

АННА НЕЧАЕВА

ВЕДАЮЩАЯ

Книга о силе, которую
знали наши прабабушки



Анна Нечаева

**Ведающая Книга о силе,
которую знали наши прабабушки**

«Автор»

2026

Нечаева А. С.

Ведающая Книга о силе, которую знали наши прабабушки /
А. С. Нечаева — «Автор», 2026

Ты наверняка знаешь это чувство: ты ещё не успела объяснить себе словами, а уже знаешь, что этот человек тебе не друг, а этот выбор правильный. Тебя с детства учили себе не доверять. Эта книга о том, что ты ничего не выдумываешь. Анна Нечаева выросла на рассказах бабушки-акушерки, принявшей около трёх тысяч малышей. Она прошла через потерю, одиночество с младенцем на руках, развод и собственное дело с нуля и собрала по крупицам то, что женщины веками передавали друг другу: как ценить себя, слышать своё чутьё, говорить «нет», понимать свои желания, выбирать своих, любить и не исчезать, зарабатывать и восстанавливаться. Здесь истории ведьм и повитух, народные обряды и сказки, открытия науки о женском теле и практики, которые помогут вернуть себе силу в обычной жизни. Потому что сила не исчезла. Её просто перестали называть.

© Нечаева А. С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Пролог. Ты ничего не выдумываешь	5
Часть 1. Сила внутри	6
Глава 1. Самоценность	6
Глава 2. Женщины рода: незаметные героини	10
Глава 3. Дочь и мать	13
Глава 4. Свои: окружение и круг сестёр	16
Глава 5. Гнев и прощение	20
Глава 6. Голос: право говорить и право знать	22
Глава 7. Свои желания	26
Глава 8. Творчество и радость	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Анна Нечаева

Ведающая Книга о силе, которую знали наши прабабушки

*Посвящается моей доченьке Лее,
чтобы она никогда не забывала ту
силу, которая внутри неё, и всегда
слушала своё сердце.*

Пролог. Ты ничего не выдумываешь

Наверняка ты знаешь это чувство, когда ещё ничего не успела себе объяснить, а внутри уже точно знаешь: этот человек тебе не друг, в этом месте тебе плохо, а вот этот выбор правильный, даже если все вокруг говорят обратное. А потом подруга отвечает «тебе показалось», взрослые говорят «не выдумывай», и ты понемногу привыкаешь сомневаться в себе.

Я написала эту книгу, чтобы сказать тебе: ты ничего не выдумываешь. То, что ты чувствуешь, женщины знали всегда, просто в какой-то момент перестали говорить об этом вслух.

Есть слово, которое у нас отняли. «Ведьма» когда-то означало «ведающая», то есть та, что знает. Она знала травы и роды, знала, как лечить, как принять ребёнка и как проводить старика. Такие женщины были повитухами, травницами, хранительницами обрядов, и к ним шла вся округа. Потом их знания начали бояться, а само слово превратили в ругательство.

Мне хочется вернуть этому слову его настоящий смысл. Я считаю, что каждая женщина в чём-то ведающая: и та, которой восемнадцать и у которой вся жизнь впереди, и та, что сидит сейчас над отчётами, устала и никакой силы в себе не чувствует. Сила никуда не делась. Её просто перестали называть.

Первой ведающей в моей жизни была бабушка Галина. С начала семидесятых до начала восьмидесятых годов она работала акушеркой в роддоме Зимовниковского района Ростовской области и за двенадцать лет приняла около трёх тысяч малышей. Но научила она меня большему, чем роды. Бабушка умела видеть то, мимо чего проходили другие, и доверяла тому, что видит, даже когда все вокруг уверяли, что всё в порядке.

Мне, как и тебе, это знание никто не передал целиком. Я собирала его сама, всю жизнь, по крупицам, как пазл, который рассыпался по всему свету: что-то нашлось в бабушкиных рассказах, что-то в старых книгах, что-то в моих собственных родах и слезах, что-то в разговорах с другими женщинами. И теперь, когда картина наконец сложилась, я хочу отдать её тебе. Пусть эта книга станет тем, что должны были передать тебе мама и бабушка, но не успели или сами растеряли по дороге.

Она для любой женщины: и для девушки, которая только выбирает свой путь, и для той, что давно знает, куда идёт, но тоже иногда нуждается в поддержке. Здесь есть главы о самооценности, о голосе и границах, о своих желаниях, о любви, подругах и одиночестве, о деньгах, вере и чутье. Есть и главы о беременности и родах, их можно прочитать сейчас, а можно вернуться к ним, когда придёт время. Начинай с того, что откликается тебе сегодня.

Часть 1. Сила внутри

Глава 1. Самоценность

С этой главы я начинаю книгу, потому что без неё ничего остальное не держится. Речь пойдёт о любви к себе и о том, что ты ценна просто потому, что ты есть. Многие из нас годами смотрят на себя чужими глазами: глазами родителей, одноклассников, бывшего парня, бесконечной ленты в телефоне. Пора наконец посмотреть своими.

Я по-настоящему выбрала себя, когда сказала «нет» и ушла из брака, в котором перестала быть собой. Мне было страшно, потому что терпеть всегда кажется проще, так терпели многие женщины до меня. Но тогда я впервые в жизни поставила себя на первое место. Сейчас я стараюсь выбирать себя каждый день и в каждой ситуации: в работе, в отношениях, в мелочах. И с каждым разом это получается чуть легче.

Второй такой нет

На Земле сейчас живёт больше восьми миллиардов человек, а за всю историю их было во много раз больше. И среди всех этих людей никогда не было и не будет второй тебя. Даже у однояйцевых близнецов, которые вырастают из одной клетки, разные отпечатки пальцев, разные судьбы, мысли и мечты.

Твоё лицо и голос, твой смех, походка, то, как ты заплетаешь волосы, как держишь чашку и обнимаешь детей, твоя история, твоя боль и твои радости, твой взгляд на мир - ничего этого больше ни у кого нет. Похожие на тебя женщины, конечно, найдутся, но точно такой же нет ни одной.

Я говорю это не для утешения. Я правда так считаю: ты единственная.

Ценная по праву рождения

Многих из нас с детства учили, что любовь и уважение надо заслужить. Будешь послушной, и тебя похвалят. Получишь пятёрку, и мама обрадуется. Похудеешь, и станешь красивой. Выйдешь замуж, родишь, заработаешь, добьёшься, и вот тогда, может быть, начнёшь чего-то стоить.

Только ценность человека заработать нельзя, она даётся вместе с жизнью. Новорождённый ничего не умеет, ничего не добился и ничего не заработал, и всё равно он бесценен. Я ни разу не встречала мать, которая сказала бы, что её младенец стоит меньше чужого, потому что ещё не научился ходить.

Ты тоже когда-то была таким младенцем, и с тех пор твоя ценность не стала меньше. Ты не стала хуже, если набрала вес, развелась, не получила диплом, ошиблась или заболела. Ты ценна по праву рождения, и ты уже лучшая, хотя бы потому, что второй такой просто нет.

Самокритик и достигатор

Внутри многих женщин живут два неутомимых голоса.

Первый - внутренний критик. Он замечает каждый недостаток и комментирует: «Ну и видок», «Опять не справилась», «Что ты за мать такая», «Кто тебя будет слушать». С собой мы разговариваем так, как никогда не позволили бы себе говорить с подругой или с дочерью.

Второй - внутренний достигатор, и ему всегда мало. Открыла своё дело, а у той выручка больше. Похудела, а могла бы ещё. Вырастила детей, а у соседки они учатся за границей. Он постоянно шепчет, что ты недостаточная, что ещё ничего не добилась и где-то обязательно есть кто-то лучше.

Обоих надо усмирить, а критика я бы вообще лишила власти над собой. При этом можно и дальше расти, ставить цели и работать над собой, цели - это прекрасно. Важно только, чтобы

они вырастали из желания, а не из ощущения, что сегодня ты ничего не стоишь. Можно хотеть большего и уже сегодня себя уважать.

Американская исследовательница Кристин Нефф много лет изучает самосострадание, то есть умение относиться к себе с той же добротой, с какой мы поддерживаем близкого человека в беде. Её работы и работы многих других учёных показывают, что люди, которые умеют себя поддержать, реже впадают в тревогу и депрессию, легче переживают неудачи и чаще решаются попробовать снова. Получается, доброта к себе не расслабляет, наоборот, она даёт силы.

Когда критик снова заведёт свою песню, спроси себя, что бы ты сказала сейчас лучшей подруге, и скажи это себе.

Не сравнивай

Ещё в середине прошлого века американский психолог Леон Фестингер описал, как люди оценивают себя, сравнивая с другими. Так устроен человек, и в этом нет ничего странного. Но сегодня сравнение превратилось в ловушку. Раньше женщина сравнивала себя с соседками по деревне, а теперь у неё в телефоне тысячи самых красивых, богатых и счастливых женщин мира, точнее, их отреетушированные фотографии.

Мне кажется, сравнивать себя с другими бессмысленно уже потому, что у каждой свой путь. Ты не знаешь, с чего начинала та, на кого ты смотришь, какие у неё были родители, деньги, здоровье и возможности, чего ей стоит то, что ты видишь, и что у неё происходит, когда камера выключена.

Каждая идёт своей дорогой, и ты никуда не опаздываешь. Ты идёшь в своём темпе, по своей тропе, к своей цели. Сравнить честно можно только себя сегодняшнюю с собой вчерашней.

