

18+

Оля Шкарупич

Спасибо,
что ты меня
бросил

#откровения телевидионщицы

Оля Шкарупич
Спасибо, что ты меня бросил.
#откровения телевизионщицы

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63754177
ISBN 9785005138668*

Аннотация

Молодая, успешная, эффектная Виктория – продюсер на телевидении – теряет все: любимого, работу и веру в себя. Как жить дальше? Как выбраться из порочного круга неудач и найти свой путь? Героине придется не только совершить экскурс в прошлое, но и примириться с настоящим. Удастся ли ей это? Вместе с ней вы заглянете за кулисы телевизионной кухни и узнаете то, о чем многие женщины боятся говорить и даже думать.

Содержание

Часть 1	5
1	5
2	9
3	26
4	47
5	49
6	58
7	66
8	77
9	89
10	101
Конец ознакомительного фрагмента.	115

Спасибо, что ты меня бросил #откровения телевизионщицы Оля Шкарупич

*В диалоге с жизнью важен не ее вопрос,
а наш ответ.*

Марина Цветаева

Константин Белов *Дизайнер обложки*

Аюпова Регина *Корректор*

Виктория Шервуд *Редактор*

Анастасия Папиева *Редактор*

© Оля Шкарупич, 2021

© Константин Белов, дизайн обложки, 2021

ISBN 978-5-0051-3866-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Часть 1

1

26 февраля 2020

Страница пользователя Facebook

21.16

Сегодня первый день, как я стала безработной. Трудовая книжка, которую на протяжении 14 лет передавала из рук в руки работодателей, теперь покоится в рюкзаке. И нет договоренности о том, куда я передам ее дальше. На горизонте – ничего. Так у меня впервые за весь трудовой стаж. Раньше это стало бы страшным сном. Как? Куда? А если больше никогда и никуда? Закончатся небольшие накопления, которые покрывают съемную квартиру, кофе, стики для «Айкоса» и желания сиюминутных покупок в молле. В условиях неопределенности желание закинуть новенькую кофточку в глотку тревоги увеличивается в разы.

Я не буду говорить, что моя работа мне не нравилась. Потому что трудиться на телике как минимум интересно. Добавьте сюда творческих людей, бесконечный юмор и навык делать все очень быстро.

Часто одной рукой держишь мобильный, договариваясь

со спикером, другой снимаешь трубку стационарного телефона, набираешь короткий номер координации выездов и сразу отправляешь камеру на съемку. Листок бумаги кишит заметками, телефонами, адресами. Часы напоминают, что через несколько часов выпуск новостей.

А тебе еще надо договориться, чтобы записать на камеру несколько спикеров, заказать графику, монтажку, получить видео от группы, которое она будет передавать с места в режиме онлайн, чтобы сэкономить драгоценные минуты. И смонтировать, если корреспондент, он же автор сюжета, все еще на съемке и гонит начитку впрямую. Последние три слова, возможно, понятны только тем, кто работает в новостях или как-то с ними связан.

Многозадачность — одно из основных качеств телевизионщика, как и стрессоустойчивость, разумеется. Вы спросите: зачем нормальному человеку лезть в это даже не колесо — в центрифугу, которая мотает с перезагрузками, выдавливая глаза из орбит. Нормальному, мне кажется, и не надо. Здесь все немного больны. Больны новостями.

После такого темпа обычную жизнь хочется поставить на режим перемотки, как на старом видеомаягнитофоне. Возникает уверенность: все можно сделать быстрее. Раздражают люди, которые считают, что два часа — это мало для согласования съемки.

— Серьезно? Камон! Два часа — это вечность, — кричишь в трубку на пресс-секретаря университета, — за которую

можно сюжет сделать, если часть участников записывать по скайпу! А у нас еще три часа, давайте, напрягитесь!

Современные технологии существенно упрощают жизнь продюсеров телецентра и увеличивают скорость новостного барабана, работающего в вечном режиме «отжим».

Через сутки после того, как я покинула редакцию, возникло чувство, что барабан сломался и меня, всю в мыле, выкинуло на улицу. Я больше не в этом темпе. Казалось бы, хорошо... Но мне не привыкнуть. Постоянно ношу с собой телефон, хотя меня уже не касаются сообщения, ежеминутно падающие в общий чат. Возможно, я больше не буду вырываться из объятий Морфея в холодном поту, когда приснится, что не успели на эфир в 18.00.

Иногда не хватало минуты. Минута в монтажке перед эфиром, как минута перед запертым туалетом, когда тебе очень надо по ту сторону двери. Монтажер, как Эдвард Руки-ножницы, крошит видео по четыре секунды, выбирая «монтажные планы», бросая их на ленту будущего сюжета. Через пару минут вы увидите его в эфире, а мы будем курить, пытаясь успокоиться, испытывая смешанные чувства: постепенно уходящей тревоги и радости достижения. Успели. Смогли. Выдали.

Конечно, этот ритм позволяет забыть обо всем. Это тоже плюс работы в редакции новостей. У тебя нет времени переживать расставание, ждать чьего-то сообщения, думать о прошлом или будущем, о проблемах и их источни-

ках... Все отступает на второй план, смывается бешеным потоком задач.

Наверное, это и есть одна из причин, по которой я написала заявление. Я поняла, что моя жизнь стала похожа на поезд, который летит в неизвестном направлении. Хочу ли я на ту остановку, куда он прибывает? И будет ли она? Или телек, как черная дыра, засасывает всю мою жизнь с ее мелкими интересами, желаниями, радостями.

Мне казалось, что я испытаю чувство эйфории, когда покину эти стены... На самом деле, испытываю страх и непонимание, куда двигаться дальше. И что делать со своей жизнью, когда в ней появилось столько свободного времени?

Я никогда не бывала в тюрьме и надеюсь обойти этот опыт стороной, но мне кажется, именно так чувствует себя заключенный, которого освободили досрочно.

Оглядываешься по сторонам, и хочется спросить у прохожего:

— Где тут автобус до обычной жизни, не подскажете?

27 февраля 2020

После того, как я выложила этот пост в соцсетях, посыпались десятки сообщений из серии «держись», «кайфуй» и «работа тебя сама найдет».

Честно говоря, я не настолько в отчаянии, как меня поддерживают, – поделилась я по телефону с Кирой. —

Читая, кажется, что в отчаянии. —

Вот блин! Но все равно приятно. Открыть глаза и увидеть десятки комментариев с поддержкой. Правда, как будто меня «ушли», и я уже одной ногой в «Ночлежке». —

Кира рассмеялась. Я катила по Приморскому шоссе, щурясь на солнце. В конце зимы стояла поистине весенняя погода. Я двигалась к своему месту силы. Найти его легко. Раньше там, на берегу Финского залива, принимал гостей ресторан «Гольфстрим». Потом что-то пошло не так, и его снесли. Теперь на его месте песчаная площадка, и ничего не напоминает о том, что когда-то там можно было заказать кофе и глазеть на залив через стеклянную ограду веранды ресторана.

Последние несколько месяцев, когда у меня возникло желание уйти из новостей, я представляла, как приеду сюда, по пути захватив кофе на заправке. Присяду на песок, буду смотреть вдаль и наслаждаться моментом между прошлым

и будущим, который называется жизнь.

На деле: кофе с заправки откровенно горчил и больше был похож на эспрессо, нежели капучино. Носить его в руках вдоль берега оказалось неудобно, каждый раз приходилось ставить на землю, чтобы снять перчатку и достать телефон. Я хотела запечатлеть каждый момент наслаждения жизнью. Может оттого, что пыталась ею наслаждаться, а у меня не получалось. Как будто наступила импотенция радости жизни.

Я пыталась получить удовольствие от теплого весеннего солнца, от вида льда на заливе, похожего на неровно застывшую глазурь, от наблюдения за людьми, которые прогуливались мимо. Но все это как будто происходило во сне, и я не могла насладиться реальностью происходящего. Будто не со мной и не по-настоящему. По-настоящему ощущала только, что попа мерзнет на холодном бревне.

Внутренний голос твердил: «Прогуляйся вдоль берега! Это полезно! Зря ты, что ли, час ехала? Смотри вдаль, любуйся природой, тебе ДОЛЖНО БЫТЬ хорошо... И не выбрасывай кофе! Ну и что, что горчит? Там еще рублей на 80 осталось. Вдруг потом захочешь?»

Я отмахивалась, как от назойливой мухи. Где-то не выдерживала и начинала спорить сама с собой: «Серьезно? Горький кофе захочу? С чего вдруг я его всю жизнь не любила, а тут внезапно полюблю... Особенно холодный». Я выбросила бумажный стаканчик в урну, чтобы не поддаваться соблазну заставить себя допивать.

