

ЛУИСА ХЬЮЗ

Собрать себя  
заново

Луиса Хьюз  
**Собрать себя заново**

«Автор»

2026

**Хьюз Л.**

Собрать себя заново / Л. Хьюз — «Автор», 2026

«Собрать себя заново» — это честная и глубокая книга о возвращении к себе после лет самопредательства, усталости и жизни «на автомате». Она для женщин, которые внешне справляются, но внутри давно потеряли контакт со своими чувствами, желаниями и телом. Эта книга не обещает быстрых решений и не учит «быть позитивной». Она бережно ведёт через боль, тень, страх и чувство вины — к целостности, внутренней опоре и праву жить свою, а не удобную жизнь. Шаг за шагом ты научишься снимать маски, слышать себя, выстраивать границы, принимать свои «неудобные» чувства и собирать себя не такой, как раньше, а настоящей.

© Хьюз Л., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

Введение	5
Глава 1. Маски, которые мы носим	7
Глава 2. Тихий голос внутренней боли	10
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Луиса Хьюз

## Собрать себя заново

### Введение

Милая моя, я знаю, почему эта книга оказалась в твоих руках именно сейчас, в этот самый час, когда сумерки за окном или тишина пустой комнаты кажутся почти осязаемыми, тяжелыми, давящими на плечи. Ты открыла её не из праздного любопытства и не потому, что искала очередную порцию красивых цитат для того, чтобы заполнить внутреннюю пустоту, – нет, ты здесь потому, что твой внутренний компас, долгое время крутившийся в безумном ритме, наконец замер на отметке «хватит». Это «хватит» созревало в тебе годами, оно прорастало сквозь бессонные ночи, когда ты прокручивала в голове неудачные диалоги, сквозь натянутые улыбки на семейных ужинах, где ты чувствовала себя прозрачной, и сквозь ту глухую, ноющую тоску, которая настигает в моменты самого громкого успеха, когда все вокруг аплодируют твоему достижению, а ты стоишь и думаешь: «Но это же не я, это всего лишь декорация». Я хочу, чтобы ты сейчас сделала глубокий вдох и на мгновение разрешила себе не быть никем: ни женой, ни матерью, ни дочерью, ни эффективным сотрудником, ни удобной подругой, которой можно позвонить в три часа ночи, чтобы вылить ушат своих проблем. Представь, что все эти социальные костюмы, которые ты так тщательно гладила и надевала каждое утро, просто упали на пол, оставив тебя в твоей первозданной, немного испуганной, но бесконечно прекрасной сути. Мы часто боимся этой наготы души, потому что нам кажется, что без своих достижений и обязанностей мы – ничто, пустое место, но правда в том, что именно под этими слоями «должна» и «надо» скрывается то самое сияние, которое ты когда-то потеряла, возможно, еще в глубоком детстве, когда впервые поняла, что за хорошее поведение и молчание тебя любят чуть больше, чем за твои настоящие слезы или неудобные вопросы. Вспомни тот случай, который наверняка был у каждой из нас: ты идешь по улице, видишь свое отражение в витрине и на долю секунды не узнаешь эту женщину с потухшим взглядом и скорбной складкой у губ, ты задаешься вопросом, куда делась та девочка, которая умела смеяться просто так, которая верила, что мир принадлежит ей по праву рождения. Ты строила свою жизнь как идеальный картонный домик, выверяя каждое движение, чтобы ни одна карта не дрогнула, чтобы никто не заподозрил, что внутри этого строения гуляет холодный сквозняк одиночества. Ты научилась быть идеальным механизмом, который безотказно работает на благо других, но цена этой безотказности оказалась непомерно высокой – ты просто перестала чувствовать вкус собственной жизни, превратив её в бесконечный список дел, где твое собственное счастье всегда стоит в самом конце, помеченное мелким шрифтом, на который вечно не хватает времени. Эта книга – не инструкция по эксплуатации твоего сознания и не сборник магических заклинаний, которые изменяют реальность за одну ночь, потому что настоящая трансформация – это всегда путь, иногда болезненный, иногда пугающий, но всегда ведущий к свету. Я буду твоим проводником в этом путешествии по лабиринтам твоей памяти и твоих чувств, мы вместе пойдем в те темные подвалы твоей души, куда ты годами боялась заглядывать, запирая двери на десятки замков из самооправданий и напускного безразличия. Мы будем доставать оттуда твои старые мечты, которые покрылись пылью забвения, твои невыплаканные обиды, которые превратились в камни в твоей груди, мешающие дышать, и, самое главное, твое право быть собой – неудобной, громкой, требующей внимания, живой и уязвимой. Я видела сотни женщин, которые приходили ко мне с одним и тем же вопросом: «Как мне починить свою жизнь?», и каждый раз мы обнаруживали, что чинить нужно не жизнь, а связь с самой собой, которая была разорвана так давно, что это стало казаться нормой. Мы привыкли считать, что самопо-

