




ЖЕНЯ ДОНОВА

психолог, автор популярного
блога @legkoe_povedenie

ЛЕГКО БЫТЬ СОБОЙ

КАК ПОБЕДИТЬ ВНУТРЕННЕГО
КРИТИКА, ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТРЕВОГ
И СТАТЬ СЧАСТЛИВОЙ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.922.1
ББК 88.37
Д67

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
Unique_Finder / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Д67 Донова, Женя.
Легко быть собой : как победить внутреннего критика, избавиться от тревог и стать счастливой / Женя Донова. – Москва : Эксмо, 2023. – 256 с. : ил. – (Записки российских блогеров).

ISBN 978-5-04-119074-3

Вы держите в руках своеобразный путеводитель по болевым точкам современной женщины. Каждая глава посвящена отдельной проблеме. Как полюбить свое тело и увидеть его красоту? Как отстоять свои личные границы без вреда отношениям с окружающими? Зачем притворяться кем-то другим, если можно быть собой и получать удовольствие от жизни? Книга не решит в одно мгновение все ваши проблемы, но позволит под другим углом взглянуть на них. Не нужно быть идеальной, чтобы быть счастливой.

**УДК 159.922.1
ББК 88.37**

ISBN 978-5-04-119074-3

© Донова Е.В., текст, 2021
© Кузнецова Д.С., иллюстрации, 2021
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
ГЛАВА 1. Историческое здание кредитного банка «Женщина должна»	13
ГЛАВА 2. Галерея искусств «Красота и тело»	35
ГЛАВА 3. Ресторан «Интуитивное питание»	84
ГЛАВА 4. Великая стена «Личные границы»	132
ГЛАВА 5. Дворец бракосочетания «Вдохнови мужика»	153
ГЛАВА 6. Роддом «Идеальная мама»	188
ГЛАВА 7. Музей секс-игрушек	210
ГЛАВА 8. Статуя Счастливой Женщины	230
Заключение	249
Благодарности	250
Книги, которые помогли мне в работе над «Легко быть собой»	251

*Моему мужу,
единственному мужчине в моей жизни,
который не только вдохновил меня
написать феминистскую книгу,
но и стал ее первым читателем и редактором.*

ВВЕДЕНИЕ

Хочешь изменить мир — начни с себя. Эта фраза великого индийского философа Махатмы Ганди уже настолько заезжена, что почти не воспринимается всерьез. А зря, ведь она очень логичная. Мы не в силах контролировать все, что происходит в мире, как бы нам того ни хотелось. Однако можно (и нужно!) работать со своими мыслями, менять отношение к различным вещам, а также мотивировать себя на изменения.

Если вы женщина и читаете эту книгу на русском языке, могу поспорить, что в вашей жизни бесчисленное множество всяких сложностей. Я предлагаю вам совершить путешествие внутрь себя (нет-нет, вам не понадобится есть книгу или делать с ней что-нибудь похуже).

Вы держите в руках своеобразный путеводитель по болевым точкам современной женщины. Каждая глава посвящена отдельной проблеме. Все бы ничего, но, если сложить их вместе, получится, что думаем мы в основном не о том, как жить счастливо, самореализо-



ваться и найти себя — наши мысли заполнены бесконечными укорами самим себе:

- «Ненавижу свой живот и бока!»
- «Я не занимаюсь с ребенком развивашками, я плохая мать!»
- «Не могу завтра пойти на пляж, потому что не сделала эпиляцию!»
- «Зачем я съела эту проклятую шоколадку?»
- «Свекрови, кажется, снова не понравилась моя шарлотка...»
- «Уже полторы недели не спала с мужем, вдруг он мне изменит?»
- «Где найти время на спортзал?»
- «У всех подруг карьера, а я все штаны в офисе просиживаю!»

Это не шутка, а вполне стандартный набор размышлений, которые посещают многих из нас перед сном. И это было бы забавно, если бы не было настолько правдиво. Я ежедневно получаю от женщин множество сообщений, большинство которых пронизаны тревогой и чувством вины.

Задача этой книги — хотя бы чуть-чуть облегчить эту ношу.

Я не в силах решить все ваши проблемы, но могу при помощи научных фактов, упражнений, юмора, логики и историй других людей помочь взглянуть на сложности под другим углом.

Многие из нас любят копаться в огороде, но, раз погода не позволяет, почему бы не покопаться в себе?