Я шла вдоль берега и пыталась радоваться. Как бы это объяснить: мне было хорошо, но казалось, что должно быть еще лучше. Казалось, я должна бегать от восторга, кланяться солнцу и впитывать в себя жизнь, как большая губка. На деле я брела вдоль берега, желая посетить туалет, и размышляла о том, достаточно ли я сделала шагов, чтобы не чувствовать вину перед собой за то, что не прогулялась.

Я шла к парковке, продолжая следовать советам, которые мне накидали в соцсетях: «Наслаждайся жизнью, кайфуй, подставляя лицо солнышку, рассматривай прохожих...»

Прохожих не наблюдалось, зато рядом с моей машиной припарковалась другая. На переднем сиденье парочка само-забвенно любила друг друга. Думаю, поистине наслаждаюсь моментом.

Греться поехала в ресторан «Наша дача». Взяла ноутбук, заказала щи и принялась набирать текст. Писалось легко, я сидела одна в зале, вокруг бегал котенок по имени Алешка. Он вылизал плошку из-под сметаны и самозабвенно урчал рядом. Солнце за окном, чужой кот и вкусные щи наполнили меня наконец-то радостью. Я написала полторы страницы текста и решила добавить пост, который накануне разместила в «Фейсбуке».

На экране открылась страница Антона. Я повела курсор к кнопке «Выйти», но в последний момент изменила направление мышки и открыла личные сообщения. За четыре месяца с тех пор, как мы расстались, я ни разу не залезла в но-

утбук, который забрала с собой при переезде. Я и не знала, что могу наблюдать за его перепиской. Да мне и не хотелось. Жизнь научила, что ничего хорошего из этого не выходит. Доверие и спокойствие – спутники мудрых женщин, которые не лезят по чужим социальным сетям.

Как сказал один знакомый:

Моя жена знает, что если я захочу сообщить о чем-то, сообщу лично. Все, что я пишу в диалогах, может быть просто словами, которые никогда не превратятся в действия. —

А мне всегда страшно... А что, если однажды то, что происходит на просторах его виртуальных страниц, ворвется в реальную жизнь и растопчет доверие, спокойствие и веру в человечество? —

Он пожал плечами:

Оно и так ворвется, если надо будет. А так есть шанс, что это просто слова. Личное пространство. —

Раньше я часто мониторила социальные сети Антона. Мне казалось, что у меня были на это причины. А потом я научилась доверять его словам. Но сейчас стало интересно. Я открыла длинный список его переписок: мы, друзья, коллеги, спам... Я листала вниз, не замечая ничего критичного... Я вспоминала его слова: «Мне нужно побыть одному, и я никого не ищу».

Наша «пауза» никак не связана с новыми отношениями.

За окном светило низкое, но, казалось, очень теплое фев-

ральское солнце, я читала чужие диалоги. Заметив, что добралась до начала января, вздохнула: «Ну чего ты тут решила найти? Он честный и порядочный человек. А у тебя, видимо, очередной приступ ревности на пустом месте».

Я взяла мышь, чтобы закрыть диалоги. Взгляд зацепил знакомое сочетание имени и фамилии внизу экрана. Эту девушку я случайно заметила в его «Инстаграм», мы с подругой называли ее «женщина-трусы» за бесконечные фото в бикини.

На таких обычно смотрят, потому что они сразу все показывают, – уверенно сказала Кира. —

Антон всегда брезгливо относился к таким дамам. Поэтому наличие их диалога в «Фейсбуке» меня удивило. Кольнуло неприятное предчувствие. Я кликнула на сообщение. Перед глазами развернулась длинная простынь диалога. Потребовалось время, чтобы добраться до начала переписки. Я чувствовала, как кровь приливает к щекам.

Антон: *Юля, привет!*

Юля: *)) Я так и знала, что ты меня найдешь.*

Антон: *Это судьба. Иначе не могло бы случиться.*

Я сидела с распахнутым ртом. Антон, которого я считала инвалидом флирта, который, думала, не способен заговорить с понравившейся девушкой, нашел ее в социальных сетях и написал первым?

Дальше, как в бреду, я узнавала о событиях чужой жизни: познакомились в автошколе, завалила экзамен, не собирает-

ся пересдавать... Несколько сообщений «о погоде» и неожиданное:

Антон: *Юля, а какие у тебя планы на новогодние праздники, я был бы счастлив увидеть тебя!*

Я икнула. «Был бы счастлив увидеть тебя»... Что? Дед Мороз на Новый год подарил тебе навыки опытного сердцееда?

Тем временем чужие жизни пересеклись в ресторане, где она работала хостес («Вы бронировали столик? Вы вдвоем будете?») 6 января... Между датами, когда мы ездили с ним в Кронштадт и катались на коньках в новогодние праздники.

Кла-а-а-асс, – вырвалось у меня. —

Я, как замороженная, продолжила следить за развитием событий:

7 января 2020, 19.00.

Антон: *Привет, ты как?*

Юля: *Хорошо, а ты?*

Антон: *И я. Приедешь сегодня?*

Юля: *Да, пиши адрес.*

Антон: **Адрес*, 8 подъезд, этаж ты помнишь.*

Меня пронзило молнией ревности. Как в дурном кино, разбирала конструкцию по слогам: «Этаж-ты-пом-нишь»...

Полезли воспоминания: «Я никого не ищу», «Так фотографируются только недостойные женщины», «Мне безглаголиво спать на первом свидании... Если она со мной так может, то и с другими значит». 5 января... Снял наши фото-

графии...

Обычно мы привозили магниты из отпусков и крепили на холодильник, между ними размещали наши совместные фото. За три года их набралось немало. Во время новогодних праздников он прислал фотографию нашего кота, который позировал на фоне холодильника. Там остались только магниты. Я спросила:

Вика: *Ты снял фотки?*

Антон: *Да, решил магниты помыть.*

Вика: *Решил магниты помыть, а снял фотки?))*

Антон: *Ну да, решил сначала фотки, потом магниты...*

Я одергивала себя. Мы же расстались, каждый имеет право на секс, но мне хотелось узнать, верно ли мое предчувствие.

Вика: *Антон, прости, но я все-таки тебя спрошу... Ты снял фотки, потому что помыть хотел или...*

Мне страшно было в открытую спросить: «Или... в твоём доме бывала гостья?».

Антон отреагировал грубо: *Фыр, я же сказал. ПОМЫТЬ МАГНИТЫ.*

Я почувствовала себя очень виноватой: *Прости. Снова что-то надумала.*

Антон: *Все в порядке.*

Ах ты тварь! – чуть не произнесла я вслух, вовремя вспомнив, что в зале есть ещё люди. —

Меня не столько задело, что он с кем-то спал после раз-

рыва, сколько воспоминание о том, как я чувствовала себя виноватой за вопрос про магниты. Его привычная реакция:

Ну сколько можно подозревать меня непонятно в чем???

Я дочитала до конца диалог в «Фейсбуке». Сообщения превратились в скупое: «Приезжай» – «Выезжаю».

Закрыла ноутбук, глубоко вздохнула и поняла, что хочу обычную сигарету. Не пластиковый, по словам моего косметолога, стик. Я вспомнила, как накануне отъезда он сказал мне:

У нас настолько глубокие отношения, что я понял, что даже не стоит пытаться найти кого-то другого. Планка слишком высока... —

Меня тогда резануло: как ты понял? Я после нашего расставания поддалась соблазну попробовать отношения с другим человеком, но поняла, что они не дотягивают... Не так ли ты это понял? Тогда я отмахнулась от этой мысли.

Наспех расплатившись, я села в машину.

А что если КАЖДЫЙ РАЗ, когда у меня возникали предчувствия и сомнения... Они не были плодом моих фантазий?

Я с трудом вела машину. По телу бегали мурашки, и казалось, что я слегка пьяна.

Лет пять назад я растянула лодыжку, когда падала с 12сантиметровой платформы. В первые секунды после падения показалось, что кто-то оторвал мне ногу. Затем перестало

болеть, и возникло приятное чувство легкости. Я решила, что все в порядке, и ушла работать. Через два часа меня на руках принесли к ортопеду. Встать на ногу я не смогла.

Доктор, но я же на своих ногах ушла с места падения! —

Природа щедро одарила нас возможностью самообезболивания, но на короткое время, — философски заметил он, — а теперь давайте делать снимок. —

Наша психика умеет обезболить отрицанием действительности. Моя часто прибегает к этому защитному механизму.

Я набрала Киру и коротко пересказала, что прочитала в его соцсети. Она часто подшучивала надо мной, когда я признавалась:

Всю ночь снился Антон. Первая мысль: со среды на четверг... К измене. —

Почему? —

Я улыбалась.

