





**ЖЕНЯ ДОНОВА**

психолог, автор популярного  
блога @legkoe\_povedenie

# ЛЕГКО БЫТЬ СОБОЙ

КАК ПОБЕДИТЬ ВНУТРЕННЕГО  
КРИТИКА, ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТРЕВОГ  
И СТАТЬ СЧАСТЛИВОЙ

**БОМБОРА™**

Москва 2022

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, 2022. – 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», 2022

# 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.***