Рост там, где страшно

Любить себя не значит стоять на месте. Только расти можно по-разному. Можно годами делать то, что уже умеешь, и называть это развитием. А можно спросить себя, куда мне сейчас идти труднее всего, какого разговора я избегаю, какой шаг откладываю уже год и о чём мне так страшно думать, что я предпочитаю не думать совсем.

Вот там и есть твой рост, там, где всё внутри сопротивляется. Позвонить первой, назвать свою цену, уйти оттуда, где тебя не ценят, открыть своё дело, сказать «я тебя люблю» или «мне больно». Я много раз замечала, что страх перед шагом как раз и показывает, в какую сторону мне надо расти.

И здесь помогает самооценność. Когда ты знаешь, что ценна просто так, ошибка перестаёт быть катастрофой. Ты можешь пробовать, падать, вставать и пробовать снова, потому что ни одна неудача твою ценность не отнимет.

Не обязана быть хорошей девочкой

Нас с детства воспитывали хорошими девочками. Хорошая девочка не спорит, не злится, ничего не требует и никому не завидует, всем улыбается, всем уступает, всех понимает и всем помогает. Хвалят её за то, что она удобная.

Но ты не обязана быть хорошей девочкой. Ты такая, какая есть, со всеми своими поступками, и светлыми, и не очень. У каждой из нас есть тень: зависть, злость, обида, ревность, жадность, желание, чтобы всё было по-моему. Психологи давно говорят, что эти чувства не делают человека плохим, они так же естественны, как радость, веселье, любовь и наслаждение.

Тебе можно злиться. Тебе можно завидовать. Стыдиться тут нечего. Злость подсказывает, что нарушили твои границы, зависть показывает, чего ты на самом деле хочешь, обида говорит о том, что тебе было больно. Опасны сами чувства гораздо меньше, чем привычка их прятать и копить, пока они не прорвутся или не превратятся в болезнь. Любое чувство можно признать и прожить, никому не причиняя вреда: «Да, я сейчас злюсь. Да, я ей завидую. Интересно, о чём это мне говорит».

И ещё. **Когда ты начинаешь играть в хорошую девочку, готовься проиграть.** Удобной женщиной легко пользоваться. Ей можно не платить, её можно не благодарить, её можно подвинуть, ведь она всё равно не возразит. Её и предадут легче, потому что уверены, что она всё простит. И каждый раз, когда мы молча соглашаемся на то, что нам не подходит, мы сами это разрешаем.

Сразу скажу: я говорю здесь о повседневном, а не о насилии и жестокости. За насилие всегда отвечает тот, кто его совершает, и никогда не жертва. А вот лишняя работа, которую ты взяла на себя, просьба, которой ты не смогла отказать, «ладно, мне не трудно», сказанное сквозь зубы, - здесь выбор уже за тобой. Перестать быть хорошей девочкой не означает стать плохой. Это значит стать настоящей.

Снегурочка

Есть русская сказка, которую знает каждая из нас. У старика со старухой не было детей, и однажды зимой они слепили из снега девочку, а она ожила. Снегурочка росла доброй и тихой, и всё было хорошо, пока не пришло лето. Летом она грустила, пряталась в тени и сторонилась солнца. Подружки звали её гулять и посмеивались над её странностями, а в ночь на Ивана Купалу позвали прыгать через костёр. Снегурочке не хотелось, но ещё больше ей не хотелось быть не такой, как все. Она разбежалась, прыгнула и растаяла белым облачком.

Для меня эта сказка о том, что бывает с женщиной, когда она идёт против своей природы, лишь бы быть как все. Снегурочку погубил даже не огонь, её погубило желание доказать, что она такая же, как другие девушки. А ей не нужно было быть такой же. Ей нужно было оставаться собой, прохладной, тихой, зимней. Если тебе не подходит то, что легко даётся другим, переделывать себя не обязательно. Просто ты другая, и в этом твоя ценность.

Мантра самооценности

Когда-то похожий текст я получила от своего остеопата, и с тех пор он со мной. Его корни уходят к американскому психотерапевту Вирджинии Сатир и её знаменитой «Декларации самооценности». Я пересказала эту мысль своими словами, и получилась моя мантра. Читай её вслух каждое утро или в любую минуту, когда внутренний критик становится слишком громким. Выделенные слова произноси особенно медленно и твёрдо.

Я - это я.

Сколько бы людей ни жило на земле до меня и после меня, другой такой, как я, не было и не будет. Во мне сошлись мой род, мой путь и мой выбор, и этот узор неповторим. **Я единственная.**

Я принимаю своё тело. Оно носит меня, обнимает моих детей, устаёт и снова встаёт. В нём моя сила и моя история. **Я с ним заодно.**

Я принимаю свои мысли и мечты, даже те, в которых пока сомневаюсь. **Мне можно мечтать.**

Я принимаю все свои чувства. Радость и грусть, нежность и гнев приходят ко мне с вестью, и я умею их выслушать. **Мне можно чувствовать.**

Я принимаю свой голос. Я могу говорить тихо и громко, ошибаться в словах и находить точные. **Мне можно говорить.**

Я отвечаю за свои поступки, за удачу и за промахи, за смелые шаги и за страхи. Всё это мой опыт, и он делает меня мудрее. **Я учусь и расту.**

Мне интересно узнавать себя. Там, где я себя ещё не понимаю, я не тороплю себя и не ругаю, а смотрю с любопытством. **Я дружу с собой.**

Какая я сегодня, такая я и есть на своём пути сейчас. Завтра я могу стать другой, и это тоже буду я.

Из прошлого я беру с собой то, что меня питает, а то, что стало тесным, оставляю с благодарностью.

У меня есть всё, чтобы любить, строить, создавать и приносить в мир добро.

Я принадлежу себе. Я выбираю себя. Я люблю себя.

Я - это я. И мне хорошо быть собой.

Для тебя

Напиши десять вещей, которые есть только в тебе: черты, умения, привычки, воспоминания. Перечитывай этот список, когда почувствуешь себя «недостаточной».

Запиши фразы, которыми тебя ругает внутренний критик, а рядом с каждой - что сказала бы тебе в этой ситуации любящая подруга.

Читай мантру самооценности вслух каждое утро в течение месяца и отметь, что изменится.

Глава 2. Женщины рода: незаметные героини

В учебниках истории пишут о царицах, полководцах и учёных, но историю каждой семьи держали совсем другие женщины. Их имён нет в энциклопедиях, их помнят только внуки, и то далеко не всегда. Эти женщины пережили войну, голод, разруху и несколько раз сменившуюся страну, а между делом вырастили детей, которые потом вырастили нас.

Война

Во время Великой Отечественной войны на фронте служили сотни тысяч советских женщин: санитарки, выносившие раненых из-под огня, лётчицы, снайперы, связистки, зенитчицы. Писательница Светлана Алексиевич много лет записывала их воспоминания, и её книга «У войны не женское лицо» стала одной из самых честных книг о войне. Война в ней показана через то, как её прожили женщины: через страх, холод, любовь, потери и первое платье после Победы.

Ещё больше женщин воевали без оружия. Когда мужчины ушли на фронт, к станкам и в поля встали жёны, матери, дочери, иногда совсем ещё девочки. На заводах они по двенадцать часов и больше делали снаряды и танки. В колхозах пахали на коровах, а иногда и сами впрягались в плуг, потому что лошадей забрали на фронт. После войны в деревнях пели горькую частушку: «Я и лошадь, я и бык, я и баба, и мужик». По-моему, в ней вся правда тех лет.

В моей семье война тоже прошла через женщину. Моя прабабушка дошла до Берлина медсестрой, и я помню её сильной и волевой. Рядом с ней воевал солдат, который тоже дошёл до Берлина. После Победы они поженились, и в 1947 году у них родился мой дедушка. В 1953-м прадедушки не стало: он вернулся с войны с осколком в груди, осколок так и не достали, и однажды он сдвинулся. Прабабушка осталась вдовой с шестилетним сыном на руках. Она не сломалась, снова вышла замуж, родила дочь и продолжала жить.

После войны

Война забрала миллионы мужчин. По переписи 1959 года женщин в стране было на двадцать миллионов больше, чем мужчин, и за этой цифрой стоят миллионы вдов, растивших детей в одиночку, и миллионы девушек, которые так и не вышли замуж, потому что их женихи не вернулись.

Эти женщины восстанавливали разрушенные города, работали на стройках, растили детей в бараках и коммуналках и почти никогда не жаловались. Они говорили: «Лишь бы не было войны». Многие из нас слышали эти слова от бабушек, и я уверена, что для них это была не пустая фраза, а итог всей прожитой жизни.

Девяностые

Прошло полвека, и страна снова рухнула, на этот раз по-другому. В девяностые заводы закрывались, зарплату не платили месяцами, деньги обесценивались за одну ночь, и снова многие семьи вытащили на себе женщины.

Инженеры, учительницы и врачи становились «челночницами». Они ездили в Турцию, Польшу и Китай, закупали вещи и везли их домой в огромных клетчатых сумках, которые с трудом можно было поднять, а потом стояли с этим товаром на рынках в мороз. Женщины, никогда в жизни не занимавшиеся торговлей, за несколько лет научились вести своё дело, считать деньги, договариваться и рисковать. Об этом редко говорят, но в девяностые женщины в России стали предпринимательницами поневоле и кормили семьи, когда рушилось всё остальное.