Лет двадцать назад, еще в школе, мы передавали друг другу записку «К чему снится парень». Как сейчас помню: «В понедельник — влюблен, влюбляется. Вторник — увидишь его. Среда — к поцелую. Четверг — изменяет. Пятница — записка от него. Суббота — новые знакомства. Воскресенье — признание в любви». —

Кира смеялась.

Сколько раз ты придумывала подобные сценарии и сколько раз они проваливались, хотя казалось, что все совпадения

налицо. Возможно, что это просто страх, тревога о будущем.

Сейчас она призналась:

Да ты Ванга! —

Ага, — грустно протянула я, — только она доверяла своим чувствам, а я отбивала их, как теннисные мячи. —

Ты как? Приедешь ко мне? —

Несмотря на то, что по сути ничего не произошло (кроме того, что Антон начал строить свою личную жизнь), я решила как следует «пострадать».

Собственно, это каждый раз происходит, сценарий схож: подруга, хорошее вино для страданий, сигареты (не «Ай-кос». Это важно), грустные песни, от Пугачевой до Риты Дакоты. Бесконечное повторение истории с репликами «Как он мог?» и однодневная бессонница.

Чем старше становишься, чем больше понимаешь:

— Уже мало что может сильно удивить.

— Нет возможности долго лежать на диване в позе зародыша, оплакивая свою любовь. В том числе и возможности финансовой. В студенчестве мама уговаривала выйти из анабиоза и съесть горячего супчика, который только что приготовила. А теперь разве что нагрянет хозяйка в день оплаты квартиры, удвоив страдания.

— Слова «это пройдет» имеют смысл, потому что это действительно пройдет. Через некоторое время оборачиваешься и не испытываешь никаких эмоций к этому мужчине, кро-

ме благодарности за все хорошее и даже плохое.

Но вечер, когда кажется, что «ЭТО ВСЕ!!! О божечки, как же так можно?», нельзя обесценивать. Желательно провести его в слезах, сопровождать громкими всхлипываниями и пригласить зрителей. Он наполнен таким четким ощущением ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС, что позавидует даже опытный йог.

Вот она, ты, вот она, боль! Вот она, жизнь! Сегодня ты уникальна в своем горе, а завтра, как все, пойдешь перебирать бумажки на работу. Периоды страдания нынче недешевы, и на следующий надо еще заработать. Но в этот вечер – гори оно все огнем!

Так я и провела свой «вечер страдания», употребив полторы бутылки игристого, которое посоветовали в магазине «Красное & Белое». Продавцы даже загадочным шепотом сказали, что его часто берут и возвращаются. В этот вечер или вообще возвращаются, не уточнили.

Мы сидели с Кирой на кухне, пили вино из чашек, грустили, но иногда срывались на смех.

Кира, он изменил мне с хостес!!! Господи, папа, вовсе не обязательно быть ЛИЧНОСТЬЮ, как ты мне говорил! Видишь, можно просто передавать меню в ресторане, и за тобой еще побегают, – с надрывом произнесла я. —

Вик, он тебе не изменял! Вы расстались уже три месяца как, – мешала страдать Кира. —

И слава богу!!! – в сердцах сказала я. – Представь мое

состояние, если бы не расстались! Так я посмотрела тогда на пустое место вместо наших фоток на холодильнике и подумала: «Интересно, он их заранее снял, или пока она в душ ходила, суетился? Их же там штук 30 было, надо было спешить. Не то что те две, которые он быстренько снял, пока я впервые изучала его ванную». —

А что за фотки? — удивленно спросила Кира. —

Я тебе не рассказывала? — с улыбкой спросила я. —

Не-е-ет. —

О, это чудная история. Понимаешь, с первого дня знакомства я знала, что Антон очень порядочный. Ну знаешь, когда смотришь на мужчину и понимаешь, что он никогда не будет врать и изменять. Что у него все по-честному, все по-серьезному, и не стоит искать роуль в кустах. —

Кира кивнула.

Поэтому, когда он после нескольких свиданий, прогулок по паркам, катания на велосипедах пригласил поехать к нему «смотреть фильм», я согласилась. Он проводил экскурсию по дому, мы ненадолго задержались у холодильника, где он с помощью все тех же магнитов рассказал про свои путешествия. Я заметила фото миловидной девушки с длинными темными волосами. «Сестра», — решила я, он много рассказывал про нее. —

Кира смотрела с интересом. Я улыбнулась и продолжила.

Потом я на минуту заглянула в ванную, где меня очень смутили три зубные щетки в стаканчике и розовый бритвен-

ный станок. —

Брови Киры поползли вверх.

Я заволновалась: а вдруг тут проходной двор, где все постоянно остаются, бреются и чистят зубы. Но подумала: «Да нет! Вряд ли, он не такой». Ну просто я прям была уверена на 100%, что он брезглив и живет по принципу «одна женщина – одна щетка в доме». И все-таки решила уточнить. Вышла из ванной и спросила: «Антон, скажи, пожалуйста, а у тебя много тут остается... транзитных пассажиров? Я ни в коем случае не осуждаю, просто если так, то это не то, к чему я стремлюсь. Я боюсь боли...». —

Я грустно улыбнулась воспоминанию.

И ты прикинь, я бросаю взгляд на холодильник и вижу, что там больше нет фоток миловидной девушки, которую я приняла за сестру. —

Да ладно??? —

Ага, мне стало смешно. Я сказала: «Антон, у меня к тебе три вопроса. Первый: чьи это щетки в стаканчике? Второй: кто эта девушка на фото, которые ты снял? И третий, самый интересный: как ты успел их незаметно снять, если мы постоянно находились вместе?». —

Кира улыбнулась:

– А он?

– Рассказал про бывшую, с которой не сложилось. Она хотела жить вместе, он не желал, вот и разошлись.

– Я тогда призналась, что очень боюсь, что он меня обма-

нет. А это больно – быть обманутой. Лучше сразу и честно, чем вот эти «случайно узнала». Так мы и договорились, – грустно закончила я.

Она посмотрела на меня огромными голубыми глазами, обняла и спросила:

– Думаешь, что он способен так быстро переключиться и завести новые серьезные отношения?

В очередной раз я поняла, что дружу с человеком, который поддержит и будет рядом в любой ситуации, как и много раз до этого дня.

– Может же быть так, что она ему не понравилась? Может, она молодая и глупая. Может, она не умеет говорить о чувствах, может, она пацанка, с которой они никогда не смогли бы выйти на ваш уровень доверия и ценности.

– Ага, так ценит меня, что едет без меня на Бали и проводит ночи с новой женщиной, которая на каждом фото в трусах, – возразила я.

– Викуль, – она грустно улыбнулась, – я знаю, что тебе сейчас очень больно, но вполне вероятно, что они провели вместе просто несколько ночей больше месяца назад.

Кира очень напоминала Антона своим рациональным подходом к жизни. Оба умудрялись испытывать минимум деструктивных эмоций.

Ночью я пыталась уснуть. Я брала телефон и залезала в профиль неизвестной мне Юли. Молодая, красивая, сексуальная... У нас не было общих друзей, кроме Антона.

Я листала фотографии хрупкой блондинки, рассекающей по склону на борде на Бали, и у меня в голове болезненно пульсировало предположение: а вдруг она... следующая? Вдруг именно она станет той, с кем он будет кататься на скутере в Азии или на склоне в Альпах, а со временем будет жить вместе, рассказывать о том, как прошел день, смотреть в обнимку фильм и гладить кота. Нашего кота. Я чувствовала боль и дикую ревность. Она похожа на инъекцию «Ношпы», которую медленно вводят в мышцу. Я чувствовала страх и обиду, потому что мне казалось, что я хуже этой стройной и активной девушки с аккуратным носиком. Мне хотелось стать маленькой и от обиды кричать:

– Да, она тебе больше подходит! Выбери ее и будь счастлив!

А потом заплакать от безысходности с надеждой, что он меня обнимет и скажет:

– Ну что ты, глупенькая! Ты же моя любимая и единственная, мне больше никто не нужен!

Я мысленно возвращалась к нашей переписке еще вчера, когда я не знала, что она провела ночь в нашей постели... «Фыр, хорошего отдыха!», «Фыр, как там?» И еще много сообщений, которые подтверждали, что ему интересна я и моя жизнь, он интересуется мной, а не этой девушкой на фотографиях.

Я вспоминала слова Киры:

– И, Вик, вы все же расстались. Это нормально – пытаться

строить свою жизнь. Тебе тоже пора поглядывать на других мужчин.

Я четко понимала, что никакие мужчины, подписка, флирт не смогут заглушить мою боль от мысли, что выбрали не меня. Такое ощущение, что жизнь – это соревнования, где девушки занимают места на постаменте. Встречаетесь? Значит, на первом месте. Подвинули? Значит, увы, ты «женщина не очень», «так себе женщина», «недоженщина», «есть и получше».

