



ЗУМРИД *Китшани*



А В Т О Р К Н И Г И
Ж Е Н Щ И Н А Б Е З М А С К И

Зумрид Кипиани

Женщина без маски

«Автор»

2026

Кипиани З.

Женщина без маски / З. Кипиани — «Автор», 2026

Вы, конечно, справляетесь. Быть сильной, удобной, заботливой и всё контролировать — почти талант. Вот только иногда за этими качествами исчезает сама женщина. «Женщина без маски» Зумрид Кипиани — книга о ролях, которые однажды помогли заслужить любовь, избежать боли и сохранить безопасность, а затем незаметно начали управлять жизнью. Хорошая девочка, спасательница, сильная женщина, контролирующая и даже идеальная Богиня — где среди них вы настоящая? Через психологию, семейные сценарии, тело, тревогу, отношения, деньги, дыхание, медитацию и духовный поиск автор показывает, как отличить заботу от спасательства, интуицию от страха, внутреннюю силу от привычки всё терпеть, а развитие — от очередной попытки себя исправить. Это не инструкция, как стать идеальной. Это путешествие к себе — туда, где больше не нужно заслуживать право быть собой. Возможно, самая убедительная маска — та, которую вы давно называете своим характером.

© Кипиани З., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Зумрид Кипиани

Женщина без маски

Глава

Зумрид Кипиани

ЖЕНЩИНА БЕЗ МАСКИ

Психология, тело и духовный путь без внутренней войны

Психика ищет безопасности. Тело ищет ритма. Душа ищет правды.

О книге

«Женщина без маски» — книга о женщине, которая умеет быть сильной, заботливой, успешной и осознанной, но всё чаще замечает: за внешней собранностью она перестала слышать себя.

Это не руководство по созданию ещё более правильной версии личности. Здесь не предлагают уничтожить тревогу, простить всех к следующему понедельнику или наконец стать настолько проработанной, чтобы никогда больше не злиться, не ошибаться и не уставать.

Книга исследует маски, которые когда-то помогали сохранить любовь, принадлежность и безопасность: хорошую девочку, спасательницу, контролирующую, сильную, духовную и идеально осознанную женщину. Со временем эти роли могут стать тесными и начать проживать жизнь вместо нас.

В десяти главах соединяются психология, телесный опыт, семейные сценарии, отношения с деньгами и трудом, питание, дыхательные практики, йога, медитация и информационная гигиена. Не для того, чтобы объяснить человека одной теорией, а чтобы вернуть ему способность различать.

Слово «Богиня» используется здесь не как новая корона и не как требование быть возвышенной. Это образ женщины, которая не боится увидеть в себе силу и тень, нежность и агрессию, зрелость и уязвимость — и не отказывается от себя ни в одной из них.

Эта книга не обещает закончить ваш путь. Она помогает перестать уходить с него от себя.

Главная идея книги

Женщина без маски — не женщина без защит, ролей и противоречий. Это женщина, которая научилась замечать, когда защита становится судьбой, роль — тюрьмой, а саморазвитие — новой формой войны с собой.

Когда-то удобство помогало не потерять любовь. Контроль создавал ощущение безопасности. Сила не позволяла распасться. Забота давала право быть нужной. Духовность помогала выдерживать то, чему ещё не находилось человеческих слов.

Ни одну из этих частей не нужно уничтожать. Важно вернуть им правильное место: они могут помогать, но больше не должны управлять всей жизнью.

Внутренняя зрелость начинается там, где женщина способна одновременно признать своё прошлое и перестать отдавать ему власть над будущим; услышать чувство и не принять его интерпретацию за факт; позаботиться о другом и не исчезнуть внутри заботы; уважать род и не повторять его страдание; развиваться и не доказывать этим право на любовь.

Не сорвать с себя все маски, а перестать принимать их за собственное лицо.

Главный результат этого пути — не безупречность. Это различие: способность остановиться между привычным импульсом и поступком и выбрать действие, которое не предаёт ни реальность, ни себя.

От автора

Я не пишу вам с вершины, где закончились сомнения и откуда особенно удобно объяснять остальным, как правильно жить.

Я пишу с дороги.

Я прошла достаточно, чтобы узнавать некоторые тупики, замечать красивые ложные ответы и понимать, в какой момент женщина снова начинает терять себя. Но я всё ещё иду, продолжаю наблюдать, ошибаться, пересматривать убеждения и учиться слышать то, что раньше заглушала знанием, обязанностями или стремлением всё понять.

Поэтому в этой книге я не становлюсь над читательницей. Я иду рядом. Где-то делюсь тем, что уже стало опорой. Где-то честно показываю вопросы, на которые нельзя ответить одной формулой. Где-то смеюсь над тем, как легко даже духовность и психологию превратить в новую маску совершенства.

Мне важно не убедить вас жить так же, как я. Мне важно напомнить: внутри вас существует способность различать своё и навязанное, любовь и страх, заботу и контроль, интуицию и тревогу, служение и самоисчезновение.

Путь каждой женщины будет своим. Но есть место, с которого начинается любой настоящий путь: момент, когда она перестаёт покидать себя.

Я не пришла к вам с вершины учить жизни. Я всё ещё иду — и делюсь огнями, которые помогли мне не потеряться на собственной дороге.

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.