

ИСПОВЕДЬ ЖЕНЩИНЫ

БЕЗ МАСОК

Мария Батурина

Мария Батурина

Исповедь женщины. Без масок

«Автор»

2026

Батурина М.

Исповедь женщины. Без масок / М. Батурина — «Автор», 2026

Первую книгу «Исповедь женщины. Голос души» я закончила словами: «Давайте начнём. Вместе. Без масок и притворства». Тогда я не знала, что эти слова — не финал, а порог. Что за ним стоит отдельная книга. Эта книга — про то, что под маской. Не про события, а про то, как они сложились внутри. Не «что было», а «почему я это несла» и «что осталось, когда груз снят». Девять масок — силы, нормальности, удобства, независимости, страсти — каждая когда-то была нужна. Каждая спасала. Я не отрицаю их и не стыжусь. Но я хочу разобраться: где маска, а где лицо. Где я держусь, а где только делаю вид. Где я живу, а где исполняю. Это не книга обвинений. Ни себя, ни других. Это книга вопросов. Тех, что я научилась задавать себе в тишине — не чтобы получить правильный ответ, а чтобы услышать свой голос. Я снимала свои маски — долго, по одной, иногда надевала обратно. И всё-таки снимала. Потому что под маской — не пустота. Под маской — я. И под вашей — тоже вы.

© Батурина М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вступление	5
Часть 1 Маски	7
Глава 1 Маска стыда	8
Глава 2 Маска силы	12
Глава 3 Маска нормальности	15
Глава 4 Маска быть удобной	18
Глава 5 Маска тела	22
Глава 6 Маска независимости	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Мария Батурина

Исповедь женщины. Без масок

*Носишь маску так долго, что
забываешь, кто под ней.*

Алан Мур

*Всю жизнь ожидаешь встречи с
кем-то,
кто поймёт тебя и примет таким,
какой ты есть. А в самом конце
обнаруживаешь, что этот кто-то
всегда с тобой.*

Ричард Бах

Вступление

Первую книгу я начала словами: «Давайте начнём. Вместе. Без масок и притворства. Просто честно». Тогда я ещё не знала, что эти слова — не финал, а порог. Что за ними стоит отдельная книга. Что «без масок» — это не настроение, а работа. Тихая, ежедневная, без аплодисментов.

«Исповедь женщины. Голос души» была про то, что со мной произошло. Я собирала осколки, складывала их в порядке, рассказывала — честно, прямо, иногда на грани боли. Это было нужно. Каждая глава там — как страница из блокнота, которую я, наконец, решилась перечитать вслух. И в этом чтении было своё исцеление: назвать вещь своим именем — значит отнять у неё часть власти.

Но когда история рассказана, остаётся другое. Не события, а то, как они сложились внутри. Не «что было», а «почему я это несла», «откуда взялась привычка нести», «кому она служила» и «что осталось, когда груз снят».

Эта книга — про второе.

Я не пересказываю свою жизнь. Я смотрю на неё под другим углом — не хроникальным, а рефлексивным. Те же браки, те же потери, та же страсть, тот же путь к границам — но теперь я спрашиваю не «что случилось?», а «какую маску я надела, чтобы это выдержать?».

Потому что у каждого из нас есть маски. Это не ложь и не притворство в плохом смысле. Маска — это способ выжить. Когда мир требует силы, ты надеваешь силу. Когда ждут, что у тебя всё в порядке, ты улыбаешься. Когда кажется, что независимость — это про гордость, ты натягиваешь её на себя, как слишком тесный плащ, и идёшь, не замечая, что он давит.

Маска силы помогала мне вставать по утрам, когда не было сил. Маска нормальности позволяла ходить среди людей и не разваливаться. Маска страсти давала иллюзию полноты — будто огонь заменяет опору. Маска независимости защищала от уязвимости. Маска «всё хорошо» берегла чужое спокойствие — за счёт своего.

Каждая из них когда-то была нужна. Каждая спасала. Я не отрицаю их и не стыжусь. Но я хочу разобраться: где маска, а где лицо. Где я держусь, а где только делаю вид. Где я живу, а где — исполняю.

Это не книга обвинений. Ни себя, ни других. Те люди, что проходили через мою жизнь, были на своих местах — каждый учил чему-то, каждый оставил след. Я благодарна им так, как написала в финале первой книги: за то, что каждый был на своём месте в своё время. Но благодарность — не значит молчание. Можно быть благодарной и честной одновременно.

И ещё: это не книга ответов. Это книга вопросов. Тех самых, что я научилась задавать себе в тишине — не чтобы получить правильный ответ, а чтобы услышать свой голос. «Чей это голос звучит у меня внутри — мой или чужой?», «Это моя сила или моя маска?», «Я правда в порядке — или просто привыкла так говорить?».

Меня спрашивают иногда: зачем писать вторую книгу, если первая уже всё сказала? Но первая сказала что. А почему — ещё нет. Первая была исповедью. Эта — размышлением. Там я стояла перед зеркалом и снимала одежду. Здесь я стою перед тем же зеркалом и снимаю маски. Это медленнее. Это страшнее. И это честнее.

Я не обещаю лёгкого чтения. Маски прирастают к коже, и снятие каждой — маленькая операция без наркоза. Но я обещаю одно: на каждой странице я буду стараться быть настоящей. Не идеальной, не мудрой, не поучающей — настоящей. Такой, какой я научилась быть в тишине, в дороге, в блокноте, в разговорах с собой.

Если первая книга была для тех, кто хочет узнать, что можно вынести, — эта для тех, кто хочет понять, что они носят.

Может быть, моя маска — это ваша маска. Может быть, мой вопрос — это ваш вопрос. А может быть, читая, вы поймёте, что вашу маску пора снять. Не сегодня. Не сразу. Но когда будете готовы.

Я снимала свои — долго, по одной, иногда надевала обратно. И всё-таки снимала. Снова и снова. Потому что под маской — не пустота. Под маской — я.

И под вашей — тоже вы.

Часть 1 Маски

Эта часть — про то, что на мне. Про девять масок, которые я надевала — не все сразу, а по одной, когда мир требовал, когда страх велел, когда не было другого варианта. Каждая — моя. Каждая — знакома. Может быть, и ваша тоже.

Я не буду торопиться снимать их. Сначала — рассмотрю. Зачем каждая была нужна. Как работала. Чего стоила. Потому что снять маску, не поняв, зачем она была, — *значит остаться без лица, а не с настоящим лицом.*

Глава 1 Маска стыда

Стыд — не маска. Стыд — это то, из чего делают маски. Глина, из которой лепятся все остальные. И поэтому я начинаю с него.

Можно так: сила — это моя реакция на стыд. Нормальность — моя реакция на стыд. Независимость — моя реакция на стыд. Страсть — моя реакция на стыд. Каждая маска в этой книге — мой ответ на вопрос, который стыд задаёт тихо, на ухо, каждый день: «С тобой что-то не так. Что ты будешь с этим делать?»