жертвование – это добродетель, но на самом деле, когда ты отдаешь всё, чего у тебя и так в обрез, ты не приносишь пользу миру, ты просто медленно исчезаешь, становясь тенью той, кем могла бы быть. В этом тексте я не буду давать тебе утешительных иллюзий, я буду говорить с тобой честно, как говорит самая близкая подруга, которой небезразлично твое будущее, которая видит твой потенциал даже тогда, когда ты сама в себе сомневаешься, и которая готова держать тебя за руку, когда ты решишься сделать первый шаг навстречу своей свободе. Твое сияние никуда не исчезло, оно просто заблокировано старыми убеждениями, чужими голосами в твоей голове, которые шепчут, что «уже поздно», что «ты недостаточно хороша» или что «нужно еще немного потерпеть ради детей, ради карьеры, ради приличия». Но я здесь, чтобы сказать тебе: твое время настало именно в ту секунду, когда твои глаза коснулись первых строк этого введения, когда твое сердце екнуло от узнавания собственной боли в моих словах. Мы научимся заново доверять своим ощущениям, мы поймем, что твоя чувствительность – это не слабость, а твоя самая большая суперсила, твой радар, который поможет тебе найти путь в самом густом тумане жизненных кризисов. Каждая глава этой книги – это ступенька вверх, из колодца самоотречения к солнцу самопознания, и я обещаю тебе, что к концу этого пути ты не просто соберешь себя заново по кусочкам, ты создашь из этих осколков нечто совершенно новое, более прочное и невероятно красивое, подобно японскому искусству кинцуги, где разбитую посуду склеивают золотом, делая швы её главным украшением. Твои шрамы, твои ошибки и твои падения станут твоим золотом, твоей уникальной историей, которой больше не нужно стыдиться. Позволь себе роскошь быть искренней, позволь себе злиться, позволь себе хотеть большего, чем просто выживание в серых буднях. Мы начинаем этот великий поход за твоей истинной сутью, и поверь, это будет самое захватывающее и важное приключение в твоей жизни, потому что в конце него тебя ждет та, по которой ты так долго тосковала, – ты сама.

