

НЕ ТАЩИ ЭТО, МОЯ ДЕВОЧКА

история о том,
как отпустить прошлое
и выбрать себя



СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

МИХАИЛ БОРА ЕКАТЕРИНА

Екатерина Михайлова

Не тащи это, моя девочка

«Автор»

2026

Михайлова Е. А.

Не тащи это, моя девочка / Е. А. Михайлова — «Автор», 2026

«Не тащи это, моя девочка» — книга-объятие для каждой женщины, которая устала быть сильной, удобной и вечно всё тащить на себе. Автор, опираясь на личный опыт и профессиональные знания телесного терапевта, приглашает читательницу в доверительный разговор. Без заумных фраз, как с лучшей подругой. Вместе вы откроете свой старый чемодан — туда, где годами копились чужие ожидания, обиды, чувство вины, невыплаканные слёзы и иллюзии. Вы поговорите о родителях, о выборе партнёра, о детях, работе, границах и энергии. И главное — шаг за шагом выложите лишнее, чтобы наконец поставить себя на первое место в своей жизни. Эта книга не про подвиг и самосовершенствование. Она про бережность, право на усталость и на «нет», про возвращение к своему телу и истинным желаниям. Позвольте себе стать легче. Вы достойны любви без условий — и прежде всего от самой себя.

© Михайлова Е. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Не тащи это, моя девочка

Глава

Книга, которая обнимет твою душу

Aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa!

(восторженное «а», которое вырывается из самого сердца)

— — —

Вступление

Я долго к ЭТОМУ шла.

Перебирала различные варианты.

О чём писать? Экспертно? О высоком?

И казалось, что всё уже написано.

И вот я пришла к тебе...

Моя глубина, моя искренность, моё сердце...

Моя книга, которая коснётся миллиона женщин.

А дальше встал вопрос: «А как писать книгу? Я же никогда этого не делала».

«Если писать заумными словами, строить из себя того, кем я не являюсь, я вряд ли кайфану. Да и мы тут собрались для того, чтобы скидывать лишнее, а не нагружать себя тем, чем не нужно.»

И вот я подумала:

А что, если написать книгу так, как будто я разговариваю со своей самой лучшей подругой?

Что, если она должна быть искренней до каждой ноты моей души?

Что, если только так я смогу коснуться и твоей?

И я поняла: это самый лучший вариант.

Так что наливай себе вкусный кофеёк, устраивайся поудобнее — и давай поболтаем.

— — —

Давай попробуем снять с себя сотни масок, которые мы надеваем каждый день.

Чтобы держаться.

Чтобы не сломаться.

Чтобы не плакать.

Чтобы не размазало...

Давай здесь и сейчас попробуем быть честными с собой.

Ведь если врать себе, то так никогда и не узнаешь, кто ты есть на самом деле и каковы твои истинные желания души.

Вообще, это легко сказать — сними маску.

(А я-то предложила снять сто.)

Снять маски непросто.

Особенно когда ты не чувствуешь безопасности.

Когда тебе страшно до дрожи.

Когда тебе кажется, что никто и никогда не поймёт твоей боли.

Но я понимаю.

Потому что мне тоже больно, как и тебе.

Я устала тащить эту боль и прикрывать её обучениями, знаниями, книгами и путешествиями, шмотками, людьми, рядом с которыми мне тошно, бизнесом, аффирмациями и постоянным уговариванием себя:

«Всё нормально, Катя, всё будет хорошо».

Продолжая тащить то, что мне не под силу.

Плакать украдкой.

Бить подушку — потому что злость проявлять нужно «экологично».

Зажимать зубы — потому что боли столько, что кажется, нет ни одного человека на этом свете, который способен столько выслушать.

Да и кому это нужно?

Мы привыкли никого не напрягать, правда, дорогая?

Зачем кого-то грузить своими проблемами?

Ведь когда-то мы с тобой решили, что мы такие сильные, что справимся со всем сами.

Первое, что я бы сделала, когда увидела тебя, — это крепко и сильно тебя прижала.

Чтобы ты почувствовала: ты не одна.

Есть на этом свете человек, в чьи объятия иногда можно прийти — и рухнуть.

И он примет тебя любой: противную, неправильную, забитую, больную, злую, недовольную — какую угодно.

Он примет тебя просто потому, что ты есть.

Просто потому, что ты существуешь.

Просто потому, что ты можешь быть любимой и ценной для кого-то.

И не нужно для этого прорабатываться, посещать ретриты, тратить десятилетия у психолога, быть стройной, красивой, правильной, социально одобряемой, удобной.