И я отвечала. Каждый раз по-своему. Надевала силу: «Я докажу, что со мной всё в порядке». Надевала нормальность: «Я стану как все, и тогда никто не заметит». Надевала независимость: «Мне никто не нужен, и поэтому неважно, что не так». Надевала страсть: «Я буду чувствовать так сильно, что стыд потонет в огне».

Но стыд — не только глина. Стыд — и самостоятельная маска. Потому что у него есть собственная работа, отдельная от всех остальных: он заставляет молчать.

Зачем нужен стыд

Стыд родился рано. Раньше, чем я успела его заметить. Раньше, чем могла назвать. Он появился не от события — от взгляда. Чьего-то взгляда, в котором я читала: «Ты не такая». Не злого взгляда, не жестокого — иногда даже сочувствующего. Но в этом сочувствии есть оценка: нормальная — не нормальная. Правильная — неправильная. Подходящая — нет.

И я запоминала. Не слова — ощущение. Ощущение, что я стою в центре комнаты, и все видят, что со мной что-то не так. И я не знаю, что именно, но чувствую: если они увидят — будет хуже. Значит, нужно спрятать. Спрятать то, что «не так». Спрятать так глубоко, чтобы даже сама забыла, где спрятала.

Стыд — это не вина. Вина говорит: «Я сделала что-то плохое». Стыд говорит: «Я — плохая». Вина — про поступок, стыд — про меня целиком. Вину можно исправить: извиниться, вернуть, исправить. Стыд исправить нельзя — потому что нечего исправлять. «Не так» не поступок, «не так» — я сама. И с этим ничего не сделаешь, кроме одного: спрятать.

Как работает стыд

Маска стыда работает через три механизма.

Первый: молчание. Стыд заставлял меня молчать. Не от гордости, не от сдержанности — от невозможности. Стыд парализует голос: я не могу сказать «мне больно», потому что в этом «мне больно» — признание, что со мной что-то не так. Не могу сказать «мне страшно», потому что страх — это слабость, а слабость — это стыдно. Не могу сказать «мне нужна помощь», потому что нуждаться — значит признать, что я не справляюсь, а не справляться — стыдно.

Молчание стыда — не тишина. Тишина — это когда я выбираю не говорить. Молчание стыда — это когда я не могу. Голос есть, слова есть, но между ними и ртом стоит страж, который говорит: «Молчи. Если скажешь — станет хуже. Если покажешь — увидят, что ты не справляешься. И тогда стыд будет уже не внутри, а снаружи».

И я молчала. Годы. Молчала в браке, где муж пьёт — потому что сказать вслух значит признать: я выбрала неправильно. Молчала о выкидышах — потому что сказать вслух значит услышать в ответ «а почему у вас нет детей?» и не знать, что ответить. Молчала о том, что вернулась к родителям — потому что сказать вслух значит признать: я снова не справилась.

Молчание — не плохо. Иногда молчание — это бережность. Но маска стыда использует молчание не как бережность, а как стену. Не «я не говорю, потому что берегу» — а «я не говорю, потому что мне стыдно». И в этой разнице — пропасть.

Второй: уменьшение. Стыд заставлял меня быть маленькой. Не физически — внутренне. Занимать меньше места. Говорить тише. Просить реже. Хотеть скромнее. Стыд шептал: «Ты и так слишком много берёшь. Ты и так слишком заметная. Уменьшись — и тебя не увидят. А если не увидят — не осудят».

Уменьшение — это не скромность. Скромность — это когда я знаю свою меру. Уменьшение — это когда я не знаю, но боюсь, что моя мера — слишком много. Что моё «хочу» — жадность. Моё «мне нужно» — обуза. Моё «нет» — конфликт. Мой голос — шум. Моё тело — проблема.

Уменьшение работало во всём. Я выбираю одежду не ту, что нравится, а ту, что «не привлекает внимание». Говорю не то, что думаю, а то, что «не вызовет спора». Хочу не то, чего хочу, а то, что «не слишком». «Не слишком» — любимые слова стыда. Не слишком яркая. Не слишком громкая. Не слишком худая. Не слишком умная. Не слишком. Не слишком. Не слишком.

И я стала «не слишком». Настолько «не слишком», что однажды не могла вспомнить, какой была до этого.

Третий: прятанье тела. Стыд не живёт в голове — он живёт в теле. Он заставлял меня прятать тело так, будто тело — это то, в чём я провинилась. Не поступок, не слово — именно тело. Тело, которое «слишком худое». Тело, которое «привлекает внимание». Тело, которое «не такое».

Я прятала его в мешковатую одежду — не потому что мне нравится мешковатое, а потому что оно скрывает. Выбирала не то, что люблю, а то, что «не будет привлекать внимание к худобе». Отказывалась от того, что хотелось надеть, — и в этом отказе нет свободы, есть только стыд. Стыд за собственную форму, за собственный вес, за собственную видимость.

И тело стало не домом, а чем-то, что нужно спрятать. Не тем, в чём я живу, а тем, что я несусь, как чужой чемодан, — неловко, стесняясь, надеясь, что никто не заметит.

Чего стоит стыд

Цена маски стыда — в том, что я перестала быть собой. Не «стала кем-то другим» — а именно перестала быть собой. Уменьшилась настолько, что от меня остался контур. Нарисованная фигура: правильная, незаметная, удобная — но пустая внутри.

Цена — в том, что стыд заставлял меня прятать не только «то, что не так», но и «то, что так». Свою радость — потому что радоваться «не слишком» стыдно. Свою сексуальность — потому что хотеть стыдно. Своё желание — потому что желать стыдно. Свою красоту — потому что быть красивой стыдно, это «привлекает внимание». Свою правду — потому что правда может обидеть, а обижать стыдно.

И я прятала всё. Всю себя. Так тщательно, что однажды нашла себя и не узнала. Кто это? Что она хочет? Что она любит? Какая она без стыда? — и не могу ответить, потому что стыд давно ответил за меня: «Она не слишком. Она удобная. Она правильная. Она — не видная».

А ещё цена — в одиночестве. Стыд — самый одинокий из всех. Сила хотя бы даёт ощущение: «я справляюсь». Нормальность даёт: «я как все». Страсть даёт: «я живу». Стыд не даёт ничего. Только: «я — не такая». И с этим не пойдёшь ни к кому — потому что стыд не разрешает рассказать. Стыд — это тюрьма без дверей: я сама заперла себя и сама выбросила ключ.

Как маска ломается

Маска стыда ломается от слова. Одного слова. Сказанного вслух. Не про себя, не в блокноте, не в тишине — вслух. Другому человеку.

Это парадоксально: стыд, который заставляет молчать, ломается тем, что я наконец говорю. Не кричу — говорю. Тихо, неловко, дрожа — но говорю. «Мне стыдно». Или: «Я боюсь, что со мной что-то не так». Или просто: «Мне тяжело, и я не могу нести это одна».

И в этом говорении — чудо. Не потому что другой скажет «всё в порядке». Часто говорит. Не потому что другой решит проблему. Часто не может. А потому что в тот момент, когда я произношу стыд вслух, он теряет половину силы. Он живёт в темноте — а голос приносит свет. Не яркий, не слепящий — маленький, как свеча. Но достаточно, чтобы увидеть: то, что я считала невыносимым, — выносимо. То, что я считала ненормальным, — нормально. То, что я считала позором, — боль. А боль — не позор.