В моей семье девяностые запомнились розовой курткой. Маму отправляли учиться в Ростов на фармацевта, а денег не было, вещей тоже. Бабушка с дедушкой продали свинью, чтобы купить ей куртку, и нашли розовую. Мама приехала в Ростов в розовой куртке, красных сапогах и жёлтом свитере, и ей казалось, что весь город на неё оборачивается. Сейчас мы

вспоминаем это со смехом, но за этой курткой стоит то же самое, что и в тысячах других семей тех лет: последнее отдавали детям, лишь бы они выучились.

Моя бабушка

В моей семье такой женщиной была бабушка Галина. Двенадцать лет она проработала в роддоме и приняла около трёх тысяч малышей. Каждая её смена - это чужие роды, чужой страх и чужие жизни, которые проходили через её руки, а после смены она возвращалась домой, к своей семье и своим детям.

Я часто думаю о том, сколько семей начинается с её рук. Около трёх тысяч человек сейчас где-то живут, работают и растят своих детей, и почти никто из них не знает её имени. Вот она, незаметная героиня. Таких женщин в каждом роду было много, просто мы редко расспрашиваем их о жизни, пока они рядом.

Что они нам оставили

От женщин рода нам достались не только гены, но и их привычки, фразы, страхи и сила. Кто-то из нас до сих пор не может выбросить хлеб, потому что бабушка пережила голод. Кто-то запасает крупу и соль. Кто-то не умеет отдыхать, потому что мама всегда работала, а кто-то привык «не жаловаться», даже когда совсем плохо.

Что-то из этого наследства стоит беречь: стойкость, умение выжить, заботу о близких. А что-то можно с благодарностью отпустить. Наши бабушки терпели, потому что у них не было выбора, а у нас он есть. И я думаю, лучшее, что мы можем сделать в их честь, - это жить чуть свободнее, чем могли они.

Спроси, пока не поздно

Истории женщин рода уходят вместе с ними. Если твоя мама или бабушка ещё рядом, расспроси их. Не обязательно сразу о трудном, начни с простого:

Как ты познакомилась с дедушкой (папой)?

Какой была твоя мама? А бабушка?

Что было самым трудным в твоей жизни и как ты с этим справилась?

Чем ты гордишься больше всего?

Что ты хочешь, чтобы я знала о жизни?

Записывай ответы, лучше на диктофон, чтобы остался голос. Через много лет твои дети и внуки будут благодарны за эти записи больше, чем за любое наследство.

У печи

Если спросить, какое место в старой избе было главным, многие назовут красный угол с иконами. Но был у дома и второй центр, без которого не прожить ни дня, - печь, а у печи стояла женщина. Она вставала раньше всех, чтобы её растопить, ставила тесто, варила щи и кашу, пекла хлеб. От её рук зависело, будет ли семья сыта и здорова и будет ли в доме праздник.

Хлеб на Руси был больше, чем едой. Его называли «батюшкой», «кормильцем», а то и «Божьим даром». Каравай вместе с солью встречал гостей, благословлял молодых на свадьбе и провожал в дорогу. Хлеб нельзя было бросать, класть вверх дном или оставлять недоеденным на столе, а крошки собирали в ладонь и съедали или отдавали птицам.

Пекла хлеб хозяйка, и это было почти священнодействие. Квашню, деревянную кадку для теста, не отмывали насухо, в ней оставалась старая закваска, от которой потом поднимался новый хлеб. Закваску берегли, передавали, иногда одалживали у соседки. Тесто ставили с молитвой и крестили, а пока хлеб подходил, в доме старались не шуметь и не хлопать дверью. Считалось, что тесто, как ребёнок, чувствует настроение хозяйки, и сердитая женщина хорошего хлеба не испечёт.

Мне всегда казалось, что это похоже на беременность и роды. Тесто «поднимается» и «дышит», его нужно согреть, укрыть и дать ему время, а потом хлеб выходит из печи, как ребёнок из материнского тела. Недаром у многих народов печь и материнское чрево связаны в загадках, приметах и обрядах. Женщина, которая печёт хлеб, тоже даёт жизнь.

Кормить себя тоже

Мы много говорим о том, как женщина кормит других, и гораздо реже о том, как она кормит себя. Многие женщины, особенно мамы маленьких детей, едят на ходу, стоя, доедают за детьми или вообще забывают пообедать. Всю жизнь кормят всех вокруг, кроме себя.

В старину сорок дней после родов о роженице заботились соседки и носили ей тёплую еду, потому что понимали: кормилице тоже нужно, чтобы её кормили. Поэтому садись за стол, ешь с тарелки, а не из кастрюли, и хотя бы иногда готовь то, что любишь именно ты. Женщина, которая помнит о себе, и о других помнит лучше.

Рецепты рода

В каждой семье есть блюда, которые передаются от бабушки к маме, от мамы к дочери: пирожки, которые умела печь только прабабушка, мамин борщ, который невозможно повторить, праздничный салат, без которого нет Нового года. Эти рецепты - такое же наследство, как фотографии и украшения, и теряются они так же легко, если их не записать.

Календарь праздничных блюд, с которого можно начать свою семейную традицию, ты найдёшь в практике «Круг года» в конце книги.

Сила далеко не всегда выглядит как подвиг. Чаще всего она выглядит как женщина, которая встаёт утром и делает то, что нужно, день за днём и год за годом, во время войны, после войны, в девяностые и сегодня. Мы все стоим на плечах этих женщин.

Для тебя

Напиши имена всех женщин своего рода, которые ты знаешь: мамы, бабушек, прабабушек. Что ты знаешь о каждой?

Какую привычку или фразу ты унаследовала от них? Хочешь ли ты передать её дальше?

Позвони или приди к старшей женщине своей семьи на этой неделе и задай ей один вопрос о её жизни.

Запиши один семейный рецепт со слов мамы или бабушки и спроси, от кого он достался ей.

Глава 3. Дочь и мать

Мать - первая женщина в жизни каждой из нас. От неё мы получили тело, первый голос, первую ласку и первое представление о том, какой бывает женщина. Её слова звучат в нас десятилетиями: «Не сутулься», «Надень шапку», «Кому ты такая нужна», «Ты у меня умница». Мы спорим с ней, обижаемся, скучаем, звоним ей в трудную минуту и даже в тридцать лет всё ещё ждём её одобрения.

В этой главе я хочу поговорить о самой глубокой женской связи и о том, что однажды каждой дочери приходится от матери отойти, чтобы стать собой.

Как дочь уходила из дома

Подробнее о свадьбе мы ещё поговорим в своё время, а пока скажу главное: старинная свадьба была прежде всего прощанием дочери с матерью. Девушка причитала, обращаясь к матушке: зачем ты меня отдаёшь, кто меня теперь пожалеет, кто расчешет мне косу. Мать плакала в ответ. Девичью косу расплетали, и вместе с ней уходило детство. На пороге родного дома мать благословляла дочь иконой и отпускала.

В этом обряде было много горя, но и большая мудрость. Народ понимал, что дочь не может навсегда остаться при матери и что однажды пуповину приходится перерезать во второй раз, уже в душе. Свадьба делала это за девушку и как бы проводила черту: вот здесь начинается твоя собственная жизнь.

Сегодня такой черты нет. Девушка может выйти замуж в тридцать или не выйти вовсе, может жить с мамой до сорока, а может уехать в другой город в семнадцать и при этом каждое утро отчитываться по телефону. Внешний обряд исчез, а внутренний переход остался, и теперь его приходится совершать самой.

Почитать и слушаться

Одна из десяти заповедей говорит: почитай отца твоего и мать твою. Почитать значит уважать, быть благодарной и заботиться о родителях, когда они состарятся. Но я не думаю, что почитать означает слушаться во всём до конца жизни. Взрослая дочь не обязана жить по маминому сценарию, выходить замуж за того, кого одобрит мама, растить детей так, как растила мама, и работать там, где маме спокойнее.

В нашей культуре мать окружена почти священным ореолом. «Мать - святое», «Мать плохого не посоветует», «Ты что, против матери?» Спорить с мамой и поступать по-своему многим кажется предательством. Так и возникает то, что можно назвать культом матери: её мнение весит больше собственного, её тревога важнее собственного желания, её одобрение становится главной наградой, а недовольство - главным наказанием.

Взрослой дочери нужно снять маму с этого пьедестала. Без обиды и без желания унижить, бережно, чтобы увидеть рядом с собой живую женщину с её судьбой, ранами, ошибками и любовью. Она может быть права, а может и ошибаться, как любой человек.

Почему нашим мамам было трудно отпустить

Наши мамы и бабушки прожили тяжёлые жизни. Многие выросли в бедности, в послевоенные годы, в семьях, где не было места нежности. Многие рано вышли замуж, тянули на себе работу и дом, пережили девяностые. Дети часто становились для них единственным смыслом и единственным, что по-настоящему удалось.

Для такой матери отпустить дочь означает потерять смысл, поэтому она держит. Звонит по три раза в день, даёт советы, о которых её не просили, обижается, когда дочь поступает по-своему, заболевает, когда та собирается уехать. Чаще всего за этим стоит не злой умысел, а страх и одиночество женщины, которую саму никто никогда не отпускал и не учил жить своей жизнью.

Понимание этого ни к чему не обязывает, но помогает перестать злиться и начать сочувствовать. Можно любить маму, жалеть её и при этом жить по-своему.

Признаки, что ты ещё не ушла

Проверь себя:

Ты не принимаешь важных решений, пока не спросишь маму, и тревожишься, если она против.