Итак, раз уж это путеводитель, вот какие любопытные достопримечательности мы с вами посетим:

1. Историческое здание кредитного банка «Женщина должна». Обсудим, кому же все-таки мы должны, сколько брали в долг и на каких условиях. Разберем самые абсурдные установки.

- Женщина должна вести хозяйство: почему мужчины не хотят варить борщи, стирать и мыть пол?
- Если воспитание детей – женское дело, то зачем ребенку два родителя?
- «А что ты вообще делаешь дома?». Какова цена домашнего труда и почему никто не хочет признавать его реальную стоимость – произведем расчет.

Обсудим и другие спорные утверждения.

2. Галерея искусств «Красота и тело». Что нормально, а что нет? Сломаем некоторые стереотипы.

- *Красота.* Обсудим стандарты внешности разных времен. Действительно ли стоит гнаться за идеалом? Ведь когда его наконец-то удастся догнать, он может уже поменяться.
- *Целлюлит.* Кто его придумал и зачем? Борьба: стоит ли игра свеч? Что такое настоящий целлюлит?
- *Волосы на теле.* Кому они помешали и стоит ли избавляться от них навсегда?



- *Лишний вес.* Так ли он опасен, как о нем говорят? Так ли некрасив, как нам рассказывают? Кому выгодно демонизировать жир? Что бы было с вами, если бы вы родились в Мавритании? Как жить с животиком и нравиться себе?

3. Ресторан «Интуитивное питание». Блюдо дня – «А что, так можно было?». Что такое здоровое пищевое поведение, в каком случае действительно стоит бить тревогу? Как мы приходим от «Пока все не доешь, из-за стола не выйдешь» к «Лучше встать из-за стола с чувством легкого голода»?

- Что такое здоровые отношения с едой и откуда они берутся?
- Кто может эти отношения испортить, как и зачем? Кому стоит верить, а кого игнорировать?
- Как выглядит нарушенное пищевое поведение, какие есть виды расстройств и как они лечатся?
- Стигма расстройств пищевого поведения. Почему фраза «Надо меньше есть!» все только портит?

4. Великая стена «Личные границы». Где заканчиваюсь я и начинаются другие люди? Разберемся с путаницей.

- Почему нас с детства учат не конфликтовать и в любой ситуации не опускаться до грубости? Почему быть удобной, вежливой и хорошей для всех так важно?
- Почему каждая вторая бабушка у подъезда хочет рассказать мне, как жить?

- Что делать: как найти свои личные границы и обозначить их для других, но обойтись при этом без драк и убийств?

5. Дворец бракосочетания «Вдохнови мужика». За-
влечь, удовлетворить, удержать, все простить. Где гра-
ни разумного?

- Кем надо притвориться, чтобы привлечь и удер-
жать мужчину, или как мы сами ставим себя
в безвыходное положение?
- Все мужчины изменяют, и виноваты в этом жен-
щины. Театр абсурда, который мы видим каж-
дый день.
- Вдохнови его! Встречаются ли в природе муж-
чины, которые умеют самовдохновляться? И ви-
новата ли женщина в том, что ее партнер недо-
статочно вдохновлен?

Обсудим и другие абсурдные установки.

6. Роддом «Идеальная мама». Кто такая достаточно
хорошая мать, где ее найти и как уговорить вас подме-
нять хотя бы два раза в неделю?

- Восемь недель тишины — почему в Германии
маму и ребенка после родов никто не трогает,
а в России уже на третий день нужно принимать
гостей, а через неделю — делать упражнения
на пресс?
- Что, по мнению женщин, нужно детям? Что
на самом деле нужно ребенку от мамы?
- Достаточно хорошая мать: кто она?



- Надеть кислородную маску сначала на себя, потом на ребенка. Почему мама должна в первую очередь беречь себя?

7. Музей секс-игрушек. Экспонаты можно смотреть, но нельзя трогать. Зачем нужен секс и почему о нем не говорят ничего толкового?

- Как Зигмунд Фрейд сумел испортить жизнь миллионам женщин?
- Какие на самом деле бывают оргазмы, откуда их взять и почему они ничего не говорят о том, какая вы женщина?
- Почему курсов «Как ублажить мужчину» множество, а «Как ублажить женщину» – единицы? Чего вообще ждать от хорошего любовника?

8. Статуя Счастливой Женщины. Если приму себя, лягу на диван и буду бездельничать всю оставшуюся жизнь.