Не нужно водить машину или заниматься творчеством (хотя это всё очень круто, я всё это очень люблю).

Но иногда хочется просто быть. И иметь возможность при этом быть любимой.

И если мы когда-нибудь с тобой увидимся, ты можешь просто подойти ко мне и попросить тебя обнять.

И я сделаю это с огромной любовью и удовольствием.

Потому что я буду обнимать свою подругу и просто человека, который вместе со мной пришёл на землю проходить различные этапы своей жизни.

Спотыкаться, падать, вставать — и при этом найти в себе силы не погасить свой внутренний свет.

А сейчас смотри.

Самое первое и самое важное, что ты могла бы сейчас для себя сделать, — это обнять себя.

Обнять крепко.

Так, как будто ты обнимаешь самого любимого человека в своей жизни.

Так, как будто ты — целая вселенная.

Это что-то настолько важное, что к этому (а точнее — к кому-то) нужно проявить всю нежность, сколько у тебя есть.

Если ты до сих пор задаёшься вопросом, почему вокруг тебя появляются люди, которые тебя не ценят, не уважают, используют, — это только лишь потому, что ты ещё не поняла, насколько ты ценна.

Насколько ты уникальна.

Насколько ты прекрасна.

Это только лишь потому, что пока ещё ты не стала самой важной фигурой в своей жизни.

И ты можешь спорить со мной. Ты скажешь: «А дети? А муж? А родственники? А работа? А друзья?»

Но ты никогда не будешь по-настоящему счастлива, если не встанешь у себя на первое место.

Чтобы встать в своей жизни на первое место, мне понадобилось 35 лет.

Мне понадобилось тащить на себе всех и всё — даже если меня об этом не просили, даже если это было совсем не нужно, даже если это было где-то неуместно.

Но мне понадобилось 35 лет жизни, чтобы однажды осознание того, что я — самое важное у себя, интегрировалось во мне так, что я начала в это верить.

Начала это чувствовать.

Начала понимать важность этой — казалось бы, простой, но охренеть какой сложной для меня — фразы.

Как вообще я могу быть самой важной фигурой в своей жизни?

Кто тот человек, который предложил вообще кому-то так думать?

И как живут те женщины, которые ставят себя на первое место?

Наверное, какие-то эгоистки?

Наверное, они думают только о себе?

Наверное, у них куча помощников?

Наверное, они только и делают, что наслаждаются жизнью?

Блин, как хочется также)

Может, всё не так плохо, как я думаю?

Может, это очень даже приятно — взять и поставить себя на самое первое место.

На сцену. На пьедестал. Как будто ты звезда.

Возможно, тогда и звезда начнёт сиять так ярко, что этот свет озарит её тяжёлые мысли.

И возможно, тогда жизнь увидит этот свет.

Именно на эту энергию придёт то, чего мы так сильно ждём и хотим.

А что, если взять и попробовать?

А что, если получится?

(У меня получилось.

И у тебя всё получится.)

Чемодан, который мы тащим с детства (а возможно, и с самого рождения), не станет легче, пока мы не начнём выкидывать из него то, что больше не нужно.

И я не буду предлагать тебе разом оставить чемодан.

Нет. Он очень важный и ценный для тебя и для меня. И ещё для миллиона женщин.

Он такой родной и такой любимый.

Он стал таким большим, что в него, если что, можно даже спрятаться.

Поэтому будем постепенно туда заглядывать и оставлять то, что дерёт нашу душу и не даёт нашим ногам в лёгкости двигаться к своим мечтам и целям.

Глава 1. Заземление

Без заземления, без качественного заземления, как будто порой нет смысла двигаться дальше.

Являясь телесным терапевтом, каждую сессию терапии с моим новым пациентом я начинаю именно с этой практики.

Ведь если ты не уверенно стоишь на ногах, тебя будет шатать от любых изменений, которые будут происходить в твоей жизни.

Любое переосмысление, осознание, любой шаг вперёд требует ресурса.

Поэтому первое, с чего начнём, — это лёгкое, но очень действенное упражнение. А точнее — практика.

Практика «Заземление»

Сейчас я попрошу тебя встать.
Уверенно.
Почувствуй свои стопы.
Почувствуй каждый пальчик на твоих ногах.
Переминайся с ноги на ногу.
Ощути подошву.
Ощути, как ты плотно стоишь на земле.

А теперь представь, как из твоих стоп начинают прорастать корни.
Пусти их глубоко — будто бы вращая и соединяясь с той силой, которую может дать тебе Земля.

Круто.
Ты молодец.
Едем дальше.