## Глава 1. Маски, которые мы носим

Посмотри на себя в те моменты, когда ты готовишься к выходу в мир, когда ты стоишь перед зеркалом, нанося последние штрихи макияжа или поправляя воротник строгого жакета, и попытайся поймать тот неуловимый миг, когда твое лицо каменеет, превращаясь в безупречный фасад. Это происходит почти бессознательно, как автоматический рефлекс самосохранения: мы надеваем маску «успешной женщины», «заботливой матери» или «невозмутимого профессионала» задолго до того, как переступаем порог дома. Мы настолько привыкли к весу этих социальных доспехов, что перестали замечать, как они сдавливают нам грудь, мешая дышать полной грудью, и как за этой тщательной инсценировкой благополучия медленно умирает наша подлинная, живая и уязвимая сущность. Мы строим свои жизни как бесконечный театральный перформанс, где зрителями являются все – от случайного прохожего до собственного мужа, и в этой погоне за аплодисментами и одобрением мы постепенно превращаемся в заложниц собственного образа, боясь, что если мы хоть на секунду снимем маску, мир увидит нашу растерянность, нашу усталость или – что самое пугающее – нашу обыкновенность. Вспомни историю Елены, одной из тех женщин, чья жизнь со стороны казалась воплощенной мечтой из глянцевого журнала, но чья внутренняя реальность напоминала выжженную пустыню. Она приходила на каждую встречу в идеально отглаженном костюме, с безупречной укладкой и той особой, выверенной маской «железной леди», которая не знает сомнений и всегда держит ситуацию под контролем. На работе её называли скалой, дома – идеальным менеджером семейного быта, но когда она однажды заперлась в ванной и разрыдалась просто из-за того, что у неё закончилась любимая зубная паста, она вдруг осознала, что плачет вовсе не из-за пасты. Она плакала от колоссального, нечеловеческого напряжения, которое требовалось для поддержания этого образа совершенства, она плакала потому, что за всеми её ролями не осталось места для самой Елены – той, которая любит рисовать акварелью, боится темноты и иногда хочет просто пролежать весь день в постели, не отвечая на рабочие звонки. Её маска стала её тюрьмой, и когда она пыталась заговорить о своей усталости с близкими, они просто не слышали её, потому что привыкли общаться с фасадом, а не с живым человеком, чья душа кричала о помощи за закрытыми дверями безупречного имиджа. Мы часто надеваем маску «удобной жены» или «всепрощающей подруги», полагая, что это единственный способ заслужить любовь и признание, но в действительности мы лишь выстраиваем стену между собой и истинной близостью. Когда ты подавляешь свое раздражение, когда ты проглатываешь горькие слова в ответ на несправедливость, когда ты соглашаешься на условия, которые тебя разрушают, лишь бы не вызвать конфликта, ты надеваешь маску святой великомученицы, которая на самом деле питается твоим скрытым гневом. Этот гнев никуда не исчезает, он оседает в твоём теле в виде зажимов в челюсти, тяжести в желудке или внезапных вспышек мигрени, он копится там годами, превращая твою жизнь в медленное тление. Ты думаешь, что спасаешь отношения своим молчанием, но на самом деле ты убиваешь их, потому что партнер любит не тебя, а ту удобную проекцию, которую ты ему подсовываешь, и ты сама начинаешь ненавидеть его за то, что он не видит твоей жертвы, хотя ты сама приложила все усилия, чтобы её скрыть. Другая коварная маска, которую мы носим с почти религиозным фанатизмом – это маска «счастливой женщины», обязательный атрибут современного общества, требующего от нас постоянного позитива и бесконечного ресурса. Мы приучили себя улыбаться на фотографиях, даже если за пять минут до этого мы чувствовали себя глубоко несчастными, мы пишем о своих успехах, намеренно оставляя за кадром бессонные ночи, провалы и моменты тотального отчаяния. Этот диктат счастья создает иллюзию, что страдать – это стыдно, что быть в депрессии или просто не знать, куда идти дальше – это признак поломки, которую нужно немедленно исправить. Мы смотрим на других женщин, которые так же старательно носят свои

