



Луиса Хьюз

**Жизнь без  
масок**

# Луиса Хьюз

# Жизнь без масок

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73210708](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73210708)*

*ISBN 9785006913417*

## Аннотация

«Жизнь без масок» – это глубокое и честное путешествие к себе настоящей. Книга о том, как перестать жить по чужим ожиданиям, услышать свой истинный голос, восстановить границы и выбрать подлинность вместо удобства. Она для тех, кто устал притворяться и готов вернуть себе вкус жизни.

# Содержание

Введение	5
Глава 1. Маска «хорошей девочки»	8
Глава 2. Тихая инвентаризация боли	14
Глава 3. Голоса в твоей голове: Чьи они на самом деле?	19
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# **Жизнь без масок**

**Луиса Хьюз**

© Луиса Хьюз, 2026

ISBN 978-5-0069-1341-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Здравствуй, дорогая. Я знаю, почему ты открыла эту книгу, и я знаю ту тишину, которая оглушает тебя по вечерам, когда все дела переделаны, социальные роли отыграны, а внутри остается лишь тонкий, едва уловимый гул неудовлетворенности, который ты так привыкла подавлять. Ты научилась быть безупречной, ты овладела искусством подстраиваться под чужие ожидания, словно вода, принимающая форму любого сосуда, в который ее наливают, но в этом процессе ты незаметно для самой себя потеряла собственную форму, свой вкус и свой голос. Мы часто называем это взрослением, ответственностью или женской мудростью, но давай будем честными хотя бы здесь, на этих страницах: это долгое, медленное предательство себя, которое началось так давно, что ты перестала замечать его цену. Ты привыкла измерять свою ценность объемом пользы, которую приносишь окружающим, количеством решенных проблем и чистотой фасада своей жизни, в то время как твои истинные желания пылятся в дальнем углу души, объявленные слишком эгоистичными или несвоевременными. Я видела сотни таких женщин, как ты, – успешных, красивых, внешне собранных, которые приходят ко мне и говорят, что у них «в принципе все нормально», но их глаза выдают глубочайший голод по подлинности. Вспомни те моменты, когда ты лови-

ла свое отражение в витрине магазина и на секунду не узнавала эту женщину с поджатыми губами и сосредоточенным взглядом, или те ночи, когда ты лежала в темноте, слушая дыхание спящего рядом человека, и чувствовала себя бесконечно одинокой, несмотря на физическую близость. Это чувство – не ошибка системы и не признак твоей неблагодарности за то, что у тебя есть; это твоя живая душа отчаянно стучит изнутри, пытаясь напомнить, что ты была рождена не для того, чтобы просто обслуживать чужие миры и соответствовать стандартам, которые ты не выбирала. Эта книга – не сборник магических советов и не инструкция по быстрому счастью, потому что путь к себе всегда лежит через честную боль и разрушение старых иллюзий, которые годами служили тебе защитой. Мы пройдем этот путь вместе, шаг за шагом снимая слои чужой кожи, которую ты надела на себя, чтобы выжить и получить любовь. Ты поймешь, что твоя усталость – это не отсутствие витаминов, а результат того, что ты слишком долго несла на плечах груз ожиданий своих родителей, партнеров и общества, которое всегда знает «как лучше». Я хочу, чтобы ты знала: у тебя есть право быть неудобной, у тебя есть право не оправдывать надежд и, самое главное, у тебя есть право на собственную жизнь, даже если она не вписывается в чьи-то представления о правильности. Мы будем учиться заново дышать, заново чувствовать свои границы и возвращать себе право на «я хочу» вместо вечного «я должна», потому что пока ты не выберешь себя,

никто другой не сможет по-настоящему оценить ту глубину и красоту, которую ты так старательно прячешь за маской хорошей девочки. Это путешествие домой, к той маленькой, смелой и искренней версии тебя, которая когда-то верила, что мир принадлежит ей, и я обещаю, что в конце этого пути ты не просто найдешь ответы, а снова почувствуешь вкус жизни, в которой тебе больше не нужно просить разрешения быть собой.

