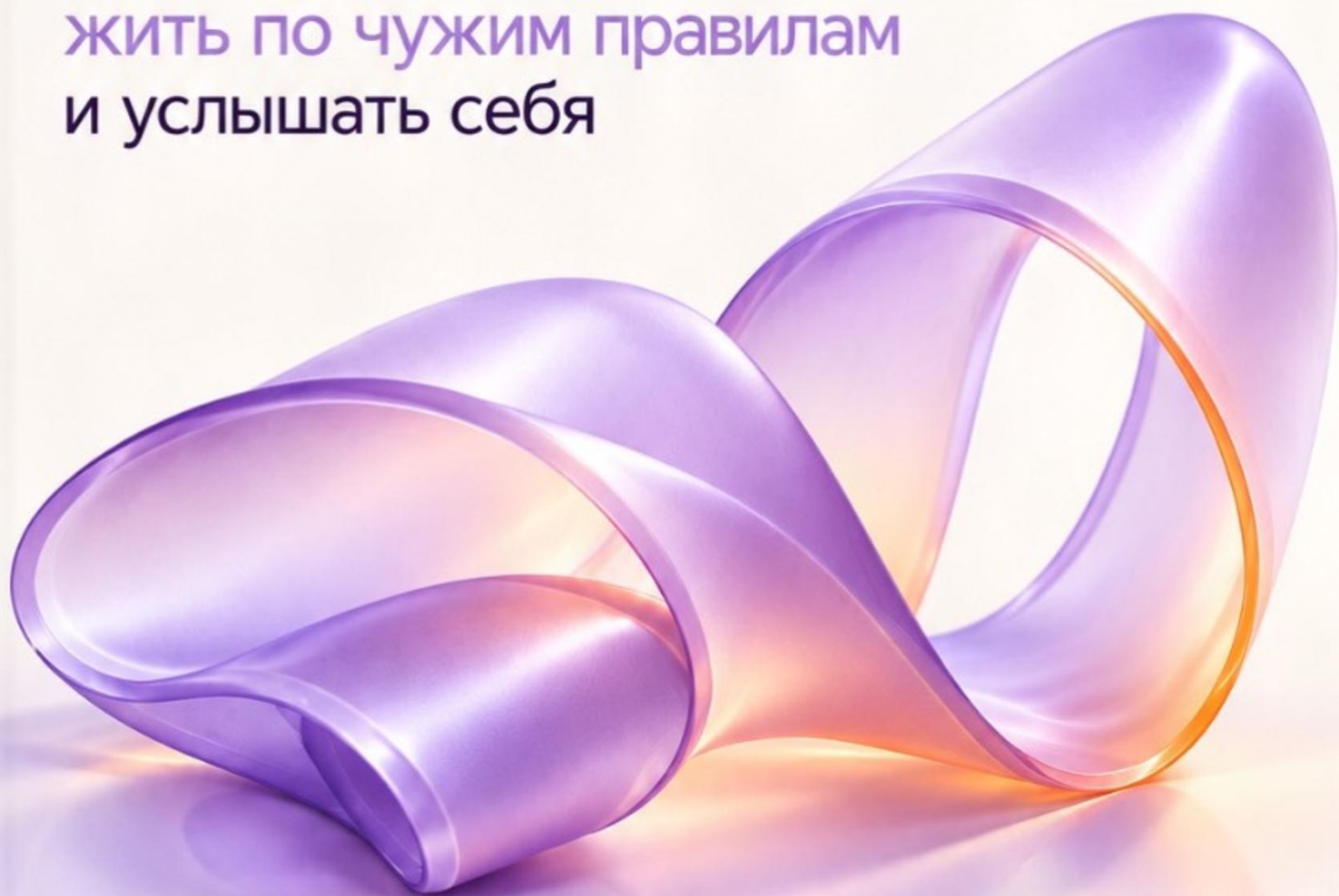


ЮЛИЯ СТЭФАНИ ХЕРРЕРА

Серия «Дочки-матери» • книга первая

ГОЛЮС МАМЫ

Как перестать
жить по чужим правилам
и услышать себя



16+

Юлия Стэфани Херрера

**Голос мамы. Как
перестать жить по чужим
правилам и услышать себя**

«Автор»

2026

Херрера Ю.