маски благополучия, и начинаем чувствовать себя дефектными, не понимая, что участвуем в коллективном заговоре молчания, где каждая боится первой признаться в своей боли, чтобы не разрушить общий хрупкий миф об идеальной жизни. Маска «идеальной дочери» часто уходит корнями в наше глубокое детство, когда мы впервые почувствовали, что любовь родителей – это не безусловный дар, а награда за соответствие их ожиданиям. Ты несешь эту маску через десятилетия, продолжая выбирать профессию, которая тебе не нравится, или сохранять брак, который тебя разрушает, только чтобы не расстроить маму или не разочаровать отца, которые когда-то вложили в тебя свои нереализованные амбиции. Это тяжелая ноша – быть контейнером для чужих надежд, и пока ты носишь эту маску, ты остаешься маленькой девочкой, запертой в теле взрослой женщины, которая так и не решилась заявить о своем праве на собственные ошибки и на свой собственный, пусть даже «неправильный» с точки зрения родителей, путь. Ты боишься, что если ты перестанешь быть их гордостью, ты потеряешь право на существование, и этот страх заставляет тебя раз за разом предавать свои истинные желания в угоду призрачному одобрению. Осознание того, что ты носишь маску, – это первый и самый болезненный шаг к исцелению, потому что он требует от тебя честности, которая поначалу может показаться невыносимой. Это похоже на то, как если бы ты много лет носила тесную, неудобную обувь ради красоты, и когда ты её наконец снимаешь, твои ноги начинают болеть еще сильнее, потому что к ним возвращается кровообращение. Ты начинаешь замечать, сколько энергии уходит в эту пустоту, в поддержание декораций, в контроль над тем, как тебя воспринимают окружающие. Ты вдруг понимаешь, что твоя аутентичность была принесена в жертву безопасности, ведь маска – это прежде всего защита, способ спрятаться от возможного осуждения, критики или отвержения. Но цена этой безопасности – твоя жизненная сила, твоя способность чувствовать подлинную радость и твое право на глубокую, честную связь с миром. Давай представим ситуацию: ты сидишь в компании друзей, и кто-то отпускает шутку, которая тебя глубоко задает или кажется тебе оскорбительной. Твоя привычная маска «легкой и веселой женщины» мгновенно реагирует – ты смеешься вместе со всеми, хотя внутри у тебя всё сжимается от боли. В этот момент происходит микро-предательство самой себя: ты выбрала социальный комфорт группы вместо верности своим чувствам. И так происходит сотни раз в день – в офисе, в спальне, в магазине. Мы отшлифовываем свои реакции до зеркального блеска, чтобы никто не смог зацепиться за наши неровности, но именно в этих неровностях, в этих шероховатостях нашего характера и кроется наша истинная привлекательность и наша сила. Без них мы превращаемся в пластмассовых манекенов, красивых, но абсолютно холодных и безжизненных. Работа по снятию масок не означает, что ты должна стать агрессивной или начать вываливать на каждого встречного все свои проблемы, нет, это процесс внутреннего разоружения. Это постепенное разрешение себе быть разной – грустной, когда тебе больно, слабой, когда ты устала, и несовершенной, когда у тебя нет ответов на все вопросы. Это отказ от идеи, что ты должна быть «всегда включенной» и «всегда полезной», это признание того, что твоя ценность не зависит от того, насколько успешно ты играешь свою роль. Когда ты начинаешь понемногу ослаблять хватку, когда ты позволяешь своему настоящему голосу прозвучать – сначала робко, а потом всё увереннее – ты замечаешь удивительную вещь: мир не рушится от того, что ты перестала быть идеальной. Напротив, люди начинают тянуться к твоей искренности, потому что в глубине души каждый тоже устал от своей маски и ищет того, рядом с кем можно просто быть собой. Процесс срывания масок – это возвращение себе права на объемное существование, где есть место и свету, и тени, и триумфу, и поражению. Это отказ от плоского, двухмерного изображения «правильной женщины» в пользу многогранной, сложной и порой противоречивой реальности твоего истинного «Я». Да, это путь через страх – страх быть непонятой, страх потерять тех, кто любил только твою маску, страх столкнуться с собственной пустотой, которая обнаружится под слоями ролей. Но только пройдя через этот страх, ты сможешь наконец почувствовать, как это – когда тебя любят не за то, что ты делаешь,

и не за то, как ты выглядишь, а за то, кто ты есть на самом деле, в своей самой сокровенной и неприкрытой сути. Твоя маска – это всего лишь старая одежда, которая стала тебе мала, и пришло время её сбросить, чтобы твоя кожа наконец почувствовала тепло настоящего солнца.