# Глава 1. Маска «хорошей девочки»

Фундамент того, что мы привыкли называть своим характером, на самом деле часто оказывается искусно выстроенной системой безопасности, которую мы возвели еще в детстве, чтобы гарантировать себе право на любовь и принадлежность к стае. Маска «хорошей девочки» – это не просто вежливость или воспитание, это самый сложный психологический механизм выживания, в котором каждое движение, каждая улыбка и каждое слово проходят через внутренний цензор на предмет того, не вызовет ли это разочарования в глазах значимых для нас людей. Вспомни те моменты, когда ты соглашалась на дополнительную работу, чувствуя, как внутри всё сжимается от усталости, или когда ты мягко улыбалась человеку, который только что нарушил твои границы своим неуместным замечанием, – в эти секунды ты не была собой, ты была функцией, призванной сохранять чужой комфорт ценой собственного истощения. Мы боимся огорчить других больше, чем предать себя, потому что в нашем подсознании глубоко укоренилась опасная связка: «если я расстрою маму, начальника или мужа, я стану плохой, а плохих не любят и выбрасывают из жизни». Эта тревога заставляет нас превращать свою жизнь в бесконечный акт служения, где наши собственные потребности отодвигаются на задний план, покрываясь пылью и забвением, по-

ка мы старательно полируем фасад своей «удобности» для окружающих. Ко мне часто приходят женщины, чьи истории похожи на отполированные до блеска витрины, за которыми скрывается пустая и темная комната. Одна из моих клиенток, назовем ее Анна, на протяжении десяти лет была идеальной женой, дочерью и сотрудницей, она никогда не опаздывала, всегда помнила о днях рождения всех дальних родственников и готовила ужины из трех блюд, даже если возвращалась домой в девять вечера. Когда она впервые села в кресло напротив меня, ее спина была идеально прямой, а на лице застыла та самая приветливая маска, которую она надевала каждое утро вместе с деловым костюмом, но когда я спросила ее, чего она хочет на самом деле прямо сейчас, она начала плакать – беззвучно, горько, словно плотина, сдерживавшая океан невыплаканных слез, наконец рухнула. Она не знала ответа, потому что привычка предугадывать желания мужа и ожидания матери полностью атрофировала ее способность слышать собственные импульсы, и этот процесс «умирания заживо» начался еще в три года, когда ей сказали, что злиться – это некрасиво, а громко смеяться – неприлично. В этом и заключается коварство маски «хорошей девочки»: она дает нам временное ощущение безопасности и одобрения, но взамен забирает самое ценное – нашу витальность, ту искру жизни, которая делает нас уникальными, а не просто предсказуемыми и безопасными для социума. Мы учимся подавлять свою агрессию, которая

на самом деле является энергией для достижений и защиты границ, и превращаем ее в аутоагрессию, которая разрушает нас изнутри в виде психосоматических болезней, хронической усталости и постоянного чувства вины за то, что мы «недостаточно стараемся». Ты можешь заметить это в мелочах: как ты извиняешься перед официантом, который принес тебе холодный суп, словно это твоя вина, что ты посмела обратить на это внимание, или как ты часами прокручиваешь в голове диалог, в котором могла бы сказать «нет», но в реальности сказала «да», снова наступив на горло собственной песне. Эта внутренняя раздвоенность создает колоссальное напряжение, ведь для поддержания маски требуется невероятное количество психической энергии, которая могла бы пойти на творчество, любовь или самореализацию, но вместо этого она уходит на то, чтобы никто не заметил твоего несовершенства, твоей слабости или твоей истинной, дикой и необузданной природы. Проблема в том, что когда ты становишься удобной для всех, ты становишься невидимой для самой себя, и цена этого признания в глазах других – это полная потеря контакта с тем внутренним компасом, который должен вести тебя по жизни. Развенчание культа «хорошести» – это болезненный процесс, потому что он требует от нас смелости стать «плохой» в чем-то восприятии, признать, что мы имеем право на ошибки, на лень, на гнев и на то, чтобы не соответствовать чьему-то идеальному образу. Мы боимся, что если мы снимем маску, то мир вокруг нас

рассыплется, близкие отвернутся, а карьера рухнет, но парадокс заключается в том, что только через этот риск мы обретаем подлинную близость и настоящую силу. Те, кто любят тебя только за твою удобность, на самом деле не любят тебя, они любят тот комфорт, который ты им создаешь, и осознание этого факта может стать самым горьким, но и самым освобождающим моментом в твоей трансформации. Настоящая любовь и уважение начинаются там, где ты позволяешь себе проявляться во всей своей полноте, со всеми своими острыми углами и противоречиями, переставая быть декорацией в чужих сценариях и становясь главной героиней своей собственной, пусть и не всегда идеальной, но живой и честной истории. Каждое твое «нет», сказанное из глубины своего существа, когда ты действительно не хочешь чего-то делать, – это кирпичик в фундамент твоей новой свободы, и хотя сначала твой голос может дрожать, а руки – потеть от страха, с каждым разом ты будешь чувствовать, как внутри тебя пробуждается нечто давно забытое и очень мощное. Посмотри на свою жизнь прямо сейчас и попытайся честно ответить себе на вопрос: сколько в твоём сегодняшнем дне было тебя, а сколько – попыток соответствовать образу, который ты когда-то себе придумала или который тебе навязали? Мы так боимся разочаровать окружающих, что превращаем свою жизнь в бесконечный экзамен, где судьями выступают люди, которые зачастую даже не задумываются о наших чувствах, занятые своими собственными масками и страха-

