопки твоих реакций, когда ты внезапно впадаешь в ярость от невинного замечания начальника или заливаешься слезами, когда партнер забывает перезвонить.

Представь себе ситуацию, которая кажется банальной на первый взгляд: ты сидишь на свидании с мужчиной, который тебе искренне нравится, разговор течет легко, но вдруг он вскользь упоминает, что сегодня вечером хотел бы провести время с друзьями. В ту же секунду внутри тебя что-то обрывается, ледяной холод охватывает грудь, и ты, сама того не желая, становишься колючей, закрытой или, наоборот, начинаешь избыточно угождать, лишь бы он не уходил. Это не ты, взрослая и самодостаточная личность, реагируешь так на обычное человеческое желание – это твоя внутренняя маленькая героиня сжимается от ужаса, потому что для нее любое «я хочу побыть без тебя» звучит как окончательное и бесповоротное «я тебя бросаю». В этот момент в твоей голове проигрывается старая пластинка из того дня, когда мама уходила на работу, а ты, четырехлетняя, вцеплялась в ее подол, чувствуя себя абсолютно незащищенной перед огромным миром. Мы несем эти сценарии в себе, как невидимые чернила, которые проявляются только под воздействием тепла чужих эмоций или холода чужого безразличия.

Я хочу рассказать тебе историю Марии, женщины удивительной красоты и острого ума, которая в свои тридцать восемь лет чувствовала себя «эмоциональным инвалидом», как она сама себя называла. Мария была дочерью очень холодной, интеллектуально ориентированной матери, для которой проявление чувств считалось признаком слабости

и плохим тоном. Каждый раз, когда маленькая Маша при- бегала со сбитыми коленками или детскими обидами, мать сухо говорила: «Перестань устраивать драму, иди и займись делом». В результате Мария выросла с убеждением, что ее чувства – это нечто постыдное, лишнее и мешающее жизни. Став взрослой, она построила блестящую карьеру, но ее лич- ная жизнь была пустыней, потому что при малейшем намеке на близость она включала «режим айсберга». Она боялась, что если она откроется и покажет свою уязвимость, ее сно- ва отвергнут, снова назовут «драматичной» и оставят один на один с ее болью. Когда мы начали работать с ее внутрен- ним ребенком, Мария сначала долго молчала, а потом разры- далась так, как не плакала тридцать лет. Она плакала по той девочке, которой нельзя было быть слабой. Исцеление нача- лось не тогда, когда она прочитала гору книг по психологии, а тогда, когда она впервые мысленно подошла к той малень- кой Маше и просто обняла ее, сказав: «Теперь я с тобой, и тебе можно плакать столько, сколько нужно».

Наши родители – не монстры, они сами были детьми дру- гих раненых детей, которые передавали эстафету боли даль- ше, просто не зная, как можно иначе. Посмотрите на своих матерей и бабушек через призму их собственного дефицита любви. Они жили в суровые времена, когда выживание бы- ло приоритетом, а эмоциональный интеллект – непозволи- тельной роскошью. Но осознание причин не отменяет твоей боли. Твоя задача сегодня – не обвинить их в том, что они

не смогли тебе дать, а стать той самой «идеальной матерью» для самой себя. Это значит перестать критиковать себя тем самым голосом, которым мама ругала тебя за разбитую чашку или плохую оценку. Это значит научиться слышать свои истинные потребности за шумом чужих установок.

Внутренний ребенок – это не метафора, это живая часть твоей психики, которая отвечает за творчество, спонтанность, радость и умение наслаждаться жизнью. Если эта часть ранена и заперта в темном углу, твоя жизнь превращается в бесконечное выполнение обязанностей. Ты можешь купить себе самую дорогую машину или поехать на экзотический курорт, но если твоя внутренняя девочка напугана, ты не почувствуешь радости. Ты будешь сидеть на берегу океана и думать о том, что у тебя недостаточно плоский живот или что ты не ответила на рабочее письмо. Мы должны научиться различать этот детский голос. Он часто звучит в наших страхах: «А вдруг я не справлюсь?», «А что, если они поймут, что я на самом деле ничего из себя не представляю?», «Меня никто никогда не полюбит по-настоящему». Это всё она – маленькая напуганная девочка, которая когда-то не получила подтверждения своей безусловной ценности.

Давайте погрузимся глубже в механику этой травмы. Существует такое понятие, как «травма привязанности». Если в раннем детстве значимый взрослый был непостоянен – то ласков, то необъяснимо холоден – у ребенка формирует-

ся тревожный тип привязанности. Ты вырастаешь женщиной, которая постоянно «сканирует» пространство на предмет угрозы отношениям. Ты становишься сверхчувствительной к интонациям, к паузам в сообщениях, к выражению лица партнера. Ты тратишь колоссальное количество энергии на то, чтобы предотвратить воображаемый уход любимого человека. И парадокс заключается в том, что именно эта удушьящая тревога часто и приводит к разрыву, которого ты так боялась. Твой внутренний ребенок пытается спастись, цепляясь за другого, но другой – это не твои родители, он не может и не должен закрывать ту дыру в твоём сердце, которую оставили в детстве. Эту дыру можешь залатать только ты сама, признав свое право на существование независимо от того, одобряет тебя кто-то или нет.

