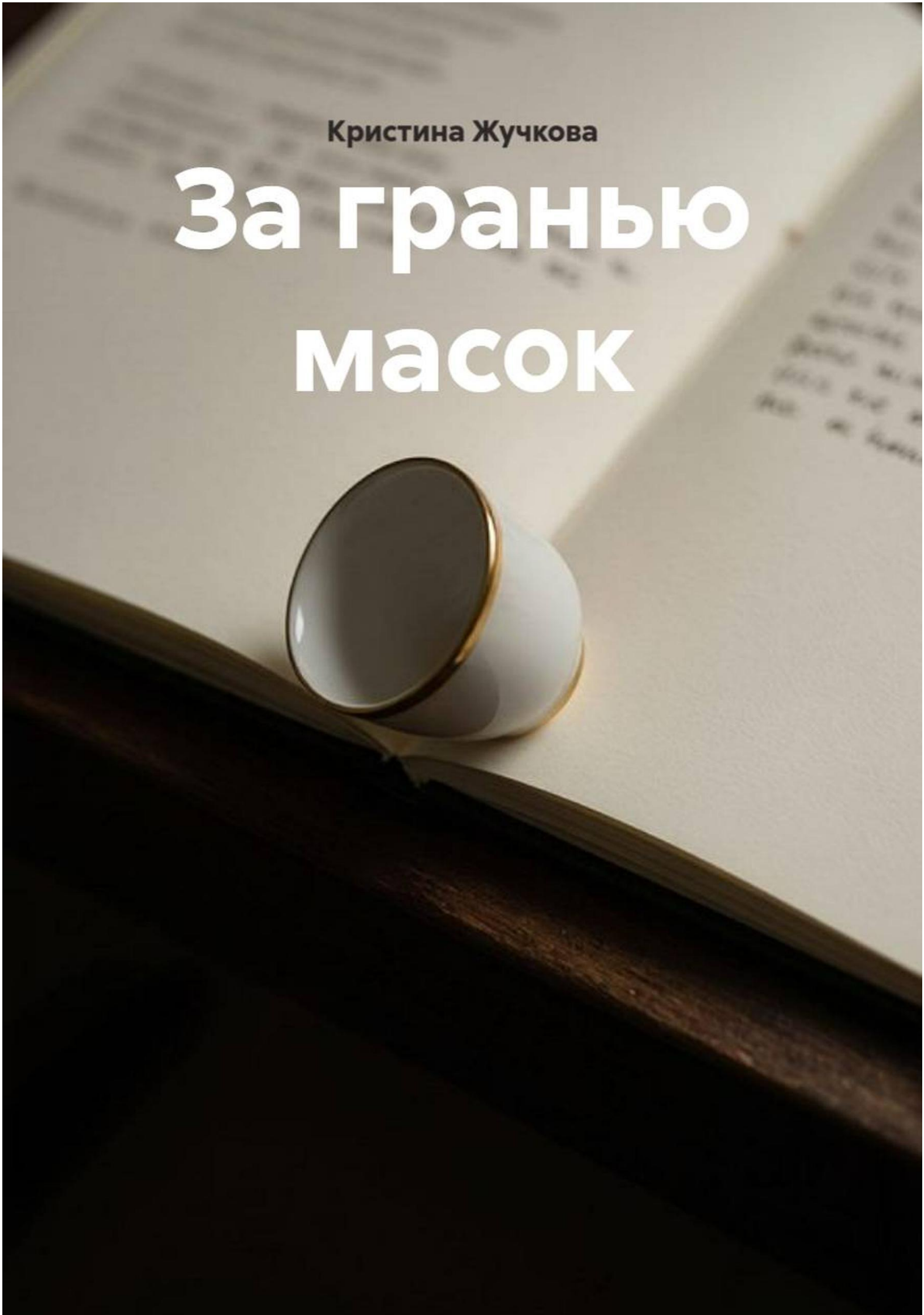
Кристина Жучкова

За гранью масок



Кристина Жучкова

За гранью масок

«Автор»
2026

Жучкова К. А.