Маска стыда не снимается за один разговор. Она снимается слоями — как луковица. Каждый слой — одно сказанное вслух. Один раз: «Я развелась, и мне стыдно». Другой раз: «Я вернулась к родителям, и мне стыдно». Третий: «Я худая, и мне за это стыдно». Четвёртый: «Я хочу, и мне стыдно хотеть». И каждый раз, когда я говорю — слой становится тоньше. Пока однажды не остаётся последний, самый тонкий, — и под ним лицо. Моё лицо.

Стыд и маска: как различать

Я долго не различала. Сейчас учусь.

Маска говорила: «Спрячь». Я теперь знаю: «Покажи». Маска стыда прятала всё: боль, страх, тело, желание, правду. Честность показывает — не всем, не везде, но хотя бы одному человеку. Хотя бы себе. Маска считала, что прятать — безопасно. Я теперь знаю, что прятать — опаснее: то, что спрятано, гниёт. То, что показано — дышит.

Маска молчала. Я теперь говорю. Маска стыда парализовала голос: «Молчи, иначе станет хуже». Я теперь знаю: молчание не спасает — оно только откладывает. Я говорю — тихо, неловко, но говорю. И в этом говорении — свобода.

Маска уменьшала. Я теперь расту. Маска шептала: «Будь меньше. Занимай меньше места. Хоти меньше». Я теперь говорю: «Я имею право быть. Полностью. Со всем, что во мне есть — с телом, с голосом, с желанием». Маска жила в «не слишком». Я учусь жить в «достаточно».

Маска стыдилась тела. Я теперь живу в теле. Маска прятала тело, как улику. Я учусь жить в теле, как в доме. Маска выбирала одежду, которая скрывает. Я учусь выбирать одежду, которая нравится. Маска стыдилась формы. Я теперь знаю: форма — это не повод, не вина, не приговор. Форма — это я.

О чём я хочу сказать

Я не отрицаю маску стыда. Она была моим первым учителем — задолго до всех остальных масок. Она научила меня молчать, прятать, уменьшаться. И в каком-то смысле берегла:

когда мир был слишком опасен, уменьшиться было разумно. Когда взгляд мог ранить, спрятаться было правильно. Стыд был бронёй — тонкой, неудобной, но бронёй.

Но я больше не хочу быть «не слишком». Не хочу прятать тело, как улику. Не хочу молчать о том, что больно, из страха, что услышат и осудят. Не хочу уменьшаться, чтобы кому-то было удобнее.

Маска стыда — это не про то, что со мной что-то не так. Это про то, что мне так сказали. Сказали — взглядом, вопросом, тоном, молчанием. Сказали так тихо, что я не заметила, как поверила. И понесла эту веру, как камень, — тяжелее, чем все остальные маски вместе.

Но камень можно положить. Слово можно сказать. Тело можно не прятать. Стыд можно назвать — и, названный, он теряет власть.

Под маской — не пустота. Под маской — я. Со всем стыдом, со всем молчанием, со всем, что прятала. И это не позор. Это жизнь. Просто жизнь.

Глава 2 Маска силы

Сила — самая первая маска, которую я надела. И, наверное, самая обманчивая — потому что труднее всего отличить её от настоящего лица.

С ней вообще странно: маска силы — единственная, которую общество хвалит. Никто не скажет «ты слишком сильно держишься» — все скажут «молодец, какая ты крепкая». Никто не спросит «а тебе не тяжело?» — спросят «как ты всё успеваешь?». Маска силы — это единственная маска, за которую дают медаль. И именно поэтому так трудно её снять: кажется, что за ней — я сама, а без неё — ничто.

Но давай по порядку.

Как рождается маска

Маска силы никогда не появляется от хорошей жизни. Она не от гордости, не от характера, не от решения быть сильной. Она появляется от отсутствия другого варианта.

Когда мир вокруг требует: держись — я держалась. Не потому что я сильная, а потому что если не я — то никто. И в этом «если не я — то никто» нет выбора. Есть только необходимость. И необходимость — плохая почва для рефлексии. Некогда спрашивать себя «чья это сила?» и «кому она служит?». Вопросы появились потом — когда уже есть тишина, в которой их можно услышать.

Маска силы родилась в три шага.

Первый: я делала то, что должна. Кормила, закрывала дыры, вставала утром, шла. Это не маска — это жизнь.

Второй: я начала выглядеть так, будто справляюсь. Не потому что притворяюсь — потому что иначе мир рассыплется. Если я покажу, что не держусь, — кто возьмёт это на себя? Дочка? Родители? Нет. Значит, нужно выглядеть так, будто всё в порядке. И я выглядела.

Третий: я начала верить, что справляюсь. Что это и есть я — крепкая, несгибаемая, всё-могу-сама. И вот на этом шаге маска приросла. Я перестала различать: где я держусь, а где делаю вид. Где моя сила, а где моя броня. Где я живу, а где исполняю.

Расстояние между выживанием и маской — почти ноль. Выживание требует, чтобы я выглядела так, будто справляюсь. А когда долго выглядишь — становишься.

Молчание как язык силы

Маска силы умеет молчать. Это её главный язык.

Когда больно — я не кричала. Делала что-то понятное: записывала, структурировала, ставила свечи, шла к врачу. Пока я что-то делаю, я держу ситуацию в руках. Пока я контролирую — не разваливаюсь. Это логика маски: действие вместо чувства. Порядок вместо хаоса. Блокнот вместо слёз.

Блокнот — хороший пример. Я долго записывала всё: даты, названия, термины, суммы. Мне казалось, что я просто организованная. Сейчас вижу: блокнот был щитом. Пока я ставлю строчки, мир не рассыпается. Пока я записываю — я держу. Пока я держу — я сильная. А если я сильная, значит, со мной всё в порядке.

Только вот «в порядке» и «справляюсь» — разные вещи. «В порядке» — это когда мне хорошо. «Справляюсь» — это когда мне плохо, но я это скрывает. Маска силы стирает гра-

ницу между ними. Я говорю «всё нормально» так часто, что перестала замечать, когда это уже неправда.

А ещё маска силы умеет прятать боль в паузу. Не в обиду — в паузу. Встать у окна. Послушать, как закипает чайник. Улыбнуться и отойти. Снаружи это выглядит как спокойствие. Внутри — не осталось места ни для одного лишнего слова. Но маска не разрешает сказать «мне больно» — она разрешает сказать «всё в порядке» и отойти к окну.

И я отходила. Снова и снова. Пока не перестала замечать, что отошла от себя.

Чего стоит сила

Вот что я поняла, оглядываясь: маска силы стоила дороже, чем казалось. И платила я не один раз, а каждый день.

Цена — в том, что я перестала просить. Маска научила меня одному: просить — значит признать, что не справляюсь. А не справляться было нельзя. На кону всегда было что-то важнее меня: дочка, её мир, её ритм, её уроки и рисунки. Я возила её в музыкальную школу и художественную, ждала в коридорах на репетициях, и в этих ритуалах была своя устойчивость: мир, где всё было правильно, пока остальной мир не был.