ми. Этот бег по кругу за одобрением не имеет финиша, потому что внешнее подтверждение твоей ценности – это бездонная бочка, которую невозможно наполнить, пока внутри тебя зияет дыра от отсутствия самопринятия. Ты ждешь, что когда-нибудь наступит день, когда ты сделаешь достаточно, станешь достаточно хорошей, доброй и успешной, чтобы наконец разрешить себе расслабиться и быть собой, но этот день никогда не придет извне, его можешь назначить только ты сама, прямо здесь и сейчас, решив, что твоя верность себе важнее, чем аплодисменты публики, которая видит лишь твой сценический костюм, но не твою душу. Отказ от роли «хорошей девочки» – это не призыв к эгоизму или грубости, это призыв к целостности, к тому, чтобы твои внутренние чувства наконец совпали с твоими внешними проявлениями, создавая ту магическую гармонию, которую люди называют харизмой и внутренним светом. Когда ты перестаешь тратить силы на удержание маски, эти ресурсы возвращаются к тебе в виде невероятного прилива энергии, которую ты наконец-то можешь направить на то, что действительно важно для тебя, а не для твоей социальной роли. Ты увидишь, как меняются твои отношения, как отсеиваются те, кто использовал твою безотказность, и как углубляется связь с теми, кто готов видеть тебя настоящей – уставшую, злую, возмущенную или растерянную, но живую. Путь из клетки чужих ожиданий начинается с одного простого, но революционного признания: ты не обязана быть хорошей, ты обязана

быть собой, и это единственное обязательство, которое действительно имеет значение в долгосрочной перспективе твоей жизни.

## Глава 2. Тихая инвентаризация боли

Для того чтобы начать движение к свету, нам придется на какое-то время спуститься в подвал собственного сердца, туда, где годами скапливались вещи, о которых неприятно вспоминать и которые страшно называть своими именами. Тихая инвентаризация боли – это не самобичевание и не попытка бесконечно копаться в прошлом ради самого процесса, а необходимый акт мужества, позволяющий признать: «Да, мне было больно, и эта рана всё еще кровоточит, как бы сильно я ни старалась прикрыть ее красивым шелком повседневных дел». Мы привыкли обесценивать свои страдания, сравнивая их с катаклизмами мирового масштаба или чужими, «более серьезными» трагедиями, убеждая себя, что наше одиночество в браке, наша нереализованность или наше чувство эмоциональной пустоты – это лишь капризы, с которыми нужно просто смириться. Но боль не исчезает от того, что мы отказываем ей в праве на существование; она просто уходит вглубь, прорастая в тело зажимами, лишая нас сна и превращаясь в тусклую, серую пелену, через которую мы смотрим на мир, теряя способность радоваться даже самым ярким моментам. Вспомни, как часто ты говорила себе фразу: «Ничего страшного, у других бывает и хуже», когда

на самом деле твоя душа кричала от несправедливости или холода. Я помню одну свою клиентку по имени Елена, которая пришла ко мне с запросом на «повышение эффективности», но за ее безупречным тайм-менеджментом скрывалась огромная, необжитая черная дыра потери смысла. Она рассказывала о своем детстве, где не было физического насилия или явной нужды, но где царила такая ледяная эмоциональная отстраненность, что маленькая Лена научилась вообще ничего не просить, чтобы не наткнуться на стену вежливого безразличия. В процессе нашей работы, когда мы начали проводить ту самую инвентаризацию, она вдруг осознала, что вся ее взрослая жизнь – это попытка доказать давно ушедшему отцу, что она достойна внимания, и эта осознанная боль была настолько острой, что Елена физически ощущала ее в груди. Мы долго сидели в тишине, позволяя этому осознанию заполнить комнату, потому что признание боли – это первый шаг к ее исцелению, это момент, когда ты перестаешь бежать от призраков и наконец разворачиваешься к ним лицом, чтобы увидеть их истинный размер. Нам нужно научиться называть свои чувства своими именами, не используя смягчающих эпитетов и не оправдывая тех, кто причинил нам вред, ведь инвентаризация – это прежде всего честная опись имущества, без прикрас. Если ты чувствуешь себя преданной, не называй это «недоразумением», если ты чувствуешь себя использованной, не называй это «помощью близкому человеку», и если ты чувствуешь, что твоя

