

Татьяна Героева



"Я меняю мир вокруг себя"

Путь к себе

18+

Татьяна Героева

Я меняю мир вокруг себя

<https://litres.ru/74176608>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Эта книга — для женщин, которые устали быть "удобными". Для тех, кто годами терпел, молчал, тащил всё на себе и забыл, чего хочет на самом деле.

Здесь нет волшебных таблеток и пустых обещаний. Есть честный разговор о том, как мы теряем себя — в роли "хорошей девочки", в треугольнике "жертва-спасатель-тиран", в страхе осуждения и в желании быть нужной кому угодно, только не себе.

Вы узнаете, чем целостность отличается от самодостаточности, почему тело болит, когда душа молчит, и что делать, если кажется, что вы уже ничего не чувствуете.

А ещё — как перестать быть "мужиком в юбке", научиться говорить "нет", разрешить себе эмоции и вернуть опору, даже если вокруг хаос.

Эта книга — не про то, как стать идеальной. Это про то, как перестать быть удобной. И начать жить свою жизнь.

Ты уже целая. Просто вспомни об этом».

Татьяна Героева

Я меняю мир вокруг себя Я МЕНЯЮ МИР ВОКРУГ СЕБЯ.

Оглавление

Часть 1. Как мы теряем себя

- Глава 1. «Я должна» — проклятие, которое мы носим с детства
- Глава 2. Тело как зеркало души
- Глава 3. «А что скажут люди?» — социальный страх, который держит нас в клетке
- Глава 4. Жертва, спасатель, тиран — треугольник, в котором мы живём

Часть 2. Что такое целостность

- Глава 5. Целостность — это не самодостаточность
- Глава 6. 10 признаков целостной женщины
- Глава 7. Что даёт целостность
- Глава 8. А что с мужчинами?
- Глава 9. Психология целостности: Юнг, Лоуэн, Хеллингер

- Глава 10. Эзотерика целостности: сакральная геометрия, чакры, Анимус и Анима
- Глава 11. Физика целостности: вибрации, запутанность, энтропия
- Глава 12. Биология целостности: Брюс Липтон и эпигенетика
- Глава 13. Восточная философия: Дао, Инь-Ян
- Глава 14. Русская традиция: берегиня и сила Рода

Часть 3. Препятствия и страхи

- Глава 15. Голоса, которые тянут назад. Все слои страха

Часть 4. Инструменты. Как становиться целостной

- Глава 16. Заземление. Вернуть себя в тело
- Глава 17. Разрешение на эмоции
- Глава 18. Искусство говорить «нет»
- Глава 19. Как слышать себя. Интуиция
- Глава 20. Практика исцеления рода
- Глава 21. Практика возвращения в тело

Часть 5. Жизнь в целостности

- Глава 22. В отношениях: не растворяться, не подавлять
- Глава 23. В материнстве: как не потерять себя

- Глава 24. В работе и деньгах: как выбирать дело по душе
- Глава 25. В одиночестве: как оно становится пространством свободы
- Глава 26. С сёстрами по духу: как перестать конкурировать, завидовать и осуждать

Часть 6. Взгляд в будущее

- Глава 27. Если все женщины станут целостными
- Глава 28. Свет, который нельзя погасить

Эпилог. Письмо к тебе

Благодарности

Пролог

Я пишу это всем женщинам, которые когда-то были девочками и верили, что их будут любить просто так. А потом выросли и узнали: любовь нужно заслуживать. Надо быть удобной, тихой, сильной, красивой, но главное — нужной кому-то. Кроме себя.

Я долго жила с чувством, что я — функция. Что я ценна, пока я полезна. Что моя энергия принадлежит другим: мужу, детям, работе, родителям, подругам. А если я устану и захочу остановиться — меня перестанут любить. Мне казалось, что так и надо. Что это и есть женская доля.

А потом я оглянулась. Устала. До невозможности. И поняла: я понятия не имею, кто я есть на самом деле. Что я люблю? Что я хочу? Чего я боюсь? Почему я терплю? У меня не было ответов. Я жила не свою жизнь. Я жила жизнь, которую одобряли другие.

Тогда я начала искать. Читать. Спрашивать. Пробовать. Падать. Вставать. Я искала ответы везде: в книгах, в тишине, в разговорах с подругами, в себе. И даже в диалоге с искусственным интеллектом — он помог мне увидеть структуру того, что уже жило во мне. Но каждая история, каждая боль, каждая победа в этой книге — мои. Я пришла к этому, не сразу, но пришла. Каждый день шаг за шагом.

Эта книга — не про то, как стать идеальной. Это про то, как перестать быть удобной. Про то, как разрешить себе быть живой. Злой, уставшей, счастливой, ошибающейся — любой. Жить в моменте, сейчас, проживать все свои эмоции не стесняясь и не чувствуя вины.

Я хочу, чтобы ты знала: ты уже целая. Тебе не надо ничего доказывать. Ты имеешь право быть собой. И если хотя бы одна женщина прочитает это и поверит, значит я пишу это не зря.

ЧАСТЬ 1. КАК МЫ ТЕРЯЕМ СЕБЯ

Глава 1. «Я должна» — проклятие, которое мы носим с детства.

С самого детства девочке не говорят: «Будь собой». Ей говорят: «Будь хорошей». А «хорошая» — это удобная. Тихая. Не доставляющая хлопот. Эти установки мы впитываем не через слова, а через взгляды, интонации и ожидания.

Сколько раз ты слышала: «Ты же девочка, ты должна быть аккуратной», «Не перечь старшим», «Уступи мальчику» И ты уступала. Не потому что хотела, а потому что боялась, что тебя перестанут любить.

Существует три главных источника этого программирования: родители, школа и культура (включая религию и общество). Они работают как единый механизм, и первый из них — самый глубокий.

ЧАСТЬ 1. РОДИТЕЛИ: УРОКИ БЕЗ СЛОВ

Мама учит нас «терпеть» даже без слов. Самые страшные уроки — не те, что произносятся вслух, а те, что мы видим каждый день. Они не требуют объяснений. Они просто впитываются в нас через усталые мамины глаза, сгорбленную спину и тяжелые сумки, которые она тащит из магазина, хотя у неё уже болят руки и ноги.

Сценарий 1. Мама, которая устала, но продолжает

Что видит девочка:

Мама встаёт раньше всех, ложится позже всех. Она никогда не сидит без дела. Даже когда она садится — она смотрит на недоделанные дела и встаёт. Она говорит: «Я быстро», но проходят час, два, три, а она всё ещё на кухне, в делах, в заботах.

Что чувствует девочка:

— «Мне нельзя мешать».

— «Если я попрошу её отдохнуть — она скажет, что некогда».

— «Мама устала, но я не имею права говорить об этом».

— «Отдых — это для слабаков. Настоящая женщина не отдыхает».

Ты помнишь, как мама возвращалась из магазина? Тяжёлые пакеты резали пальцы. Она отказывалась от помощи: «Да ладно, я быстренько». Ты хотела помочь, но она не давала. И ты сделала вывод: если она может не отдыхать, значит, и я не имею права. Если она тащит всё на себе — значит, так надо. И ты понесла эту «быстренько» через всю свою жизнь.

Сценарий 2. Мама, которая не отвечает отцу

Что видит девочка:

Отец говорит что-то резкое. Мама молчит, сглатывает, потом уходит в другую комнату и молча делает свои дела. Или улыбается, хотя в глазах обида. Она не спорит, не защищается. Она просто... терпит.

Что чувствует девочка:

— «Если папа так говорит — значит, мама действительно виновата».

— «Женщина не имеет права голоса».

— «Лучше промолчать, чем защищаться — иначе будет хуже».

— «Это нормально, что тебя не слушают».