Но я не замечала, что держу не мир — я держала маску. И что под ней уже давно не остаётся сил.

Цена — в том, что я перестала различать страх. Маска не просто скрывает его — она убеждает, что страха нет. Что я «просто держусь». Что мне «нормально». И я носила это «нормально» как второй позвоночник, пока однажды не обнаружила, что он сросся с первым и теперь не отличить, где моя опора, а где моя броня.

Цена — в том, что «я всё могу сама» из освобождения превратилось в ловушку. Сначала это звучало как победа: я выжила, я поднялась, я справилась. Потом — как приговор: если я всё могу сама, значит, мне никто не нужен. А если мне никто не нужен — значит, я одна. И вот уже маска силы смыкается с маской независимости, и между ними не остаётся щели для чужой руки.

Как маска ломается

Маска силы ломается не от слабости. Она ломается от усталости быть сильной.

Это важный момент. Я долго думала, что сломаюсь от удара — от какого-то одного, последнего, невыносимого. Но маска ломается не так. Она ломается от накопления. От тысяч маленьких «я держусь», которые складываются в одно большое «я больше не могу». От того, что я годами несла — чужие зависимости, чужой гнев, чужие ожидания, чужое спокойствие за счёт своего — и однажды просто физически не могу поднять следующее.

И тогда изнутри приходит крик. Не громкий — тихий. Не «я больше не могу» — а «стоп». Просто «стоп. Дальше так нельзя».

Этот крик — не слабость. Это, как я теперь понимаю, и есть начало настоящей силы. Не маски — силы. Потому что маска говорила: «я должна держаться». А сила говорит: «я выбираю не держать то, что меня разрушает».

Разница — в одном слове: «должна».

Сила и маска: как различать

Я долго не различала. Мне казалось, что сила — это нести. Нести всё и не жаловаться. Нести и улыбаться. Нести и быть благодарной, что вообще что-то есть. Внутренний критик,

который когда-то был моим стражем, говорил: «Ты всё делаешь не так». И я верила ему, потому что он звучал как сила. Как требование быть лучше, крепче, выносливее.

Но он не был силой. Он был маской, надетой так глубоко, что я принимала его за собственный голос.

Сейчас я спрашиваю его: «А ты сейчас мне помогаешь или ругаешь?» И если ответ — «ругаешь», я говорю ему то, что сказала бы близкому человеку на моём месте. Не «всё нормально» — а «мне тяжело, и это правда. Но я справлялась раньше, справлюсь и сейчас».

Это не слабость. Это другая сила — тихая, которая не кричит и не доказывает. Которая держится на том, что я наконец перестала воевать с собой.

Вот как я теперь различаю маску и силу:

Маска говорила: «Я должна». Сила говорит: «Я выбираю». Должна держаться. Должна справляться. Должна молчать. — Это маска. Она всегда от долженствования. Выбираю нести. Выбираю не молчать. Выбираю отдохнуть. — Это сила. Она всегда от себя.

Маска боялась усталости. Сила знает, что усталость — это сигнал. Маска воспринимала усталость как слабость, как угрозу, как «я что-то делаю не так». Сила воспринимает усталость как информацию: что-то слишком тяжело, что-то нужно отпустить, что-то — не моё.

Маска не просит. Сила просит. Просить — не значит сдаться. Просить — значит признать, что я живая, а не машина. Маска считала просьбу признанием поражения. Сила считает просьбу признаком здоровья.

Маска держит форму. Сила держит меня. Маске важен внешний вид: чтобы всё выглядело правильно. Силе важен внутренний ритм: чтобы я была живой. Маска держит стену. Сила держит связь — с собой, с другими, с реальностью.

О чём я хочу сказать

Я не отрицаю маску силы. Она спасала мне жизнь — буквально. Без неё я бы не встала, не вышла, не развелась, не подняла, не вынесла. Она была нужна. Я благодарна ей, как благодарна старому плащу, который укрывал в дождь.

Но я больше не хочу носить его каждый день. Иногда можно снять. Иногда можно просто быть — без силы, без доказательств, без маски.

Когда я вижу сейчас женщин, которые держат всё — дом, детей, работу, чужие жизни, — я не восхищаюсь их силой. Я вижу маску. Потому что знаю, как она надевается. Знаю, что под ней нет пустоты — под ней есть усталость, страх и тихая надежда, что однажды кто-нибудь скажет: «Я вижу, что тебе тяжело. Тебе не обязательно держать это одной».

Мне некому было это сказать. Поэтому я учусь говорить это себе. И в этом тексте.

Под маской — не пустота. Под маской — я. Уставшая, живая, настоящая. И это тоже сила. Только тихая.

Глава 3 Маска нормальности

Маска нормальности — самая тихая из всех. Она не кричит, не доказывает, не сияет. Она просто делает так, чтобы всё выглядело как у всех. Чтобы никто не остановился, не приоткрылся, не спросил: «С тобой всё в порядке?» — и не услышал правду.

Если маска силы хочет, чтобы мной восхищались, то маска нормальности хочет, чтобы меня вообще не замечали. Ей не нужны аплодисменты — ей нужна невидимость. Она говорит: «Я как все. У меня всё как у всех. Ничего особенного». И в этом «ничего особенного» — вся её работа.

Зачем нужна нормальность

Маска нормальности родилась из стыда. Не из того стыда, который бьёт по лицу, а из тихого, фонового — того, что живёт под кожей и шепчет: «У других нормально, а у тебя — нет. Значит, с тобой что-то не так».

Этот стыд не приходит один. Он приносит с собой вопрос — один и тот же, на любой лад: «А почему у вас нет детей?», «А почему вы не покупаете квартиру?», «А почему муж не работает?», «А почему ты вернулась к родителям?». И каждый такой вопрос — не вопрос. Это проверка: подходишь ли ты под шаблон. Нормальная ли ты.

Маска нормальности — это мой ответ на эту проверку. Она говорит: «Подхожу». Она натягивает на жизнь привычную форму: да, у нас всё хорошо, да, муж просто устал, да, мы планируем, да, временные трудности. Она не врёт — она отбирает. Оставляет то, что проходит проверку, и прячет то, что нет.

И вот что важно: маска нормальности не считает себя маской. Она считает себя правдой. Потому что «у всех так» — а значит, это и есть норма. Если у всех мужья иногда выпивают, значит, мой — не исключение. Если у всех не сразу получается с детьми, значит, и у меня — просто ещё не время. Маска нормальности идеализирует «всех»: она превращает чужую жизнь в мерило, а свою — в черновик, который надо подогнать.

Как работает нормальность

Маска нормальности работает через три механизма.

Первый: сравнение. Я смотрела не на себя, а на других. Не «как мне», а «как у них». И пока у них примерно так же — я спокойна. Маска держится. Но как только кажется, что у других лучше — маска трещит, и из трещины лезет стыд.

Сравнение — не злость и не зависть. Это попытка понять: я в норме? Маска нормальности не умеет проверять это изнутри — у неё нет внутреннего критерия. Единственный способ — посмотреть на соседей. Если у соседей примерно так же, значит, я в порядке. Если у соседей лучше — значит, мне нужно лучше. А «лучше» — не для себя, а для того, чтобы снова вписаться.