За гранью масок / К. А. Жучкова — «Автор», 2026

Мария привыкла быть безупречно удобной: не отказывать коллегам, закрывать рабочий чат последней, отвечать «ок» на «ну просто глянь» даже в одиннадцать вечера. Для неё сказать «нет» — значит подвести, а любая неловкость — повод срочно всё исправить и сделать вид, что ничего не было.Но однажды вечером, дома, когда рядом никого не было, из её рук выскользнула любимая чашка — та самая, с тонкой золотой каймой, которую она берегла, будто от этой каймы зависела её ценность. Чашка не разбилась, только тихо звякнула и замерла на полу. И в звенящей тишине Мария впервые не бросилась всё убирать.— Я просто уронила чашку, — сказала она вслух. — Это не катастрофа.С этой фразы и начинается её путь: от «я всё сделаю» до спокойного «сегодня у меня средний ресурс». Путь, на котором учиться не извиняться за усталость оказывается сложнее, чем кажется.Если ты тоже чувствуешь вину за то, что устала — эта книга про тебя.

© Жучкова К. А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Идеальная улыбка. 5
Конец ознакомительного фрагмента. 9

Кристина Жучкова
За гранью масок

Глава 1. Идеальная улыбка.

Будильник Марии звенел в 6:40, но глаза она открывала раньше — в 6:32, будто боялась, что даже минута тишины наедине с собой будет считаться опозданием.

Она лежала, глядя в потолок, и первым, что она делала за день, была улыбка. Не потому, что хотелось улыбаться. Просто она знала: когда муж проснётся и выйдет на кухню, лицо уже должно быть готово. «Доброе утро» с лёгкой интонацией, без намёка на то, что хочется завернуться в одеяло и не видеть никого до полудня.

Мария давно стала для себя собственным переводчиком: переводила усталость в бодрость, раздражение — в нейтральный тон, желание спрятаться — в весёлое «побежали».

— Кофе будешь? — крикнула она с кухни, и голос прозвучал ровно так, как надо: легко, чуть насмешливо.

В зеркале прихожей она поймала своё отражение, пока натягивала куртку. Волосы — поправить. Воротник —расправить. Лицо — «выглядеть уверенно, ты же на совещании первая». Внутренний голос начинал день раньше всех: *«Не давай виду, что не выспалась. Что за причёска? Причешись нормально. Улыбнись охраннику, он этого ждёт».*

Этот голос говорил с ней не как с собой. Он говорил как строгий руководитель, который всегда доволен, пока всё сделано идеально, и разочарован иначе. Мария уже не помнила, когда он поселился. Кажется, всегда. В школе он говорил: «Не поднимай руку с неправильным ответом, ждём точный». В институте: «Пятёрка — это норма, четвёрка — провал». На работе: «Не показывай, что не понимаешь задачу, переспросишь — сочтут слабой».

Она вышла из дома и пошла к остановке. Утро было серым, ноябрьским. Напротив подъезда во дворе женщина выгуливала пса, тот — лохматый, с диагностированным у любого ветеринара абсолютно счастливым безразличием — тащил хозяйку к кустам. Мария посмотрела на пса и подумала с непонятной тоской: вот он живёт. Никаких утра-переводчиков. Захотел в кусты — пошёл в кусты.

Соберись,— сказал голос. — *Тебе двадцать минут ехать, и за эти двадцать минут ты должна прочитать письма, чтобы на планёрке не выглядеть глупо.*

На планёрке Мария была безупречной. Она всегда была безупречной на планёрках. Ровно выверенные фразы, презентация, к которой она придралась вчерашним вечером ещё три раза — шрифты, отступы, логика. Коллега Дима, когда все расходились, шепнул:

— Ты вообще когда-нибудь ошибаешься? Я вот вчера цифру перепутал, чуть сердце не остановилось. А у тебя всё всегда как по линейке.

— У меня тоже бывает, — улыбнулась Мария. — Просто я перепроверяю.

Это было правдой наполовину. Перепроверяла она действительно. Но за «как по линейке» стояли ночи, когда она не спала, прокручивая вчерашние совещания: не сказала ли лишнего? не показала ли, что не знает? Не рассмеялась ли слишком громко или, наоборот, не выделилась ли не весёлостью?