Ты рассказываешь маме то, что хотела бы оставить при себе, потому что «так положено».

Её мнение о твоём муже, детях, работе или внешности ранит тебя сильнее, чем мнение любого другого человека.

Ты чувствуешь вину, когда отдыхаешь, тратишь деньги на себя или живёшь не так, как жила она.

Ты до сих пор стараешься заслужить её похвалу или, наоборот, всё делаешь назло.

Внутри тебя звучит её голос, и ты не всегда можешь отличить его от своего.

Последний пункт, по-моему, самый важный. Пока в голове звучит мамин голос, собственное сердце слышно плохо, а взрослой женщине нужно его слышать. Мы ещё вернёмся к этому в главе о безопасности: женщина, привыкшая жить чужим умом, хуже замечает, когда ей грозит опасность.

Как уйти с любовью

Отделиться от матери совсем не означает с ней порвать. Меняются сами отношения: из «мать и ребёнок» они становятся отношениями двух взрослых женщин. Вот что помогает:

Благодарность. Поблагодари маму за жизнь и за то, что она дала, даже если дала не всё, что было нужно. Можно сказать это словами, можно написать письмо, можно поблагодарить про себя.

Свои решения. Начни с малого: принимай решения сама и сообщай о них маме, вместо того чтобы спрашивать разрешения. Не «можно я?», а «я решила».

Своя жизнь, свои деньги. Финансовая зависимость от родителей держит сильнее, чем кажется, и собственный доход даёт свободу ещё и от чужого контроля.

Спокойные границы. «Мама, спасибо за совет, я подумаю и решу сама». «Я не хочу обсуждать мой брак». Без крика и обиды, просто и твёрдо, и, возможно, повторять это придётся много раз.

Увидеть в ней женщину. Расспроси маму о её молодости, о её маме и о том, о чём она мечтала. Тут поможет практика «Женщины рода» в конце книги. Когда мама становится для тебя человеком со своей историей, отношения часто меняются.

Простить. Ради себя в первую очередь. Обида на мать держит нас рядом с ней крепче любой любви.

Если мать причиняла боль

Не все матери любящие. Бывают матери, которые унижали, били, пили, бросали, не защищали от беды. Если это твоя история, ты не обязана сохранять близость ради заповеди или ради того, «что люди скажут». Ты имеешь право держаться на расстоянии, звонить редко или не звонить совсем, если так ты защищаешь себя и своих детей. Почитание не требует снова и снова позволять себя ранить.

С такой болью трудно справиться одной. Психолог может помочь отделить свою жизнь от маминой истории и перестать её повторять.

Когда отпускать придётся тебе

Когда-нибудь и мы окажемся на месте матери, от которой уходит дочь. Может быть, это одно из самых трудных испытаний материнства: вырастить человека, чтобы отпустить его в собственную жизнь.

Старинная мать отдавала дочь со слезами, но благословляла её на пороге, и нам тоже стоит этому научиться. Растить дочь для её собственной жизни, не держать её виной, болез-

нями и обидами, радоваться, когда она выбирает своё, даже если сами мы выбрали бы другое. И всегда оставлять дверь открытой: приходи в гости и за советом, а жить будешь своей жизнью.

Крошечка-Хаврошечка

В старой сказке живёт сирота Хаврошечка. Её взяли к себе чужие люди, и мачеха с тремя дочерьми, Одноглазкой, Двуглазкой и Трёхглазкой, заваливала её работой: на прясть, на ткать, выбелить, скатать. Сделать всё это было невозможно, но у Хаврошечки была рябая коровушка. Девочка приходила к ней и плакала, а коровушка говорила: «Влезь мне в одно ушко, а в другое вылезь, и всё будет сделано». Так и выходило.

Мачеха обо всём догадалась и велела зарезать корову. Коровушка успела попросить Хаврошечку: «Мяса моего не ешь, а косточки собери, в платочек завяжи, в саду посади и каждое утро поливай». Из косточек выросла чудесная яблоня, и её яблоки не давались в руки никому, кроме Хаврошечки. Однажды мимо проезжал богатый молодец, захотел яблочка и женился на той, кто смогла его сорвать.

В некоторых вариантах этой сказки и в похожих сказках других народов помощницей сироты прямо называют умершую мать, которая возвращается к ней в облике коровы или дерева. И мне кажется, в этом весь смысл. Материнская любовь не исчезает ни со смертью матери, ни с её ошибками. Хорошее, что она успела дать, остаётся в нас и прорастает, как яблоня из косточек. Даже если мама была далека от идеала и отношения с ней непростые, стоит найти в себе эти «косточки», сохранить их и поливать, потому что из них может вырасти твоё счастье.

Мать дала нам жизнь, но прожить её нам предстоит самим. Можно бесконечно любить маму, быть ей благодарной, заботиться о ней и при этом в первую очередь слышать своё сердце. Предательства в этом нет, это и есть взросление, ради которого она нас растила.

Для тебя

Напиши маме письмо благодарности и перечисли всё, за что ты ей благодарна. Отправлять его не обязательно.

Какие мамины фразы до сих пор звучат у тебя в голове? Выпиши их, а рядом с каждой напиши, согласна ли ты с ней сегодня.

Какое решение ты давно хочешь принять, но боишься маминого недовольства? Что ты сделаешь, если позволишь себе решить сама?

Глава 4. Свои: окружение и круг сестёр

Сколько себя помню, я была белой вороной. В школе, когда класс разбивается на компании по трое-четверо, я так и не прибилась ни к одной. Все были для меня чужими, кто-то чуть меньше, кто-то больше, и я долго думала, что со мной что-то не так. Всё изменилось в университете: там появились подруги, с которыми я общаюсь до сих пор. Остались не все, с кем-то я рассталась сама, когда поняла, что это была не дружба, а удобство и потребительство. Зато те, кто остался, самые лучшие. Мне нужно было уйти со своего птичьего двора, чтобы найти своих.

Дальше в книге мы встретим много удивительных женщин: пророчиц и святых, повитух, травниц и сказительниц. И если присмотреться, почти ни одна из них не была одна. Рядом с повитухой были роженицы, которые ей доверяли, рядом с травницей - соседки, которые шли к ней за помощью и передавали её знание дальше. Хильдегарда Бингенская, о которой мы ещё расскажем, жила среди сестёр своей обители. Мне кажется, сила женщины раскрывается там, где её видят и ценят.

Эта глава о том, как много значит, кто рядом с тобой, и о том, что иногда, чтобы понять свою ценность, нужно просто найти своих.

Гадкий утёнок

Все мы знаем сказку Ганса Христиана Андерсена о гадком утёнке, но я напомним её коротко.

На птичьем дворе у утки вылупились птенцы, все милые жёлтые утята, кроме одного. Последний был крупнее, серый, нескладный и не похожий на остальных, и весь птичий двор решил, что он уродлив. Его клевали утки, гоняли куры, над ним смеялись индюк и даже девушка, которая кормила птиц. Братья и сёстры говорили, что лучше бы его не было, и даже мать в конце концов вздохнула и пожелала, чтобы он ушёл куда-нибудь подальше.

И утёнок ушёл. Он скитался по болотам, прятался от охотников, жил из милости в бедной избушке, где кошка и курица презирали его за то, что он не умеет ни мурлыкать, ни нести яйца. Он пережил страшную зиму, замерзая во льду, и всё это время был уверен, что он действительно гадкий, никому не нужный и хуже всех.

А весной он увидел в пруду прекрасных белых птиц и полетел к ним, решив, что пусть лучше они его убьют, чем снова терпеть унижения. Он склонил голову к воде, ожидая удара, и увидел своё отражение: на него смотрел лебедь. Прекрасные птицы подплыли и приветствовали его как своего, а дети на берегу закричали, что новый лебедь самый красивый из всех.

Он никогда не был гадким. Он просто родился не среди своих.

Не среди своих

Самое грустное в этой сказке даже не то, как жестоко обращались с утёнком, а то, что он сам поверил в своё уродство. Он смотрел на себя глазами птичьего двора, где утки мерили его утиной меркой, куры куриной, а кошка кошачьей. Никто из них не мог разглядеть в нём лебедя, потому что никогда лебедей не видел.

С людьми бывает точно так же. Девочка, которая любит книги, растёт среди тех, кто считает чтение глупостью, и слышит: «Умная слишком». Женщину с деловой хваткой, которая живёт среди тех, кто уверен, что «бабье дело - дом», называют выскочкой. Женщина, которая хочет большего, чем её окружение, слышит «куда ты лезешь», «не высовывайся», «кем ты себя возомнила» и постепенно начинает верить, что с ней что-то не так.

А с ней всё так. Просто вокруг неё птичий двор.

Интересно, что сам Андерсен, по мнению многих исследователей, писал эту сказку о себе. Он родился в бедной семье сапожника и прачки в маленьком датском городке, в детстве был нескладным и мечтательным, и над ним смеялись. Юношей он уехал в столицу, где долго

жил впроголодь и слышал, что из него ничего не выйдет. А потом его сказки стали читать во всём мире. Он нашёл своих: читателей, друзей и людей искусства, которые его поняли.

Как окружение меняет нас

Народная мудрость давно это знала: «С кем поведёшься, от того и наберёшься», «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты».

