

ИСПОВЕДЬ ЖЕНЩИНЫ ГОЛОС ДУШИ

Я оказалась тайной
даже для себя.
Книга — способ
ее разгадать.

МАРИЯ БАТУРИНА

18+

Мария Батурина

Исповедь женщины. Голос души

«Автор»

2026

Батурина М.

Исповедь женщины. Голос души / М. Батурина — «Автор», 2026

«Исповедь женщины. Голос души» — книга-признание о том, как женщина училась не терять себя среди чужих ожиданий и не предавать себя. В ней — боль и нежность, ошибки и поздние прозрения, связанные с браками, материнством, сексуальностью и верой. Автор честно говорит о комплексе целомудрия как о родительском обереге, который со временем стал клеткой, и о том, как через осознание своих страхов она начала выбирать свободу и счастье. Это не учебник, а живой разговор: без сглаживания, но с надеждой, что чьё-то «я так жила» поможет другой женщине сказать: «и я так жила». Главное здесь — путь исцеления: как через боль и принятие своих ран заново научиться доверять себе, выстроить отношения, где есть место и границам, и нежности, и вернуть себе право на собственные чувства и желания. Для тех, кому важно не просто прочесть, а почувствовать: «меня понимают». И узнать: голос души — не слабость, а сила, которая ведёт домой, к себе настоящей, к женщине, которая наконец-то научилась дышать свободно.

© Батурина М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вступление	5
Глава 1 Тишина как путь к себе	6
Часть 1 Путь сквозь иллюзии: первый брак	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Мария Батурина

Исповедь женщины. Голос души

*«Ты — женщина, ты — книга между
книг,
Ты — свёрнутый, запечатлённый
свиток;
В его строках и дум, и слов
избыток»*

Дени Дидро

*«Не бойся быть уязвимой — в этом
твоя сила»*

Мария Батурина

Вступление

Знаете, иногда жизнь подбрасывает такие моменты, когда всё, во что ты верила, вдруг рассыпается на мелкие осколки. И ты сидишь, собираешь эти осколки, а они режут руки, и больно, и слёзы на глазах, но ты продолжаешь собирать, потому что знаешь: из этих осколков можно сложить что-то новое.

Именно такой момент я прожила. И долго молчала о нём. Молчала, потому что стыдно было признавать свои ошибки. Молчала, потому что боялась услышать в ответ осуждение. А внутри было столько всего: страх, боль, отчаяние, надежда, снова страх — и тишина. Особая такая тишина, которая давит на плечи и шепчет: «Ты одна. Ты никому не нужна. Всё, во что ты верила, — ложь».

Но знаете что? Я поняла одну важную вещь: мы все проходим через это. И в этом нет ничего постыдного. Это просто часть нашего пути.

Эта книга — не попытка выставить напоказ свои раны. Это честный разговор о том, как я училась жить с этими ранами, как пыталась превратить их в шрамы, которые делают нас сильнее, а не слабее. Шаг за шагом, иногда падая и поднимаясь, я шла к себе настоящей.

Здесь не будет красивых фраз о том, как всё легко и просто. Будет правда: о страхе, о боли, о стыде и о том, как я научилась с ними жить — не побеждать, а просто принимать их как часть себя.

Я пишу это для тех, кто тоже знает, что такое просыпаться утром и чувствовать, как внутри что-то сжимается от страха. Для тех, кто пытается заполнить эту пустоту любыми отношениями, лишь бы не оставаться наедине с собой. Для тех, кто устал бояться будущего.

Эта книга не волшебная таблетка. Она не сделает вашу жизнь идеальной. Но, возможно, она поможет понять, что вы не одни со своими страхами. Что ваша боль — это не признак того, что с вами что-то не так. Что быть собой — это нормально, даже если иногда внутри пусто.

Я не обещаю лёгких ответов. Я обещаю только честность. И, возможно, немного надежды: даже в самые тёмные времена можно найти свет.

Готовы поговорить об этом? Тогда давайте начнём. Вместе. Без масок и притворства. Просто честно. Потому что именно в этой честности — сила меняться, сила расти, сила быть собой.

Глава 1 Тишина как путь к себе

Тишина встретила меня в те самые моменты жизни, когда мир казался разрушенным до основания. Помню те вечера, когда она становилась громче любых слов, заставляя встретиться лицом к лицу с собственными страхами и истинными желаниями.

Сначала тишина была пугающим и незнакомым пространством. Боязнь остаться наедине с собой постепенно превращалась в возможность услышать свой внутренний голос. В этой безмолвной пустоте рождались самые честные признания и важные открытия.

Постепенно я начала замечать удивительные вещи. Когда перестаёшь бояться тишины, она перестаёт быть врагом. Она становится просто фоном, в котором можно услышать себя настоящую. Через неё я научилась различать свои истинные желания от навязанных, принимать свои чувства, даже самые болезненные.

Тишина научила меня главному: ценность человека не определяется наличием отношений, одиночество может быть возможностью для роста, а сила заключается в умении быть с собой. Она показала, что даже в самые тёмные времена можно найти свет — нужно только научиться его видеть.

В тишине я научилась ценить моменты одиночества как время для самопознания, слышать свой внутренний голос без постороннего шума. Она стала моим проводником через тьму к свету, учителем мудрости и источником внутренней силы. Именно здесь начал формироваться мой внутренний компас.

Сегодня тишина для меня — это пространство для самоанализа, возможность быть собой, учитель и источник силы. Этот путь через тишину научил меня главному — умению быть с собой в любых обстоятельствах. Она перестала быть просто фоном жизни и превратилась в важного помощника на пути к самопознанию и исцелению, став основой для обретения того самого внутреннего компаса, который ведёт меня сейчас.

Часть 1 Путь сквозь иллюзии: первый брак

Когда я оглядываюсь на тот первый брак, мне хочется одновременно и оправдать ту себя — юную, доверчивую, так отчаянно хотевшую верить, что «всё будет хорошо», — и ничего не оправдывать. Потому что правда в том, что я шла туда с открытыми глазами, но видела только то, что хотела видеть. Иллюзии тогда не казались обманом — они казались надеждой.

Эта часть — про то время, когда я ещё не знала, что любовь не обязана быть борьбой, а забота не должна оставлять синяки на душе. Про то, как я училась отличать тепло от привычки, а желание быть нужной — от права быть собой. Здесь много наивности, много страха ошибиться, много попыток всё сделать правильно — и много боли, которую я тогда даже не называла болью, потому что думала: так живут все.

И если ты сейчас узнаёшь в этих строках себя — знай: я не смотрю на ту себя свысока. Я смотрю с благодарностью. Потому что именно там, в этих первых ошибках, я начала учиться слышать свой внутренний голос. Пусть он тогда был совсем тихим, почти неслышным. Но он уже был.

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.