## Глава 2. Тихий голос внутренней боли

Когда маски, о которых мы говорили ранее, начинают давать трещины, сквозь них просачивается нечто, что мы привыкли называть «неудобными чувствами», и первым делом мы ощущаем присутствие тихой, почти невесомой боли, которая долгое время жила в подполье нашего сознания. Эта боль не кричит, она не похожа на острый приступ гнева или громкое рыдание, скорее, она напоминает едва уловимый гул высоковольтных проводов или затяжной дождь, который превращает цветущий сад твоей души в серую дымку. Мы научились виртуозно игнорировать этот голос, заглушая его бесконечной работой, шумом телевизора, пустыми разговорами или даже чрезмерной заботой о других, но правда заключается в том, что подавленная боль никогда не исчезает сама по себе – она лишь меняет форму, превращаясь в хроническую усталость, потерю смысла или тотальное обесценивание собственных достижений. Ты можешь купить себе самое красивое платье или отправиться в путешествие на другой край света, но этот тихий голос всегда путешествует в твоём багаже, напоминая о себе в моменты затишья, когда ты остаешься наедине с собой в пустом гостиничном номере или в тишине собственной спальни после долгого дня. Вспомни Марину, женщину, которая обратилась ко мне, когда её жизнь внешне достигла пика благополучия: прекрасная карьера, уважение коллег, стабильный брак, но внутри неё росла холодная пустота, которую она сама называла «внутренней анестезией». Марина рассказывала, как однажды вечером она сидела на кухне, глядя на то, как её муж и дети увлеченно обсуждают планы на выходные, и вдруг поймала себя на мысли, что она физически присутствует в этой комнате, но эмоционально она находится за тысячи километров, за толстой стеклянной стеной. Она видела их улыбки, слышала их смех, но ничего не чувствовала, кроме глухого, ноющего давления в области солнечного сплетения – так проявлял себя тот самый тихий голос боли, который она годами заставляла замолчать. Оказалось, что эта боль была связана с глубоко запрятанным чувством несправедливости и заброшенности, которое она испытывала еще в юности, когда её мечты о творчестве были принесены в жертву «практичной» профессии ради одобрения семьи. Она так долго убеждала себя, что это был правильный выбор, что её чувства просто «отключились», чтобы не мешать ей функционировать, и теперь её душа требовала легализации этого страдания, требуя, чтобы его наконец заметили и признали имеющим право на жизнь. Проблема нашего общества заключается в том, что нас учили бояться боли, воспринимать её как врага или симптом болезни, который нужно немедленно устранить с помощью таблетки или позитивного мышления, но на самом деле боль – это важнейший навигационный прибор нашей психики. Когда ты прикасаешься рукой к горячей плите, острая боль заставляет тебя мгновенно отдернуть руку, спасая ткани от разрушения, и точно так же внутренняя боль сигнализирует о том, что какая-то часть твоей жизни прямо сейчас разрушает твою личность. Если ты чувствуешь постоянную тоску, находясь рядом с партнером, если ты ощущаешь приступы бессилия перед походом на работу, это не значит, что ты «сломалась» или «обленилась», это твой внутренний страж подает сигнал тревоги, сообщая, что твои ценности попираются, а твои границы превратились в проходной двор. Игнорировать этот голос – всё равно что заклеивать пластырем лампочку на приборной панели автомобиля, которая предупреждает о перегреве двигателя: ты можешь продолжать движение какое-то время, делая вид, что всё в порядке, но катастрофа в таком случае становится лишь вопросом времени. Легализация эмоций начинается с того, что ты перестанешь делить свои чувства на «хорошие» и «плохие», на те, что делают тебя «достойной», и те, что делают тебя «неудачницей». Твоя печаль имеет ровно столько же прав на существование, сколько и твоя радость, а твоя обида – это всего лишь свидетельство того, что какая-то важная потребность осталась неудовлетворенной. Когда мы запрещаем себе чувствовать боль, мы невольно блокируем и способность чувствовать восторг, вдохновение и подлинную любовь,