Сделай паузу. Поставь книгу на колени. Встань босиком на пол — или просто положи стопы на пол. Почувствуй опору.

А теперь, если хочешь, открой свой чемодан. Не чтобы что-то с ним делать — просто чтобы увидеть. Напротив каждого пункта можно поставить «+», если внутри отозвалось теплом или тяжестью. Или не ставить ничего. Это просто разговор с собой.

Что я тащу, хотя это не моё

- Чужие ожидания (какой я «должна быть» — удобной, весёлой, сильной, тихой)
- Обиды, которые я ношу больше года
- Чувство вины перед мамой / папой / бабушкой
- Ответственность за взрослых родственников, которые сами могут за себя решать
- Надежду, что «он» (мужчина, брат, начальник) изменится
- Маску «у меня всё нормально» — даже когда внутри землетрясение
- Страх, что обо мне подумают, если я откажусь или скажу правду
- _____ (твоеё, самое личное)

Никуда не бежим. Просто заметили. Уже легче.

Глава 2. Мама

С самого детства я решила, что буду много работать и много зарабатывать.
С самого детства мне хотелось всем помочь (и конечно, в первую очередь, себе).
С самого детства я также решила, что я всем должна — не только себе, но ещё и всем вокруг.

Так решила я.
И ещё миллион женщин.

Откуда это?
Давай посмотрим.

Что даёт ребёнку мама с точки зрения психологии

С точки зрения психологии, мама — это первый целый мир для ребёнка. Это не просто человек, который кормит и одевает. Это — безопасность. Это — базовое доверие. Это первое зеркало, в котором малышка видит себя: если мама смотрит с любовью и нежностью — девочка узнаёт, что она ценная, что она хороша, что её появление на свет — праздник. А если мама тревожна, холодна, зла или её нет рядом — ребёнок делает другой, страшный вывод: «со мной что-то не так», «меня не любят, потому что я плохая».

Мама даёт ребёнку самую главную вещь, которую невозможно купить и нельзя восполнить деньгами, — ощущение, что я имею право быть. Право быть хрупкой, право быть шумной, право плакать, право злиться, право не быть удобной. Это называется базовое принятие. И если его нет — девочка вырастает и всю жизнь ищет это принятие в мужчинах, в работе, в достижениях, в «пожалуйста, только скажите, что я хорошая». Она постоянно доказывает, тащит, заслуживает — потому что когда-то, в самом начале, ей не дали просто быть..

И вот почему, моя дорогая, то, что мы недополучили от мамы, превращается в много-тонный груз в нашем чемодане. И вот почему так важно не бежать за ней с претензиями, а самой себе — сейчас, взрослой — дать то, чего не дали тогда. Стать для себя той самой мамой: надёжной, принимающей, любящей без условий. И тогда чемодан станет легче. Обещаю.

Моя мама родила меня в 16.

Я очень благодарна ей за ту жизнь, которую она мне дала. Благодарю тебя, мама.

Но как вы понимаете, у шестнадцатилетней девочки вряд ли может быть сформирована осознанность для того, чтобы побережь психику своего ребёнка.

Да и в то время никто этому не учил.

Сейчас мы с вами учимся осознанности — и это ой как непросто даётся.

А тогда и слов таких не было.

Сегодняшняя осознанность учит нас тому, что мы не обижаемся на родителей, не злимся на них, стараемся принять их такими, какие они есть.

В какой-то момент своей жизни я решила посмотреть на эту ситуацию по-другому.

А что, если то самое «принятие», о котором мы с вами все говорим, — это тоже лежит в моём чемодане и делает его тяжёлым?

Настолько тяжёлым, что иногда невозможно его тащить?

А что, если за этим прячется желание оправдать всех вокруг, чтобы не принимать истину, которой так фонит?

И да, принимая родителей, мы учимся принимать и себя, и мир, и всё вокруг таким, какое оно есть.

Но что, если иногда мы рассматриваем только одну сторону и не хотим смотреть в другую?

Как, например, в моём случае.

Я много лет была в терапии — и о, как я её обожаю.

И в какой-то момент жизни я поняла, что я в этой самой терапии всех оправдала.

Даже за те вещи, за которые нельзя было оправдывать.

Я не говорю, что надо копить злость или жить с обидой в сердце. Ни в коем случае.

Просто есть вещи, которые я перестала принимать.

Например, я так и не поняла, за что меня били.

С психологической точки зрения это можно объяснить.

Но с другой точки зрения... как бы она ни звучала, мне не понятно.

И более того — я хочу позволить себе не понимать этого.

Я не понимаю, как можно было шестилетнюю девочку оставлять сидеть с грудным ребёнком, а потом бить за то, что ты что-то сделала не так.