Это больно, и хочется ему прокричать:

– Ненавижу тебя! Не пиши мне больше!

Как будто простой фразой можно стереть из жизни человека, будто он герой, нарисованный карандашом. Как будто можно стереть свои чувства.

Я перебирала ситуации, когда он врал, но почему-то мне всегда казалось, что это случайность, что он оступился, но он не такой. Ситуаций было очень много, и почему-то я часто оказывалась в них крайней. «Слишком ревнивая, слишком много выдумываешь, тебя обманывают твои чувства». Я с ужасом поняла, что выбрала его больше даже разумом, чем сердцем, потому что мне казалось что с ним я застрахована от поведения отца. Что он мне НИКОГДА не изменит. Поэтому пусть местами с ним все будет не как в сказке, иногда даже скучно, но... Мы сильная пара.

Я улыбнулась. Даже расставшись, мы говорили друг другу: «Мы сильная боевая единица, крепкую можем построить

семью, мы говорим почти обо всем и понимаем во многом друг друга. Это редкость, это важно». Мы говорили так вместо слов «я по тебе скучаю и очень тебя люблю».

Я протянула руку к телефону и заблокировала Антона везде. Осталось немного страха, что когда он это заметит, назло станет встречаться с этой Юлей. Я сделала глубокий вдох и напомнила себе, что не настолько всесильна и грандиозна, чтобы сложить чью-то судьбу. Если она должна сложиться так, то не потому, что кто-то кому-то не написал сообщение. Зачастую там вообще не в третьем человеке дело.

28 февраля 2020

Я проснулась в 10 утра немного разбитой и заметила Киру, сидящей на подоконнике с ноутбуком.

– Доброго утра!

– Да, представляешь, у меня даже похмелья нет. Только немного не выпалась.

– Поехали в «Охта Парк» погуляем?

– Отличная идея, – кинула я взгляд в зеркало, отмечая последствия вечерних излишеств: опухшее лицо и сухую кожу лица, которая покрылась морщинками.

Вот еще одна причина, почему надо избегать долгих страданий в 35 лет. С утра выглядишь на 46. От этого еще больше страдаешь.

В парке, гуляя по заснеженным дорожкам, я делилась:

– Ты знаешь, я сделала несколько важных выводов за эту ночь.

– Ну-ка.

– Первое, самое важное: я могу доверять своим чувствам. Столько времени я говорила себе: «Не-е-ет, они ошибаются», и считала, что со мной что-то не так, а со мной было все так, Кира! – я даже остановилась.

Подруга кивнула.

– Да, это должно быть принесло чувство облегчения...

– И даже радости, как бы это странно ни прозвучало в этой ситуации. Он часто упрекал меня, что я не могу ему доверять, а я доверяла ему больше, чем себе, выходит. Я решила, что впредь буду больше доверять себе, чем чужим словам.

– Хороший вывод, – одобрила она.

– Второй: я буду следовать за своими чувствами. Мне больше не нужно искать «антипапу». Одинаково может быть опасно и с тем, кто нравится всем сердцем, и с тем, с кем кажется, что будет все спокойно. Про первого думаешь, что он балабол, поэтому надо поискать того, кто не сможет обидеть. Но если он сможет... То становится вдвойне обидно.

– Разве ты выбрала его не сердцем?

– Я выбрала его, потому что узнала, что он умеет собирать мебель...

Кира недоуменно посмотрела на меня. Я поделилась историей нашего знакомства.

Впервые я увидела его на аватарке во «ВКонтакте». Ссылку на профиль своего коллеги мне накануне прислала подруга Настя. Она всерьез беспокоилась, что я ни с кем не встречаюсь. Каждой твари должно быть по паре, а я почему-то наслаждалась жизнью в одиночестве. А мне нравилась моя наполненная выставками, спектаклями, прогулками и путешествиями жизнь. К ссылке она добавила хвалебный отзыв о том, что Антон просто супермегагерой. Он карьерно растет, занимается спортом, у него прекрасные родители, которым он, как настоящий мужчина, уже помогает. Он никому

не отказывает в помощи и недавно собирал мебель коллеге. У него много увлечений: переводить бабушек через дорогу, помогать животным в приютах и собирать посылки в детские дома. Последние три пункта придумала, но они могли логично вписаться в его характеристику.

В тот вечер я решила продать письменный стол на «Авито». Тех, кто заинтересовался, думала пригласить в комнату, чтобы они его разобрали и забрали восвояси. Позвонил отец и, узнав мои планы, выругался:

– Ты понимаешь, что придут за столом, а вынесут все? Ты нормальная вообще? А если убьют?

Я решила вынести стол из квартиры. Мы с мамой, кряхтя, тащили его на лестницу, пытаясь протолкнуть в узкое пространство между шкафом и стеной. Вопреки законам физики, поцарапав шкаф, мы все-таки вытолкали. Обливаясь потом, пока мы ломали мебель, я думала: «А этот парень... Если он собирает мебель... Так, должно быть, и разобрать бы ее смог?».

В тот же вечер я снова перешла по ссылке на его страницу. С фотографий на меня смотрел какой-то ботаник. Я подумала: «Ну нет!» и закрыла профиль.

Через неделю я забежала поболтать к Насте на работу. Зашла на корпоративную кухню, увидела его и удивилась. В жизни он выглядел намного симпатичнее, чем на аватарке. Высокий, широкоплечий, привлекательный мужчина с ровным слоем перхоти на плечах.

Он посмотрел на меня. Я подумала: «А ты лучше, чем твоя аватарка», и ушла делать кофе. Я вернулась в кабинет, Настя красила пухлые губы перед зеркалом. Я рассказала о нашей встрече с Антоном. Она быстрым движением руки собрала длинные волосы в аккуратную «ракушку» и заговорщически прошептала:

– Напиши ему!

– Что? – округлила глаза я.

Она улыбнулась, в орехового цвета глазах плясали веселые чертики.

– Привет! Напиши ему просто «привет».

И я написала. Телефон пикнул, на экране появилось: «Привет, Вика».

Так и началась наша переписка. Весьма скучная, честно сказать. Подкупала искренность. Он мог открыто написать: «Мне хочется дальше общаться, но я не знаю, что написать», когда темы исчерпались. Пик переписки пришелся на день, когда я прошла в кино на «Зверополис». Мне очень понравился этот мультфильм. Я поделилась эмоциями с Антоном.

Он написал: «Если ты не против сходить еще раз, давай вместе сходим».

Я ответила: «С удовольствием».

После этого последовало еще три недели поверхностной переписки. Однажды я вспомнила: «Я ни на что не намекаю, но мне кажется, что скоро „Зверополис“ перестанут показывать в кино».

Он быстро ответил: «Приглашаю завтрашний вечер провести в кинотеатре» .

Первое свидание получилось скромным. Он встретил меня со стаканом газировки в руке у кинотеатра в «Галерее». «Только себе купил, – подумала я, – наверное, жмот».

Мы прошли в зал и уселись в кресла. Я нервничала: уронила сумку, потом куртку, он косился на меня с подозрением. Я мечтала: «Ну вырубите же вы, наконец, этот долбаный верхний свет!». Началась реклама, я выдохнула. С первых минут он начал комментировать фильм. Я подумала: «Ага, значит, ты из этих... Дублер из зала, комментатор в кресле, мешающий сосредоточиться». В ответ я вежливо кивала, думая: «Блин, это же фильм! Его надо смотреть! Поделишься потом! Угомонись уже!».

Мультфильм и во второй раз показался шикарным. Мы вышли из зала, возникла пауза из серии «А мы достаточно друг другу понравились, чтобы провести еще немного времени вместе, или пора разойтись и свести на нет нашу и без того не самую интересную переписку?».

Я хотела домой. Мне не понравился этот мужчина в несвежем свитере, со стаканом только для себя. Однако еще больше мне не нравилась перспектива быстрого прощания. Грустно не понравиться даже такому парню.

– Выпьем кофе? – спросил он.

– Давай, – кивнула я.

Вопреки ожиданиям, беседа за кофе оказалась интерес-

ной. Мы разговаривали про семьи, отпуска, иногда даже перебивали друг друга.

– Спасибо за вечер, – искренне сказала я, садясь в такси.

Он приобнял меня и улыбнулся, поблагодарив за встречу. Еще пару дней мы переписывались про кино, а потом он пригласил меня в парк. В тот день он надел чистую одежду и выглядел, как отдохнувший, довольный жизнью человек. Мы беседовали. Почему-то запомнился разговор о Гэри Чепмен, авторе книги «Пять языков любви». Я делилась знаниями:

– Любовь можно проявлять по-разному. Доктор Гэри Чепмен утверждает, что существует пять языков любви: слова поощрения, время, подарки, помощь, прикосновения. Ты, например, стараешься показать девушке, что любишь ее, а она как будто ничего не замечает. Может быть, вы просто говорите на разных языках? Возможно, ей хочется проводить с тобой побольше времени, а роскошные букеты, которые ты преподносишь, ей не нужны.