- Что такое ненависть к себе, неприятие, принятие и любовь? Что мы делаем на каждой из этих стадий?
- Что на самом деле дает принятие?
- Почему принять себя не равно «забить»?
- С чего начать работу над собой? Конкретные шаги, лайфхаки и упражнения.

Устраивайтесь удобнее: нам предстоит увлекательное путешествие. Поехали?

ГЛАВА 1

ИСТОРИЧЕСКОЕ ЗДАНИЕ КРЕДИТНОГО БАНКА «ЖЕНЩИНА ДОЛЖНА»

Первая достопримечательность в нашей экскурсионной программе – банк женских долженствований. Хорошенько осмотритесь и – умоляю – не подписывайте никакие документы, пока не прочитаете все сноски!



У меня иногда складывается впечатление, что женщина рождается с целым списком долгов, которые не брала, но обязана выплачивать всю жизнь.

Посудите сами:

- мы должны содержать дом в порядке;
- уметь и любить готовить;
- воспитывать детей;
- быть мягкими, плавными, добрыми, нежными, сочувствующими и терпеливыми;
- предназначение женщины – стать матерью.



Кажется, что абсурдно слышать такое в XXI веке, но на самом деле у каждой из нас есть хотя бы две-три такие установки.

Разберемся?

Возьмем для примера девочку, родившуюся в крестьянской семье 200 лет назад. Уже в раннем детстве было примерно понятно, как пройдет ее жизнь. Скорее всего, она выйдет замуж в 16–17 лет (в 1830 году Николай I издал указ о нижней границе брачного возраста: 16 лет для девушек и 18 – для юношей). Согласно статистическим данным, в XIX веке менее 1% крестьян к 60 годам не состояли в браке (что практически совпадало с процентом инвалидности (слепые, психически больные люди и т. д.)). Что ждет эту девочку после свадьбы? Быт, рождение многочисленного потомства, работа по дому и в поле: приготовление еды, шитье, починка одежды и т. п.

То есть пол в то время определял образ жизни, положение в обществе и род занятий.

Что мы имеем сейчас?

Допустим, в 2020 году в российской семье рождается девочка. Можно ли с уверенностью сказать, как сложится ее жизнь? Вряд ли.

Она может стать врачом, физиком, фитнес-инструктором, инженером, ученой, которая ищет лекарство от смертельных заболеваний, или балериной, может играть в оркестре и путешествовать по миру, давая концерты в разных городах, или быть домохозяйкой и матерью нескольких детей, может даже стать мужчиной. Кроме того, возможно, девочка даже будет

сочетать эти роли на разных этапах своей жизни. Например, закончит консерваторию, объездит весь мир с концертами, познакомится с мужем в Токио, переедет к нему, станет домохозяйкой, родит троих детей, а затем пройдет курсы инструкторов по йоге и всю оставшуюся жизнь будет проводить онлайн-тренировки. И это лишь один из возможных сценариев.

Более того, некоторые вещи, считающиеся исконно женскими — выйти замуж, родить детей, вскормить их грудным молоком, — перестали быть обязательными. Вы можете не выходить замуж вообще, искусственно зачать ребенка, родить и вырастить его самостоятельно. А кормить малыша вполне допустимо специальными молочными смесями. И вас при этом не закидают камнями, не привяжут к позорному столбу, вы не умрете от голода и холода, не имея возможности себя обеспечить.

Понимаете, к чему я веду? В 2020 году вас не ограничивает тот образ жизни, который вы якобы получаете в комплекте с двумя X-хромосомами при рождении.

Но что же мы видим каждый день?

Успешные, интересные, всесторонне развитые женщины, у которых по два-три-четыре высших образования, которые совмещают работу из дома и воспитание детей, путешествуют по миру, пишут книги, читают, развиваются и зарабатывают, по-прежнему считают, что обязаны варить борщи, гладить мужьям рубашки и два раза в неделю мыть пол, потому что иначе они НЕДОЖЕНЩИНЫ.



Если ты женщина, ты должна. А если ты эти долженствования с себя сбрасываешь, то все. Уже не женщина. И даже не мужчина. Ты что-то среднее между этими двумя понятиями, что-то жалкое и постыдное. Ты **не-доженщина**.



Что же будет, если подвергнуть все эти долженствования критике?

Когнитивно-поведенческая терапия, самое перспективное направление психотерапии, многократно доказавшая свою эффективность, часто подразумевает работу именно с такими установками.