Ты помнишь эти сцены? Тишину за обедом? Фразу отца, которая режет как нож? И маму, которая встаёт и молча уносит посуду. Она не огрызается, не спорит, не говорит о своей боли. Она просто глотает. И ты смотришь на это. Ты видишь, что она не отвечает, и учишься: спорить — бесполезно, отвечать — опасно, твои чувства — не важны, а твоя правда — не нужна. И когда ты вырастаешь, ты тоже молчишь, глотаешь и не отвечаешь, когда тебя задевают.

Сценарий 3. Мама, которая ругается и скандалит, контролирует отца

А бывает и так. Ты видишь маму, которая не молчит. Она кричит, спорит, делает отцу замечания. Она не терпит — она борется. Она не глотает обиду — она выплёскивает её. И ты, маленькая девочка, смотришь на это и учишься другому.

Что происходит внутри девочки:

1. Она учится контролировать. Если мама контролирует отца — значит, так надо. Девочка вырастает с установкой: «Мужчины — безответственные, их надо контролировать, иначе всё развалится».

2. Она учится манипулировать. Если мама добивается своего через скандалы, слёзы и обиды — девочка усваивает: «Чувства — это оружие. Я могу управлять другими через гнев, истерику или молчание».

3. Она теряет уважение к отцу. Она видит, что он не отвечает, или отвечает агрессивно, или уходит в себя. И делает вывод: «Мужчина — слабый. Женщина должна быть сильнее», но эта сила — через конфликт.

4. Она привыкает к напряжению. Мир мамы — это мир войны. Девочка не знает, что отношения могут быть спокой-

ными и тёплыми. Для неё любовь — это битва.

Какой сценарий она выносит во взрослую жизнь?

Через 20 лет она:

— Кричит на мужчину, потому что это единственный способ, который она знает.

— Не доверяет, потому что привыкла, что мужчина «не справится».

— Не умеет просить иначе, только через гнев, обиду и требования.

— Не знает, как быть в тишине, потому что для неё тишина — это напряжение, а не покой.

— Боится, что если она расслабится — мужчина перестанет что-либо делать. В её картине мира мужчину нужно постоянно «держат в тонусе».

Что девочка не видит?

Она не видит, что мама не умеет просить. Что мама тоже не научилась быть мягкой. Что мама не чувствует себя ценной, если не контролирует. Что мама просто отчаянно держится за свою «силу», потому что боится развалиться без неё. Девочка видит только то, что на поверхности: скандалы, крики, усталость, напряжение. И она впитывает это как инструкцию: «Так живут женщины». А когда вырастает, повторяет этот путь.

Сценарий 4. Мама, которая всё на себе тащит

Что видит девочка:

Мама тащит дом, работу, отношения с родственниками, кухню, здоровье, образование детей. Она делает всё сама, потому что так проще. Она не просит помощи, а когда девочка предлагает её — мама отмахивается: «Я сама, ты ещё маленькая» или «Не мешай, у меня всё схвачено».

Что чувствует девочка:

— «Мама сильная, а я — нет».

— «Мне не место в её делах».

— «Чтобы быть хорошей, нужно быть как мама — всё тащить на себе».

— «Просить помощи — нельзя. Это слабость».

Мама была везде и одновременно нигде. Она успевала на работу, на кухню, к твоей тетрадке, на родительское собрание. Она не просила помощи и даже не говорила, что ей тяжело, — ты видела это по её плечам, по мешкам под глазами, по тому, как она засыпала на диване, не досмотрев фильм. Она была супер женщиной. Но какой ценой? Когда ты выросла, ты стала такой же. Ты тоже всё на себе, не просишь помощи, не отдыхаешь и устаёшь так, что хочется упасть. И

только потом ты понимаешь: она не была сильной. Она была жертвой системы, которая не давала ей права на слабость. И она передала эту эстафету тебе.

Что мы выносим из этих уроков?

Это не просто воспоминания. Это инструкция к жизни, которую мы впитали с молоком матери:

— Отдых — это не для женщин. Женщина должна делать, а не быть.

— Помощь — это слабость. Ты всё должна сама.

— Твоя усталость и чувства не важны. Важны дела, и ты должна улыбаться.

— Молчание — золото. Не спорь, не высывайся, терпи.

Мама не говорила тебе этих слов. Она просто жила так. И ты смотрела, впитывала и повторяла её сценарий в своей жизни. Ты тоже таскаешь неподъёмные сумки, не отдыхаешь, молчишь, когда тебя обижают. Ты думаешь, что это и есть «быть хорошей женщиной». Но это не так. Это — быть удобной. Это — быть жертвой системы. А мы перестаём быть ими только тогда, когда видим этот сценарий и говорим себе: «Хватит. Это был её путь. Я выбираю свой».

Задайте себе вопросы, чтобы понять, где у вас работают мамы программы:

1. Что из маминого поведения ты повторяешь в своей жизни? (Тащишь всё на себе? Не просишь помощи? Не отдыхаешь?)

2. Что ты чувствовала, когда видела её уставшей? (Беспомощность? Жалость? Чувство вины?)

3. Что ты хотела ей сказать, но не говорила? (Например: «Мама, пожалуйста, отдохни» или «Мне страшно, когда ты усталая»).

4. Что ты не повторяешь в своей жизни? (Найди хотя бы одно отличие — это твой первый шаг к свободе).

Что должно остаться после этого подраздела:

— Узнавание: «Боже, это про меня. Я точно так же таскаю сумки и молчу».

— Боль: «Я так устала быть "удобной"».

— Надежда: «Если я увидела этот сценарий — я могу его изменить».

— Освобождение: «Я не обязана быть как мама. Я могу выбрать свой путь».

Не осуждайте маму, она тоже была жертвой системы. Скажите себе: «Она делала, как умела. Теперь я делаю иначе». Вы можете заплакать или разозлиться сейчас — это первый шаг к исцелению.

ЧАСТЬ 2. БУНТАРСКАЯ ДУША: ПОЧЕМУ СОПРОТИВЛЕНИЕ НЕ ВСЕГДА СПАСАЕТ

Есть и такие девочки. Они смотрят на уставшую мать, на униженную бабушку, на тётю, которая «всё на себе тащит», — и внутри них вспыхивает бунт: «Я не хочу так. Я не буду так. Я вырвусь. Я построю другую жизнь».

Это голос души, её истинной природы, которая ещё не сломлена. Это интуитивное чувство того, что она достойна большего.

Пример из жизни:

«Я помню, как в 12 лет смотрела на маму, которая стояла у плиты, уставшая после работы, и думала: "Я никогда не буду так жить. Я не буду рабыней кухни и чужих ожиданий". Я говорила это себе громко и ясно. Но прошло 20 лет, и я поймала себя на том, что стою у плиты... уставшая... и делаю

всё то же самое. Только теперь я не знаю, куда делась та девочка, которая обещала себе свободу».

Почему бунт не всегда спасает?

Потому что одного осознания недостаточно. Система сильнее, потому что она:

1. Воспитывает нашу «тень». Мы можем говорить: «Я не буду как мама», но внутри нас уже есть записанный сценарий. Он живёт в нашем теле, в реакциях, в нервной системе. Когда мы устаём или нас давят, этот сценарий вылезает наружу. Мы становимся «как мама» — даже если обещали себе обратное.

2. Изолирует нас от других «бунтарок». Девочка думает: «Я одна такая». Она не видит других женщин, которые живут иначе. В её окружении все «терпят», и она начинает сомневаться: «Может, это я неправая? Может, так и надо?»

3. Наказывает за свободу. Когда девочка пытается жить иначе, она сталкивается с сопротивлением:

— Мама: «Ты эгоистка».

— Бабушка: «В наше время так не делали».

