

ЖЕНЯ ДОНОВА

ЛЕГКО БЫТЬ СОБОЙ

**КАК ПОБЕДИТЬ ВНУТРЕННЕГО КРИТИКА,
ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТРЕВОГ
И СТАТЬ СЧАСТЛИВОЙ**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023



ЖЕНЯ ДОНОВА

ЛЕГКО БЫТЬ СОБОЙ

**КАК ПОБЕДИТЬ ВНУТРЕННЕГО КРИТИКА,
ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТРЕВОГ
И СТАТЬ СЧАСТЛИВОЙ**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.922.1
ББК 88.37
Д67

Донова, Женя.

Д67 Легко быть собой. Как победить внутреннего критика, избавиться от тревог и стать счастливой / Женя Донова. — Москва : Эксмо, 2025. — 256 с. — (Плюс один здоровый человек. Книги о медицине от ведущих экспертов).

ISBN 978-5-04-185121-7

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**

© Донова Е.В., текст, 2021
© Кузнецова Д.С., иллюстрации, 2021
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-185121-7

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 стать кем угодно. Кроме того, возможно, девочка даже будет сочетать эти