Есть долженствования истинные. Например:

- я должна дышать, чтобы не умереть;
- я должна лечь в кровать и закрыть глаза, чтобы уснуть.

Не поспоришь, правда? Воздух перестанет поступать в легкие, и через несколько минут человек умрет — факт. И будет сложно уснуть с открытыми глазами (хотя, поверьте мне, я много раз пыталась).

Но большинство долженствований, которыми мы руководствуемся в жизни, не истинные, а надуманные. Например: «Я должна уметь вкусно готовить, иначе я недоженщина».

Давайте подумаем логически и разберем это утверждение. Спросим: почему так? Почему ты должна?

«Это традиционно женская обязанность», — скорее всего, ответит мне женщина, которая верит в это правило.

ПОГОВОРИМ НЕМНОГО О ТРАДИЦИЯХ?

В Вологодской области в древние времена была такая традиция. Перед свадьбой невеста шла в баню вместе со знахаркой, та собирала пот девушки в специальную емкость, после чего подливала его в пиво жениху во время свадебного застолья. Сомневаюсь, что сейчас в Вологде поступают так же.

Или другая чудесная свадебная традиция древней Руси. Когда после пиршества молодожены оставались наедине, они должны были совершить несколько обрядов. Например, жена спрашивала у мужа разрешения лечь с ним в постель, но он не давал ответа сразу, заставляя ее просить два-три раза. На Русском Севере



сохранялся древний обычай разувания: жена снимала правый сапог мужа, а он ударял ее плеткой, которую вынимал из левого сапога.



Как вам? Нравится? Практикуете?

Большинство традиций со временем вымирают за неактуальностью. Уверена, есть семьи, где супруги могут с удовольствием выпороть друг друга плеткой, но что-то мне подсказывает, что делают это они не из-за обычаев.

Понимаете, к чему этот пример?

Нет ничего плохого в традициях, когда они приносят радость и всех устраивают. Собраться всем вместе

за праздничным столом на Новый год, задуть свечи на день рождения, повесить на мосту замочек с именами молодоженов в день свадьбы. Если все эти действия приносят вам удовольствие, почему бы и нет?

Но в случае с приготовлением еды и другими домашними делами речь об удовольствии, как правило, не идет. Одно дело – испечь пирог, когда у вас подходящее настроение, приготовить и принести любимому завтрак в постель, найти какой-нибудь интересный рецепт и накормить всех вкусным ужином. Другое дело – ежедневный выматывающий труд.

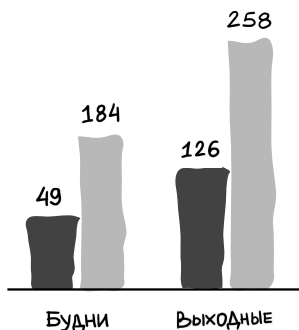
СТОИМОСТЬ ДОМАШНЕГО ТРУДА

Чтобы не быть голословной, приведу график, отражающий актуальную статистику для нашей страны:

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ТРАТЯТ
НА ДОМАШНИЕ ДЕЛА:

■ МУЖЧИНЫ ■ ЖЕНЩИНЫ

НА БЫТОВЫЕ УСЛУГИ, МИН/СУТКИ





На графике видно, что мужчины в среднем тратят на домашние дела 497 минут в неделю (это примерно восемь с небольшим часов). Что-то мне подсказывает, что такую статистику сформировала небольшая группа очень ответственных мужчин, но мы опираемся на факты, а не на догадки, правда?

Теперь о женщинах. В среднем русские женщины тратят на домашние дела 1436 минут в неделю – почти сутки! В три раза больше.

Попробуем посчитать, сколько стоит женский труд?

Я буду опираться на московские цены, в вашем городе цифры могут отличаться.

Сутки работы по дому в неделю включают примерно:

- приготовление пищи – 12 часов;
- уборка – 4 часа;
- стирка и глажка – 2 часа;
- поход за покупками в магазин – 4 часа;
- уход за домашними животными / растениями – 1 час;
- разные мелкие задачи (сходить в прачечную, выбрать шторку для душа и т. п.) – 1 час.

Ясно, что разбивка по времени очень приблизительная, но на что-то же нужно опираться. Теперь умножаем получившееся время на стоимость часа работы наемных работников в Москве.

Приготовление пищи – например, домработница может работать три раза в неделю, готовить блюда на всю семью. Одна смена в среднем стоит около 2500 рублей, итого 7500 рублей.