На этой фразе он крякнул.

– Понимаешь, есть теория, что люди выбирают тех, которые «говорят» на других языках. Чтобы узнавая друг друга, они учились свободно «говорить» на тех, которые им недоступны. Вот ты, например, как показываешь, что тебе нравится человек?

Он задумался. Подал мне руку, чтобы я спустилась со ступенек. Я поблагодарила.

– Заботой, наверное. А в родительской семье? К тебе прикасались, обнимали?

– Ну, не особо, – протянул он.

– Вот! Значит этот язык у тебя, видимо, не развит! – я просияла, будто к сокровищнице «Форт Боярд» только что подошел ключ, и посыпались монеты.

– А у тебя какие?

– Прикосновения, язык поощрения и одобрения.

Он улыбнулся.

– Значит, мы друг другу подходим?

Я хохотнула.

– Ну, вероятно, да!

Вечером я думала о том, как обманчиво первое впечатление. Мне понравилась наша прогулка. Но почему-то я хотела показаться лучше, чем я есть.

– Но это же нормально, – думала я.

Он довез меня до дома и поцеловал.

13 мая я залезла в «Google Календарь», который заботливо подсказывает примеры возможных записей. «Пригласить на ужин», – значилось в одном из окон. Я сфотографировала и отправила Антону. Он ответил: «Тот момент, когда даже „Гугл“ пригласил девушку на свидание, а ты – нет».

В выходные мы помчали в Павловск, кататься на велосипедах. Этот день считается началом наших отношений.

Кира улыбнулась.

– Ну а дальше ты знаешь... Я вот думаю, мой дедушка

всегда говорил: «Мужчине нравится добиваться. Он ценит только то, что досталось ему в нелегком бою». Я отмахивалась и думала: «Деда, ну в каком еще бою?». Сейчас, в 35, я понимаю, как прав был дедушка. Дело даже не в том, что кому-то нравится прыгать через горящий обруч ради дамы сердца. Дело в том, что добивается тот мужчина, который готов. Который созрел для отношений. Тот, которого на тележке довели до загса, чтобы он не устал, никогда не станет мужем в разрезе «взять ответственность за семью». Он просто останется строчкой в паспорте. Это важно. Важно обращать внимание на мелочи, если не хочется потом переживать.

Кира обняла меня.

– И третье: мне надо усиленно работать над своей самооценкой. Я всю ночь сравнивала себя с этой Юлей. Я злилась и обижалась, представляя, как он обнимает ее и смотрит на нее с обожанием, думая: «Ну наконец-то я встретил ее, идеальную, не то что моя истеричная бывшая, которая боялась ездить на скутере даже сзади и плакала от страха, спускаясь на горнолыжном склоне». Потом гневалась на себя: «Ну зачем я обесцениваю себя? Не хватает гвоздей в крышке гроба?». Вспомнила задание психолога и начала медленно проговаривать себе: «Я люблю себя, я уникальна, я умею говорить о чувствах, я тонко чувствую людей, умею их поддержать, я умею быть настоящим другом, я отзывчива, у меня стройная подтянутая фигура, от природы красивые кудрявые волосы, яркие, большие глаза, нос, правда, тоже не ма-

ленький... Мое тело не расчертил мастер тату, в отличие от этой неизвестной мне Юли...». Потом осеклась: «Так, стоп! Нормальный нос, греческий! И без сравнения с другими, пожалуйста, – мысленно приказала я себе и продолжила, – я умею радоваться, я активная, я очень хороший продюсер, как я вырулила однажды из патовой ситуации с сюжетом про президента. Это же вообще восьмидесятый уровень находчивости!». С каждым теплым словом мне становилось легче. Будто кто-то гладил меня по голове и прижимал к себе, успокаивая. Я учусь закрывать эту дыру в районе сердца под названием «Я хуже других».

Подруга призналась:

– О, здесь мне тоже стоит поработать.

Брак Киры трещал по швам, спасало только то, что у мужа имелся успешный бизнес и он почти все время проводил в Италии. Они всерьез задумывались о разводе уже во второй раз.

– Мы давно бы развелись, если бы не ребенок. Я с ужасом думаю, как ему это объяснить. Когда мы решили разойтись в прошлый раз, он так расстроился... А когда решили все-таки попробовать спасти брак, я не видела счастливее ребенка. Муж скоро вернется, и надо будет что-то решать, а мы даже по телефону поговорить нормально не можем. Надо было видимо тогда, полтора года назад, решиться и поставить точку.

Часы завибрировали. Костя прислал сообщение: «Ты как

там?»

– Костя пишет, – натянуто улыбнулась я Кире.

– А ты?

– А я не хочу ему даже отвечать. Вчера вечером про Антона ему написала.

Кира удивилась:

– Зачем?

– Не знаю, я все равно не смогу с ним больше встречаться. Я малодушно обвиняю его в том, что мы с Антоном разьехались.

Брови подружки поползли вверх, но она промолчала.

Вечером мы пошли на лекцию с загадочным названием: «Жизненные шаблоны: инструкция по применению». В описании значилось:

«Многие говорят про «шаблон», «шаблонное мышление», «разрыв шаблона» как о чем-то нелицеприятном, досадном, по каким-то причинам к нам прилипшем; от чего необходимо срочно избавиться, иначе не видать счастья. На лекции мы рассмотрим шаблон и ответим на вопрос: нужно ли его рвать? И если да, то в какой момент.

Кто ведущий?

Дмитрий Азаров – автор проекта душевного равновесия «Нить».

Он на своем личном примере показал, как одни шаблоны можно смело ломать, а на основе других – строить счастливую жизнь. На конкретных кейсах Дмитрий объясняет,

как отследить неуловимые шаблоны и подчинить их себе.

Подчиняющий шаблоны Дмитрий уже сидел в кресле лектора, когда мы пришли. Будучи среднего роста и веса, он выбрал нечто среднее и в стиле одежды: кроссовки и спортивные носки, брюки чивас, спортивное поло и пиджак. Аккуратная бородка, над которой поколдовали в барбершопе.

В небольшом зале, на стульях, поставленных полукругом, сидели несколько человек: крупный мужчина лет 50, бритый наголо и его ухоженная спутница, блондинка лет 45 с сеточкой морщинок вокруг глаз. В остальных местах, на лбу и в носогубной складке, над признаками надвигающейся старости, судя по всему, потрудились опытный косметолог. Женщина, которая сидела рядом с ними, (потом мы выяснили, что она преподает физику), пришла посмотреть, как надо взаимодействовать с аудиторией. Преподаватель физики очень напоминала маму Антона: идеальная осанка, собранные волосы и сосредоточенный взгляд. Она смотрела на нас свысока.

Дмитрий внимательно выслушал наши цели и начал лекцию. Он представился и сразу рассказал, как найти его во «ВКонтакте»:

– Знаете, есть сыр «Маасдам»?

Я с удивлением посмотрела на лектора, чувствуя, как уже рвутся шаблоны.

– Вот убираете «м» и вводите в адресную строку.

– Очень ценная информация, – с улыбкой шепнула я Ки-

ре.

Дмитрий тем временем указал на экран:

– Никого не смущает, что изображено на экране?

На экране были изображены две фотографии кубика Рубика: один собрали, другой остался в разобранном состоянии. Над ними название лекции – «Шаблоны».

– Ну, наверное, что он собран? – спросила женщина-блондинка и зачем-то сфотографировала экран.

– Да, – воскликнул Дмитрий, – что невозможно так легко избавиться от ваших шаблонов. Поэтому не надо ждать чудесного исцеления.

Дмитрий гордо обвел глазами аудиторию, словно только что у нас на глазах впервые доказал теорему Ферма.

Женщина-преподаватель хмыкнула, поджав губы. Я почувствовала себя героиней пьесы абсурда.

– Что такое шаблон? – задал он вопрос аудитории.

– Установка? – на автомате вырвалось у меня.

Дмитрий признался:

– Я не силен в психологических терминах...

Через несколько минут стало понятно, что Дмитрий силен только в умении организовать встречу, на которую пришли люди. Он читал с листа, путал слайды и не терялся, если ошибался. Складывалось впечатление, что он где-то запер настоящего лектора, автора ста тренингов, которого заявили в анонсе, отобрал его записи и пришел к нам. Хотелось уточнить:

– Вы же ничего не знаете, да?

Но мой «шаблон» не позволял грубить лектору, и я начала злиться. Выйти из аудитории я тоже не могла, потому что это могло обидеть Дмитрия, поэтому я просто бубнила в ухо Кире.

– Господи, ну он же ничего не понимает, – зло шептала я. Кира улыбнулась.