Голос мамы. Как перестать жить по чужим правилам и услышать себя / Ю. Херрера — «Автор», 2026

Ты давно выросла. Сама принимаешь решения, зарабатываешь деньги, строишь отношения. Но почему иногда достаточно одного маминого замечания, чтобы снова почувствовать себя маленькой девочкой, которая боится ошибиться? Через истории двух сестёр, Аси и Тони, и их матери Людмилы книга исследует, как детские переживания влияют на взрослую жизнь, почему любовь может соседствовать с чувством вины и как научиться слышать себя без постоянной потребности в одобрении. Это не книга о том, как обвинить маму во всем или вычеркнуть прошлое. Это история о праве быть собой, сохраняя собственные границы. Первая из восьми книг серии «Дочки-матери» — о пути от чужого голоса внутри к собственному. Потому что ты можешь навсегда остаться чьей-то дочерью. Но тебе не обязательно навсегда оставаться маленькой.

© Херрера Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Книга первая	5
Дисклеймер	6
Об этой книге	7
Глава 1. Кто это говорит?	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Юлия Стэфани Херрера
Голос мамы. Как перестать жить по
чужим правилам и услышать себя

Книга первая

ГОЛОС МАМЫ

Как перестать жить по чужим правилам и услышать себя

Серия «Дочки-матери»

Дисклеймер

Автор не является специалистом в области здравоохранения. Вся информация собрана из открытых источников и представлена исключительно в ознакомительных целях.

Книга предназначена для самостоятельного чтения и размышления об отношениях. Она не заменяет психотерапию, диагностику или медицинскую консультацию. Если переживания заметно мешают повседневной жизни, стоит обратиться к специалисту; ориентиры для обращения приведены в конце книги.

Об этой книге

Восемь книг серии «Дочки-матери» разбирают восемь узлов одной связи — матери и взрослой дочери. Эта книга про первый и самый незаметный из них: про голос, который звучит в голове твоим же голосом.

Он может напоминать о полезном и одновременно ограничивать тебя. Важно разобраться, какие усвоенные правила ты принимаешь сегодня, а какие продолжаешь выполнять по привычке. Не каждую тревожную мысль можно связать с конкретным человеком или воспоминанием.

В этой книге история Аси, Тони и Людмилы перемежается размышлениями о привычной внутренней речи. Иногда после сцены хочется задержаться и посмотреть, что именно произошло. Иногда — попробовать иной ответ в похожем разговоре. Такие возможности будут появляться по ходу чтения. Короткие научные пояснения помогают обозначить границы того, что можно заключить из отдельной истории.

Рядом с тобой пройдут три женщины: Ася, которой тридцать шесть и которая давно устала быть удобной; её младшая сестра Тоня, у которой с той же мамой выучен другой набор фраз; и Людмила — их мама, женщина со своей историей, в которой было мало выбора и много страха. Это вымышленные героини. Их истории помогают рассмотреть разные стороны семейных отношений, но не объясняют заранее твою семью. Понимание обстоятельств матери не отменяет ответственности за причинённую боль и права дочери на собственные решения.

Знакомая сцена может вызвать узнавание, несогласие или желание отложить чтение. Любая из этих реакций допустима. Здесь «голос» означает внутреннюю речь, привычные мысли и оценки, а не звук, который человек слышит как исходящий извне. Это различие важно для всей книги.

* * *

Глава 1. Кто это говорит?

В конце ноября Ася стояла у полки с творогом и держала в руке две пачки. Одна была подешевле, в мягкой упаковке, с чуть смазанным шрифтом на этикетке; вторая — та, которую она обычно брала, плотная, с крупной цифрой жирности. До закрытия магазина оставалось двадцать минут, у кассы тянулась очередь из трёх человек с корзинами, и Ася знала, что если она сейчас не решит, то просто поставит обе обратно и уйдёт, а дома будет пить чай с сухарями.

Она взяла ту, что подешевле. Рука сама потянулась, без паузы, без мысли, и только на середине движения, когда пальцы уже сомкнулись на мягком углу, она услышала: «не транжирь». Не громко. Спокойно, почти ласково, тем самым голосом, которым в детстве ей говорили «доченька, ну зачем тебе ещё одна кукла, у тебя же есть кукла». Ася замерла с пачкой в руке и оглянулась, будто голос мог принадлежать кому-то в этом магазине.

Никого рядом не было. У кассы мужчина складывал на ленту хлеб и молоко, женщина в пуховике искала карту в сумке, кассир смотрел в телефон. Никто не говорил про траты. Голос был её собственный — её тембр, её интонация, её привычка проглотить последний слог, — и в то же время он был не её. Ася узнала бы этот голос из тысячи, потому что слышала его тридцать шесть лет.

Она положила дешёвую пачку в корзину, потом достала и поставила на место, потом взяла снова. В какой-то момент она поняла, что стоит и разговаривает с пустой полкой, и что разговор этот она проигрывает не первый раз, и что аргумент у неё один и тот же: «мне не нужно, мне хватит». Хватит на что — она бы не ответила. Дома её ждала пустая квартира, полупустой холодильник и вечер, который надо было чем-то заполнить до утра.