Современная наука с этим согласна. Американские исследователи Николас Кристакис и Джеймс Фаулер много лет изучали данные о тысячах жителей одного американского городка, за здоровьем которых учёные наблюдали десятилетиями, и обнаружили удивительную вещь. Счастье, привычки и даже лишний вес распространяются среди людей словно по невидимой сети. Если у человека есть счастливый друг, который живёт рядом, у него самого больше шансов быть счастливым, и влияние чувствуется даже через одно-два звена, то есть через друзей друзей. Учёные до сих пор спорят, насколько сильны эти связи, но главная мысль подтверждается многими исследованиями: мы становимся похожи на тех, кто нас окружает.

Работает это в обе стороны. Если вокруг люди, которые жалуются, завидуют и обесценивают, ты незаметно начинаешь думать так же. Если вокруг люди, которые растут, поддерживают и радуются чужим успехам, расти становится легче и тебе.

Есть известный образ ведра с крабами: стоит одному крабу попытаться выбраться, остальные цепляются за него и тянут назад, без всякой злобы, просто так устроено ведро. Многие женщины знают это по себе. Стоит начать своё дело, похудеть, поступить учиться или уйти из плохих отношений, как кто-то из близких обязательно спросит: «Зачем тебе это?», «У тебя всё равно не получится», «Ты изменилась, раньше ты была лучше».

Найти своих

Лебедь в сказке нашёл своих, когда полетел туда, где они жили, и для этого ему пришлось покинуть птичий двор и рискнуть. Возможно, и тебе нужно будет выйти за пределы привычного круга.

Где искать своих:

Там, где занимаются тем, что любишь ты. Курсы, мастерские, профессиональные сообщества, клубы по интересам. Люди, которые горят тем же, что и ты, сразу увидят в тебе лебедя.

Среди тех, кто уже прошёл твой путь. Найди женщину, которая добилась того, о чём ты мечтаешь, и попроси её о встрече или совете. Наставница может изменить жизнь.

Среди тех, кто идёт рядом. Женщины, которые сейчас в той же ситуации, что и ты: молодые мамы, те, кто начинает своё дело или переживает развод. Вместе всегда легче.

В женском кругу. О женских кругах мы поговорим чуть ниже и в части с практиками. По-моему, это одно из лучших мест, где можно быть собой.

Своих узнаёшь сразу. Рядом с ними не нужно притворяться, оправдываться и становиться меньше. Ты говоришь, и тебя понимают, рассказываешь о мечте, и тебе не отвечают «куда тебе», а спрашивают, чем помочь. После встречи с ними ты чувствуешь прилив сил, и никакого опустошения.

Стать своей для других

Окружение - это ведь ещё и то, чем мы сами становимся для других. Может быть, рядом с тобой сейчас есть свой «гадкий утёнок»: девочка, коллега или подруга, которая не похожа на остальных и считает себя хуже всех. Ты можешь стать для неё тем человеком, который первым увидит в ней лебедя. Одно доброе слово в нужный момент иногда меняет целую жизнь.

Круг сестёр

«Женской дружбы не бывает» - эту фразу повторяют так часто, что многие женщины в неё поверили. Мол, женщины завидуют, соперничают и сплетничают, а настоящая дружба бывает только у мужчин. Но спроси любую женщину, кто вытащил её из самой тёмной ямы её жизни, и чаще всего она назовёт женское имя: подруги, сестры, соседки или коллеги.

Руфь и Ноеминь

В Библии есть небольшая Книга Руфи, одна из немногих, названных в честь женщины, и это история о двух женщинах. Ноеминь потеряла мужа и обоих сыновей и решила вернуться на родину, в нищету. Её невестка Руфь, молодая вдова, могла остаться у своего народа и снова выйти замуж, но сказала свекрови слова, которые до сих пор читают на свадьбах: «куда ты пойдёшь, туда и я пойду, и где ты жить будешь, там и я буду жить» (Руфь 1:16).

Две вдовы, чужие друг другу по крови, выбрали быть вместе и вместе выжили. Мне дорого, что эти знаменитые слова впервые были сказаны другой женщине, а вовсе не мужу.

Похожая история есть и о Марии, матери Иисуса. Когда ангел сказал ей, что она родит, она первым делом пошла к своей родственнице Елисавете, которая тоже ждала ребёнка. Две беременные женщины встретились, обнялись и обрадовались друг за друга. Самую важную новость своей жизни Мария понесла другой женщине.

Кумление

На Руси была удивительно красивая традиция женской дружбы. На Семик и Троицу, в начале лета, девушки уходили в лес, завивали берёзки и плели венки, а потом «кумились»: две подружки целовались через венок или через ветви берёзы, обменивались крестиками или колечками и становились кумами, названными сёстрами. Такая дружба считалась почти родством, и кума потом помогала куме на свадьбе, в родах и в беде.

Семик вообще был девичьим временем, когда девичья сила выходила напоказ. Девушки сами собирали продукты вскладчину и готовили общую трапезу: яичницу, пироги, каравай. Каравай делили и разносили кусочки по домам, где жили невесты. Девочки-подростки впервые гуляли в эти дни наравне со старшими, и для них это было вступлением во взрослый женский круг.

Даже хороводы в эти дни говорили о женском деле: фигуры танца называли словами из ткачества - навивать, сновать, ткать. Кружась в хороводе, девушка словно показывала, что готова к главным женским занятиям, а пуская венок по воде, гадала о своей судьбе. Подруги, покумившиеся в эти дни, потом стояли рядом друг с другом на свадьбе и в родах.

А ещё были посиделки. Долгими зимними вечерами девушки и женщины собирались в одной избе с прялками, пряли, пели, рассказывали истории, смеялись и делились секретами. Работа шла легче, а жизнь становилась теплее. Женщины веками держались друг за друга.

Что говорит наука

Психолог Шелли Тейлор заметила, что стресс десятилетиями изучали в основном на мужчинах, отсюда и известная формула «бей или беги». Изучая женщин, Тейлор предположила, что у них есть и другая реакция на стресс, которую она назвала «заботься и объединяйся». В трудную минуту женщины чаще тянутся к другим людям, ищут поддержки и заботятся о детях и близких. Учёные связывают это в том числе с гормоном окситоцином.

Дружба буквально помогает жить. В большом американском исследовании женщин, заболевших раком груди, те, у кого почти не было близких людей, умирали заметно чаще тех, у кого был круг поддержки. Так что подруги - это часть здоровья, а не приятное дополнение к жизни.

Мужчины и женщины дружат по-разному. Мужчины чаще дружат «плечом к плечу»: вместе рыбачат, чинят машину, смотрят футбол. Женщины чаще дружат «лицом к лицу»: разговаривают, делятся чувствами, поддерживают друг друга. Хороши оба способа, но женская дружба, по-моему, часто проникает глубже в сердце.

Откуда зависть и соперничество

Зависть между женщинами бывает, это правда. Но откуда она берётся? Веками женщина могла получить защиту, деньги и положение только через мужчину. Хороших женихов было мало, и девушки поневоле становились соперницами. Женщин учили сравнивать себя друг с другом: кто красивее, кто удачнее вышла замуж, у кого дети послушнее.

Я уверена, что соперничество - это след тех условий, а никакая не женская природа. Когда у женщины есть своё дело, свои деньги и своё место в жизни, ей гораздо легче радоваться успехам подруги, потому что чужой успех перестаёт у неё что-то отнимать.

Если ты чувствуешь зависть к подруге, это не делает тебя плохим человеком. Зависть часто показывает, чего ты сама хочешь, и её можно превратить в вопрос: «Чему я могу у неё научиться?»

Дружба, когда нет времени

Самое трудное время для женской дружбы наступает после рождения детей. Работа, дом, дети, и на подруг не остаётся ни минуты. Многие женщины признаются, что за годы материнства растеряли почти всех друзей.

А ведь дружбе нужно не так много: короткое сообщение «думаю о тебе», голосовое на пять минут, пока едешь в машине, прогулка с колясками, встреча раз в месяц, которую вы обе считаете святой. Подруги, которые знают, что ты рядом, даже если вы давно не виделись, - одно из самых больших сокровищ в жизни женщины.

Круг

Во многих странах сегодня возвращается древняя традиция женских кругов. Женщины регулярно собираются, чтобы поговорить о своей жизни, поддержать друг друга и поделиться опытом. По сути, это те же посиделки, только без прятки.

Такой круг можно собрать и самой: несколько подруг, соседок или коллег, чай, разговор и правило не осуждать и не давать непрошенных советов. Кто пришёл, тот и нужен.

Твоя ценность не зависит от того, как тебя видят на птичьем дворе, но то, как ты сама себя видишь, во многом зависит от тех, кто рядом. Женщина никогда не выживала одна, её держали сёстры, подруги, кумы и соседки. Выбирай своё окружение так же бережно, как выбираешь, чем кормить детей. И если тебе долго говорили, что ты гадкий утёнок, возможно, ты просто ещё не долетела до своих.

Для тебя

Выпиши пять человек, с которыми ты проводишь больше всего времени. После встречи с каждым из них ты чувствуешь себя сильнее или слабее?

Где могут быть твои люди? Найди одно сообщество, курс или встречу и сходи туда в ближайший месяц.

Какую подругу ты давно не видела, хотя скучаешь по ней? Напиши ей сегодня.

Глава 5. Гнев и прощение

«Не злись, тебе не идёт». «Девочки не дерутся». «Что ты кричишь, как базарная баба». «Будь мудрее, уступи». Мальчику злость прощают и даже немного ею гордятся: характер, мужик растёт. А девочке объясняют, что злость её портит, и она учится её прятать. Улыбается, когда обидно, плачет, когда на самом деле хочется закричать, и годами молчит.