Дмитрий продолжал читать текст, блондинка продолжала записывать и фотографировать слайды, а женщина-преподаватель – сжимать губы. Ситуацию спас лысый мужчина.

– А в отношениях тоже есть шаблоны? – он покосился на спутницу.

– Конечно! – обрадовался вопросу Дмитрий.

Лысый мужчина оживился.

– Вы говорите, что изменить шаблон помогает творчество, а почему в отношениях это не работает?

– Потому что отношения – это РАБОТА! – с деланной серьезностью произнесла я.

– Так что творите где-нибудь в другом месте, – смеясь добавила Кира, – и желательно, чтобы об этом никто не знал.

Все рассмеялись. Проснулась женщина-преподаватель:

– Вот бывает так, что человек сделал что-то непотребное, и ему паскудно в душе, но не рассказывать же об этом?

– Почему? И почему, кстати, вы решили, что это непотребное? Кто так сказал?

– Я знаю точно! – отчеканила она.

Блондинка повернулась к ней с интересом.

– Может, это ваша мать или отец изнутри вам так говорят! Они часто передают нам свои шаблоны!

Я с удивлением отметила, что, походу, она знает больше, чем лектор Дмитрий.

– Расскажите нам! – обратилась я с улыбкой к женщине, которая все больше походила на маму Антона.

– Еще чего, – фыркнула она, – человек, который про себя рассказывает, – идиот!

Дмитрий начал жевать губу.

– Есть такое крылатое выражение: «Человек, который живет как открытая книга – идиот!» – не сдавалась она.

Она злилась, мы посмотрели на лектора, который принял отсутствующий вид.

– Можно я приведу пример? – спросила я и сразу продолжила. – Знаете, я тоже так считала, а потом некоторые жизненные обстоятельства привели к тому, что я написала книгу, в которой я честно рассказала о себе и событиях жизни, которые побудили ее написать. Я боялась, как отреагируют люди на мою искренность... Но вот рядом сидит моя близкая подруга, – я указала на Киру, – и мы подружились после того, как она ее прочла, узнала меня настоящую.

Когда мы познакомились с Кирой на прошлой работе, она очень отличалась от себя нынешней. Мы могли переброситься парой фраз, посмеяться, но все ее чувства надежно хранились за семью печатями. Она казалась железной леди.

А потом она прочитала мою книгу и написала: «Мы можем кофе попить?».

Мы проболтали два часа. Сняли маски и не побоялись стать уязвимыми. Так я узнала ее настоящую: чуткую, глубоко и душевную.

Кира тепло посмотрела на меня и кивнула. Блондинка издала что-то похожее на «ми-ми-ми», а женщина-преподаватель недоверчиво фыркнула и сложила руки на груди.

– Как книга называется? – уточнила блондинка.

– «Остановка на жизнь. Дневник из клиники неврозов».

– Я записала.

– Жду отзыв, – улыбнулась я

– И я запомнила, – деланно сурово произнесла физик.

– А ваш не жду. Он, скорее всего, мне не понравится, – хохотнула я.

Лекция закончилась на час позже, чем было заявлено. «Сыр» Дмитрий, как мы прозвали его с Кирой, не побоялся провести провальную лекцию. Но люди уходили в отличном настроении. Мы сошлись на том, что у него нет проблем с самооценкой.

– Викуль, – сказала Кира, – тебе нужно не бояться рисковать. Ты ведь таких лекций десятков можешь провести, намного интереснее.

– Наверное, – я пожала плечами, – но у меня «синдром самозванца». Поэтому я бесконечно учусь, но не могу перейти от теории к практике.

Кира спросила:

– Хочешь есть? «МакДак»?

Рот наполнился слюной.

– По «Биг Маку»?

– Ага, – я махнула рукой, – а завтра на тренировку. Давай только через туалет пройдем.

По пути мы попали в большой зал. Слева располагался вход в кафе, справа – небольшая сцена, где играли гитаристы, посреди зала стояла кушетка, где мяли живого человека, сбоку стоял стол с табличкой «Консультация астролога».

– Куда мы попали? – недоуменно спросила Кира.

– На «Веган Масленицу», – я указала на доску, где висела информация о мероприятиях центра. – Хочу на консультацию астролога.

– И я! – загорелась подруга.

Астролог Наталья консультировала за донейшн. Мы записались и, пока ждали очереди, медленно обходили пространство, разделенное на маленькие сектора. Секция аюрведы, где на кушетке мяли мужчину. Секция продуктов питания для веганов, где нам предложили сфотографироваться с табличкой «Я не ем мясо», но, вспомнив о планах на «Биг Мак», мы тактично отказались.

Нам махнула Наталья. Она занесла мое имя и дату рождения в таблицу и открыла мою натальную карту.

– У вас очень сильная карта, – она внимательно посмотрела на меня, – все планеты в гармоничном положении, только

Юпитер ретроградный.

– Понимаю отдельные слова, – честно призналась я.

Она хохотнула.

– Юпитер отвечает за отношения с мамой, отношение к смерти. Брак и дети тоже в его ведении.

– То есть за все, что важно? Жаль, что именно эта планета решила повернуться ко мне задом... А хорошие новости?

Наталья улыбнулась и принялась что-то считать.

– Ваша кармическая задача – развивать в себе качества лидера и руководителя. Этот год, – она снова что-то посчитала, – год перемен для вас. Вы резко меняете сферу деятельности, а может быть, даже и всю жизнь.

Пока все совпадало.

– Деньги придут к вам через переговоры и занятия, которые связаны с деятельностью руками.

Я представила гончарный круг. Она уточнила:

– Вы массажем не увлекаетесь?

– Честно говоря, нет. Совсем не люблю делать. Но, может, если год перемен, то еще понравится кого-то мять, – я посмотрела на нее с надеждой. – Не хотелось бы остаться без денег. Массаж так массаж, желательно, не перед веб-камерой только.

Наталья задумалась.

– Деятельность руками – это массаж, писательство...

– О! Я пишу книгу! – обрадовалась я.

– Значит, вы пишете ее вовремя, – улыбнулась она. – Во-

обще, вы можете заниматься любым делом, связанным с переговорами и помощью людям, тогда все получится. У вас хорошие задатки для своего дела.

Я выразительно посмотрела на Киру, которую полгода подталкиваю открыть свою кофе-точку. Это стало моей мечтой, когда я работала продюсером новостей. Иногда я выбегала за вкусным кофе, который продавали в уютном уголке бизнес-центра. После суматохи опенспейса, где все спешат на эфир, минута созерцания, как бариста готовит кофе, приравнивалась к медитации. Денег это приносит столько же, сколько работа продюсером новостей, а пользы больше. Иногда, в особо сложные рабочие дни, когда падал самолет или обваливался дом, я представляла себя такой феей кофейных зерен, несущих добро.

Наталья продолжала лить бальзам на душу:

– У вас вообще в этом году все, за что беретесь, сложится успешно!

– Потрясающе! – воодушевилась я.

– На что стоит обратить внимание, – астролог убрала прядь со лба, – на все, что связано с Юпитером. В этом году мы прорабатываем тему мамы. Я так понимаю, у вас, – она начала подбирать слова, – не очень хорошие с ней отношения?

– Совсем не очень, – честно поделилась я.

– Солнышко...

Я удивилась, как неожиданно мы сблизились до «солныш-

ка». Она продолжала:

– Проработанные отношения с мамой – это хорошие отношения с женщиной. Без этого никуда. Отправляю две техники, – она открыла страничку во «ВКонтакте», – как вас найти?

Я назвала имя, она быстро нашла меня и отправила вложение.

– Там написано подробно, – объясняла она, – но если коротко, обиды лучше всего убираются поклонами. Это касается агрессии ко всем. Просто начните этим людям кланяться, опускаясь на пять точек: колени лоб и ладони на землю. Это можно делать дома в одиночестве, представляя этих людей в уме. Родителям лучше кланяться регулярно, например, по утрам или по вечерам перед сном.

Я старалась запомнить, потому что очень хотела отпустить нажитые годами обиды на маму.

– Нужно не меньше 40 дней. Даже если вы не чувствуете уважения, а может, даже наоборот, все равно важно кланяться. Эта техника работает вне зависимости от нашего внешнего ментального настроя.

Это меня порадовало.

– Это не все. Вторая техника: берем несколько чистых листов бумаги. И начинаем писать письмо: «Дорогая мама!». И дальше пишем все. Вообще все. Задача – максимально отключить контроль, «хорошую девочку», желание быть «правильной» и т. д. Пишите все, что лезет. Все, что не высказы-

но. И то, что высказано. Пишите свои воспоминания, свою боль, свой гнев, свои обиды, свои претензии, свои страхи. Пишите до того момента, пока все это не закончится. Очень хорошо, если будут слезы. Возможно, уже после этого появится огромное желание самому просить прощения, рассказываться и выразить свою любовь, признательность и благодарность.