жизнь утекает сквозь пальцы, не называй это «временными трудностями». В этой главе я предлагаю тебе остановиться и прислушаться к тому гулу, который звучит внутри, когда выключается телевизор и откладывается телефон: что это за звук? Может быть, это плач той девочки, которой запретили расстраиваться, когда ее любимую игрушку отдали другому, или это ярость женщины, которая годами соглашалась на меньшее, чем заслуживает, надеясь, что ее самопожертвование заметят и оценят? Мы склонны копить обиды и разочарования в темных углах сознания, надеясь, что время само всё залечит, но время – плохой доктор, оно лишь превращает свежие раны в грубые шрамы, которые стягивают кожу и мешают дышать полной грудью. Процесс инвентаризации требует предельной честности и готовности встретиться с тем, что ты так долго отрицала, ведь признать свою боль – значит признать и свою уязвимость, а это самое страшное для тех, кто привык всегда быть сильной и справляться самостоятельно. Ты можешь обнаружить, что твоя идеальная семья – это лишь фасад, за которым скрывается взаимное отчуждение, или что твоя карьера, которой ты так гордишься, на самом деле не приносит тебе ничего, кроме истощения и чувства бессмысленности. Это больно, это пугающе, но это единственный путь к освобождению, потому что невозможно навести порядок в доме, если ты отказываешься заходить в комнаты, заваленные старым хламом. Каждая признанная обида, каждое названное чувство вины, каждая осознанная

потеря – это освободившееся место для чего-то нового, живого и настоящего, что сможет войти в твою жизнь только тогда, когда ты перестанешь тратить все силы на удержание старых завалов. Представь себе, что твоя душа – это сад, который зарос сорняками и колючим кустарником просто потому, что ты долгое время делала вид, что его не существует, или пыталась высаживать цветы поверх неубранного мусора. Тихая инвентаризация – это когда ты берешь в руки инструменты и начинаешь методично расчищать пространство, понимая, что под слоем сухих листьев и гнилых веток всё еще жива плодородная почва. Это процесс, в котором нет места спешке или осуждению себя за то, что ты «запустила» ситуацию; здесь важно лишь намерение увидеть правду, какой бы неприглядной она ни казалась на первый взгляд. Когда мы перестаем тратить колоссальное количество внутренней энергии на подавление осознания того, как нам плохо, эта энергия вдруг возвращается к нам, давая силы для того, чтобы начать менять траекторию своей судьбы. Честный взгляд на свою жизнь – это акт величайшего самосострадания, потому что только признав масштаб ущерба, мы можем начать процесс восстановления, не пытаясь отделаться косметическим ремонтом там, где требуется капитальная реконструкция фундамента. Мы будем идти по этому подвалу вместе, и я буду держать тебя за руку, когда ты будешь открывать очередную пыльную коробку со своими несбывшимися мечтами или глубоко запрятанным гневом. Не бой-

ся этих чувств: они не убьют тебя, они лишь указывают на те места, где ты перестала быть собой, где ты предала свою искренность ради безопасности или одобрения. Называя боль по имени, ты лишаешь ее власти над собой, превращая ее из монстра, прячущегося под кроватью, в простое и понятное воспоминание, которое больше не определяет твое будущее, а служит лишь уроком, пройденным и усвоенным. Это начало твоего очищения, твой первый вдох в разреженном воздухе правды, которая, как известно, сначала делает нам больно, но в конечном итоге делает нас свободными.

## **Глава 3. Голоса в твоей голове: Чьи они на самом деле?**

Внутри каждой из нас звучит непрерывный монолог, бесконечный поток комментариев, который сопровождает каждое наше действие, от выбора утреннего кофе до принятия судьбоносных решений о карьере или браке. Мы привыкли называть этот шум своим «внутренним голосом», доверять ему как истине в последней инстанции и послушно следовать его указаниям, даже не задумываясь о том, что этот голос может быть вовсе не нашим. Если ты закроешь глаза и прислушаешься к тому, как именно звучит твоя самокритика в моменты неудач, ты с удивлением обнаружишь, что интонации, тембр и даже специфические обороты речи подозрительно напоминают кого-то другого – требовательную мать, вечно недовольного отца, строгую учительницу или того самого первого партнера, который самоутверждался за счет твоей неуверенности. Мы впитываем эти чужие оценки в нежном возрасте, когда у нас еще нет фильтров защиты, и делаем их частью своего психического ландшафта, превращая внешних критиков во внутренних тиранов, которые продолжают свою разрушительную работу десятилетиями после того, как реальные люди исчезли из нашей жизни. Вспомни ситуацию, когда ты совершила незначительную ошибку, например, слу-