Только злость никуда не девается. Она копится и однажды выплёскивается на самых близких или на тех, кто под руку попался. А иногда и на совсем чужих людей: многие знают любителей писать в интернете гневные сообщения и комментарии. Потом приходит чувство вины, и круг замыкается.

В этой главе я хочу сказать, что злиться можно. И прощать тоже можно, только не так, как нас учили.

Зачем нужна злость

Злость - такое же естественное чувство, как радость, страх или нежность, и у неё есть своя работа. Она подаёт сигнал, что что-то идёт не так: тебя обидели, нарушили твои границы, отняли твоё или обошлись с тобой несправедливо. Злость даёт силы защитить себя и тех, кого любишь, и без неё человек становится беззащитным.

На Руси женская злость не всегда была под запретом. В деревнях случались «бабьи бунты», когда женщины поднимались все разом, с вилами и коромыслами, защищая свою землю, скот и детей. В начале 1930-х годов, когда у крестьян отбирали коров и зерно, женщины часто первыми выходили против этого: власть считала их менее опасными, чем мужчин, и наказывала мягче. А материнская ярость, которая поднимается в женщине, когда угрожают её ребёнку, вообще одна из самых сильных сил на свете.

Так что дело не в злости, а в том, что мы с ней делаем.

Куда девается спрятанная злость

Если злость не признать и не выразить, она находит другие пути.

Слёзы. Многие женщины плачут, когда на самом деле злятся, потому что слёзы кажутся более «допустимыми». Но легче после них не становится, ведь настоящее чувство так и осталось непрожитым.

Взрыв. Месяцами терпишь, а потом из-за мелочи срываешься: крик, хлопнувшая дверь, обидные слова. И достаётся обычно тем, кто рядом и ни в чём не виноват, потому что на начальника сорваться нельзя.

Обида. Невысказанная злость превращается в обиду, которую потом носят годами, и обиженная женщина часто страдает гораздо больше того, на кого обижена.

Тело. Многие замечают, что сдерживаемая злость отзывается в теле напряжением в челюсти и плечах, головной болью, бессонницей. Исследователи связывают хронически подавляемые эмоции и с усталостью, и с подавленным настроением.

Пассивная месть. «Случайно» опоздать, забыть сделать то, о чём просили, молчать сутками - это та же злость, только спрятанная.

Как злиться по-взрослому

По-взрослому злиться - значит заметить своё чувство, признать его и выразить так, чтобы не навредить ни себе, ни другим. Кричать и бить посуду для этого не нужно, молча терпеть тоже.

Назови. Скажи себе: «Я злюсь». Просто признай это, уже одно это снимает часть напряжения.

Дай телу выход. Злость - это энергия, и ей нужно движение. Быстро пройдишь, побей подушку, потопай, порви старые газеты, громко попой в машине. Тело выпустит то, что не нужно выплёскивать на людей.

Пауза. Если чувствуешь, что сейчас сорвёшься, выйди на минуту в другую комнату и подыши. Можно сказать: «Я сейчас злюсь, мне нужно немного времени». Это забота обо всех вас.

Говори о себе. Вместо «ты всегда...» скажи «я злюсь, когда...»: «Я злюсь, когда меня перебивают», «Мне обидно, что ты не позвонил». Так человек тебя слышит и ему не приходится защищаться.

Найди границу. Спроси себя, что тебя разозлило, какую границу нарушили и что тебе нужно, чтобы это не повторилось. Злость часто подсказывает, где пора сказать «нет».

Если всё-таки сорвалась, извинись: «Прости, я была резкой. Я устала и злилась, но ты не виноват». Так близкие узнают, что злость бывает у всех и её можно исправить.

Прощение

О прощении нам тоже рассказывали много неправды. «Прости и забудь». «Прости, он же твой отец». «Прощать надо всех, иначе грех». И женщины прощали измены, побои, унижения, возвращались, терпели, «сохраняли семью» и называли это мудростью.

Но прощение - это не забвение и не оправдание, и оно ничего не обещает: ни того, что всё будет как прежде, ни тем более того, что ты обязана оставаться рядом с человеком, который причиняет тебе боль.

Я понимаю прощение как решение перестать носить в себе груз обиды и отпустить желание, чтобы обидчик страдал, извинился или что-то понял. Делаем мы это ради себя, потому что обида привязывает нас к человеку крепче любой любви. Пока ты обижена, он продолжает жить в твоей голове и управлять твоими чувствами.

Психологи, которые изучают прощение, говорят, что оно связано с меньшей тревогой и депрессией, с лучшим сном и самочувствием. И они же подчёркивают, что прощение не бывает быстрым и по приказу. Нельзя по-настоящему простить, если сначала не позволила себе разозлиться и признать: да, со мной поступили плохо, мне было больно, я злюсь. Прощение приходит только потом, иногда спустя годы.

Простить и не вернуться

Можно простить и всё равно уйти. Можно простить мать и держать дистанцию, простить бывшего мужа и общаться с ним только о детях, простить подругу и больше не делиться с ней тайнами. Прощение отпускает прошлое, но не обязывает впускать человека в будущее.

И, пожалуй, самое трудное - простить себя. За то, что терпела, за то, что поверила, за то, что не ушла раньше. Ты делала то, что могла, с теми знаниями и силами, которые у тебя тогда были. Сегодня ты знаешь больше, и этого достаточно.

Для тебя

Как в твоей семье относились к женской злости? Что тебе говорили, когда ты злилась в детстве?

Напиши письмо человеку, на которого давно злишься, всё как есть, без цензуры, и не отправляй его. Через неделю перечитай и реши, готова ли ты отпустить хотя бы часть этого груза.

Придумай свой способ выпускать злость телом - прогулку, танец, подушку, громкую песню - и попробуй его в следующий раз, когда почувствуешь, что закипаешь.

Глава 6. Голос: право говорить и право знать

Я терпеливая, тактичная, неконфликтная и всегда стараюсь обойти острые углы. Всю жизнь, когда от меня чего-то требовали родные, знакомые или друзья, я молчала и думала, что так будет лучше, и сейчас я об этом жалею. Первое по-настоящему твёрдое «нет» я сказала, когда решила развестись. В 2023 году это «нет» оказалось не окончательным, я дала семье ещё один шанс. А через два года сказала его снова, спокойно и непоколебимо: так больше продолжаться не может. Это «нет», проверенное временем, и стало началом моей новой жизни.

«Не высывайся». «Будь скромнее». «Девочке не к лицу». «Что люди скажут». Эти фразы знакомы, наверное, каждой из нас, они звучали в детстве, как фоновая музыка. Говорили их любя, чтобы уберечь, но в итоге многие взрослые, умные и опытные женщины, прекрасно знающие своё дело, молчат там, где могли бы сказать: на совещании, на родительском собрании, в разговоре с мужем, с врачом, который не слушает, с клиентом, который торгуется.

О пророчицах, сказительницах и плакальщицах, которые владели словом, мы поговорим во второй части, а начать я хочу с твоего голоса. Мне важно, чтобы ты перестала исчезать, а громкой при этом становиться совсем не обязательно.

Самый древний приказ

Британский историк Мэри Бирд в книге «Женщины и власть» обратила внимание на одну сцену из «Одиссеи» Гомера, одного из первых великих текстов Европы. Пенелопа, жена Одиссея, спускается к гостям и просит певца исполнить другую песню, не такую печальную. И тут её юный сын Телемах говорит ей: иди в свои покои, занимайся пряжей, а слово принадлежит мужчинам.

Мэри Бирд называет это первым записанным в западной литературе случаем, когда мужчина велит женщине замолчать. Мальчик только начинает становиться мужчиной, и первое, что он делает, - отнимает голос у собственной матери.

Потом этот приказ повторялся веками. В Древнем Риме женщина, выступавшая в суде от своего имени, считалась диковинкой. В средневековых проповедях над женской болтливостью любили посмеяться, поговорки многих народов советуют женщине помалкивать, а книги о «правильном» поведении девушек и через тысячи лет после Гомера учили опускать глаза и не перебивать.

Те, кто вошёл в закрытую дверь

Голос женщины веками заглушали и в знании. Когда знание переселилось в университеты и лаборатории, двери туда оказались закрыты для женщин законом. Но некоторые всё равно вошли.

Надежда Суслова: первая русская женщина-врач

В 1860-х годах женщинам в России запретили посещать университеты. Надежда Суслова, дочь бывшего крепостного, мечтала стать врачом, и раз дома учиться было нельзя, она уехала в Цюрих, где университет принимал женщин.

В 1867 году Суслова защитила диссертацию и стала первой русской женщиной со степенью доктора медицины. Когда она вернулась, ей пришлось заново сдавать экзамены, чтобы получить право лечить на родине, и она их сдала. После неё учиться за границу поехали десятки, а потом и сотни русских девушек. Она открыла дверь, которую больше не смогли закрыть.

Софья Ковалевская: брак ради науки

Софья Корвин-Круковская с детства обожала математику. Говорят, в её детской вместо обоев была наклеена литография лекций по математическому анализу, и девочка разглядывала формулы на стенах. Но чтобы уехать учиться за границу, женщине в России нужно было разрешение отца или мужа, а отец не разрешал.