После работы был маркетинг — Мария выкладывала фотографию: утренний кофе, блокнот, краешек ноутбука. Подпись: «Планирую неделю с удовольствием». Она потратила на это фото одиннадцать снимков. На первом кофе был недоналит, и блокнот лежал криво. На четвёртом у неё было уставшее лицо. На последнем — всё стояло ровно, и рука с кружкой застыла в позе «лёгкость и контроль». Она опубликовала, проверила через двадцать минут, набралось

ли сорок лайков, и закрыла телефон с чувством выполненного долга — и какой-то странной пустоты, происхождение которой она не любила анализировать.

Вечером позвонила мама. Разговор шёл по накатанной:

— Ну как ты? Отдыхаешь?

— Да, мам, всё хорошо. Устаю, конечно, но кто сейчас не устаёт.

— Ты бы к врачу сходила, что ли. Вон у Маши дочка в отпуск ездила…

— У меня всё нормально, мам. Правда.

«У меня всё нормально» — Мария говорила эту фразу так часто, что однажды поймала себя: она произносит её на автомате, как кодовое слово, за которым не следует уже ничего настоящего. Мама волновалась — и Мария гасила волнение нормальностью. Подруги спрашивали «как дела?» — и Мария отвечала нормально. Муж спрашивал «как день?» — нормально. Всё было нормально так плотно, что стало уже стеной.

Мария лежала вечером в кровати, муж уснул рядом, телефон потух на тумбочке. Она смотрела в потолок и неожиданно для себя подумала: а если бы завтра можно было весь день не улыбаться, если не хочется? Просто идти, говорить, работать — с тем лицом, какое есть?

И тут же, через секунду, голос ответил так быстро, будто ждал за дверью: *«И что будет? Люди отвыкнут от твоей лёгкости. Решат, что ты стала тяжёлой. А тяжёлых не любят».*

Мария вздохнула, повернулась на бок и уснула. А проснувшись под утро — на секунду, между сном и явью, — она вдруг вспомнила, что ей приснилось. Ей приснился разбитый стакан. И почему-то во сне никто не ругался. Все просто говорили: ничего страшного. И это «ничего страшного» почему-то было самым страшным во всём сне— потому что она не поверила ни одному слову.

Утром она снова открыла глаза в 6:32. И снова первым делом начала готовить лицо.

Суббота. Официально — выходной. Но для Марии выходные не означали «можно быть собой». Они означали «надо быть хорошей хозяйкой».

Муж ещё спал. В квартире было тихо, только на кухне тикали часы, будто напоминали: время идёт, а дел не становится меньше. Мария накинула халат, тихо прикрыла дверь спальни и пошла заваривать кофе. На полке стояла пачка печенья — то самое, с шоколадной глазурью, которое она любила ещё с детства. Она достала одно, надкусила — и тут же поставила обратно.

«Не начинай день со сладкого. Сначала завтрак, потом дела. Ты же хотела держать режим», — голос не делал выходных.

Она сварила овсянку. Поставила тарелку на стол, но есть не стала. Вместо этого пошла в гостиную, оглядела комнату и вдруг поняла: всё вроде чисто, но «не так». Подушка лежала чуть криво, плед сполз, на полке выстроились книги не по размеру, а как попало. Мария поправила подушку, расправила плед, переставила книги по высоте — сначала толстые, потом тонкие. Только когда полка стала выглядеть «как в каталоге», она смогла сесть и наконец съесть свою овсянку.

Пока ела, листала ленту в телефоне. Там мелькали чужие выходные: кто-то на лыжах, кто-то в кафе, кто-то просто смеётся на фоне красивого заката. Мария пролистывала быстро, но в груди появлялось знакомое царапанье — не зависть, а скорее усталость от того, что у всех выходные — про радость, а у неё — про порядок.

