

АЛЕКСАНДР БУДИНОВ

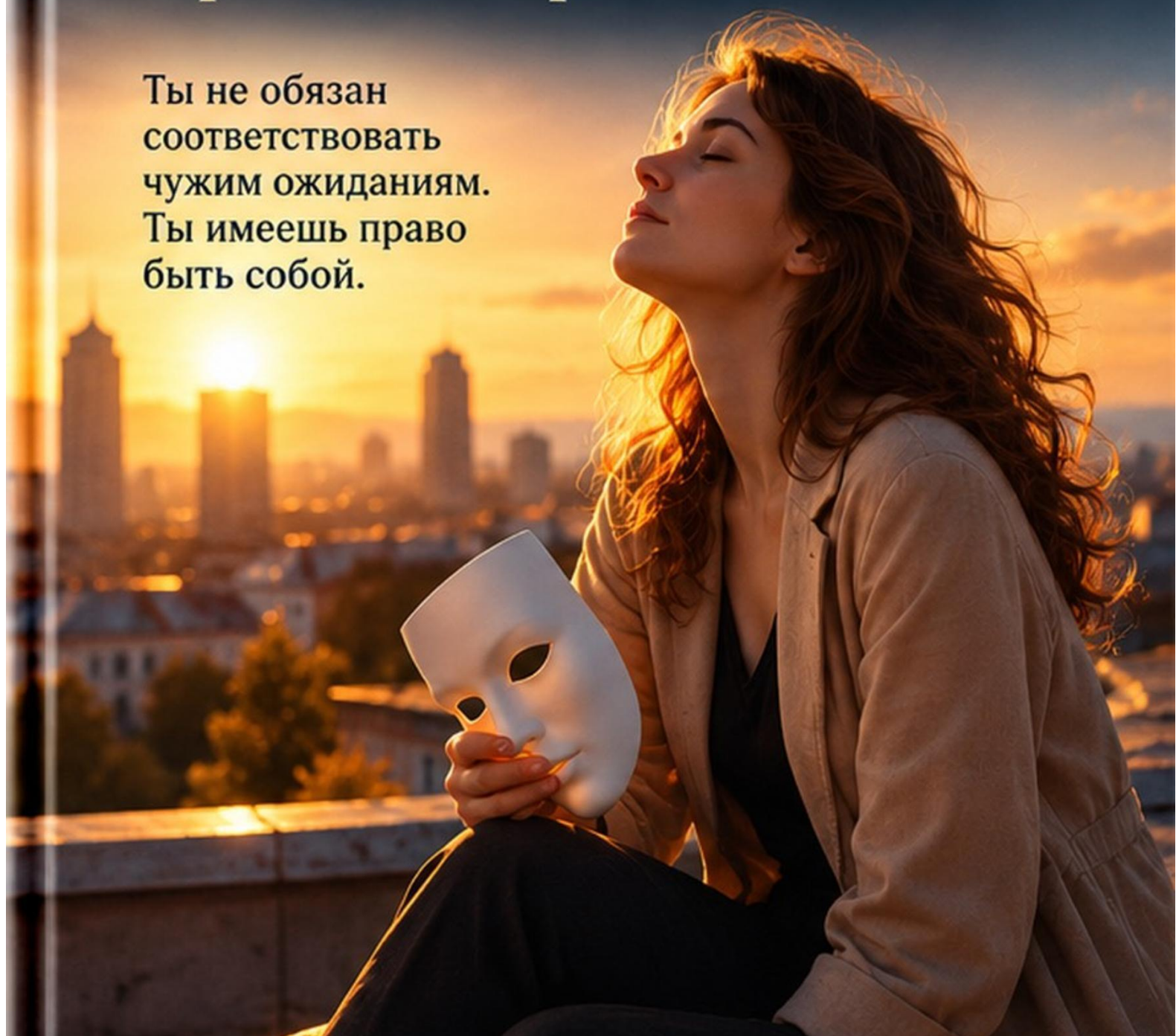
ПРАВО НА СВОЮ ЖИЗНЬ

КНИГА 9

СНИМИ ЧУЖУЮ МАСКУ!

Верни себе право быть собой

Ты не обязан
соответствовать
чужим ожиданиям.
Ты имеешь право
быть собой.



Александр Будинов

**Сними чужую маску! Верни
себе право быть собой**

«Автор»

2026

Будинов А. А.

Сними чужую маску! Верни себе право быть собой /
А. А. Будинов — «Автор», 2026

Марина привыкла соответствовать ожиданиям. На работе она умеет превращать сложные вопросы в безупречные презентации, дома — успокаивать родителей, в отношениях — говорить, что всё нормально. Но когда ей поручают представить реконструкцию старого депо, она понимает: ради красивой истории приходится молчать о людях, которых затронут перемены. Марина впервые пытается услышать собственную позицию. Ей предстоят трудные разговоры, профессиональный выбор и честное знакомство с интересами, которые она давно считала несерьёзными. «Сними чужую маску!» — психологическая история о чужих ожиданиях, семейных сценариях, внутренней свободе и ответственности за выбор. В книге — 30 глав, авторский метод «КОМПАС», упражнения, рабочие листы и 30-дневный практикум. Быть собой — не значит отказаться от всех ролей. Это значит перестать терять себя внутри них.

© Будинов А. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие. Когда тебя хвалят не за тебя	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Александр Будинов

Сними чужую маску! Верни себе право быть собой

Предисловие. Когда тебя хвалят не за тебя

Есть похвала, после которой почему-то хочется спрятаться. «Ты всегда всё держишь под контролем». «На тебя можно положиться». «Ты у нас разумная». «Ты точно знаешь, чего хочешь». Человек улыбается, благодарит, а внутри едва различимый голос отвечает: «Если бы вы знали, чего мне стоит соответствовать этому образу».

Нас учат многим полезным ролям. Быть внимательным ребёнком, надёжным коллегой, заботливым партнёром, ответственным другом. Роль сама по себе не является обманом. Мы действительно можем быть разными в разной обстановке. Проблема начинается там, где одна из ролей становится единственным разрешённым способом существовать. Когда за ней перестают видеть человека. И он сам перестаёт видеть себя.

Эта книга не обещает найти одну «настоящую личность», скрытую под всеми условностями. Внутри каждого живут противоречивые желания, привычки, страхи, опыт и отношения. Меняться — нормально. Подстраиваться ради совместной жизни — тоже. Но полезно различать договорённость, на которую ты согласился, и чужой сценарий, который исполняешь по инерции.

Мы будем следить за историей Марины. Она научилась делать безупречные презентации, говорить то, что объединяет людей, и не выносить сомнения наружу. Её жизнь не была плохой. В этом и сложность: иногда человек устаёт не от катастрофы, а от слишком хорошо устроенной жизни, в которой ему не оставили права сказать «я хочу иначе».

Читателю не нужно увольняться, разрывать отношения или вступать в конфликт с семьёй, чтобы начать честно жить. Иногда первый шаг гораздо скромнее: перестать соглашаться автоматически, назвать собственный интерес, признать неопределённость, попросить время на решение. В книге есть практические упражнения и метод «КОМПАС». Они предназначены для размышления и небольших действий; это не психологическая диагностика и не замена индивидуальной помощи, если она необходима.

У свободы быть собой нет единственной внешней формы. Но у неё есть узнаваемый внутренний признак: твои решения постепенно становятся твоими.

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.