потому что наше сердце не обладает избирательным фильтром: оно либо открыто и чувствует весь спектр жизни, либо закрыто и превращается в холодный камень. Я часто вижу женщин, которые гордятся своей эмоциональной выдержкой и умением «держать лицо» в любых обстоятельствах, но при ближайшем рассмотрении оказывается, что они просто живут в состоянии постоянного внутреннего онемения, где нет места ни горю, ни счастью, а есть только бесконечное, серое «нормально». Давай попробуем провести небольшой эксперимент прямо сейчас: закрой глаза и прислушайся к тому, что происходит в твоём теле, когда ты думаешь о самых болезненных аспектах своей текущей ситуации. Возможно, ты почувствуешь комок в горле – это невысказанные слова, которые ты годами копила в себе, боясь нарушить чье-то спокойствие или показаться чересчур требовательной. Может быть, это тяжесть в плечах, как будто ты несешь на себе ответственность за благополучие всего мира, забыв, что ты – всего лишь человек, а не атлант. Или это холод в животе, говорящий о страхе, который ты так тщательно прячешь под маской уверенности. Не пытайся прогнать эти ощущения, не старайся их «проработать» или немедленно исправить – просто побудь с ними рядом, дай им место, скажи им мысленно: «Я вижу вас, я знаю, что вам больно, и я больше не буду делать вид, что вас не существует». Это и есть начало великого исцеления – признание реальности своего страдания без попытки его приукрасить или оправдать обстоятельствами. В моей практике была история Анны, которая после тяжелого развода запретила себе плакать, решив, что она должна быть «сильной ради детей» и «выше этого». Она загрузила себя проектами, начала заниматься экстремальным спортом и создала иллюзию блестящего восстановления, но через год её тело начало сдавать: появились непонятные боли, бессонница и панические атаки, которые настигали её в самые неподходящие моменты. Когда мы начали разбирать её состояние, выяснилось, что весь этот год её внутренняя боль пыталась достучаться до неё, но Анна была слишком занята своим «успешным успехом». На одной из сессий она наконец позволила себе признать: «Мне не просто грустно, мне невыносимо больно от того, что меня предали, и я имею право быть слабой». Только тогда, когда плотина искусственной силы была прорвана, и она разрешила себе выплакать всё то, что копилось в подвалах её души, её тело начало восстанавливаться, а панические атаки исчезли, потому что им больше не нужно было выполнять роль аварийного клапана. Тихий голос боли – это голос твоей истинной сути, которая взывает к милосердию и вниманию, это та часть тебя, которая устала от бесконечного самопредательства. Часто мы боимся идти в эту боль, потому что нам кажется, что если мы откроем этот ящик Пандоры, страдание захлестнет нас с головой и мы никогда не сможем из него выбраться. Но парадокс заключается в том, что боль становится бесконечной только тогда, когда мы от неё бежим; когда же мы поворачиваемся к ней лицом и начинаем изучать её ландшафт, она постепенно трансформируется. Она превращается в мудрость, в глубокое понимание человеческой природы и, в конечном итоге, в ту самую подлинную силу, которую невозможно имитировать. Боль – это не тупик, это дверь, за которой скрывается твоя честность с самой собой, твоя способность сопереживать не только другим, но и – в первую очередь – той маленькой, раненой девочке внутри тебя, которая так долго ждала, когда ты наконец придешь и обнимешь её. Научиться слышать свой внутренний голос – значит научиться различать тончайшие оттенки своего дискомфорта и не позволять окружающим убеждать тебя в том, что «тебе кажется» или «ты слишком чувствительная». Если тебе плохо, значит, тебе плохо, и это – единственная истина, которая имеет значение в контексте твоего психического здоровья. Мы привыкли свертывать свои чувства с внешними эталонами: «Вроде бы муж не бьет, деньги есть, почему же я плачу?», но душа не оперирует категориями материального достатка, она реагирует на отсутствие искренности, на дефицит тепла и на предательство своего предназначения. Твоя боль – это не ошибка системы, это сама система говорит тебе, что ты сбилась с курса, что ты живешь не своей жизнью, что ты заперта в клетке, которую сама же и построила из чужих ожиданий. И первый шаг к свободе – это не побег, а готовность сесть рядом со своей болью на этот холодный

пол и просто выслушать всё, что она хочет тебе сказать, без цензуры и без стыда. Помни, что каждый раз, когда ты заставляешь себя улыбаться, когда внутри всё кричит, ты совершаешь насилие над собственной душой, и этот тихий голос боли – лишь попытка самозащиты. Твои слезы – это не признак слабости, а способ очищения, твоя грусть – это период тишины, необходимый для переосмысления опыта. Когда ты даешь себе право на эти чувства, ты возвращаешь себе целостность, ты перестаешь быть разделенной на «презентабельную часть» и «позорную изнанку». В этом принятии рождается невероятная легкость: тебе больше не нужно тратить колоссальные ресурсы на подавление, ты можешь направить эту энергию на созидание новой жизни, где каждый твой вздох будет созвучен твоей правде. Слышать тихий голос своей боли – значит наконец-то стать на свою сторону, стать самой себе любящим родителем и верным союзником, который никогда больше не заставит тебя молчать, когда тебе страшно или горько.

## **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.