– Было бы прекрасно, если так случится.

– Дальше это письмо сжигаем и пепел смываем в канализацию или отдаем земле, то есть закапываем.

Наталья посмотрела на меня, я кивнула.

– Это поможет проработать отношения с мамой, и вы увидите, что все остальное тоже гармонизируется. Давайте, кстати, посмотрим брак...

– Брак? Точно!

Я удивилась, потому что поняла, что каждый раз, когда ходила к астрологам или гадалками (а таких случаев было немало), с замиранием сердца ждала, когда она скажет: «Через полгода вы выйдете замуж, а через полтора – родите ребенка». Мне казалось, что «брак + ребенок» – это некая гарантия на перманентное счастье. Поэтому так страстно желала услышать, что в скором времени оно придет. Сейчас поняла, что меня больше интересует вопрос реализации себя. Словно читая мои мысли, Наталья подняла на меня глаза:

– Вы часто ищите счастье в другом человеке. Как будто будет он, и будет счастье. Это неправильно, это надо прора-

ботать. Вы счастливы вне зависимости от того, есть ли кто-то рядом...

Она сделала паузу.

– Вот путь вашей души: найти счастье внутри, понять, что смерть – это переход из одного состояния в другое, а не как вы сейчас думаете – «раз и все».

Я подпрыгнула на стуле.

– Именно так я и думаю.

Наталья улыбнулась.

– И нормализовать отношения с мамой. А что касается брака, – она взглянула на монитор, – так сейчас очень удачный период до конца 21-го года, у вас там на горизонте, слушаем, нет клиента?

– Клиенты всегда есть, – я ушла от ответа и, смеясь, добавила: – до конца 21 года еще куча времени.

На консультацию к Наталье села Кира, а я обдумывала, как много изменилось за прошлый год.

18 марта 2018

Я лежала в кресле на плановом УЗИ у гинеколога, доктор молча всматривалась в монитор.

– Как там моя матка? – я решила разрядить обстановку.

– Вы знаете, что такое миома? – серьезно спросила она.

– Да, у меня большая? – напряглась я.

Она взглянула на меня поверх очков.

– Какая из трех?

За полгода в моей матке образовались три доброкачественные опухоли.

– Вам пора рожать, – вторила она маммологу, – организм уже требует. Забеременеете, и все пройдет, а еще потянете, они подрастут, и нужно будет вырезать, либо возникнут сложности при зачатии.

Вечером мы встретились с Алиной в «Винотеке». Алинка рассказывала последние новости, а я любовалась ее скандинавской красотой. Высокая, грациозная, она умела подчеркнуть стройную фигуру даже свободным костюмом. Блестящие волосы чуть ниже лопаток она собрала в небрежный пучок.

Я рассказала о результатах УЗИ.

– Да, у меня тоже две миомы нашли, – сообщила подруга. – Я пришла к Мише и сказала, что надо принимать реше-

ние: либо беременеем, либо я пошла. Он сказал, что не готов к детям, и я ушла. Рыдала пару месяцев, а потом «Тиндер», где познакомилась с мужчиной, который радуется перспективе иметь детей. Викуль, скажи Антону...

Я вернулась домой ближе к ночи, Антон курил на балконе. Я села рядом и поделилась новостями. Он усадил меня к себе на колени, убрал волосы с лица и сказал:

– Значит, будем готовиться. Пить, курить бросим, анализы сдадим – и за дело. Как раз поедем в отпуск в сентябре, – улыбнулся он.

На утро я набрала девочек и радостно поделилась:

– Мы договорились о ребенке!

1 октября 2018

Мы вернулись из Хорватии, и я поехала к Кире.

– Полгода я пила витамины, сдавала анализы на антитела к краснухе (мама не могла вспомнить, болела ли я), делала флюорографию (без нее не пустят в роддом) и морально готовилась к возможному материнству. Мы запланировали отпуск в Хорватии, где собирались делать маленьких «фырчиков». Коту объявили, что он станет старшим, но не менее любимым... Но в последний момент Антон сказал: «Я не готов. Прости».

Я заплакала. Она налила кипяток в кружки и поставила одну передо мной.

– Что думаешь делать?

Я пожала плечами и скорее спросила, чем ответила:

– Уходить? Но это еще не все... Я в отпуске расписывалась и поставила ультиматум...

– Ну-ка...

– Я начала издавала: «Знаешь, если мужчина не готов жениться два с половиной года, то надо разъезжаться...». «Ты тоже так думаешь?» – устало спросил он.

Кира с интересом ждала продолжения диалога:

– Я готовила овощи на ужин, от напряжения мои руки яростно строгали кабачок на большие, неровные куски.

«Фыр, – выдохнул он, – я не знаю, что тебе сказать. Ты была такая самодостаточная. Мне это так понравилось. «Да, я понимаю», – кабачок закончился, его место в руках занял баклажан. Теперь я пытала его. Антон аккуратно продолжил: «Ты опять меня начинаешь торопить, и мне это не нравится!». «Ну да, понимаю, – протянула я, соскребая с доски труху, оставшуюся от когда-то цельного овоща, в сковородку, – просто мне страшно. Очень страшно, что все так неопределенно, что, может быть, ты никогда не будешь готов, что, может, я зря жду и теряю...». Я осеклась.

Кира, казалось, знала окончание диалога.

– «Теряешь время?». «Да», – выдавила я. Он пожал плечами: «Но я не могу тебе пока ничего дать, и если ты решишь, что тебе надо продолжать свою жизнь, – он глубоко вздохнул, – то я пойму».

– Ясно, – припечатала Кира. – Мне очень жаль.

Я призналась:

– Мы ни о чем в отпуске не договорились, но обида осталась. Мы же договорились! Я боюсь его потерять, но и боюсь принять решение остаться.

Мы попрощались с Кирой, она обняла меня и прошептала:

– Держись.

По пути домой я не могла принять решение. Надеюсь услышать что-то, что поможет мне определиться. Я позволила маме. Сказала, что мне жутко больно и дико обидно.

Мама завела:

– Ну, может, не стоит уходить? Может, надо было еще подождать. Он хороший парень: умный, рукастый, любит тебя. Ты упрямая, с тобой сложно...

– Ну сколько можно было еще ждать? Мы 2,5 года вместе, мне 34, у меня миомы в матке, а он не готов двигаться дальше. А вдруг и никогда не будет готов? Что, если я потеряю время, а он так и не решится?

– Ну да, да – повторила мама.

И посоветовала:

– Ну тогда закрывай дверь. Уходи! Вот прям совсем. Все! Больше никакого общения, у тебя новая жизнь! Может, однажды он поймет, что не может больше без тебя! И это будет приятным сюрпризом, но сейчас живи своей жизнью. Вычеркни его из головы. Ты обязательно будешь счастлива.

Я стояла в пробке, водила пальцем по стеклу и слышала «бла-бла-бла». В принципе, это отражало то, что я чувствовала.

Я набрала Арину, папину вторую жену.

– Еж, тебе лучше уйти и создать нехватку тебя. Забирай свои вещи, отдавай ключи. И устанавливай срок: «Давай через месяц встретимся и обсудим итоги нашего эксперимента. И, если предложение не поступит, то все, это точка невозврата».

Решила, что так и поступлю.

– Ну да, конечно, давай ограничь его во времени, – с сар-

казмом сказала подруга Инна, – за этот месяц он походит по барам, вкусит свободы, поймет, что ничего не хочет и будет таков. Вик, если ты хочешь, чтобы в отношениях что-то изменилось, тебе надо перестать его контролировать. Не устанавливай ему сроки. Это опять давление. Из-за которого он, возможно, и не делает тебе предложение и ребенка. Скажи ему: «Ну все, Антон, я тебя люблю, но хочу определенности». И отпусти. Пусть это будет его решение.

Я кивнула, как будто она могла меня видеть.

– И не надо отвечать ему на сообщения, пусть это будет полная пауза без иллюзии общения и ощущения тебя рядом, когда он захочет.

– Как же я тогда узнаю, что он готов мне сделать предложение?

Я подъезжала к дому, когда увидела его в окно. На улице было холодно, он стоял в одной рубашке.

– Прекрасно! – вырвалось у меня, – опять сидит в баре. В баре, из-за посещений которого мы часто конфликтовали...

Я остановила машину и открыла окно.

– А мы тут в баре с Тимуром и Лерой. Она переезжает на Кипр и устроила нам отвальную.

Чувство ревности, смешанное с обидой, заполнило меня целиком.

– Здорово, – произнесла я максимально нейтрально.

– Хочешь посидеть с нами?

Конечно я хотела проконтролировать, что там происходит, но собрала остатки воли и ответила:

– Я в магазин собираюсь.