чайно разбила любимую чашку или оговорилась во время важного выступления, и мгновенно внутри тебя вспыхнула яростная тирада: «Ну конечно, ты всегда была неуклюжей, вечно у тебя всё из рук валится, никогда ничего не можешь сделать нормально!». Остановись в этот момент и спроси себя: стала бы ты говорить такие слова своей лучшей подруге или любимому ребенку в аналогичной ситуации? Скорее всего, нет; ты бы нашла слова утешения, предложила бы помощь или просто мягко улыбнулась. Так почему же по отношению к самой себе ты используешь лексикон инквизиции? Однажды ко мне пришла женщина по имени Марина, чья внутренняя «прошивка» состояла исключительно из обесценивающих фраз ее матери, которая считала, что хвалить ребенка – значит баловать его. Марина достигла невероятных высот в бизнесе, но внутри оставалась той самой пятилетней девочкой, которая приносила домой пятерку, а в ответ слышала: «А почему не пять с плюсом?». В ее голове голос матери продолжал звучать даже спустя пять лет после ее смерти, заставляя Марину работать до изнеможения, отрицать свои заслуги и чувствовать себя самозванкой в собственном кабинете. Когда мы начали разбирать этот хор, Марина была потрясена тем, насколько мало в ее сознании осталось места для ее собственного, подлинного голоса, который на самом деле был гораздо мягче, тише и мудрее. Проблема интериоризации чужих голосов заключается в том, что они создают иллюзию объективной реальности, в которой мы кажем-

ся себе недостаточно талантливыми, недостаточно красивыми или недостаточно достойными счастья. Социум и культура тоже вносят свою лепту, нашептывая нам через экраны и рекламные плакаты, какими мы должны быть, чтобы считаться успешными женщинами, и когда мы не соответствуем этим выдуманному стандарту, внутренний критик с радостью подхватывает общую волну осуждения. Мы становимся заложницами чужих амбиций и страхов, которые когда-то были спроецированы на нас значимыми взрослыми. Например, если твоя мать панически боялась бедности, твой внутренний голос будет кричать об опасности каждый раз, когда ты захочешь уйти с нелюбимой, но стабильной работы в свободное творчество, и это не будет твоим страхом – это будет эхо ее травмы, которое ты по ошибке принимаешь за интуицию. Отделение этих наслоений требует времени и предельной концентрации, ведь нужно буквально «просеивать» каждую свою мысль, проверяя ее на подлинность: «Это действительно я так думаю, или я просто повторяю то, что мне внушали в детстве?». Самый важный шаг в этой внутренней работе – лишить эти голоса их божественного статуса, осознав, что они – всего лишь записи прошлого, которые утратили свою актуальность. Когда ты идентифицируешь голос критика как нечто внешнее, он теряет свою власть над твоими эмоциями. Вместо того чтобы проваливаться в чувство вины после очередной внутренней взбучки, ты можешь сказать себе: «О, привет, кажется, это снова говорит страх моей мамы

перед осуждением соседей, но ко мне нынешней это не имеет никакого отношения». Это создание дистанции между твоим истинным «Я» и ментальным шумом позволяет тебе наконец-то услышать свою настоящую потребность, которая обычно звучит не в форме приказа или упрёка, а в форме тихого, спокойного знания. Твой подлинный голос никогда не унижает тебя; он может указывать на ошибки, но делает это с любовью и направлен на твой рост, а не на твоё уничтожение. Мы годами живём в этой психической коммунальной квартире, где в каждой комнате сидит по призраку из прошлого и даёт советы, о которых их не просили, и пришло время стать полноправной хозяйкой своего внутреннего пространства, выселив тех, кто приносит только токсичность и боль. Это процесс деконструкции личности, который может вызвать временное ощущение пустоты или дезориентации, ведь если я не та «плохая девочка», которой меня называли, то кто я тогда? Но именно в этой пустоте рождается возможность для создания своего собственного, уникального языка самоподдержки. Тебе придётся заново учиться разговаривать с собой, как с самым дорогим и близким человеком, терпеливо заменяя старые, изъеденные молью фразы-паразиты на слова признания, нежности и веры. Путь к истинной свободе лежит через тишину, в которой затихают чужие крики, и ты впервые за много лет слышишь своё собственное, робкое, но невероятно ясное дыхание, подтверждающее, что ты – это ты, и этого уже более чем

достаточно.

# 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.