— Подруги: «Ты слишком много хочешь».

— Мужчины: «Ты сложная».

И она может сдаться, потому что страх осуждения сильнее желания свободы.

Как система «затягивает» обратно даже самых бунтарских?

Ты говоришь: «Я не буду терпеть неуважение». Но первый мужчина, который тебя обижает, говорит: «Ты слишком чувствительная». И ты думаешь: «Может, он прав?»

Ты говоришь: «Я не буду всё на себе тащить». Но начальник говорит: «Ты — профессионал, ты справишься». И ты тащишь.

Ты говоришь: «Я буду жить своей жизнью». Но мама плачет и говорит: «Ты нас бросаешь». И ты остаёшься.

Система знает, как нажать на твои кнопки. Она учила тебя с детства. Она знает, что ты боишься, и использует это.

Что это значит для тебя?

Это не твоя вина. Ты не «слабая» и не «недостаточно сильная воля». Ты — живой человек, на которого 20, 30, 40 лет давили со всех сторон. И тот факт, что ты вообще задумалась об этом и читаешь эту книгу, — уже победа.

Это не приговор. Бунт не пропадает бесследно. Он просто уходит вглубь — в нашу Тень. И когда мы начинаем возвращать себе целостность, этот бунт просыпается. Он говорит: «Я же тебе говорила. Я же знала. Я же хотела по-другому. Давай, наконец, попробуем».

Как помочь этой девочке внутри нас выжить?

1. Вернуть ей голос. Задайте себе вопрос: «Что бы я делала, если бы мне никто не мешал?» — это вопрос той самой бунтарской девочки.

2. Найти сестёр по духу. Бунт в одиночку умирает. Бунт в кругу женщин становится революцией. Найдите женщин, которые живут иначе. Увидьте, что это возможно.

3. Разрешить себе бояться. Бунт — это страшно. Это риск и неизвестность. Бунтарская девочка имеет право на страх. Но она также имеет право на поддержку.

ЧАСТЬ 3. ШКОЛА И КУЛЬТУРА: ФАБРИКА «ХОРОШИХ ДЕВОЧЕК»

Мы не рождаемся с чувством долга. Мы рождаемся свободными. Но с самого детства нас начинают «лепить» — де-

лать удобными, правильными, послушными. И делают это три главных «скульптора»: школа, религия и культура. Они работают не по отдельности, а как единый механизм.

Школа: фабрика «хороших девочек»

Школа — это первое место, где девочку перестают воспринимать как личность и начинают воспринимать как функцию.

Что говорит школа. Что мы впитываем.

«Тишина в классе!». Мои желания неважны, важны правила.

«Не высовывайся, будь как все». Быть собой — опасно.

«Ты должна быть отличницей». Моя ценность = мои оценки.

«Мальчикам можно, девочкам — нет». Я хуже, я должна быть послушнее.

«Садись, два». Ошибка — это стыд.

Помнишь себя за партой? Ты хочешь ответить, но боишься поднять руку. Ты знаешь ответ, но учительница смотрит так, что ты забываешь всё на свете. Ты не хочешь быть «выскочкой», ты хочешь быть «хорошей». Потому что «хорошие девочки» не спорят, не перебивают, не привлекают внимания. Они сидят тихо, пишут аккуратно и получают пятёрки.

А если ты не вписываешься — ты «трудная», «неудобная», «с характером». И ты учишься прятать свой характер.

Ключевой вывод:

Школа научила нас, что главное — не мы, а оценки, правила и одобрение учителя. Мы понесли это во взрослую жизнь. Теперь мы ждём одобрения от начальников, мужей и подруг. Мы всё ещё хотим быть «отличницами». Только теперь цена ошибки — не двойка, а чувство вины и стыда.

Культура, религия и реклама: клетка из сказок и запретов

Культура — это самый тонкий, но самый вездесущий инструмент. Она проникает через сказки, фильмы, рекламу, мнение подруг и «нормы» общества.

Религия (в её патриархальном варианте) дала женщине самый мощный груз долга, прикрытый святостью.

Что говорит религия . Что мы впитываем.

«Жена да убьётся мужа своего». Мужчина — главный, я — вторая. Моя воля не важна.

«Женщина создана для мужчины». Моё предназначение

— служить. Мои желания — грех.

«Терпи, это твой крест». Моя боль — свята, я не имею права жаловаться.

«Грех — гордыня». Не смей думать о себе хорошо. Смирись.

«Молись, а не думай». Твоя голова не нужна. Просто верь и подчиняйся.

Сколько раз тебе говорили: «Терпи, это твой крест»? И ты терпела: пьющего мужа, неблагодарных детей, хроническую усталость, унижения на работе. Потому что «так надо». Ты не имеешь права злиться, потому что злость — грех. Ты не имеешь права хотеть, потому что желания — от дьявола. Ты не имеешь права уйти, потому что брак святой. И ты остаёшься, страдаешь и думаешь, что это и есть любовь.

Культура и общество: «быть хорошей — быть удобной»

Что говорит культура. Что мы впитываем.

«Принцесса ждёт принца». Моё счастье зависит от мужчины.

«Будь красивой, но не слишком». Моё тело — это объект оценки.

«Ты должна быть идеальной». Любое несовершенство — позор.

«Ты — хранительница очага». Моя главная ценность —

дом, муж, дети.

«Что скажут люди?». Я не имею права быть собой.

На нас смотрят из каждого экрана, с обложек журналов, из рекламы и фильмов. И все они говорят одно: ты должна быть другой — стройнее, богаче, моложе, счастливее, успешнее. Ты должна нравиться, вызывать восхищение, быть «интересной», но не слишком сложной. Сочетать карьеру и материнство, выглядеть отдохнувшей и улыбаться. Быть сексуальной, но не распутной. Умной, но не высокомерной. Сильной, но не жёсткой. Ты пытаешься изо всех сил, годами. А когда не получается — чувствуешь себя неудачницей. Но ты никогда не спрашиваешь: а кому я всё это должна? Почему я должна быть удобной для этого мира?

Ключевой вывод:

Культура не хочет видеть нас целостными. Ей выгодно, чтобы мы были недовольны собой, неуверенны, зависимы от чужого мнения. Потому что тогда мы покупаем, терпим, работаем на износ и никогда не задаём главных вопросов. А когда мы задаём их — мы становимся опасными.

Как эта триада работает вместе: единая система

Представь себе три нити, сплетённые в одну верёвку. Школа говорит: «Будь удобной для системы». Религия говорит: «Будь послушной Богу и мужчине». Культура говорит: «Будь идеальной для всех». И ты, маленькая девочка, впитываешь их все сразу. Никто не учит тебя спрашивать: «А чего хочу я?» Тебя учат только одному: «Ты должна». И ты вырастаешь с этим грузом, а потом удивляешься, почему жизнь не приносит радости.

Вопросы для размышления:

1. Какие установки из школы ты принесла во взрослую жизнь? (Например: «Я должна быть идеальной», «Я боюсь ошибок»).
2. Какие религиозные или культурные запреты живут в твоей голове? (Например: «Женщина не может быть сильнее мужчины», «Мать должна жертвовать собой»).
3. Какие фразы ты слышала в детстве, которые стали твоими внутренними голосами? (Например: «Не высовывайся», «Терпи, это твой крест», «Что люди скажут»).
4. Что из этого ты выбираешь оставить, а что — отпустить?

Что должно возникнуть у вас после этого раздела:

1. Облегчение: «Я не виновата. Это действительно была мощная система воспитания».
2. Злость: «Как смели так мной манипулировать?» (здоровая злость, которая даёт энергию на изменения).
3. Надежда: «Если меня так научили — значит, я могу научиться по-другому».

