




МАРИЯ КАНУННИКОВА

Мне Так МОЖНО

Как перестать быть «теткой»
и вернуть себе блеск в глазах

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
К19

Канунникова, Мария Павловна.

К19 Мне так можно. Как перестать быть «теткой» и вернуть себе блеск в глазах / Мария Канунникова. — Москва : Эксмо, 2025. — 192 с. — (Истории, которые исцеляют душу).

ISBN 978-5-04-230003-5

Иногда ловишь себя на том, что слово «женщина» звучит неожиданно тяжело — будто вместе с ним на плечи ложатся усталость, ответственность и чужие ожидания. В такие моменты важно помнить: легкость можно вернуть, и именно об этом книга Марии Канунниковой. С присущими ей юмором и самоиронией автор рассказывает, как постепенно выбралась из роли забитой «тетки» и снова стала живой, уверенной и игривой «мамаситой». Это честные истории и практики, которые помогают выдохнуть, перестать искать одобрения и вспомнить, что быть женщиной — не про долг, а про наслаждение собой и жизнью.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Канунникова М. П., текст, 2025
© Алленова В. В., иллюстрации в книге, 2025
ISBN 978-5-04-230003-5 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Оглавление

Введение	7
Глава 1. Кто такая тетка. И какой теткой была я..	16
Глава 2. Что эти две себе позволяют?	28
Глава 3. Как я начала превращаться из тетки в кокетку	40
Глава 4. Про вред женского саморазвития.....	44
Глава 5. Самое полезное, что я взяла из психологии. Про отца.....	62
Глава 6. Самое полезное, что я взяла из психологии. Про выбор.....	74
Глава 7. Что помогло мне превратиться из тетки в мамаситу: 29 пунктов	82
Заключение	183

Введение

— Женщина, присаживайтесь! — мужчина встал со своего места в маршрутке, вежливо предлагая мне присесть.

Женщина? Нет, ну понятное дело, что не мужчина. Но почему не «девушка»? Я что, так сурово выгляжу? С другой стороны, он хотя бы не сказал: «Женщина-а-а», как кричат в очереди в поликлинике на тех, кто направляется к кабинету со словами: «Я только спросить».

Все же когда слышишь в свой адрес «женщина», ощущение, словно наступил конец эпохи молодости и легкости.

Я сидела у окна маршрутки в белом платье с вышитыми рукавами-фонариками и понимала лишь одно: мне хочется самой себя называть девушкой.

Хочется вновь ощущать себя молодой, легкой, беззаботной. Хочется чувствовать вкус к жизни и идти по ней с гордо поднятой головой и сияющими глазами.

Но тут я увидела свое отражение в окне. Напряженная межбровка, в которой будто зафиксированы тысяча и одна задача на день. Шея, вжатая в плечи, словно нужно защищаться от окружающего мира. Платье, хоть и было красивое, не добавляло огонька в мои глаза. Да и как его добавить туда, где отражаются годы самокритики и взваленной ответственности? Надеюсь, у меня еще не появилась холка на спине? Это когда на шее сзади выпуклый горбик. Всегда думала, что он бывает только у уставших

тетечек, которые так скукоживаются на работе, что их лебединая шея вдавливаются внутрь.

Но я видела в окне свой взгляд. Загнанной лошади, не иначе. И холка уже не казалась мне чем-то далеким.

Я давно не была мамаситой.



Ты не знаешь, кто такая мамасита? Ты тоже была ею! Все когда-то были.

Просто представь эти фразы себе вслед: «Вау, какая горячая мамасита». Или: «Мамасита, ты, как всегда, выглядишь потрясающе». Именно так бы сказали в Испании, откуда и пришло это слово. Оно означает «мамочка, привлекательная девушка».

«А с фи́га ли?» — думала я, сидя в маршрутке и глядя на свое отражение в окне. С каких пор я перестала быть игривой кокеткой и превратилась в серьезную тетку, к которой обращаются «женщина»?

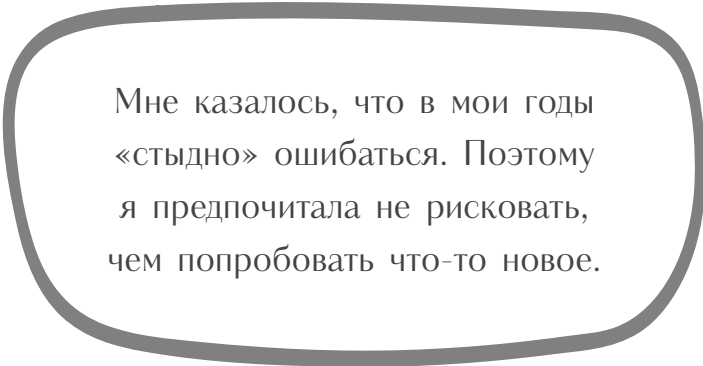
Я поняла, надо срочно что-то менять. Мне нужно возвращать себе легкость, энергию, беззаботность, игривость и состояние кокетки. Мне нужно вернуть себе себя! Я не знала как. Знала лишь одно: «Мне надо».