Второй: объяснение. Маска нормальности всегда имеет объяснение. Не правду — объяснение. Почему муж не работает — «устаёт, нервная работа». Почему нет детей — «всему своё время». Почему вернулась к родителям — «временно, пока не встану на ноги». Каждое объяснение — маленький мостик между реальностью и шаблоном. Мостик хрупкий, но пока он есть — можно ходить по нему и делать вид, что под ним нет пропасти.

Объяснение — это не ложь. Чаще всего в нём есть доля правды. Но доля — не целое. Маска нормальности берёт одну правдивую деталь и делает её всей историей. «Устаёт» — правда. «Поэтому пьёт месяцами» — нет. «Всему своё время» — правда. «Но я уже четыре раза потеряла и не знаю, почему» — нет. Маска отрезает вторую половину и оставляет первую. И в этом отрезанном виде жизнь выглядит нормальной.

Третий: ритм. Маска нормальности держится на ритме. Уроки, репетиции, концерты, рисунки — всё по расписанию, всё вовремя. Пока ритм идёт, мир выглядит правильным. Пока дочка в музыкальной школе, пока я жду в коридоре, пока мы обсуждаем выставку — всё в порядке. Не потому что действительно в порядке, а потому что ритм не оставляет пауз, в которые может ворваться правда.

Ритм — это не плохо. Ритм спасает. Когда всё вокруг рушится, привычные ритуалы держат: следующий урок, следующий концерт, следующая выставка. Но маска нормальности использует ритм не как опору, а как ширму. Не «я держусь, потому что есть ритм» — а «раз ритм идёт, значит, всё нормально». И в этой подмене — её главная ловушка.

Чего стоит нормальность

Цена маски нормальности — в том, что я перестала жить свою жизнь. Я жила подогнанную.

Подгонка — это когда я отрезаю от себя то, что не помещается в шаблон. Свою боль — потому что у других нет такой боли. Свой страх — потому что нормальные женщины не боятся. Свою усталость — потому что другие справляются, и я должна. Я скрашивала, сглаживала, подгоняла — и в этом подогнанном виде мне тесно, как в чужой одежде. Но я терпела, потому что лучше тесно, чем видно.

А ещё цена — в одиночестве, которое маска нормальности создаёт парадоксальным образом. Я окружена людьми — муж, дочь, родители, коллеги — и при этом совершенно одна. Потому что никто не знает, как мне на самом деле. Все знают версию. А версия — не я.

Маска нормальности особенно коварна в отношениях. Она заставляла меня терпеть то, что нельзя терпеть, потому что «у всех так». Она шептала: «Разводиться стыдно — все будут смотреть». «Алкоголизм — это болезнь, нужно помогать, а не уходить». «Другие же справляются — значит, и ты должна». И я справлялась. Годами. Не потому что не видела, что происходит — а потому что маска не разрешала мне назвать это ненормальным.

Назвать ненормальным — значит выпасть. Стать той, у которой «не как у всех». А маска нормальности жила ради того, чтобы этого не случилось.

Как маска ломается

Маска нормальности ломается не от правды — от усталости прятать правду.

Это похоже на то, как лопаются мыльные пузыри: не от удара, а от того, что плёнка становится слишком тонкой. Я так долго поддерживала видимость, что однажды поняла: сил на видимость больше нет. Не на жизнь — на видимость. Жизнь ещё как-то идёт. А вот делать вид, что она нормальная, — уже не получается.

И тогда пришёл момент, когда я перестала подгонять. Не потому что стала смелой — потому что устала быть удобной. Не потому что нашла ответ — потому что устала искать объяснения. Просто однажды я перестала отвечать на вопрос «как дела?» формулой «нормально» и сказала — тихо, почти шёпотом: «Не нормально. Совсем не нормально».

И мир не рухнул. Это, пожалуй, самое неожиданное открытие. Я всю жизнь думала: если сниму маску — мир рассыплется. Окажется, что я не как все, и это станет катастрофой. А мир

не рассыпался. Он просто стал другим — честным. Непривычно честным, неудобно честным, но не рухнувшим.

Нормальность и маска: как различать

Маска спрашивала: «Как у других?» Настоящая нормальность спрашивает: «Как мне?» Маска всегда смотрела вовне: у соседей так, у подруг иначе, у коллег вот так. Настоящая нормальность смотрит внутрь: мне тяжело, мне хорошо, мне нужно отдохнуть. Маска сравнивала. Нормальность — слушает.

Маска объясняла. Нормальность признаёт. Маска всегда имела готовое объяснение: «устаёт», «временно», «всеми своё время». Нормальность может сказать: «Я не знаю, почему так». И не разрушиться от этого незнания.

Маска держала ритм ради вида. Нормальность держит ритм ради жизни. Маске важен ритм, потому что без него будет видна трещина. Нормальности важен ритм, потому что без него потеряюсь. Разница — в том, кому служит ритм: маске или мне.

Маска боялась «не как у всех». Нормальность не боится «не как у всех». Маска нормальности жила в страхе выпасть из шаблона. Нормальность знает: шаблона нет. Есть только я — со своим ритмом, со своей болью, со своим темпом. И это нормально, даже, если не похоже ни на чей другой.

О чём я хочу сказать

Я не отрицаю маску нормальности. Она давала мне рамку, когда рамка была нужна. Она помогала вставать по утрам и идти — не потому что хотелось, а потому что «так надо», «так у всех», «так правильно». Она держала меня в потоке, когда поток был единственным, что не давало утонуть.

Но я больше не хочу подгонять свою жизнь под чужой шаблон. Не хочу объяснять то, что не укладывается в объяснение. Не хочу тратить силы на видимость, когда эти силы нужны на жизнь.

Маска нормальности — это не ложь. Это попытка быть как все, когда я — не как все. И в этом нет ничего стыдного. Быть не как все — не значит быть неправильной. Это значит быть собой.

А собой быть страшнее, чем нормальной. Но только так можно встретить настоящую — не подогнанную, не объяснённую — жизнь.

Глава 4 Маска быть удобной

Маска быть удобной — самая тихая и самая опасная. Потому что её хвалят.

«Какая ты неконфликтная». «С тобой так легко». «Ты никогда не создаёшь проблем». Каждое из этих слов — медаль. И каждый раз, когда я её получала, маска прирастала ещё на один слой. Потому что быть удобной — приятно. Быть удобной — значит, меня не отвергнут. Быть удобной — значит, я нужна. А быть нужной — это то, ради чего маска и была надета.

Но «быть удобной» — не значит «быть счастливой». Быть удобной — значит, меня удобно использовать. И разница между «меня любят» и «меня удобно» — это разница, которую маска не разрешает видеть.

Зачем нужно быть удобной

Маска быть удобной родилась из страха быть отвергнутой. Не из страха быть плохой — это работа стыда. Не из страха быть слабой — это работа силы. Из страха, что если я буду настоящей — со своими «нет», со своими границами, со своими неудобными чувствами — меня не выдержат. Не примут. Уйдут.