ЧАСТЬ 4. ПОЧЕМУ МЫ ПРОСЫПАЕМСЯ ПОСЛЕ 40? И ПОЧЕМУ НЕ ВСЕ?

Почему многие начинают задумываться именно после 40? Не потому что женщина слабая, а потому что она ещё не знает себя. Она ещё не нашла ту внутреннюю опору, которая позволяет не сломаться под давлением.

В 20–30 лет мы ещё ищем одобрения.

В 20 лет мы хотим нравиться. В 30 — хотим соответствовать. Нам важно, что скажут мама, муж, начальник, подруги. Мы строим карьеру, семью, образ и боимся его разрушить. Мы ещё не знаем, что разрушить старую клетку — единственный способ создать свою жизнь. В этом возрасте мы часто выбираем не то, что хотим, а то, что «надо». И система это использует.

Наш мозг ещё не до конца сформирован, мы нуждаемся в обратной связи, потому что личность ещё «собирается». Мы ищем:

- одобрение родителей, чтобы чувствовать себя «хорошими»;
- одобрение партнёра, чтобы чувствовать себя «любимыми»;
- одобрение начальника, чтобы чувствовать себя «успешными»;
- одобрение друзей, чтобы чувствовать себя «своими».

Это естественный этап развития, но он становится ловушкой. Психологи называют это внешним локусом контроля — когда мы считаем, что наша ценность зависит от других.

К 30–35 годам приходит первая усталость.

Мы уже много лет тащим на себе роли: «хорошая жена», «идеальная мать», «удобная дочь», «ответственный сотрудник». Мы устали, но нам страшно остановиться, потому что если остановиться — мы увидим пустоту внутри. А её нечем заполнить, ведь мы не научились жить для себя.

Система знает наши слабые места.

Она знает, что мы боимся:

Страх. Как система его использует?

Страх одиночества «Терпи, не уходи, ты никому не нужна»

Страх осуждения «Что люди скажут?»

Страх бедности «Терпи, не увольняйся, деньги нужны»

Страх не успеть «Рожай, пока не поздно»

Мы поддаёмся не потому что слабые, а потому что нас так учили. И мы ещё не знаем, что можно жить по-другому.

Почему 40 — это перелом?

К 40 годам заканчивается «срок годности» ролей:

— дети выросли или почти выросли;

— карьера либо построена, либо разочаровала;

— брак либо стал осознанным выбором, либо рухнул;

— тело начинает кричать о том, что мы не слушали его 20 лет.

И мы остаёмся наедине с собой. И тогда возникает вопрос: «А что дальше? А кто я, если не жена, не мать, не сотрудник? А чего хочу я?»

Это — первый шаг к целостности. Первый шаг, когда система теряет власть. Потому что у нас появляется внутренняя опора. Мы больше не боимся одиночества, потому что нам интересно с собой. Мы больше не боимся осуждения,

потому что мы знаем свою ценность.

Что делать, если ты не дождалась 40?

Ты не обязана ждать 40. Ты можешь начать сейчас. Да, система будет давить. Да, будет страшно. Но каждый раз, когда ты выбираешь себя — ты растишь свой внутренний стержень. Ты можешь не ждать кризиса среднего возраста. Ты можешь начать жить свою жизнь сегодня.

Вывод:

Система прогибает нас до 40, потому что до 40 мы живём по чужим сценариям. Но именно в 40 мы впервые встречаем себя — уставшую, потерянную, но всё ещё живую. И это — наш второй шанс. Мы можем выбрать: жить дальше как жертва или стать автором своей жизни. Мы можем начать сейчас. В 20, в 30, в 40. Потому что целостность — это не возраст. Это выбор.

Почему к 40 просыпаются не все?

Многие женщины так и умирают в клетке, так и не поняв, что были свободны всю жизнь.

1. Одни просто «выключают» себя. Они перестают чувствовать, привыкают к пустоте внутри. Им кажется, что это и есть «взрослость». Они говорят: «Все так живут. Я не лучше других. Надо просто терпеть». Это форма защиты — если не чувствовать боль, можно выжить.

2. Другие находят «суррогат» целостности. Они заменяют настоящую свободу на карьеру («Я — успешная!»), религию («Я — праведная!»), детей («Я — хорошая мать!») или жертвенность («Я — святая!»). Они не ищут внутри — они ищут снаружи. И находят временное успокоение. Но внутри всё равно остаётся пустота, которую они заглушают работой, заботами, алкоголем, едой, сериалами или скандалами.

3. Третьи боятся осознать, что жизнь прошла. Это самый страшный момент: когда женщина понимает, что 40 лет жила не свою жизнь. Она не хочет смотреть в лицо этой боли. Она говорит: «Уже поздно», «Зачем мне это сейчас?», «Я уже не смогу». И она продолжает терпеть. До конца.

Что нужно, чтобы проснуться?

1. Боль. Она должна стать настолько сильной, чтобы жить дальше в роли «жертвы» стало невыносимо.

2. Пример. Увидеть женщину, которая живёт иначе, и осознать: «Так тоже можно».

3. Внутренний импульс. Это тот самый голос из детства, который говорит: «Я не хочу так». Он всегда был внутри, но его заглушали. Нужно снова его услышать.

4. Смелость. Осознать, что будет страшно, одиноко, больно. И всё равно сделать шаг.

5. Поддержка. Найдите женщин, которые прошли этот путь, или сестёр, которые идут вместе с вами. В одиночку — слишком тяжело.

Итог:

Почему одни просыпаются, а другие — нет? Потому что пробуждение — это не дар. Это выбор. Он требует смелости посмотреть правде в глаза, сказать: «Я больше не хочу быть удобной» и уйти из круга, где твоей ценностью управляют чужие ожидания. Этот выбор можно сделать в 20, в 30, в 40 и даже в 70. Вопрос не в возрасте. Вопрос в том, готова ли ты взять свою жизнь в свои руки. И если ты читаешь эти строки — значит, ты уже готова. Ты уже на пороге. Осталось только шагнуть.

Глава 2. Тело как зеркало души

«Наше тело — это дневник. Мы записываем в него каждую слезу, которую не выплакали. Каждый крик, который не

вырвался наружу. Каждое "не хочу" на которое мы сказали "да". Оно всё помнит. И однажды оно начнёт говорить с нами — через боль, через напряжение, через усталость. Не чтобы наказать. Чтобы напомнить: мы живы. И у нас есть голос...»

Ты когда-нибудь замечала, как твоё тело отзывается на стресс? Как сжимается челюсть, когда ты злишься, но молчишь? Как тяжелеет грудная клетка, когда ты сдерживаешь слёзы? Как немеют ноги, когда ты боишься сделать шаг в новую жизнь?

Это не случайность. Это язык тела. Он говорит с тобой на языке напряжения, боли, хронической усталости. Он не умеет врать. Он не может сказать «я в порядке», если внутри шторм. Он может только болеть. Это его единственный язык, когда мы перестаём его слышать.

Сколько раз ты хотела сказать «нет», но сказала «да»? Сколько раз ты сжимала зубы, чтобы не закричать?

Твой гнев не исчез. Он застрял в твоей диафрагме, в твоей челюсти, в твоих плечах. И теперь у тебя хроническое на-

пращение в шее, головные боли, скрежет зубами во сне, гастрит, проблемы с желчным пузырём.

«Ты имеешь право злиться. Ты имеешь право говорить "нет". Ты имеешь право защищать свои границы. Я не могу больше держать это напряжение за тебя».

Сколько раз ты сдерживала слёзы, чтобы никто не увидел твою слабость? Сколько раз ты глотала обиду, улыбаясь сквозь боль?