Раньше я считала, что 40 лет — это время остепенившихся, серьезных, скучных людей без блеска в глазах и шила в попе. Но теперь я думаю, что после 40 — самое время, чтобы становиться легче, смелее, озорнее, задорнее и кокетливее. После 40 — самое время влюбиться в себя! Без всяких на то причин, оснований и достижений.

И у меня есть этому объяснение.

В 20 мне было легко решиться на что угодно: поехать в чужой город, встретиться с незнакомым человеком, заняться работой, о которой ничего не знаю. Я училась на журналистике, пробовала себя на телевидении и в газетах, окуналась в мир рекламы, летала на стажировку в Германию, искала любовь и не боялась ошибаться.

В 30 я уже была менее готова к риску и неизвестности. В этом возрасте я стала женой и мамой, а с этими статусами пришло желание все делать на пятерку.



Мне казалось, что в мои годы «стыдно» ошибаться. Поэтому я предпочитала не рисковать, чем попробовать что-то новое.

У меня был определенный набор вещей, в которых я себе нравилась, и все, что я надевала или покупала, было примерно одинаковым. Ничего нового

и непривычного я даже не примеряла. То же самое касалось и цвета волос, и макияжа. Все привычное, стандартное и никаких экспериментов, чтобы не ошибиться.

Но нежелание рисковать и пробовать неизвестное — не самое печальное. Пожалуй, хуже всего было то, что я старалась быть хорошей для всех, но не для себя. Угодить кому угодно, но не себе. Похвалить и порадовать кого угодно, но не себя.

Я словно влилась в роль хорошей домохозяйки, хорошей жены, хорошей мамы.

Думаю, я не одна такая. Многие женщины с декретом и материнством незаметно начинают позволять себе меньше: убирают или сокращают вредные привычки, исключают походы в бары и беззаботные пятничные посиделки с подругами. Все строится вокруг пользы для семьи и особенно детей. Отель, еда, маршрут прогулки — у нас все выбиралось так, чтобы было удобным для ребенка.

Я старалась быть отличницей для мужа, детей, их бабушек и дедушек, боясь накосячить и оступиться.

Но в этих стараниях я совершенно забыла о своих интересах.

И лишь к 40 я вдруг вспомнила, что я есть. Вот она я. Личность, у которой есть свои интересы, свои мечты, свои вкусовые предпочтения. И это не обязательно должно быть понято и одобрено моими родными или соответствовать вкусам и интересам семьи.

Я могу увлекаться тем, что непонятно мужу. Я могу любить блюда, которые не едят дети.

Но самое главное: мне можно
и оступаться, и косячить, и ошибаться.
Мне можно все. И тебе тоже!

Я написала эту книгу для тех, кто тоже устал тащить ответственность за все и всех. Для тех, кто старался улучшить себя, но в какой-то момент утомился от улучшайзинга и достигаторства. Для

тех, кто занимался лютым саморазвитием, но однажды плюнул на поиски себя и захотел просто жить жизнь.

В психологии популярно говорить про синдром самозванца, когда человек не может приписывать свои достижения собственным заслугам, качествам, способностям. Я же в этой книге предлагаю нам с тобой совершить наглую выходку: легализовать самозванку-царицу. Да-да, мы с тобой разрешим сами себе надевать корону каждое утро без всяких на то оснований и причин.

Эта книга — концентрат полезного, что я взяла для себя из всех тех книг, тренингов, курсов и йога-туров, которые прошла ближе к 40 годам. Зачем?

Как бы банально и заезженно
это ни звучало, я искала себя и свое
счастье.

Здесь, на этих страницах, расскажу честно и откровенно о своем пути из состояния гиперответственной тетки к состоянию кокетки, игривой мамочки, мамаситы. О том, как можно прекратить самоедство и бесконечную критику. И главное — о том, как разрешить себе быть собой и ценить себя без каких-либо условий и в любом возрасте.

Здесь ты узнаешь, как:

— больше не искать годами себя, свое предназначение, таланты и ресурсы;

— больше не ждать подтверждения своей достаточности извне;

— больше не связывать свою самооценку с количественным выражением — лайки, заказы, доход и т. д.;

— больше не чувствовать себя недостаточно хорошей;

— больше не улучшать себя, не прорабатывать, не прокачивать;

— быть легкой, задорной, ощущать себя молодой;

— влюбиться в саму себя.

В этой книге я буду часто говорить «ты». Так я обращаюсь к самой себе в прошлом, когда была затюканной, не ценящей и не любящей себя. Ты же запросто можешь представить, что мы сидим за столиком в кофейне, наслаждаемся дымящимся кофе и разговариваем. Я рассказываю все это лично тебе и говорю негромко, так, чтобы меня не было слышно посетителям за соседними столиками.

В книге использованы отрывки из моих книг на «Литрес» и тексты постов с моей страницы в «ВКонтакте». Буду рада увидеть тебя в друзьях и получить обратную связь.

Чтение книги займет пару часов и при этом сэкономит годы самокопаний. Согласна? Тогда начинаем.