Тогда в 1868 году Софья заключила фиктивный брак с молодым учёным Владимиром Ковалевским, лишь бы получить свободу учиться. В Берлине университет женщин не принимал, и она занималась частным образом у великого математика Вейерштрасса. В 1874 году она получила степень доктора в Гёттингене и стала первой женщиной в Европе нового времени с учёной степенью по математике.

На родине работы ей так и не дали. Профессором она стала в Швеции, в Стокгольме, первой в Северной Европе. В 1888 году Парижская академия наук присудила ей престижную премию за работу о вращении твёрдого тела и из уважения даже увеличила её размер. А в 1889 году Ковалевская стала первой женщиной, избранной членом-корреспондентом Российской академии наук. Академия приняла её в свои ряды, но работы в России всё равно не предложила. Она умерла в сорок один год, в расцвете сил.

Мария Кюри: сёстры, которые помогли друг другу

Мария Склодовская родилась в Варшаве, которая тогда входила в Российскую империю. Женщин в университет не принимали, и девушки учились в подпольном «Летучем университете», рискуя попасть под арест.

У Марии была старшая сестра Бронислава, которая тоже мечтала учиться, а денег хватило бы только на одну. Сёстры договорились, что Мария пойдёт в гувернантки и будет оплачивать учёбу Брониславы в Париже, а когда та станет врачом, поможет Марии. Так и случилось: Бронислава стала врачом, а Мария приехала в Париж и поступила в Сорбонну.

Дальше мы знаем: открытие радия и полония, который Мария назвала в честь родной Польши. В 1903 году она получила Нобелевскую премию по физике вместе с мужем Пьером и учёным Беккерелем. Говорят, поначалу её имя не хотели включать в номинацию, и Пьер настоял, чтобы жену признали. В 1911 году она получила вторую Нобелевскую премию, уже по химии, и до сих пор остаётся единственным человеком с Нобелевскими премиями по двум разным наукам.

За своё знание Мария заплатила здоровьем: она умерла от болезни, вызванной многолетней работой с радиацией, а её лабораторные тетради до сих пор хранят в свинцовых ящиках.

Но для меня в этой истории важен даже не Нобель, а две сестры, которые решили: сначала одна, потом другая, но дойдём мы обе.

Розалинд Франклин: снимок, который забыли подписать

В 1952 году британский учёный Розалинд Франклин получила рентгеновский снимок молекулы ДНК, знаменитый «снимок 51». Без её разрешения этот снимок показали Джеймсу Уотсону, и он помог ему и Фрэнсису Крику понять, что ДНК - это двойная спираль. В 1962 году за открытие строения ДНК дали Нобелевскую премию трём мужчинам. Франклин к тому времени умерла от рака в тридцать семь лет, а посмертно Нобелевскую премию не присуждают. По-настоящему её вклад признали лишь десятилетия спустя.

Почему нас перебивают

В 1970-е годы американские социологи Дон Циммерман и Кэндис Уэст записывали разговоры мужчин и женщин в кафе, аптеках и других общественных местах. В их небольших записях мужчины перебивали женщин заметно чаще, чем наоборот. Позже исследователи много спорили, насколько это правило универсально, ведь многое зависит от ситуации, статуса, культуры и темы разговора. Но почти каждая женщина узнаёт эту картину: ты начинаешь фразу, а её подхватывает кто-то другой, и через пять минут коллега-мужчина повторяет твою же мысль, и все кивают.

Советницы президента Обамы в Белом доме придумали против этого простой приём. Когда одна из них высказывала важную мысль, другая тут же её повторяла и называла автора: «Как сказала Мария...» Так присвоить идею становилось невозможно. Этот приём можно использовать на любой работе: поддерживай голос других женщин, и они поддержат твой.

Синдром самозванки

В 1978 году психологи Полин Клэнс и Сюзанна Аймс описали явление, которое называли «феноменом самозванца». Они изучали успешных женщин с научными степенями, наградами и высокими должностями и обнаружили, что многие из них втайне уверены, что ничего не заслужили, что им просто повезло и вот-вот все поймут, что они «ненастоящие».

Позже выяснилось, что такие чувства бывают и у мужчин, но женщинам общество чаще подкрепляет эти сомнения. Нас хвалят за старание и аккуратность гораздо чаще, чем за ум и смелость, и нам реже говорят: «Ты в этом разбираешься».

Если ты узнаёшь в себе эти мысли, помни, что сомнение ещё ничего не доказывает. Часто бывает даже наоборот: сомневается тот, кто понимает, как много всего есть в его деле, а уверены во всём обычно те, кто знает меньше всех.

Голос в теле

Голос живёт ещё и в теле. Когда нам страшно, дыхание становится поверхностным, горло сжимается, голос поднимается и дрожит. Мы начинаем говорить быстрее, чтобы поскорее закончить, и добавляем «извините», «наверное», «может быть, я не права, но...».

Австралийские учёные сравнили записи женских голосов конца 1940-х и начала 1990-х годов и обнаружили, что за полвека женщины стали говорить заметно ниже. Они связали это с тем, что женщины массово пришли в профессии и на руководящие должности. Голос подстраивается под то, как человек ощущает своё место в мире.

Говорить басом специально тебе не нужно, но несколько простых вещей помогут голосу звучать твёрже:

Дыши животом. Перед важным разговором сделай несколько медленных вдохов, чтобы поднимался живот, а плечи оставались на месте.

Говори медленнее, чем хочется. Пауза показывает, что ты уверена в своём праве занимать время.

Заканчивай фразу вниз. Утверждение, произнесённое с вопросительной интонацией, звучит как просьба о разрешении.

Убирай лишние извинения. «Извините, можно вопрос?» легко превращается в «У меня вопрос».

Начинай с главного: сначала вывод, потом объяснения. Если тебя перебьют, самое важное уже прозвучит.

Страх быть заметной

Голос - это ещё и видимость. Написать пост о своей работе, назвать свою цену, выйти на сцену, снять видео, сказать на собрании «я не согласна» - за каждым таким шагом стоит один и тот же страх: а вдруг осудят, скажут «высочка» или «много о себе думает»?

Этот страх появился не случайно. Долгие века выделяться женщине и правда было опасно, и во времена охоты на ведьм заметная, знающая и независимая женщина первой попадала под подозрение. Страх быть заметной передавался из поколения в поколение как защита.

Но времена изменились, и сегодня незаметность обходится дороже. Женщина, о которой никто не знает, не получает клиентов, повышения и новых возможностей, её идеи присваивают другие, а её опыт уходит вместе с ней.

Быть заметной не значит хвастаться. Ты просто позволяешь миру узнать, что ты умеешь, как травница, которую знала вся округа, или повитуха, за которой бежали среди ночи, потому что все знали, где она живёт.

Когда молчание мудро

Голос не означает, что говорить нужно всегда. Есть молчание от страха, а есть молчание от силы. Татьяна Ларина, о которой мы поговорим в главе о любви, ответила Онегину спокойно и коротко, без долгих объяснений. Иногда самое сильное, что можно сделать, - это выслушать, подождать и не вступать в бессмысленный спор.

Вся разница в том, выбираешь ли ты молчание сама или его выбирают за тебя. Если ты молчишь, потому что так решила, это твоя сила. Если молчишь, потому что боишься, ты выполняешь чужой приказ, который отдали тебе давным-давно.

Голос - часть твоей силы, такая же, как тело, ум и интуиция. У женщин прошлого его могли забрать, а у тебя его никто не заберёт, если ты сама его не отдашь. Начни с малого: одно мнение на совещании, одна цена, названная без извинений, одно спокойное «нет».

Для тебя

Вспомни ситуацию, когда ты промолчала, а потом пожалела. Что ты хотела тогда сказать? Напиши это сейчас, полностью.

Где в твоей жизни тебе стоит стать заметнее: на работе, в своём деле, в семье? Какой один шаг ты можешь сделать на этой неделе?

Чему ты хотела научиться, но сказала себе «не для меня» или «уже поздно»?

Глава 7. Свои желания

Мне кажется, что женщина, которой с самого детства запрещали о чём-то просить и чего-то хотеть, со временем просто разучивается это делать. И во взрослом возрасте ей очень сложно начать понимать свои желания. Из-за этого даже рушатся браки. Со стороны такая женщина производит впечатление вечно недовольной и ворчливой, которая сама не знает, чего хочет, а на самом деле она просто не научилась хотеть и не может отделить свои желания от чужих.

Поэтому я считаю, что прежде любых серьёзных отношений важно понять и прочувствовать, чего в этой жизни хочешь именно ты.

Своё и навязанное

Есть женщины, которые давно не могут ответить на простой вопрос: «А чего хочешь ты?» Они знают, чего хотят дети, муж, начальник и мама, а их собственное желание будто заснуло. Хочешь в кино или в театр? Всё равно. Какое платье нравится? То, что удобнее. Куда поехать в отпуск? Куда всем будет лучше.

А ещё есть желания, которые только кажутся нашими. Их нам подсказывают реклама, соцсети, подруги, родители, общество со своими представлениями о том, как должна жить «нормальная» женщина. Купить то, что все покупают, поехать туда, куда все ездят, выйти замуж к определённого возраста, потому что «пора». Научиться отличать свои желания от навязанных - это, по-моему, один из главных навыков взрослой женщины.

Правило трёх-пяти дней

У меня есть простой способ это проверить. Настоящее желание остаётся с тобой и через три, и через пять дней. Если ты о чём-то подумала, захотела, прошло пять дней, а ты всё ещё этого хочешь, скорее всего, это действительно твоё желание.