Твоя печаль не исчезла. Она осталась в твоей грудной клетке, в твоих лёгких. Они сжались, перестали дышать полной грудью. Теперь твоё дыхание поверхностное, тебе не хватает воздуха, тяжело вздохнуть.

«Ты имеешь право плакать. Ты имеешь право быть слабой. Ты имеешь право чувствовать печаль. Я не могу больше держать эти слёзы за тебя».

Сколько раз ты боялась — что тебя осудят, не примут, бросят? Сколько раз ты жила в постоянном напряжении,

ожидаю удара?

Твои почки и надпочечники работали на пределе годами. Ты устала, плохо спишь, у тебя холодные ноги, проблемы с поясницей. Твой страх поселился в теле. А внизу живота — стыд. Стыд за своё тело, за свои желания, за свою женскую природу.

«Ты имеешь право быть в безопасности. Ты имеешь право чувствовать себя уверенно. Ты имеешь право принимать своё тело. Я не могу больше держать этот страх и стыд за тебя».

Сколько раз ты проглатывала обиды, чтобы не спорить, не ссориться, не быть «неудобной»? Сколько раз ты говорила то, что от тебя хотели слышать, а не то, что думала на самом деле?

Твоя щитовидная железа пыталась защитить тебя. Она стала кричать через болезни, через узлы, через сбои, потому что ты не давала своему горлу говорить правду.

«Ты имеешь право говорить правду. Ты имеешь право быть неудобной. Ты имеешь право не проглатывать то, что

тебя ранит. Я больше не могу молчать за тебя».

Ты просыпаешься уставшей. Ты живёшь «через не могу». Ты выполняешь, а не живёшь.

Твоя душа устала быть машиной. Твоё тело устало быть инструментом. Ты перестала чувствовать себя живой. И тело сказало об этом громче всего — через хроническую усталость, через выгорание, через апатию.

«Я устало быть твоей машиной. Я хочу быть твоим домом. Позволь мне отдыхать. Позволь мне жить. Я не могу больше работать за тебя».

Ты когда-нибудь пробовала просто слушать своё тело? Не бороться с ним, не заглушать его таблетками, не убегать от него в работу или заботы, а просто остановиться и спросить: «Что с тобой? Что ты чувствуешь? О чём ты хочешь мне сказать?»

Это страшно. Потому что, если ты остановишься и прислушаешься — ты можешь услышать крик. Крик той самой

девочки, которая так долго молчала. Крик той женщины, которая так устала быть «удобной».

Но это — исцеление. Оно начинается не с врача. Оно начинается с внимания. С того, что ты перестаёшь убегать от себя. С того, что ты признаёшь: да, моё тело болит, но оно не враг. Оно — свидетель. Оно хранит мою историю. И оно готово начать исцеляться, если я готова начать его слышать.

Ты когда-нибудь пыталась просто поговорить со своим телом? С тем местом, которое болит или напряжено?

Представь, что это место — человек. Посмотри на него. Скажи ему: «Я вижу тебя. Я слышу тебя. Мне жаль, что я так долго тебя игнорировала. Я здесь. Я рядом. Я забочусь о тебе». И просто побудь с ним. В тишине. Без попыток «исправить».

«Ты не должна быть больной, чтобы заслужить любовь. Ты не должна быть уставшей, чтобы заслужить покой. Ты не должна терпеть боль, чтобы доказать свою силу. Твоё тело — это твой дом. И оно имеет право на заботу, нежность и отдых. Просто начни слушать его. И оно расскажет тебе всё».

Ты не «больная». Ты просто много терпела.

Ты не «сломанная». Ты просто устала быть удобной.

Твоё тело — не враг. Оно — часть тебя. И у него есть голос. Настало время услышать его.

Вопросы к себе:

Где в твоём теле сейчас напряжение?

Какая эмоция живёт в этом напряжении — гнев, печаль, страх, стыд?

Что твоё тело пытается тебе сказать через боль или усталость?

Что бы оно сказало, если бы могло говорить прямо сейчас?

Готова ли ты его услышать?

Заключение

Не жди, пока тело закричит так громко, что его уже нельзя будет игнорировать. Начни сейчас. С дыхания. С вопроса. С прикосновения. С разрешения — быть здесь, быть в теле, быть живой.

Ты — не просто голова, которая думает. Ты — не просто машина, которая выполняет. Ты — живое тело, которое чувствует, дышит, хочет, любит. Верни себе это право. Верни себе своё тело. Верни себе себя.

Глава 3. «А что скажут люди?» — социальный страх, который держит нас в клетке

«Страх осуждения — это самая прочная клетка. Она не из железа, а из голосов. Голосов, которые мы впустили в свою голову. Они говорят: "Ты должна нравиться", "Не высывайся", "Что люди подумают". И мы сжимаемся. Мы становимся меньше, тише, удобнее. Мы перестаём быть собой — чтобы нас не осудили. Но цена этой безопасности — потеря себя...»

Почему мы так боимся чужого мнения?

Потому что в детстве мы зависели от взрослых. Если они осуждали — мы чувствовали себя в опасности. Мы боялись, что нас отвергнут, бросят, перестанут любить. И мы научились подстраиваться. Мы научились быть «хорошими», чтобы нас не бросили.

Но мы выросли. Мы уже не дети. Мы не умрём, если кто-то нас осудит. Мы не потеряем крышу над головой, если подруга подумает о нас плохо. Мы не станем плохими людьми, если мама не одобрит наш выбор.

Но страх остался. Он живёт в нашем теле — в напряжении, в тревоге, в бессоннице. И каждый раз, когда мы хотим сделать шаг к себе, он говорит: «А что скажут люди?».

«Ты уже не маленькая девочка. Ты можешь сама выбирать, что для тебя важно. Чужое мнение — это не приговор. Это просто мнение. Оно не определяет твою ценность. Твоя ценность — внутри тебя».

Кто эти «люди», которых мы так боимся?

Мы боимся маму, которая нас не поймёт. Мы боимся

подруг, которые осудят. Мы боимся коллег, которые будут шептаться. Мы боимся соседей, которым что-то не так. Мы боимся случайных прохожих, которые посмотрят косо.

Но кто эти люди на самом деле? Это те, кто живёт по тем же правилам. Те, кто тоже боится. Те, кто тоже сжимается, когда думает о чужом мнении. Они осуждают нас, потому что боятся своей свободы. Потому что если мы будем свободны — им придётся признать, что они могли бы быть свободными. А они не готовы.

Их осуждение — это не про нас. Это про них. Про их страх, про их клетку, про их неспособность выйти из неё.

«Ты не обязана нести ответственность за их страхи. Ты не обязана жить в их клетке, чтобы они чувствовали себя в безопасности. Ты имеешь право на свою свободу».

Что делать, когда страх осуждения накрывает?

Спроси себя: «Что я чувствую? Что я хочу? Что для меня важно?» И сделай шаг в сторону этого. Не оглядываясь. Не спрашивая разрешения. Сделай так, как чувствуешь ты.

А когда страх начнёт говорить: «А что скажут люди?» — ответь ему: «А что скажу я?» Потому что твой голос — важнее. Потому что твоя жизнь — твоя. Потому что ты — та, с кем ты останешься навсегда.

«Я выбираю себя. Я выбираю свою жизнь. Я выбираю быть собой — даже если кому-то это не понравится. Я имею право».

Как страх осуждения разрушает наше тело и душу?

Ты сжимаешься. Ты перестаёшь дышать полной грудью. Ты прячешь свои желания. Ты становишься меньше, чтобы тебя не заметили. Ты становишься «удобной», чтобы тебя не осудили. Ты теряешь себя.

И твоё тело начинает болеть. Плечи, которые ты сутулишь, чтобы казаться меньше. Живот, который ты сжимаешь от страха. Грудь, которая не может дышать полной грудью. Ты платишь здоровьем за то, чтобы соответствовать чужим ожиданиям.