В дверь позвонили. Это была соседка с верхнего этажа, тётя Валя, с пирогом — «просто так, за то, что ты мне зимой снег от крыльца чистила». Мария заулыбалась, поблагодарила, поставила пирог на стол. Тётя Валя оглядела гостиную:

— Ой, у тебя тут прямо как в журнале! Всё на месте, глаз радуется.

Мария улыбнулась шире, будто комплимент был про неё, а не про полку с книгами:

— Да ладно, это я просто с утра пораньше…

— Вот бы мне так! А я всё бросаю где попало, муж ругается.

И Мария кивнула, как будто и правда гордилась этим умением — держать всё под контролем. Но где-то внутри мелькнуло:

«А если бы я сказала: „Знаешь, я сегодня вообще не хотела ничего расставлять, просто хотелось посидеть и попить кофе“ — она бы поняла? Или посмотрела бы так же, как все: будто я сдаю позиции?»

Тётя Валя посидела минут десять, рассказала про внука, про кота, про то, как опять сломалась стиральная машина. Мария кивала, улыбалась, подавала чай, убирала крошки — всё как надо. Когда соседка ушла, Мария закрыла дверь, прислонилась к ней спиной и выдохнула. Не громко, не со стоном, а просто — выпустила воздух, который держала весь разговор.

Потом вернулась на кухню, достала то самое печенье, села у окна и съела его целиком. И только тогда подумала: *«Вот это — моё. Просто печенье у окна. Без режима, без полки, без „как надо“»*.

Но стоило ей доесть, как голос снова включился: *«Ну вот, ты опять сначала всё расставила, а потом съела печенье. Никакой системы. Надо было сначала поесть, потом убираться. Или вообще не есть. Ты сама себе противоречишь»*.

Мария встала, убрала тарелку, вытерла стол. И вдруг поймала себя на том, что делает это не потому, что надо, а чтобы заглушить этот голос. Чтобы доказать ему: «Я всё держу. Я справляюсь».

А потом она села на край дивана, обхватила колени руками и впервые за утро сказала себе не «всё нормально», а тихо, почти шёпотом:

— Я устала притворяться, что мне нравится всё это расставлять.

И тут же испугалась собственных слов. Как будто призналась в чём-то стыдном. Потому что разве можно устать от порядка? Разве можно не хотеть быть «как в журнале»? Разве можно хотеть просто съесть печенье и не думать, как выглядит полка?

Телефон на столе тихо звякнул — пришло сообщение от подруги: *«Ты сегодня свободна? Можем встретиться, у меня столько всего накипело»*. Мария посмотрела на экран, потом на полку, на чистую кухню, на остывший кофе. И поняла: если она сейчас ответит «да», ей придётся снова надевать маску — ту, в которой она «всегда готова выслушать», «всегда бодрая», «всегда удобная».

Она набрала: *«Прости, сегодня не получится. Тут столько дел накопилось, надо всё разобрать»*. И нажала «отправить».

И только когда сообщение улетело, почувствовала, как внутри что-то сжалось — не от усталости, а от того, что она снова выбрала «надо» вместо «хочу».

Мария убрала телефон в карман, будто он мог выдать её — показать, что за коротким «тут столько дел накопилось» прячется не гора задач, а просто желание выдохнуть. Она посидела ещё минуту, глядя на полку с книгами, которая теперь выглядела безупречно, и вдруг почувствовала странную пустоту: будто, расставив всё по местам, она заодно расставила по местам и собственные чувства — туда, где их не видно.

В этот момент зазвонил телефон. На экране высветилось: «Мама». Мария на секунду задержала дыхание — не от страха, а от привычки: звонок от мамы всегда требовал особой версии себя. Не той, что только что съела печенье у окна, а той, у которой всё под контролем.

— Алло, мам, привет! — голос сам собой стал бодрее, чем минуту назад.

— Привет, доченька. Ты как? Выходной, наверное, разгребаешь дела?

— Да, как раз этим и занимаюсь, — легко подхватила Мария, будто это и правда было главным планом на день. — Тут столько накопилось, решила всё разобрать.

Мама вздохнула — этот вздох Мария знала наизусть: в нём было и беспокойство, и лёгкая усталость от того, что жизнь у дочери вечно какая-то слишком напряжённая.