Я не понимаю многих ситуаций, где меня били.

Я вообще не понимаю, зачем было бить..

Я говорю сейчас не осуждающе.

У меня не скрипят зубы от злости.

У меня нет обиды в сердце.

Просто я больше не выбираю это понимать.

А знаете почему?

Потому что так со мной нельзя.

Потому что больше я не хочу выбирать то, как со мной нельзя.

Я не хочу рассказывать своей маленькой части о том, что мама просто не могла справиться со своими эмоциями.

Я не хочу приходить к себе в эмоционально-образную терапию, брать себя на руки, качать и рассказывать, что «когда-нибудь ты уедешь, и никто тебя больше не обидит».

Я хочу там не принимать этого.

Потому что мне неприятно. Потому что мне страшно. Потому что мне больно.

Потому что так нельзя со мной.

Я ничего не сделала такого.

А даже если бы сделала — так со мной нельзя.

Ну вот ведь досада — я маленькая.

Там я уязвимая.

Там мне страшно.

Там я не могу практически ничего сделать, кроме как не высовываться, не показываться, стать невидимкой, чтобы не лезть на рожон лишний раз.

И научиться предугадывать настроение взрослых, когда они появляются рядом.

И научиться беспрекословно выполнять всё, о чём меня просят.

И стараться всегда сделать гораздо больше — лишь бы услышать: «Ты молодец, и сегодня тебя любят».

Я только в 35 лет поняла, что я не должна больше зависеть от того, что меня когда-то не приняли — именно той самой, какая есть на самом деле.

Я только в 35 лет поняла, что мне не нужно стирать с утра до вечера, убирать, готовить, намыывать квартиру, быть тихой и скромной и глотать каждый раз, когда хочется сказать.

Я только в 35 лет поняла:

«Мама, я сама себя выбираю.

Я сама себя люблю.

И я куплю себе этот грёбанный велосипед, который ты мне не купила и сказала тогда, что я тупица и не нужен он мне, потому что ездить на нём у меня не получается.»

А мне, мама, тогда так хотелось этот велосипед.

И чтобы ты в меня поверила!

А может быть, ты бы в меня и поверила позже, но ты слишком рано ушла из жизни...

И мне пришлось много лет доказывать себе и всем вокруг (а точнее — тебе, мамуля), что я достойна.

«Смотри, я долго учусь, но в итоге у меня всё всегда получается. Просто я двигаюсь в своём темпе».

И вот теперь мне 35.

Я наконец выросла корнями в землю так, что моя ценность не зависит ни от кого и ни от чего.

Ведь я — самая важная фигура в своей жизни.

И я принимаю себя такой, какая есть.

Я не хочу больше тащить в своём чемодане жертву, которой когда-то не дали базового доверия к миру, не дали чувства собственной ценности, принятия и не дали первичного опыта эффективности.

Теперь база безопасности и самооценки — это моя ответственность.

И это позволяет мне жить взрослую жизнь без оглядки на чужое разрешение.

Подруга, я предлагаю тебе сейчас порыться в своём чемодане и найти там похожую историю.

Это не говорит о том, что нужно идти сейчас к своей маме и высказывать ей всё, что ты о ней думаешь. Ни в коем случае.

Это говорит лишь о том, что твоему внутреннему ребёнку больше не нужно тащить в своём чемодане весь тот груз, который ты сама заставляешь его тащить.

У тебя найдётся что-то своё.

Что-то очень личное, индивидуальное.

То, что тянет тебя.

Это может быть шлепок, обидное слово или какой-то важный поворот в твоей жизни.

Ты найдёшь, что достать из своего чемодана.

Достань.

Посмотри на это.

И разреши себе понять: тебе больше не нужно ничего доказывать маме.

На это больше не нужно тратить ресурсы.

Если ты читаешь эту книгу, значит, ты уже пришла в ту точку, где ты готова сама почувствовать свою ценность, свою неповторимость, свою уникальность.

Поехали.

Практика

Положи руку на сердце.

Закрой глаза.

Вспомни ту самую ситуацию с мамой (или с тем, кто её заменял), которая до сих пор отзывается тяжестью.

Скажи мысленно или вслух:

«Я отпускаю это. Это было не про меня. Это было про твою боль, мама. Я возвращаю тебе твою ответственность. А себе забираю право жить легко и свободно. Я — главная в своей жизни. И мне больше не нужно ничего доказывать».

Подыши.

Побудь в тишине.

И выдохни.