И поэтому я соглашалась. Не на всё — на ровно столько, сколько нужно, чтобы не раскачать лодку. Я не говорила «нет», когда хотелось сказать «нет», — потому что «нет» — это конфликт, а конфликт — это риск, а риск — это возможное отвержение. Я не говорила «мне не нравится», когда не нравилось, — потому что «не нравится» — это требование, а требование — это обуза, а обуза — это повод отвернуться. Я молчала и терпела, надеясь, что другой сам догадается.

Это, пожалуй, самый горький механизм маски быть удобной: я строила отношения на негласных правилах, не замечая, что вторая сторона о них даже не подозревала. Я молчала — и ждала, что прочитают по глазам. Я не просила — и ждала, что предложат. Я не возражала — и ждала, что заметят: мне трудно, мне больно, мне не подходит. Но никто не замечал. Потому что я сделала всё, чтобы не заметили. Я сделала себя удобной — и меня удобно не замечать.

Как работает быть удобной

Маска быть удобной работает через три механизма.

Первый: согласие вместо выбора. Маска быть удобной всегда говорила «да». Не потому что хотела — потому что «нет» страшнее. «Да» — безопасно: оно не ранит, не провоцирует, не выставляет границу. «Нет» — опасно: оно обнаруживает меня, обнаруживает моё желание, обнаруживает, что у меня есть своя воля. А своя воля — это неудобно. Своя воля — это значит, что со мной нужно договариваться. А договариваться — это работа. И маска быть удобной выбирает не работать, а соглашаться. Потому что согласие — дешевле.

Но согласие — не выбор. Выбор — это когда я знаю, чего хочу, и говорю это. Согласие — это когда я не знаю или знаю, но прячу. Маска быть удобной стёрла грань: я соглашалась так часто, что перестала различать, где я правда согласна, а где просто не сопротивляюсь. И однажды обнаружила, что вся моя жизнь построена на «да», которые я не выбирала.

Второй: молчание вместо просьбы. Маска быть удобной не просит. Не потому что мне не нужно — потому что просить — значит обнаружить нужду. А нужда — это неудобно. Нужда — это значит, что я не самодостаточна, не бесшовная, не «всегда в порядке». Нужда —

это трещина, а маска быть удобной не может позволить себе трещину: трещина — это место, куда может попасть отвержение.

Поэтому маска быть удобной молчит. Молчит, когда тяжело. Молчит, когда одиноко. Молчит, когда мало. Она ждёт — терпеливо, долго, до бесконечности — что другой сам увидит. Что другой сам поймёт. Что другой сам предложит. Но другой не видит, не понимает, не предлагает — потому что маска быть удобной сделала всё, чтобы нужда была невидимой. А невидимую нужду невозможно удовлетворить.

И тогда молчание превращается в обиду. Тихую, глухую, невидимую — как сама маска. Обиду на того, кто «не догадался». Но как он мог догадаться, если я сделала всё, чтобы он не догадался? Маска быть удобной создаёт ловушку: она прячет просьбу так глубоко, что другой не может её найти, — и обижается на него за то, что не нашёл.

Третий: подстройка вместо присутствия. Маска быть удобной подстраивается. Под настроение другого, под его ритм, под его ожидания, под его удобство. Ей не важно, как мне — ей важно, как ему. Не потому что я мазохистка — потому что мне безопасно, когда ему удобно. Если ему удобно — он не уйдёт. Если он не уйдёт — я не одна. А не быть одной для маски быть удобной важнее, чем быть собой.

Подстройка — не плохо. В любых отношениях есть подстройка: уступки, компромиссы, учёт друг друга. Но маска быть удобной подстраивается не от учёта — от страха. Разница — в направлении: здоровая подстройка идёт от «я знаю, чего хочу, и выбираю уступить». Маска — от «я не знаю, чего хочу, и поэтому уступаю». Здоровая подстройка — это мост между двумя. Маска — это растворение одного в другом.

Чего стоит быть удобной

Цена маски быть удобной — в исчезновении. Не в том, что меня отвергнут — в том, что меня не будет. Я столько раз делала себя маленькой, удобной, незаметной, что однажды не нашла себя. Кто я? Чего я хочу? Что мне нравится? — и не могу ответить. Не потому что забыла — потому что никогда не спрашивала. Спрашивала всегда других: «А тебе как удобно?», «А ты как хочешь?», «А что тебе нужно?». Себя — никогда.

Цена — в обидах, которые копились годами. Тихих, невидимых, произнесённых. Обидах на тех, кто «не догадался», «не оценил», «не заметил». Но маска быть удобной не разрешает обижаться вслух — обида ведь тоже неудобна. Она требует разговора, а разговор — это конфликт, а конфликт — это риск. И обида оставалась внутри — гнила, копилась, тяжелела. Пока однажды не прорывалась — не в разговор, а в болезнь, в усталость, в апатию, во внезапное, без видимых причин, нежелание жить.

Цена — в отношениях, которые не держат. Парадокс: маска быть удобной надевалась ради отношений — чтобы не отвергли, чтобы не ушли, чтобы не бросили. Но именно она делала отношения пустыми. Потому что в отношениях, где один всегда удобен, нет двоих. Есть один — и его тень. Тень не спорит, не просит, не возражает. Тень — удобная. Но с тенью нельзя быть близким. Можно только существовать рядом.

И вот что горько: маска быть удобной получила ровно то, чего боялась. Она боялась отвержения — и получила пустоту, которая хуже отвержения. Отвержение — это хотя бы контакт: тебя видят и говорят «нет». Пустота — это когда тебя не видят совсем. Когда тебя, удобную, так удобно не замечать, что однажды ты перестаёшь замечать себя.

Как маска ломается

Маска быть удобной ломается от «нет». Одного «нет». Сказанного вслух. Не про себя, не в блокноте, не в тишине — другому человеку.

Это страшно. Страшнее, чем у маски силы — там я признаю усталость. Страшнее, чем у маски стыда — там я называю боль. Здесь я впервые говорю «нет» — и рискую всем, ради чего маска была надета. Рискую, что меня отвергнут. Рискую, что обидятся. Рискую, что уйдут. Рискую, что окажусь неудобной — и именно поэтому ненужной.

Но «нет» — не разрушение. «Нет» — это первый раз, когда меня видят. Не маску — меня. И мир не рушится — мир меняется. Становится неудобно, неприятно, непривычно — но не рушится. И в этом «не рушится» — главное открытие: оказывается, можно быть неудобной и оставаться живой. Можно сказать «нет» и не исчезнуть. Можно выставить границу и не быть отвергнутой — по-настоящему, целиком, а не за удобство.

Маска быть удобной не снимается за один «нет». Она снимается постепенно — каждым «нет», которое я учусь говорить. Каждой просьбой, которую я учусь произносить. Каждым «мне это не подходит», которое я учусь не заменять на «ладно, пусть будет так». И с каждым разом — щель между маской и лицом становится шире. Пока однажды не остаётся лицо. Моё лицо. Не удобное — настоящее.