— Ты опять всё на себе тащишь, — сказала мама. — Хоть бы отдохнула. Вон у Светки дочка вообще ничего не делает, только кофе пьёт да в телефоне сидит, а счастливая.

Мария невольно сжала край стола. Ей хотелось сказать: «А я тоже хочу просто пить кофе и никуда не торопиться». Но вместо этого привычно улыбнулась — даже без улыбки, просто интонацией:

— Да ладно, мам, мне даже нравится. Когда всё на местах, спокойнее.

— Ну-ну, — не очень уверенно протянула мама. — А как на работе? Всё нормально?

«Нормально» — это слово снова повисло в воздухе, как спасательный круг.

— Всё хорошо, — ответила Мария. — Проект идёт, начальник доволен.

Это была не совсем ложь. Проект и правда шёл, начальник и правда кивал на совещаниях. Просто между «идёт» и «хорошо» было спрятано столько бессонных ночей, столько перепроверенных слайдов, столько раз, когда она глотала усталость и говорила: «Я справлюсь».

— Рада слышать, — сказала мама, и в её голосе прозвучало это самое облегчение, ради которого Мария и произносила «всё нормально». — Ты только не забывай есть. А то я помню, как ты в институте могла целый день на чашке чая просидеть.

— Я ем, мам, честно, — Мария покосилась на пустую тарелку из-под печенья, будто мама могла её увидеть. — Сегодня овсянку готовила.

— Овсянка — это хорошо. Только не надо себя загонять. Ты у меня и так молодец, даже если что-то не успеешь.

От этих слов внутри у Марии что-то дрогнуло. Потому что «даже если что-то не успеешь» звучало как разрешение, которое она сама себе дать не могла. И от этого разрешения становилось почти страшно: будто, если она его примет, вся её конструкция — полка, режим, безупречная презентация — начнёт рассыпаться.

— Спасибо, мам, — тихо сказала она. — Я постараюсь не загоняться.

Они поговорили ещё немного — про погоду, про тёту Валю и её пирог, про то, что в соседнем магазине наконец-то появился тот самый йогурт, который мама любит. Разговор был ровным, безопасным, и именно поэтому он забирал силы: нужно было всё время держать этот тон — спокойный, заботливый, «у меня всё под контролем».

Когда Мария нажала «завершить вызов», она снова прислонилась к двери, как после ухода соседки. Только теперь тишина в квартире казалась не уютной, а слишком громкой — будто она наконец-то услышала, сколько сил уходит на то, чтобы звучать правильно.

Она прошла на кухню, налила себе ещё чаю, села у окна и вдруг поймала себя на мысли: мама ведь не хотела её ругать. Она просто волновалась. И всё, что Мария делала — расставляла книги, писала «не получится», говорила «всё нормально» — было не про то, чтобы маму не расстроить. Это было про то, чтобы самой не столкнуться с этим волнением. Потому что если мама волнуется, значит, что-то не так. А если что-то не так, значит, Мария где-то ошиблась.

Телефон снова тихо звякнул — подруга прислала ещё одно сообщение: *«Ну ладно, поняла. Если потом освободишься — дай знать. Главное, не перерабатывай там»*.

Мария посмотрела на эти слова, и впервые ей не захотелось оправдываться. Ей захотелось просто написать правду: *«Я не перерабатываю. Я просто устала быть удобной. Сегодня мне хочется побыть одной»*.

Но пальцы застыли над клавиатурой. Голос внутри привычно подсказал: *«А вдруг она обидится? Вдруг подумает, что ты её не ценишь? Лучше потом, когда будет больше сил»*.

И Мария снова выбрала «потом». Она написала: *«Спасибо, что понимаешь. Обязательно напишу, когда разгребу дела»*.

А потом закрыла мессенджер, поставила телефон экраном вниз и сказала себе вслух, как будто проверяя, как это звучит:

— Сегодня я имею право просто сидеть у окна. И не чувствовать себя виноватой.

Слова прозвучали тихо, но в них было что-то новое — не оправдание, а попытка договориться с собой.

А с чего начинается Ваше утро?

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.