Глава 3. Папа

А теперь, подруга, давай снова включим ту самую «минуту психологии», чтобы понять, почему фигура отца — это не просто «человек, который иногда приходит». Почему его отсутствие или холодность оставляют такую глубокую дыру, которую потом всю жизнь пытаются залатать другие мужчины (но это невозможно).

Что даёт ребёнку папа с точки зрения психологии

С точки зрения психологии, папа — это первый мост из дома в большой мир. Это первое мужское лицо, в которое смотрит девочка. Если папа добрый, надёжный, защищает, хвалит, радуется её успехам — у неё внутри рождается фундаментальное чувство: «я могу нравиться

мужчинам», «я достойна защиты», «мир безопасен, потому что за мной есть сильная спина». Она учится доверять противоположному полу не через страдания, а через опыт нежности и уважения. И потом, повзрослев, она не будет цепляться за первого встречного, терпеть унижения и надеяться, что «он изменится», — потому что у неё уже есть внутренний эталон: папа показал, как выглядят забота и достоинство.

А если папы нет физически или он есть, но холоден, критикует, не приходит на помощь, а то и обижает — девочка делает роковой вывод: «мужчинам верить нельзя», «я не заслуживаю защиты», «чтобы меня любили, нужно заслужить, угодить, быть идеальной». Она либо всю жизнь будет доказывать папе (уже в лице других мужчин), что она достойна любви, либо выстроит стену и никого не подпустит. Ни один мужчина потом не сможет эту дыру закрыть, сколько бы он ни старался. Потому что дыра — не в нём, а в самом раннем опыте: меня не защитили, когда я была маленькой.

И знаешь что, подруга? Хорошая новость в том, что ты уже не маленькая. Ты — взрослая женщина. И ты можешь сама себе дать то, что недодал папа: ты можешь сама стать своей защитой, ты можешь выбрать мужчину, который не требует оправданий, ты можешь перестать ждать, что кто-то придёт и спасёт. Это тяжёлая работа — стать себе и папой, и мамой. Но она того стоит. Потому что только так ты перестанешь тащить в своём чемодане надежду, что когда-нибудь он вернётся и скажет: «Дочка, ты у меня молодец». Ты сама себе это скажешь. И поверишь. И тогда чемодан станет легче.

Папа...

Так редко в моей жизни я произносила это слово.

А так хотелось бы чаще.

Каждый день.

А ещё хотелось бы понять, каково это — когда твой отец рядом.

Очень хотелось бы понять, каково это — когда тебя защищают.

Сначала в садике, потом в школе, а потом и в личных отношениях.

Каково это — знать, что за тобой всегда стоит фигура папы.

И ты можешь в любой момент позвонить, пожаловаться — он придёт и спасёт тебя.

А ты прыгнешь в его объятия, и можно будет даже не разговаривать.

Ты будешь просто чувствовать, что ты под защитой.

Печально, что у кого-то этого нет.

И даже при наличии отца порой девочка так и не может понять и почувствовать, что это такое — быть в безопасности, быть под защитой своего папы и под этой защитой «ощупывать» мир.

И тогда всё очень просто: нам остаётся идеализировать, фантазировать и снова придумывать оправдания.

Ровно это мы и делаем, когда встречаем в своей жизни мужчин, мягко говоря, не подходящих.

Сначала мы придумываем картинку, как в сказке.

«Давай пофантазируем, дорогая: вот бы мне семью, вот бы никогда не расставаться, вот бы умереть в один день, вот бы дети, вот бы путешествия, вот бы карьера, недолгая работа, ужин каждый вечер при свечах — и мы самые счастливые на свете».

И тогда девочка придумывает себе сказку и находит участников.

Но вот ведь засада: сказка иногда становится кошмаром.

«Как же так? Ты же фантазировала, и визуализировала, и всё придумала!»

И начинаешь отказываться видеть этот кошмар.

Тебе хочется дальше верить в сказку.

И ты начинаешь закрывать глаза на всё, что происходит в твоей семье.

И тебе приходится «проснуться» в тот момент, когда от тебя уже ничего не осталось.

Когда иллюзии поглотили тебя настолько, что тебе ничего не остаётся, кроме как снять пелену с глаз и, сохранив гордость, принять факт: что-то в твоей жизни идёт не так, как ты придумала.

О чём это я?

О том, что я много-много лет папе своему придумывала оправдания.

Мне понадобилось 35 лет, чтобы понять: он такой, какой есть.

Он не изменится.

И как бы мне ни было плохо, как бы я ни страдала, сколько бы панических атак я ни прочувствовала, сколько лет ни длилось бы моё тревожное расстройство — папа не придёт.

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.