А если желание было мимолётным, вот прямо сейчас очень хочется, а завтра тебе это принесли и уже ничего не ёкает, значит, скорее всего, его навязали тебе извне: увиденная картинка, чужой рассказ, реклама, настроение минуты. Такие желания приходят и уходят, и гоняться за ними - значит тратить силы и деньги на чужую жизнь.

Учиться хотеть заново

Возвращать себе желание можно с малого. Выбрать еду, которую любишь именно ты, купить себе цветы без повода, позволить себе отдых, который не нужно заслуживать, замечать, что тебе приятно: запах, ткань, музыку, солнце на коже. Каждый раз, когда ты делаешь выбор, спрашивай себя: это я хочу или от меня этого ждут?

Сначала будет непривычно, а иногда даже стыдно, особенно если тебя с детства учили, что хотеть для себя - это эгоизм. Но со временем ты начнёшь слышать свои желания всё яснее, и жизнь станет похожа на твою собственную.

Как говорить о своих желаниях мужчине

Когда женщина уже понимает, чего хочет, важно научиться правильно об этом говорить. Мужчины часто не понимают намёков, а упрёки «ты никогда мне ничего не даришь» вызывают у них только желание защищаться.

Мне кажется, лучше всего работает простая связь: что произойдёт со мной, когда ты это сделаешь, и что это даст тебе. Например: «Если ты подаришь мне цветы, я буду ходить такая довольная и радостная, что завтра с настроением приготовлю тебе борщ, и это будет самый вкусный борщ в твоей жизни». Мужчина слышит не претензию, а понятную картину: его поступок делает тебя счастливой, а твоё счастье возвращается к нему теплом, заботой и хорошим настроением в доме.

Только, разумеется, всё это работает, когда женщина сначала сама поняла, чего она действительно хочет. Прежде чем просить о чём-то другого человека, нужно расколдоваться самой, то есть разбудить свои желания и научиться отличать их от чужих.

Желание - это компас. Пока он сбив чужими голосами, женщина идёт куда угодно, только не туда, где будет счастлива. А когда она слышит себя, она перестаёт быть ворчливой и недовольной, потому что наконец живёт своей жизнью.

Для тебя

Напиши десять своих желаний, больших и маленьких. Через пять дней перечитай список и отметь, какие из них по-прежнему твои.

Вспомни последнюю покупку или поездку. Это было твоё желание или «так принято»?

Попробуй на этой неделе сказать близкому человеку о своём желании через радость: что будет с тобой, когда он его исполнит, и что это даст ему.

Глава 8. Творчество и радость

В детстве я больше всего на свете любила качаться на качелях. Сначала на самодельных: брала две верёвки и деревяшку, закидывала их на ветку дерева и мастерила что-то, за что можно было хотя бы держаться. Взрослые долго на это смотрели, а лет в десять подарили мне на день рождения настоящие металлические качели и поставили во дворе. Я качалась часами и всё это время сочиняла в голове истории, целые книги. Я всегда была немножко не здесь. Прошло двадцать лет, прежде чем я поняла, что именно этим хотела заниматься всегда. Эта книга выросла из тех качелей.

Когда ты в последний раз делала что-то просто так, не для детей, не для работы и не для дома? Рисовала, пела, вышивала, писала, лепила или танцевала без всякой цели, не ради похвалы, а потому что хотелось?

Многие женщины не могут вспомнить. Где-то в юности была музыкальная школа, рисование, стихи в тетрадке, а потом институт, работа, замужество, дети, и творчество тихо перешло в разряд «несерьёзного», на которое нет ни времени, ни права.

Я считаю, что творчество - одна из основ женской силы, и роскошью его называть неправильно. Женщина, которая перестаёт творить, постепенно гаснет, даже если всё у неё вроде бы «нормально».

Творили всегда

Наши прабабушки не называли себя художницами, но посмотри на их рушники, рубахи, пояса, кружева и лоскутные одеяла. В каждом узоре был выбор, замысел и своё видение. Девушка годами вышивала себе приданое, и по её вышивке вся деревня судила о её характере и уме. Женщины пели за работой, в поле, за прялкой и у колыбели, сочиняли частушки, плачи и колыбельные, которые потом пела вся округа, расписывали печи, пекли фигурные пряники и плели из соломы.

Творчество было вплетено в обычную жизнь и от работы не отделялось. Может быть, это и помогало женщинам выносить тяжёлую жизнь: у них было место, где они своими руками создавали красоту.

Красные башмачки

У Андерсена есть сказка, которая для меня о творчестве, хотя на первый взгляд она совсем о другом. Девочка-сирота Карен получает красные башмачки и влюбляется в них так, что забывает обо всём: надевает их в церковь и даже на похороны своей приёмной матери. И однажды башмачки начинают танцевать сами. Карен не может остановиться, пляшет днём и ночью, через поля и леса, совсем измученная, и освобождается от них только страшной ценой.

Я вижу в этой сказке вот что. Когда у женщины отнимают её настоящую радость, живое творчество, её душа начинает голодать и хватается за всё яркое, что попадает под руку: бесконечные покупки, сериалы, ленту в телефоне, чужое одобрение. Сначала кажется, что это и есть радость, а потом оказывается, что ты уже не можешь остановиться и тебя несёт по кругу. Настоящее творчество так не затягивает. После него ты наполнена, и никакой выжатости нет.

Почему это важно

Исследователи, которые изучали повседневную жизнь людей, заметили интересную вещь: если человек хотя бы немного занимался чем-то творческим, на следующий день он чаще чувствовал подъём и интерес к жизни. Создавать шедевры для этого не нужно, достаточно делать что-то своими руками и своей головой.

Творчество возвращает женщине ощущение, что она больше, чем функция мамы, жены, сотрудницы и хозяйки, что у неё есть что-то своё, только её. Оно даёт выход чувствам, которые трудно выразить словами, и учит важному: можно делать что-то несовершенно, и всё равно это будет прекрасно.

Как вернуть творчество

Начни с малого. Пятнадцать минут в день: раскраска, скетчбук, пение в душе, вязание перед сном, дневник. Не жди, когда появится много свободного времени, оно не появится.

Без результата. Разреши себе делать «плохо». Рисунок не для выставки, песня не для сцены, стихи не для публикации, ценен сам процесс.

Свидание с собой. Американская писательница Джулия Кэмерон советует раз в неделю устраивать себе творческое свидание: сходить одной в музей, в магазин тканей, на блошинный рынок или просто погулять там, где красиво. Она называет это пополнением «творческого колодца».

Вспомни детство. Что ты любила делать в десять лет, пока никто не говорил тебе, что это несерьёзно? Начни оттуда.

Твори с детьми. Лепи, рисуй и пой вместе с ними, и пусть это будет не только для них, но и для тебя.

Руками. Вышивка, вязание, гончарное дело, выпечка, работа в саду. Работа руками успокаивает голову, как когда-то успокаивала наших прабабушек прялка.

Радость тоже сила

В этой книге много серьёзного: роды, утраты, депрессия, безопасность, деньги, кризисы. Всё это правда о женской жизни, но есть и другая правда, о которой мы почти забыли. Женщина умеет смеяться так, что смеётся вся комната, умеет танцевать до утра, дурачиться с детьми, хохотать с подругами до слёз и радоваться солнцу, новому платью и вкусной еде. И эта радость тоже сила, одна из самых древних.

Смех, который вернул весну

В древнегреческом мифе богиня земли и урожая Деметра потеряла дочь Персефону, которую похитили в подземное царство. От горя Деметра перестала заботиться о земле, ничего не росло, и людям грозил голод. Она бродила по свету, ничего не ела, не пила и не улыбалась.

И вот, по одному из преданий, в доме, где Деметра остановилась отдохнуть, служанка Ямба стала с ней шутить, а в другом варианте старуха Баубо выкинула такую дерзкую и неприличную выходку, что богиня не выдержала и рассмеялась впервые за всё время горя. Она согласилась выпить и поесть, и с этого начался её путь обратно к жизни.

Мне нравится, что в этом мифе богиню возвращает к жизни смех, хотя могли бы утешение, проповедь или мудрый совет. Причём смех женский, простой, озорной и немного неприличный. Иногда подруга именно так вытаскивает тебя из ямы: никаких разговоров о смысле жизни, одна глупая шутка, после которой вы обе хохочете до слёз.

Как смеялись наши прабабушки

Мы часто представляем крестьянок суровыми и усталыми. Работали они и правда тяжело, но смеха в их жизни было много. Частушки, иногда очень острые и озорные, пели на гуляньях и посиделках. На Святки девушки и женщины рядились в мужчин, стариков и животных, ходили по домам и смешили всю деревню. Масленица была праздником безудержного веселья с катанием с гор, блинами, шутками и проводами чучела. На свадьбах пели шуточные, а порой и непристойные песни, и это считалось нормальным и даже нужным, потому что смех отгонял беду и звал плодородие.

Смех был частью самой жизни и помогал выносить труд, горе и бедность. И он объединял женщин, которые вместе работали, вместе пели и вместе смеялись.

Что говорит наука

Смех полезен гораздо больше, чем кажется. Британский учёный Робин Данбар с коллегами обнаружил, что после совместного смеха люди легче переносят боль. Учёные объясняют это тем, что при смехе в организме выделяются эндорфины, которые действуют как естественное обезболивающее и дают чувство близости. И не случайно с другими людьми мы смеёмся в тридцать раз чаще, чем в одиночестве.

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.