Быть удобной и маска: как различать

Маска говорила «да» из страха. Честность говорит «да» из выбора. Маска соглашалась, потому что «нет» опасно. Честность соглашается, потому что действительно хочу. Разница — в том, что стоит за «да»: страх или желание. Если за «да» стоит страх — это маска. Если желание — это выбор.

Маска молчала и ждала. Честность просит. Маска прятала просьбу, надеясь, что другой догадается. Честность произносит просьбу вслух — зная, что другой не телепат. Маска обижалась на «не догадался». Честность знает: если не попрошу — не получу. Это не чужая вина, а моя ответственность.

Маска подстраивалась. Честность договаривается. Маска растворялась в другом: ему удобно — значит, хорошо. Честность ищет точку, где обоим хорошо: не уступка одной — встреча двоих. Маска боялась конфликта. Честность знает: конфликт — не конец, а начало разговора.

Маска делала меня маленькой. Честность занимает своё место. Маска уменьшала, чтобы не тревожить. Честность занимает ровно столько места, сколько мне нужно — не больше, не меньше. Маска жила в «не слишком». Честность живёт в «достаточно».

О чём я хочу сказать

Я не отрицаю маску быть удобной. Она помогала мне сохранять отношения, когда мне казалось, что отношения — это всё, что у меня есть. Она учила меня терпению, гибкости, умению слышать другого. И в каком-то смысле берегла: когда мир был слишком хрупким, быть удобной было способом не расколоть его.

Но я больше не хочу быть удобной. Не хочу молчать, когда мне нужно говорить. Не хочу соглашаться, когда мне не подходит. Не хочу ждать, что другой догадается, — я учусь говорить сама. Не хочу быть маленькой, чтобы кому-то было просторнее.

Маска быть удобной — это не про доброту. Это про страх. Доброта — это когда я выбираю быть мягкой. Удобство — это когда я боюсь быть жёсткой. Разница — в том, кто решает: я или страх.

Я учусь быть неудобной. Не грубой — неудобной. Учусь говорить «нет» без оправданий. Учусь просить без стыда. Учусь занимать место без извинений. Учусь договариваться вместо растворения.

Это не эгоизм. Это уважение. Не к другим — к себе. Потому что если я не уважаю себя достаточно, чтобы сказать «мне это не подходит», — то и другие не будут. Не потому что злые — потому что я сама их научила, что мне всё подходит.

Под маской — не пустота. Под маской — я. Не удобная, не тихая, не бесшовная. Со своими «нет», со своими границами, со своим голосом. И это не делает меня хуже. Это делает меня — мной.

Глава 5 Маска тела

Маска тела — самая физическая из всех. Потому что все остальные маски живут в голове, в голосе, в поведении. А эта — в ткани. В том, что я надеваю каждое утро. В том, как я складываю руки, как сажусь, как иду. В том, как прячусь — не метафорически, а буквально.

Стыд живёт в теле. Сила живёт в теле. Но маска тела — это не стыд и не сила. Это их физическое воплощение: решение, которое принимается каждый день перед шкафом и каждый раз перед зеркалом. Не «кто я?» — а «как мне выглядеть так, чтобы меня не заметили?».

Зачем нужно прятать тело

Маска тела родилась из чужих глаз. Не из моих чувств — из того, что говорили другие. «Какая ты худая». Опять и опять. От родственников, от знакомых, от врачей, от незнакомых людей в очереди. Каждый — эксперт. Каждый считает себя вправе оценить, прокомментировать, поинтересоваться. «Ты что, не ешь?» «Тебя ветер сдует». «Мужика бы тебе хорошего, чтоб откормил». И каждый такой комментарий — не вопрос. Приговор. Моему телу — вынесенный чужим ртом.

Я не выбирала быть худой. Не голодала, не изнуряла себя, не стремилась к этой форме. Это было просто — моё тело. Таким оно было. Но мир сказал: «Это неправильно». Не один раз — тысячу. И я поверила. Не сразу, не с первого комментария — но после тысячного уже не помнила, что было до того, как поверила.

И тогда началось прятанье. Не от стыда — от взглядов. Я думала, что если спрячу тело, то и взгляды исчезнут. Если не видно — не обсудят. Если не привлекает внимания — не комментируют. Если я невидима — мне не больно.

Но прятать тело — это не спрятаться. Это другое: я остаюсь на виду, но тело исчезает. Я — здесь, а тела — нет. Есть мешковатая ткань, есть лишний объём, есть форма, которая не моя. Есть что-то, под чем спрятано то, что нельзя показывать.

Как работает маска тела

Маска тела работает через три механизма.

Первый: одежда как броня. Я выбирала одежду не по тому, что нравится, а по тому, что «не будет привлекать внимание к худобе». Это не вкус — это стратегия. Каждая вещь в шкафу проходила проверку: не слишком ли облегает? Не слишком ли открыто? Не слишком ли видно, какая я? Если ответ «да» — вещь уходила на полку, потом — в шкаф, потом — насовсем. Оставалось только то, что скрывало.

Я не знала, что мне нравится. Знала только, что мне нельзя. Нельзя обтягивающее — покажет форму. Нельзя темные — подчеркнут худобу. Нельзя короткое — обратят внимание на ноги. Нельзя тонкое — просвечивает. «Нельзя» — главный принцип, по которому я одевалась. Не «хочу» — «нельзя». Не «нравится» — «не привлечёт внимания». И в этом «нельзя» — вся работа маски: она превращает шкаф в список запретов, а каждое утро — в маленькое предательство себя.

Второй: тело как проблема. Маска тела не просто прячется — она стыдится. Превращает тело из дома в проблему. Не «у меня есть тело» — «у меня есть проблема». Не «я живу в теле» — «я справляюсь с телом». Тело — это то, что нужно объяснять, оправдывать, защищать.

«Я ем, просто не поправляюсь». «Это конституция». «Это наследственное». Каждое оправдание — маленькая капитуляция: я соглашаюсь, что моё тело нужно оправдывать. Что само по себе оно — недостаточно. Что без объяснения — оно обвинение.

И тело становится врагом. Не потому что болит — потому что видно. Не потому что не работает — потому что привлекает внимание. Не потому что слабое — потому что чужое внимание делает его слабым. Я начала бояться своего тела — не как источника боли, а как источника взгляда. Чужого взгляда, который оценивает, комментирует, осуждает.

Третий: прятанье сексуальности. Маска тела прячет не только форму — прячет желание. Сексуальность — это то, что живёт в теле, и если тело спрятано, сексуальность спрятана тоже. Но дело не только в ткани — дело в том, что прятать тело значит прятать часть себя. Желать — стыдно. Хотеть — стыдно. Быть желанной — стыдно. Потому что быть желанной значит быть видимой. А быть видимой — значит быть оцененной. А быть оцененной — значит быть осужденной.

Я прятала сексуальность за стыдом, как тело за мешковатой одеждой. Не потому что не чувствовала — потому что чувствовать было опасно. Чувствовать — значит обнаружить, что у меня есть тело. А тело — проблема. Проблему нужно прятать. Значит, и чувство нужно прятать. И я прятала. Так глубоко, что однажды перестала чувствовать.