«Я не хочу больше болеть, чтобы быть удобной. Я выбираю быть здоровой. Я выбираю быть собой».

Что будет, если перестать бояться?

Ты почувствуешь облегчение. Ты сможешь дышать. Ты сможешь быть собой. Ты сможешь жить свою жизнь. Ты перестанешь тратить энергию на то, чтобы угодить. И появится энергия на то, чтобы жить.

Да, кто-то отвернётся. Кто-то осудит. Кто-то не поймёт. Но те, кто останутся — будут теми, кто принимает тебя настоящей. А это — самые ценные люди в твоей жизни.

«Я выбираю быть собой. И я выбираю тех, кто остаётся рядом с настоящей мной».

Вопросы к себе:

Чей голос звучит в твоей голове, когда ты боишься осуждения?

Что ты хочешь сделать, но откладываешь из страха «что скажут люди»?

Кто эти «люди», которых ты так боишься? Что они для тебя значат?

Что будет, если ты сделаешь то, что хочешь, несмотря на их мнение?

Заключение

Страх осуждения — это тень, которая исчезает, когда ты поворачиваешься к ней лицом. Когда ты перестаёшь убегать от неё и начинаешь задавать вопросы. Когда ты начинаешь выбирать себя. Это не значит, что ты станешь «эгоисткой». Это значит, что ты станешь свободной. Той, кто живёт свою жизнь, а не чужую.

«Я выбираю себя. Я выбираю быть свободной. Я выбираю не бояться. Я выбираю быть собой».

Глава 4. Жертва, спасатель, тиран — треугольник, в котором мы живём

«Мы привыкли думать, что наши отношения — это про любовь. Но часто они — про роли. Мы не выбираем их со-

знательно. Мы просто входим в них, как в старые, стёртые туфли. Кто-то из нас — Жертва, которая терпит. Кто-то — Спасатель, который тащит всех на себе. Кто-то — Тиран, который давит и контролирует. И мы меняемся этими ролями, даже не замечая. Но каждая из них — это клетка. И чтобы выйти из неё, нужно сначала увидеть, в какой именно клетке ты находишься...»

Что такое треугольник Карпмана?

Это модель, которую описал психолог Стивен Карпман. Он показал, что в любом конфликте или проблемных отношениях есть три роли: Жертва, Преследователь (Тиран) и Спасатель. Эти роли живут не по отдельности — они перетекают друг в друга.

Жертва становится Спасателем. Спасатель становится Преследователем. Преследователь становится Жертвой. Это замкнутый круг, из которого почти невозможно выйти, пока ты его не увидишь.

«Я — не только одна роль. Я — весь треугольник. Я могу быть Жертвой, когда мне больно. Я могу быть Тиранкой, когда я злюсь. Я могу быть Спасательницей, когда я пытаюсь

всех спасти. Это не делает меня плохой. Это делает меня запутанной. Но я могу выйти из этого круга. Я могу выбрать не играть».

Роль 1. Жертва: «Я не справлюсь, помогите мне»

Жертва — это та, кто чувствует себя беспомощной. Она говорит: «Это не моя вина», «Мир несправедлив», «Меня никто не понимает», «Я не могу это изменить». Она ищет Спасателя, который решит её проблемы. Или она находит Тирана, который подтверждает её беспомощность.

Ты когда-нибудь чувствовала себя беспомощной? Когда всё валится из рук, и ты не знаешь, как жить дальше? Когда хочется, чтобы кто-то пришёл и всё исправил? Это — роль Жертвы.

Она даёт нам внимание, жалость, заботу. Но она крадёт нашу силу. Пока ты в роли Жертвы, ты не можешь изменить свою жизнь. Ты можешь только жаловаться и ждать.

«Я знаю это чувство. Когда всё так тяжело, что хочется лечь и не вставать. Когда в голове звучит вопрос «За что мне это всё?!» Но я помню, что я — не беспомощная. Я просто

устала. Я могу попросить о помощи, не становясь Жертвой. Я могу сказать: "Мне нужна поддержка", но я не перестану быть взрослой».

Роль 2. Спасатель: «Я всё решу, я помогу, я спасу»

Спасатель — это тот, кто приходит на помощь, даже когда его не просят. Он говорит: «Я знаю, как лучше», «Я сделаю это за тебя», «Ты не справишься без меня». Он чувствует себя нужным, когда он спасает.

Ты когда-нибудь чувствовала, что ты должна всё делать сама? Что если ты не поможешь — всё развалится? Что ты ответственна за всех вокруг? Это — роль Спасателя.

Она даёт нам чувство значимости, контроля, необходимости. Но она крадёт нашу жизнь. Пока ты в роли Спасателя, ты тащишь на себе груз, который тебе не принадлежит. Ты устаёшь, выгораешь, злишься. А потом... ты становишься Тираном.

«Я знаю это чувство. Когда я тащу всех на себе, потому что мне кажется, что без меня они не справятся. Но я помню, что их жизнь — их ответственность. Я могу помочь, но я не

должна спасать. Я имею право на свою жизнь».

Роль 3. Тиран (Преследователь): «Ты виноват, ты должен, ты не справляешься»

Тиран — это тот, кто обвиняет, контролирует, давит. Он говорит: «Это ты во всём виноват», «Ты не справляешься», «Ты должен измениться». Он чувствует себя сильным, когда он подавляет других.

Ты когда-нибудь чувствовала злость, которая выплёскивалась на близких? Когда ты кричала на мужа, детей, коллег? Когда ты обвиняла их в том, что тебе плохо? Это — роль Тирана.

Она даёт нам иллюзию контроля, силы, защиты. Но она разрушает отношения. И когда Тиран понимает, что он навредил, он часто становится Жертвой.

«Я знаю это чувство. Когда злость захлёстывает, и я говорю то, о чём потом жалею. Но я помню, что моя злость — не враг. Она говорит мне о том, что мои границы нарушены. Я могу сказать о своих чувствах, не становясь Тираном. Я могу защищать себя, не разрушая других».

Как мы переключаемся между ролями?

Треугольник Карпмана — это не статичное состояние. Мы постоянно переключаемся.

Ты начинаешь как Жертва — чувствуешь себя беспомощной, уставшей, обиженной. Ты ищешь Спасателя, но его нет. Тогда ты сама становишься Спасателем — начинаешь спасать других, чтобы почувствовать себя нужной. Ты устаёшь, выгораешь, злишься. И тогда ты становишься Тираном — начинаешь обвинять всех, кто не оценил твою помощь. А потом ты снова чувствуешь себя Жертвой, потому что тебя не поняли, не оценили, отвергли.

И этот круг может длиться годами.

«Я вижу этот круг. Я узнаю его в своей жизни. Но я не обязана в нём оставаться. Я могу выйти. Я могу выбрать другую роль — взрослого человека, который несёт ответственность за свою жизнь, но не за жизнь других».

Как выйти из треугольника?

Шаг 1. Увидеть. Просто заметить, в какой роли ты находишься в данный момент. Спроси себя: «Я сейчас Жертва? Спасатель? Тиран?»

Шаг 2. Назвать. Сказать себе: «Да, я сейчас в роли Жертвы. Я чувствую себя беспомощной. Но я могу выбрать другое».

Шаг 3. Выбрать. Выйти из игры. Перестать искать виноватых. Перестать ждать спасателя. Перестать всех спасать. Просто — взять ответственность за свою жизнь.

«Я выбираю выйти из треугольника. Я не буду Жертвой. Я не буду Спасателем. Я не буду Тираном. Я буду взрослой женщиной, которая несёт ответственность за себя и позволяет другим нести ответственность за себя. Я выбираю свободу».