В итоге она купила дорогую. Не из протеста, не назло — просто взяла и пошла к кассе, а на выходе из магазина почувствовала, как внутри поднимается знакомое, тёплое и липкое чувство, от которого хочется оправдаться перед кем-то невидимым. Ася остановилась на парковке, поставила пакет на капот и сказала вслух, тихо, чтобы никто не услышал:

— Я купила творог. За сто пятьдесят. Мне тридцать шесть лет.

Сказала и засмеялась, потому что со стороны это выглядело ровно так, как звучало: взрослая женщина отчитывается перед ночным небом за молочный продукт. Но смех вышел короткий. Она села в машину и поехала домой, всю дорогу прокручивая в голове недавний разговор.

Дорога занимала двенадцать минут, и все двенадцать она спорила. Внутри шёл ровный, отретпетированный диалог, в котором она по очереди была собой и мамой, и мамина сторона говорила спокойно, а её собственная всё время сбивалась и путалась. «Я взрослая женщина, я зарабатываю, я могу купить себе творог» — это звучало убедительно примерно до третьего повтора, а потом распадалось на оправдание, и ей начинало казаться, что она обязана доказать своё право на покупку. К тому моменту, как Ася заехала во двор, ей было уже немного стыдно за то, что она защищается, и немного зло на себя за этот стыд.

Дома она поставила пакет на стол, сняла куртку и вдруг поняла, что не голодна. Творог стоял в холодильнике, и она знала, что утром он будет там же, и что вечером она откроет его, посмотрит и закроет, и что так может продолжаться до тех пор, пока он не испортится. Тогда она выбросит его с облегчением, словно вместе с упаковкой можно было выбросить необходимость оправдываться за покупку. Эта мысль была нелепой, но вечером Ася не находила сил с ней разбираться.

* * *

Тот разговор случился в воскресенье, и он был обычным, как сотни других.

Людмила позвонила в половине седьмого, когда Ася ещё не сняла рабочую одежду. Мама часто звонила, когда Ася только возвращалась домой. Дочь раздражалась, но редко говорила,

когда ей удобнее разговаривать. Она рассказывала про соседку, у которой протекла стиральная машина, про колено, которое ноет к погоде, про сериал, который она смотрит по вечерам вместо новостей, потому что новости её расстраивают. Ася отвечала «угу», «да ты что», «конечно», держа телефон плечом и развешивая вещи.

Потом Людмила сказала:

— Ты бы заехала. Я суп сварила, у меня много.

— Мам, я в выходные работала.

— Я не говорю, что ты не работаешь. Я говорю, суп.

Ася почувствовала, как в горле встаёт знакомый комок. Она знала этот поворот разговора так же хорошо, как знают дорогу до собственного подъезда: сначала суп, потом «а что у тебя с работой», потом «а с кем ты Новый год», и в конце — вопрос, которого Ася особенно не хотела слышать.

— Ты одна там сидишь, — сказала Людмила.

Это была не жалоба и не укор. Это была констатация факта, произнесённая тем самым тоном, каким говорят «на улице дождь»: с лёгкой, почти уютной обречённостью. И всё же у Аси внутри что-то сжалось, будто её поймали на месте преступления.

— Я не одна, — сказала она. — У меня есть планы.

— Какие у тебя планы, — сказала мама, и в этом «какие» было столько всего, что Ася на секунду замолчала.

Потом Людмила вздохнула, и голос у неё стал мягче, и она сказала то, что говорила всегда, когда чувствовала, что перегнула:

— Я просто о тебе думаю. Я же мать.

— Я знаю, мам.

— Ты бы поела нормально.

— Я поела.

— Что ты поела.

— Творог, — соврала Ася, чтобы закрыть тему, и мама сразу успокоилась, потому что творог был в её системе координат правильной едой, а разговор — закрытой темой.

Поговорили ещё минут пять. Про колено, про соседку, про то, что в доме напротив опять меняют трубы и будет грязь. Ася простилась, положила телефон и села на пол в прихожей, не сняв пальто. В голове звучало мамино «какие у тебя планы», и на это «какие» она, как всегда, ничего не ответила.

А потом, уже позже, она поймала себя на том, что повторяет это про себя её словами. Сидит на полу, смотрит в тёмный коридор и говорит себе: «Какие у тебя планы. Какие у тебя могут быть планы». Интонация была мамина, слово в слово, и Ася не заметила, как она перешла из одного голоса в другой.

Вот это и было самое неприятное.

Не звонок. Не суп. Не вопрос про Новый год. Самое неприятное было то, что после разговора она ещё два дня жила с чужим голосом в голове, и этот голос звучал как её собственный, и она отвечала ему как себе.

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.