Чего стоит прятать тело

Цена маски тела — в том, что я перестала жить в теле. Не «в нём» — а «с ним». Тело стало не домом, а чем-то, что нужно нести. Не тем, в чём я живу, а тем, что я терплю. Как чужой чемодан — неловко, стесняясь, надеясь, что никто не заметит.

Цена — в том, что я перестала слышать тело. Оно говорило — я не слушала. Оно устало — я не отдыхала. Оно болело — я не замечала. Оно хотело — я запрещала. Маска тела не просто прячет — она отсекает. Отсекает меня от собственного тела, от его сигналов, от его голоса. И в этом отрезании — самое страшное: я живу как будто рядом с телом, не в нём. Как соседка, которая снимает комнату, но не чувствует себя дома.

Цена — в том, что я перестала выбирать. Не одежду — себя. Каждое утро я выбирала не то, что хочу, а то, что «не привлечёт внимания». Каждый раз, когда хотелось надеть что-то — я не надевала. Каждый раз, когда хотелось показать — я прятала. И в этом выборе, который всегда был отказом, я потеряла не гардероб — я потеряла способность хотеть. Хотеть для тела стало невозможно. Потому что хотеть для тела — значит признать, что тело есть. А тело — проблема. Проблему нельзя хотеть. Проблему можно только прятать.

А ещё цена — в том, что прятанье не работает. Я прятала тело — а комментарии не прекращались. Мешковатая одежда не останавливала чужой взгляд — она лишь меняла его тон. «А ты ещё больше похудела?» — вместо «какая ты худая». «Тебе надо лучше питаться» — вместо «тебя ветер сдует». Я пряталась, а мир всё равно находил. Потому что проблема была не в теле — проблема была в чужом праве оценивать. Но я тогда этого не понимала. Я думала, проблема во мне. И прятала сильнее.

Как маска ломается

Маска тела ломается от прикосновения. Не от чужого — от своего. От момента, когда я впервые прикасаюсь к телу не как к проблеме, а как к себе.

Это может быть что угодно. Крем после душа — не по привычке, а с вниманием. Зеркало — не чтобы проверить, не слишком ли видно, а чтобы посмотреть. Одежда — не та, что скрывает, а та, что нравится. Маленький, незаметный никому жест — но для меня — револю-

ция. Впервые я выбираю не «что не привлечёт внимания», а «что мне нравится». Впервые я надеваю не броню — а одежду.

И страшно. Страшно так, что хочется переодеться обратно. Потому что без брони — видно. Без мешковатого — форма. Без прятанья — я. И чужой взгляд, если придёт, попадёт не в ткань — в кожу. В меня.

Но маска тела ломается не от того, что чужой взгляд перестаёт приходить. Он не перестаёт. Она ломается от того, что я перестаю прятаться от него. Перестаю считать его приговором. Перестаю соглашаться, что моё тело — проблема, которую нужно решать чужими методами.

Маска тела снимается медленно — как слои одежды зимой. Один слой: я позволила себе надеть то, что облегает. Другой слой: я позволила себе не объяснять, почему я худая. Третий: я позволила себе посмотреть в зеркало — не с ненавистью, а с любопытством. Четвёртый: я позволила телу хотеть — и не стыдиться этого.

И под всеми слоями — кожа. Моя. Не проблема, не повод, не приговор. Просто кожа. Просто тело. Просто я.

Тело и маска: как различать

Маска прятала тело. Я учусь в нём жить. Маска выбирала одежду, которая скрывает. Я учусь выбирать одежду, которая нравится. Маска несла тело, как чужой чемодан. Я учусь носить его, как свой дом.

Маска стыдилась формы. Я учусь не оправдываться. Маска объясняла: «я ем, просто не поправляюсь». Я учусь молчать — не от стыда, а от того, что мне нечего объяснять. Моё тело — не обвинение. Мне не нужно его оправдывать.

Маска боялась чужого взгляда. Я учусь не мерить себя чужими глазами. Маска пряталась, потому что чужой взгляд — приговор. Я учусь: чужой взгляд — это чужой взгляд. Он не определяет меня. Он говорит о смотрящем, не обо мне.

Маска запрещала хотеть. Я учусь желать. Маска прятала сексуальность, как улику. Я учусь: желание — не стыд. Желание — жизнь. Тело, которое хочет, — не проблема. Тело, которое хочет, — живое.

О чём я хочу сказать

Я не отрицаю маску тела. Она берегла меня, когда чужие взгляды ранили. Она давала иллюзию безопасности, когда мир не оставлял моё тело в покое. Она была щитом — неудобным, тяжёлым, чужим, но щитом.

Но я больше не хочу прятать тело. Не хочу выбирать одежду по принципу «не привлечёт внимания». Не хочу объяснять, почему я худая. Не хочу прятать сексуальность за стыдом. Не хочу жить рядом с телом — хочу жить в нём.

Маска тела — это не про скромность. Это про страх. Скромность — это когда я выбираю не показывать. Маска — это когда я боюсь быть увиденной. Разница — в свободе: скромность свободна, потому что за ней — выбор. Маска несвободна, потому что за ней — запрет.

Моё тело — не проблема. Не повод для комментария. Не тема для чужого обсуждения. Не вещь, которую нужно прятать. Моё тело — это я. Худая, не худая, высокая, низкая — неважно. Важно одно: это моё. Не их. Моё.

И я учусь не прятать его. Учусь надевать то, что нравится. Учусь смотреть в зеркало без стыда. Учусь чувствовать — без страха, что чувство увидят. Учусь жить в теле, как в доме, а не как в чужом чемодане.

Под маской — не пустота. Под маской — тело. Моё тело. Живое, чувствующее, настоящее. И это не то, что нужно прятать. Это то, в чём я живу.

Глава 6 Маска независимости

Маска независимости — самая коварная. Потому что она маскируется под свободу.

Сила — про «я справляюсь», нормальность — про «я как все», страсть — про «я живу». Независимость — про «я сама». И в этом «я сама» есть всё: победа, гордость, доказательство. Я сама заработала, сама подняла, сама решилась, сама справилась. Маска независимости — единственная, которую я надела с чувством триумфа. И именно поэтому последняя, с которой расстаюсь: кажется, что без неё — шаг назад, в зависимость, в слабость, в то, откуда я с таким трудом выбралась.

Но независимость — это не свобода. Это часто просто другой вид несвободы. И чтобы это увидеть, нужно сначала признать: то, что я считала своей силой, долгое время было моей маской.

Зачем нужна независимость

Маска независимости родилась из предательства. Не обязательно из громкого, катастрофического — из тихого, накопительного. Когда я раз за разом обнаруживала, что опора, на которую рассчитывала, не держит. Когда человек, который обещал быть рядом, исчезает — физически, эмоционально, химически. Когда мир, который должен был быть безопасным, перестаёт им быть.

И тогда я приняла решение. Не осознанно — на уровне тела, на уровне выживания. Решение звучит просто: **больше я ни на кого не положусь**. Не потому что не хочу — потому что проверено: нельзя. Каждый раз, когда я доверялась, мне приходилось подниматься самой. Значит, зачем доверяться? Я просто сразу встану сама. Это быстрее, честнее и безопаснее.

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.