Что даёт выход из треугольника?

Свободу. Ты перестаёшь быть заложницей своих ролей. Ты перестаёшь тащить то, что тебе не принадлежит. Ты пере-

стаёшь обвинять других за свою жизнь. Ты начинаешь жить свою жизнь, а не чужую.

Ты можешь быть слабой, не становясь Жертвой. Ты можешь помогать, не становясь Спасателем. Ты можешь злиться, не становясь Тираном. Ты становишься просто — собой.

«Я выбираю быть собой. Без ролей. Без масок. Без треугольников. Я — целая женщина, которая умеет чувствовать, просить, помогать, защищать, но не теряет себя. Я выбираю свободу».

Вопросы к себе:

В какой роли я чаще всего оказываюсь? Жертвы? Спасателя? Тирана?

С кем я играю в этот треугольник? С мужем? С детьми? С мамой?

Что я чувствую, когда нахожусь в этой роли?

Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы выйти из неё?

Заключение

Треугольник Карпмана — это ловушка, в которую мы попадаем, когда не знаем, как строить здоровые отношения. Мы играем в эти роли, потому что мы так привыкли. Потому что мы не умеем по-другому. Но мы можем научиться. Мы можем выйти из треугольника. Мы можем выбрать быть просто собой.

«Я выхожу из треугольника. Я выбираю взрослость. Я выбираю свободу. Я выбираю быть целостной».

Часть 2. ЧТО ТАКОЕ ЦЕЛОСТНОСТЬ

Глава 5. Целостность — это не самодостаточность

Теперь, когда мы разобрались, как мы теряем себя (Часть 1), настало время ответить на главный вопрос: а что взамен? Что такое эта загадочная «целостность», о которой все говорят?

Эта глава — не про науку и не про эзотерику. Это про суть. Про то, как отличить настоящую наполненность от внешней брони. Про то, как выглядит целостная женщина в

обычной жизни. А уже в следующих главах мы разберём эту суть с разных сторон — через психологию, физику, традиции и практики.

Самодостаточность и целостность: в чём разница?

Давайте начнём с главного. Многие путают эти два понятия. Но между ними — пропасть.

Самодостаточность — это навык. Это умение женщины обеспечить свои базовые потребности: заработать деньги, починить кран, принять решение, пережить кризис. Это про «Я справлюсь. Я сильная. Мне никто не нужен». Это внешний контур. Это броня.

Целостность — это состояние души. Это глубинное ощущение, что ты уже полная, даже когда ничего не делаешь и ничего не доказываешь. Это про «Я ценна сама по себе, даже если я устала, даже если у меня ничего нет, даже если я сейчас слаба или злюсь». Это внутренний стержень.

Самодостаточность часто рождается из травмы: «Меня никто не спас — буду сама». Она может быть холодной и закрытой. Женщина становится «железной»: всё сама, всё

контролирует, никого не выпускает. Со стороны — сильная. Внутри — страх. Страх, что если она расслабится и позволит себе быть слабой, её растопчут.

Целостность рождается из любви к себе: «Я ценна, что бы ни случилось». Она может быть тёплой и открытой. Цельная женщина знает, чего хочет. Умеет радоваться. Умеет просить и принимать помощь — и не чувствует себя при этом униженной. Она не боится слабости.

Целостность включает в себя самодостаточность, но не сводится к ней.

Как отличить целостную женщину от «самодостаточной в броне»?

Вот несколько ключевых отличий:

Самодостаточность (броя)

«Я могу одна»

Фокус на действиях и деньгах

Может быть холодной и закрытой

Часто рождается из травмы

Говорит: «Я не пропаду»

Может уставать от груза ответственности
Иногда отвергает помощь, чтобы не быть должной

Целостность (состояние)

«Мне хорошо с собой»

Фокус на чувствах и свободе

Может быть тёплой и открытой

Рождается из любви к себе

Говорит: «Я у себя есть»

Даже в усталости сохраняет контакт с собой

Спокойно принимает помощь, потому что знает — её ценность от этого не падает

Как это выглядит в жизни?

Целостная женщина не падает духом в разговоре, даже если ей возражают. Она реже болеет, потому что тело не разрывается от внутреннего конфликта. У неё лёгкая, пружинящая походка, а не шаркающая. Она ходит с прямой спиной. У неё другой блеск глаз.

Целостная женщина:

- Не боится одиночества, потому что ей интересно наедине с собой.
- Не терпит неуважение, потому что ей есть чем заняться

и куда пойти.

- Умеет говорить «нет» без оправданий и «да» без страха.
- Не боится тишины. Не доказывает. Не перебивает. Просто говорит то, что есть.
- Не «зеркалит» собеседника бездумно. Если кричат — она не начинает кричать или сжиматься. Если хвалят — не начинает «светиться» и стараться ещё больше. Если критикуют — не разваливается и не впадает в агрессию.

Она выдерживает. Она слышит чужую энергию, но не заражается ей. Остаётся собой.

Откуда это берётся?

Это не техника. Это результат внутренней работы:

- Ты перестала врать себе → перестала врать другим.
- Ты перестала бояться своего гнева, слабости, глупости → перестала их прятать.
- Ты перестала ждать одобрения → перестала искать нужные слова, чтобы понравиться.

И тогда речь становится простым проводником души. А не инструментом манипуляции или защиты.

Что меняется на физическом и энергетическом уровне?

Когда включается целостность:

1. Исчезает «тянущее» состояние. Раньше она тащила: работу, дом, мужа, детей, чужое настроение, вину, контроль. Тело было в постоянном тонусе «собралась и понесла». Целостная женщина отпускает лишнее. Она перестаёт нести то, что ей не принадлежит. Физически распрямляются плечи — груз снят.

2. Появляется «собственный генератор». Раньше она подзаряжалась от других: ждала похвалы, внимания, комплимента. Как только это пропадало — падала в усталость. Целая женщина генерирует энергию изнутри. Ей нравится её жизнь, её хобби, её тело, её мысли — и это даёт ресурс. Она не ищет, кто бы её «включил», она и так горит.

3. Сон становится глубже, а утро — легче. Когда нет внутренней борьбы, организм перестаёт тратить энергию на «пережёвывание» обид, страхов и тревог. Она ложится с ощущением «я сегодня была собой». И просыпается уже отдохнувшей.

4. Она перестаёт «фонить» тревогой. Раньше от неё исходило напряжение: её ждали, переспрашивали «что случи-

лось», чувствовали себя неуютно рядом. Теперь от неё веет ровным теплом. Рядом с ней хочется дышать спокойно.

Как это чувствуется изнутри?

Многие женщины описывают это так:

- «Я перестала "добивать" себя делами, когда устала. Я просто легла. И мир не рухнул».
- «Я перестала ждать выходных, чтобы выдохнуть. Я стала выдыхать каждый вечер».
- «Я перестала чувствовать себя тряпкой после общения с людьми. Потому что перестала впитывать их эмоции».
- «У меня появилась энергия на те вещи, на которые раньше не хватало сил. Я просто перестала тратить её на то, что мне не нужно».

Когда женщина становится целостной, она перестаёт быть «ученицей жизни» и становится «самой жизнью». Ей не нужны больше «шпаргалки»: как ответить обидчику, как поставить границы, как «правильно» реагировать на провокацию. Её реакция рождается не из головы, а из глубины её существа, которое уже знает, что делать.

Что происходит с целостной женщиной в конфликте или

когда её задевают

1. Она не включается в игру. Она не подхватывает эмоцию, не доказывает, не оправдывается. Она просто остаётся в себе.

2. Она не принимает на свой счёт. Если кто-то говорит ей что-то обидное, она знает: «Это не про меня. Это про того, кто говорит». Она не берёт чужую боль.