Вспомните еще одну историю – Анну, которая всегда выбирала мужчин, нуждающихся в спасении. Алкоголики, непризнанные гении, вечные должники – ее жизнь была чередой бесконечных подвигов ради других. Когда мы начали копать глубже, выяснилось, что в детстве Анна была «терапевтом» для своей депрессивной матери. Она чувствовала, что ее любят только тогда, когда она полезна, когда она утешает, вытирает слезы и ведет себя как взрослая. Она просто не знала другой модели любви. Для нее любить – значило отказаться от себя и полностью раствориться в проблемах другого. Ее внутренняя девочка была лишена детства, она была маленькой старушкой, которая не умела играть и просить

о помощи. Чтобы исцелиться, Анне пришлось пройти через мучительный процесс «увольнения» с должности спасателя. Ей пришлось учиться быть «бесполезной» и обнаруживать, что даже в таком состоянии она заслуживает права на жизнь и внимание.

Процесс исцеления начинается с признания факта: «Мне было больно, и это имело значение». Часто мы обесцениваем свои чувства, сравнивая их с какими-то глобальными катастрофами: «Ну, меня же не били, просто папа всегда молчал и не обращал на меня внимания, разве это травма?». Да, это огромная травма – травма невидимости. Быть невидимой для собственного родителя иногда страшнее, чем подвергаться открытой агрессии, потому что агрессия признает твое существование, а игнорирование стирает тебя как личность. Твоя внутренняя девочка до сих пор пытается стать «видимой», совершая подвиги или, наоборот, разрушая свою жизнь в надежде, что кто-то наконец заметит ее крик о помощи.

Как же нам подойти к этому исцелению на практике, без сухих алгоритмов, а через живое чувство? Начни с того, чтобы просто замечать, когда ты включаешь режим «самокритика». Чьим голосом ты сейчас разговариваешь с собой? Если ты уронила ключи и прошептала: «Ну какая же я неумеха», остановись. Это голос твоей бабушки? Твоей строгой учительницы? Представь, что перед тобой стоит маленькая пятилетняя девочка, которая только что совершила ту же

ошибку. Разве ты бы закричала на нее? Разве ты бы сказала ей те же жестокие слова, которые говоришь себе? Скорее всего, ты бы присела на корточки, заглянула ей в глаза и сказала: «Ничего страшного, милая, это просто ключи, мы сейчас их поднимем». Почему же ты отказываешь в этом страдании самой себе?

Исцеление – это не значит стать «идеально здоровой» и никогда больше не чувствовать боли. Исцеление – это когда ты, чувствуя привычный укол страха или обиды, не проваливаешься в него с головой, а можешь сказать себе: «О, я чувствую, как сейчас моей маленькой девочке стало страшно. Я вижу тебя, я рядом. Я взрослая, и я смогу нас защитить». Ты становишься бережным опекуном для самой себя. Ты начинаешь баловать свою внутреннюю девочку не только покупками, но и временем для тишины, правом на игру, разрешением ошибаться. Ты учишься заново выстраивать доверие с миром, понимая, что теперь у тебя есть ты – та, кто никогда не предаст и не уйдет.

Часто в процессе этой работы всплывает гнев. Огромный, раскаленный гнев на родителей, на обстоятельства, на Бога за то, что детство было именно таким. Не бойся этого гнева. Это – признак выздоровления. Гнев говорит о том, что твоя душа наконец почувствовала: с ней обошлись несправедливо. Долгое время ты подавляла его, направляя агрессию внутрь себя (что мы называем депрессией или болезнями), но теперь он выходит наружу. Дай ему место. Напиши

письмо родителям, которое ты никогда не отправишь, выскажи в нем всё, что копилось десятилетиями. Прокричись в лесу, побей подушку. Твоя внутренняя девочка должна знать, что ты на ее стороне, что ты готова бороться за ее достоинство.

Но за гневом всегда прячется печаль. Печаль о том, что прошлого не вернуть. Ты никогда не получишь того идеального детства, о котором мечтала. Твой отец не станет вдруг нежным и понимающим, а твоя мать, возможно, так и не признает своих ошибок. И это нужно отгоревать. Мы должны оплакать свои иллюзии и свои потери, чтобы освободить место для новой жизни. Горевание – это путь к свободе. Когда ты выплачешь все слезы по той любви, которой не случилось, ты вдруг обнаружишь, что твое сердце стало больше и мягче. Оно больше не занято ожиданием невозможного, оно готово дарить и принимать любовь здесь и сейчас.

Однажды ты заметишь удивительную вещь: ситуации, которые раньше выбивали тебя из колеи на недели, теперь вызывают лишь легкую грусть или мимолетное раздражение. Твой внутренний ребенок больше не управляет твоим кораблем из капитанской рубки, он уютно устроился в каюте, зная, что за штурвалом стоит надежный взрослый. Ты начнешь замечать красоту в мелочах, твой смех станет искренним, а твои отношения с людьми – более глубокими и честными, потому что ты больше не ищешь в них родителей. Ты ищешь партнеров, друзей, соратников.

Эта работа над собой – самый ценный подарок, который ты можешь сделать не только себе, но и своим будущим (или уже имеющимся) детям. Только исцелив свою раненую девочку, ты сможешь не передать этот груз по наследству. Ты разорвешь цепь поколений, связанных болью, и начнешь новую историю – историю любви, уважения и подлинной близости. Это долгое путешествие, дорогая моя, и оно будет продолжаться всю жизнь, но каждый шаг на этом пути возвращает тебе частичку твоей души. И в какой-то момент ты согласишься в зеркало и увидишь там не просто отражение женщины, а взгляд той маленькой девочки, которая наконец-то чувствует себя в безопасности. Она улыбается тебе, потому что знает: ты ее спасла. Ты – ее герой. И теперь вы вдвоем можете идти в этот мир, не боясь его теней, потому что ваш внутренний свет стал достаточно ярким, чтобы разогнать любую тьму.

Вглядись в свое прошлое не как в приговор, а как в сложный рельеф местности, который сформировал твой уникальный характер. Твоя чувствительность, твоя эмпатия, твоя способность видеть глубину в других – всё это плоды твоих испытаний. Твои шрамы – это не признаки уродства, это знаки того, что ты выстояла, что ты сильнее, чем обстоятельства. Каждая слеза, пролитая в детстве, превратилась в каплю мудрости сегодня. Прими свою историю целиком, без изъятий. Это твоя сила. Это твой фундамент. И теперь, на этом очищенном от завалов фундаменте, мы начнем стро-

ить твое новое «Я» – женщину, которая знает себе цену и не боится быть собой.

# **Глава 3. Искусство выстраивания границ: как сказать «нет» и не сгореть от стыда**

Когда мы начинаем осознавать свою ценность и устанавливать контакт с той раненой девочкой внутри, о которой мы говорили ранее, мы неизбежно сталкиваемся с самым острым и болезненным вопросом нашего взаимодействия с миром – вопросом границ. Границы – это не бетонные стены с колючей проволокой и не попытка изолировать себя от человеческого тепла, это, прежде всего, определение того, где заканчиваешься ты и начинается другой человек, это создание безопасного пространства, в котором твоя душа может дышать, не опасаясь быть раздавленной чужими сапогами. Большинство женщин, приходящих ко мне на консультации, описывают свою жизнь как бесконечный процесс «просачивания» – они чувствуют себя как океан без берегов, который каждый может использовать для своих нужд, загрязнять своими проблемами и забирать из него ресурсы, ничего не отдавая взамен. И самая большая трагедия здесь заключается в том, что мы сами научились воспринимать отсутствие границ как высшую форму добродетели, путая мягкотелость с добротой, а неспособность защитить себя – с христианским смирением или женской мудростью.

Вспомни тот момент, когда подруга позвонила тебе в одиннадцать вечера, чтобы в сотый раз пожаловаться на своего мужчину, а ты, умирая от усталости после тяжелого рабочего дня и мечтая только о сне, слушала её два часа, подавляя зевки и чувствуя, как внутри закипает глухое раздражение. Почему ты не сказала: «Дорогая, я очень сочувствую, но я сейчас валяюсь с ног, давай поговорим завтра»? Ответ прост и страшен одновременно: в этот момент тобой управлял токсичный стыд. Стык того, что если ты выберешь себя и свой сон, ты станешь «плохой», «черствой», «недостаточно лояльной». Мы боимся, что наше «нет» разрушит отношения, что люди отвернутся от нас, если мы перестанем быть удобными инструментами для их эмоциональной разгрузки. Но правда в том, что отношения, которые рушатся от твоего права на отдых, никогда не были отношениями – это была форма эксплуатации, замаскированная под дружбу или любовь.

Я хочу познакомить тебя с историей Виктории, чья жизнь была классическим примером «размытых берегов». Вика работала в крупной компании и была тем самым человеком, на которого сваливали всё, что не входило в обязанности других. Начальник мог позвонить ей в субботу утром и попросить «побыстрому» доделать отчет, коллеги перекидывали на неё свои хвосты, а дома её ждала мама, которая требовала ежедневных многочасовых отчетов о жизни и обижалась, если Вика не брала трубку. Когда Вика пришла ко

мне, она была на грани физического истощения, у неё дергался глаз и она постоянно извинялась за то, что занимает моё время. Мы начали анализировать её страхи. Оказалось, что за каждым её «да», сказанным через силу, стоял ужас перед конфликтом. Для неё любое несогласие приравнивалось к катастрофе. Она верила, что её любят только до тех пор, пока она полезна и безотказна. Мы провели эксперимент: я попросила её отказать коллеге в мелкой просьбе, которая не входила в её обязанности. Вика готовилась к этому три дня, её буквально трясло. Когда она наконец произнесла: «Извини, я не смогу это сделать, у меня много своей работы», коллега просто пожала плечами и ушла к другому. Мир не рухнул. Солнце не погасло. И в этот момент Вика поняла, что её «незаменимость» была лишь формой добровольного рабства, в которое она сама себя заточила.

# 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.