3. Она не боится тишины. Она не чувствует необходимости «заполнить паузу», ответить «как надо», защититься. Она может молчать — и в этом молчании её сила.

4. Она не спасает. Она не пытается «исправить» другого человека, объяснить ему, как надо, или «достучаться» до него. Она просто отпускает.

Как это выглядит в жизни (примеры)

Ситуация. Некто говорит вам грубость.

· Нецелостная женщина: внутри всё сжимается. Она вспоминает советы психолога: «Надо сказать вот так», «Надо поставить границу». Она выдаёт заученную фразу, но внутри чувствует себя маленькой, неуверенной, злой. Она «отработала» технику, но не обрела покой.

· Целостная женщина: смотрит на человека спокойно. Может быть, поднимает бровь. Может быть, говорит: «Ты сей-

час грубишь. Мне это неинтересно» — и разворачивается. Или просто молчит и продолжает заниматься своим делом. Она не думает, «как правильно». Она просто есть. Ей не больно, потому что она не принимает это на свой счёт.

Ситуация. Вас провоцируют на эмоции.

- Нецелостная женщина: «включается» в провокацию, начинает оправдываться, злиться, объяснять.
- Целостная женщина: чувствует, что внутри закипает, и просто говорит: «Я не готова сейчас это обсуждать. Давай позже». И уходит. Она не боится быть «неудобной». Она не обязана участвовать в чужой игре.

Что происходит с телом и энергией

Когда вы перестаёте «защищаться», вы перестаёте сжиматься. Ваши плечи расправляются. Дыхание становится глубже. Внутри появляется пространство, которого раньше не было. Вы перестаёте быть «солдатом», который всегда готов к атаке. Вы становитесь женщиной, которая просто идёт по своей дороге.

Итог

Техники «как отвечать» нужны тем, у кого нет внутренней

опоры. Целостной женщине они не нужны. Потому что её реакция рождается из глубины, а не из заученных фраз. Её поведение — не игра, а проявление её природы.

Когда вы целостны:

- Вы не принимаете чужих проекций.
- Вы не защищаетесь, потому что вам нечего защищать — вы уже целая.
- Вы не оправдываетесь, потому что вы не должны никому быть удобной.
- Вы не доказываете, потому что вы уже знаете свою ценность.

Метафора для запоминания

«Человек, который учится, «как отвечать», похож на ученика боевых искусств, который заучивает приёмы. Он может победить в схватке, но внутри он всё равно боится. Целостная женщина похожа на мастера, который не думает о приёмах — он просто движется. Его тело знает. Его дух знает. Ему не нужны шпаргалки».

О чём следующие главы?

В этой части мы разберём целостность с разных сторон.

- Глава 6 даст тебе 10 признаков, по которым ты сможешь проверить, где ты сейчас.
- Глава 7 покажет, что ты получаешь, когда становишься целостной.
- Глава 8 честно ответит на вопрос: «А что с мужчинами?».

А затем мы углубимся в то, как целостность подтверждается разными науками и традициями:

- Психология (Юнг, Лоуэн, Хеллингер) — о том, как примирить свои внутренние части.
- Эзотерика (сакральная геометрия, чакры, Анимус и Анима) — о женской энергии.
- Физика (вибрации, квантовая запутанность, энтропия) — о законах Вселенной в твоём теле.
- Биология (Брюс Липтон, эпигенетика) — о том, как состояние меняет гены.
- Восточная философия (Дао, Инь-Ян) — о природе женского.
- Русская традиция (берегиня, сила Рода) — о наших корнях.

Это будет путешествие. От одного языка к другому. От одной глубины к другой. Но все они ведут к одному: ты уже целая. Ты просто вспоминаешь об этом.

Вопросы к себе после этой главы:

- Где в моей жизни я «тяну», а где — живу?
- Что я делаю из чувства долга, а что — из выбора?
- Если бы я была целостной уже сегодня — что бы изменилось в моём теле, в моих отношениях, в моём доме?
- Какая из следующих глав откликается мне больше всего: психология, физика, традиции?

Глава 6. 10 признаков целостной женщины

Как понять, что ты на пути к себе? Как отличить настоящую наполненность от очередной маски? Вот 10 признаков, по которым целостную женщину видно. Не со стороны — а изнутри.

1. Она перестаёт ждать одобрения

Она не спрашивает: «Ну как я? Нормально? Правильно?».

Она знает, что её ценность не зависит от того, похвалил ли её начальник, не отвернулась ли подруга, не сказал ли муж: «Ты сегодня хорошо выглядишь». Она научилась быть своим собственным зеркалом.

Пример: «Раньше, когда я выходила из дома, я думала: "Что на мне надето? Что обо мне подумают?". Теперь я думаю: "Что я чувствую в этой одежде? Мне комфортно? Мне нравится?". И это изменило всё».

Честный вопрос себе: «Могу ли я чувствовать себя хорошо, даже если никто не заметил и не похвалил?

2. Она умеет просить и принимать помощь

Она не говорит: «Я сама, я сильная, я справлюсь». Она знает, что просить — это не слабость, а зрелость. Это умение признавать: я человек, мне нужна поддержка, и я имею на неё право.

Пример: «Когда я заболела и не могла встать, я просто сказала дочери: "Пожалуйста, завари мне кофе ". Она сдела-

ла это. И я не чувствовала вины. Я чувствовала себя человеком, а не "супергероем"».

Честный вопрос себе: «Чего я боюсь больше: попросить о помощи или услышать "нет"? И можно ли мне попросить просто так, даже если я не умираю?»

3. Она не терпит неуважение

Она не проглатывает «неудобную» шутку, не молчит, когда её обесценивают, не оправдывается, когда её винят в том, чего она не делала. Она говорит: «Мне это неприятно. Пожалуйста, не делай так больше».

Она знает, что её границы — это не «каприз». Это территория её души. И она готова уйти, если её не уважают. Потому что ей есть куда пойти и чем заняться.

Пример: «Когда коллега сказал при всех: "Ну, у женщин же всегда всё на эмоциях", я посмотрела ему в глаза и сказала: "Я готова обсудить работу без обобщений. Давай вернёмся к фактам". Он замолчал. И больше такого не говорил».

Честный вопрос себе: «Где я молчу, когда мне больно или

обидно? Где я позволяю другим переступать мои границы? Когда я перестану это терпеть?»

4. Она не боится одиночества

Она не бежит в отношения, чтобы «заполнить пустоту». Она не остаётся в токсичных отношениях, потому что «страшно быть одной». Она знает, что быть одной — это не трагедия, а возможность побыть с собой.

Ей интересно наедине с собой. У неё есть свои книги, свои мысли, свои планы. Она не «ждущая», она «живущая».

Пример: «Когда я была в браке, где я чувствовала себя пустой, я боялась уйти. А когда ушла — поняла, что я не одна. Я с собой. И мне с собой хорошо».

Честный вопрос себе: «Если бы я жила одна — было бы мне страшно или интересно? Что бы я делала, если бы никто не ждал меня дома?»

5. Она разрешает себе быть разной

Она не «застревает» в одной роли. Она умеет быть:

- Сильной, когда нужно защитить.
- Слабой, когда устала.
- Злой, когда её обидели.
- Глупой, когда не знает ответа.
- Весёлой, когда хочется смеяться.
- Грустной, когда болит душа.

Она не говорит: «Я должна быть хорошей девочкой». Она говорит: «Я имею право быть живой».

Пример: «Раньше я думала: "Я не имею права злиться. Я же мать". А теперь я говорю мужу: "Я сейчас злюсь. Я ухожу в другую комнату, чтобы не наговорить лишнего. Приду, когда остыну". И это нормально».

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.