– Тебе помочь?

– Как хочешь, – холодно ответила я.

Я всегда так реагировала, когда было больно, а когда было слишком больно, я кричала.

– Сейчас приду.

Я побрела в магазин, он пришел, когда я выгружала покупки на ленту: тряпка, молоко, масло, вода, творог... Он встал рядом и начал помогать. Мы молчали.

– Я не знаю, как с тобой дальше общаться, Антон.

– Я буду с тобой как обычно, – он протянул карту кассиру и расплатился.

Возникла пауза.

– А предложение посидеть вместе с вами еще актуально? – ненавидя себя за малодушие, спросила я.

Я боялась, что там, в баре, сидит какая-то неведомая мне Лера, которая сейчас быстренько воспользуется ситуацией.

Он пожал плечами:

– Конечно, пойдем, просто я думал, что ты будешь разбирать чемоданы, которые мы не разобрали после отпуска.

Я хотела честно ответить:

– И я, и я так думала! У меня был план: разберу вещи, постираю их, помою полы и лягу спать. Мне так будет спокойно.

Вместо этого я пошла с ним в бар. А дальше был мазохистический ад. Лера, вопреки моим надеждам, оказалось милостивой барышней. А я надеялась, что она будет страшная и толстая. Она уже изрядно выпила и теперь сидела пьяненькая, смотрела с улыбкой, накручивая на палец прядь волос.

Я сидела рядом с Антоном, на голове кичка, растянутая кофта, джинсы-бойфренды, на лице ни грамма косметики (ее смыло слезами) с выражением лица, будто я за день похоронила всех родственников.

Они обсуждали рабочие вопросы, а я накидывалась вином. И фоном, как на электронном дисплее, мелькали вопросы: «Что я тут делаю? Зачем я здесь?».

Лера складывала розочки из салфетки, периодически поглядывая на Антона. Розочки больше напоминали вагины, будто намекая, где может закончиться вечер моего мужчины.

Я сидела, дожидаясь, когда его коллеги уедут домой. Меня мучила мысль, что Антон больше не будет со мной. Пусть такой, пусть не готовый к браку и детям, но мой. Так прошло полтора часа, за это время я дважды отлучилась поплакать в туалет.

Мы вышли курить, и он признался:

– Я знаю, о чем ты думаешь. Но мне сложно представить, что ты уйдешь и я буду спать без тебя. Что проснусь без тебя... Это все какая-то глупость!

– Которую ты в состоянии исправить, – выдавила я.

– Я знаю.

Я смотрела на привычный профиль: немного курносый, жесткие волосы торчат в разные стороны, а борода, как всегда, аккуратно подстрижена.

Мы вернулись к столу, когда Лера уже скрутила букет «вагин» на ножках. Я думала:

«Мне надо уйти, вернуться домой и разбирать вещи».

Но вместо этого я заказала еще один бокал вина. Под конец вечера я набралась. Почувствовала себя спокойнее и даже рассказала про минувший отпуск. Это был первый отпуск, из огромного количества поездок, веселый и без конфликтов. Встал ребром только один важный вопрос: почему мы не идем дальше, хотя столько вопросов между нами уже решено?

Пьяная Лера задавалась тем же вопросом, но о работе:

– Как мне продвинуться дальше по карьерной лестнице? – немного заплетающимся языком уточнила она.

Антон с Тимуром вдохновились. Я сказала:

– Я пошла.

– Я тебя провожу, – вызвался Антон.

Мы вышли и закурили. Он посмотрел на меня. У меня вырвалось:

– В принципе, у тебя есть все шансы трахнуть сегодня Леру. Она готова, – сказала я, чувствуя, как по телу разливается боль, вызванная собственными же словами.

Он внимательно посмотрел на меня. Развернулся. Потушил сигарету и бросил:

– Пока.

Я осталась одна на улице. Стояла и думала: зачем я это сказала? Меня разрывала ревность, я боялась. И вернулась в бар. Села за стол с идиотской улыбкой. За столом возникла неловкая пауза. Тимур первым нарушил молчание:

– Неловкая пауза...

Лера добавила:

– И Антон вернулся каким-то грустным.

Антон сидел молча с напряженным лицом. Я продолжала глупо улыбаться, чувствуя себя идиоткой.

– Ну что, давайте считаться, – предложил Тимур.

– Вы езжайте, а мы с Фырочкой еще погуляем, – ответил Антон.

Мы вышли, попрощались с ребятами и зашли за угол.

– Зачем ты так говоришь? – возмутился он. – Ты же знаешь, что мне никто не нужен!

– Ну да, только ты пошел в бар провожать Леру, вместо того чтобы обсудить важные вопросы! – выпалила я на одном дыхании.

– Да, а ты не думала, что я не хочу видеть, как ты переживаешь, а я не могу дать тебе ответа???

– Не думала. Я просто переживала!!!

– Но почему ты не позвонила, не написала, чтобы я пришел сразу домой?

– Потому что... – я резко замолчала. – Я хотела, чтобы ТЫ САМ ДОГАДАЛСЯ!

Это типичная ошибка незрелых отношений – желать, чтобы кто-то о чем-то догадывался сам.

6

6 марта 2020

Прошла неделя, как я уволилась с работы. По ощущениям – вечность. Первые дни я не знала, как распорядиться временем, привыкла куда-то бежать, услышав «надо сделать». А теперь – не надо.

Одна из причин, почему решила взять минимум месяц отдыха, прежде чем начать искать новую работу, – попытка услышать себя. Я задумывалась почти два года назад о своей частной практике психологом, но это быстро забылось, как только я вернулась после отпуска в редакцию. А может, я просто испугалась начинать что-то новое. Вдруг не получится?

Сейчас я знала, чем хочу заниматься, но не знала, с чего начать. Я решила начать с мелочей. Первые дни я задавала себе вопрос:

– Чего я хочу сегодня?

Ответа не было мучительно долго. Словно «хочу» интеллигентно стояло в очереди, а «надо» и «должна» нагло влезали перед ним. Но я ждала, прислушивалась к себе, прежде чем ответить. Просыпалась и спрашивала:

– Чего я хочу на завтрак?

И ждала ответа. Когда я бежала, опаздывая на работу, не успевала об этом думать. Распахивала холодильник и за-

грузжала в себя первое, что попадалось на глаза, или то, что вот-вот испортится, и быстро съедала.

Казалось бы, велика ли проблема? Нет. Вот только, не прислушиваясь к себе за завтраком, я и дальше продолжала игнорировать свои желания. Хочу ли я делать этот сюжет? Идти на прогулку? В кино?

Решение всегда принималось быстро, часто без оглядки на тихий внутренний голос, который протестовал. Со временем он научился молчать о своих желаниях.

— Ну мало ли, что ты хочешь? — часто говорили мне в детстве.

Я выросла и продолжила обесценивать свои желания. И не только свои. Когда задвигаешь в дальний угол свои потребности, то начинают раздражать люди, которые почему-то прислушиваются к своим.

За первую неделю поняла, что боюсь следовать за своим «хочу». Мне казалось, это приведет к тому, что я залягу в кровать, вокруг начнут перекатываться клубки пыли, грязная посуда вывалится из раковины, а я превращусь в Обломова, которому некому кричать «Захар!».

С огромным трудом выдерживала паузу, чтобы дождаться ответа на вопрос: «Чего я хочу?». И была награждена: стала делать больше и делать с удовольствием!

До этого дня «уборка с удовольствием» звучало как «приятный удар в челюсть».

И вот в субботу, когда настало время почистить мое 35-

метровое жилище, я почувствовала, что не хочу этого делать. И сказала себе: «Я не буду».

Внутренний «погонщик», который отслеживает мою эффективность, удивленно округлил глаза:

– В смысле не хочешь? Надо!

– Кому надо?

– Тебе!

– Мне не надо.

– Надо, чтобы было чисто, – сказал он голосом бабушки.

– И так не грязно.

– Да, но если не уберешься сейчас, станет грязно, – так часто говорила мама.

– Да, может станет грязно.

– Так нельзя!

– Почему?

– Ты как свинья! Вдруг придут гости? – снова подключилась бабушка.

– Могут, но мои гости любят меня, а не мой порядок.

– Они будут думать, что ты неряха!

– Возможно, но они любят меня (ко мне могут прийти только близкие люди) не за то, чистюля я или неряха. У меня, видимо, есть другие качества, которые для них важнее.

– А что будет, если ты сейчас не уберешься и в следующий раз снова пропустишь? Дала же себе поблажку!

Моя уверенность пошатнулась. Я представила, как обрастаю пылью, потом фантиками, вокруг меня растут горы му-

сора, и однажды похоронят меня под собой... А все потому, что я позволила себе пропустить одну уборку.

Я тряхнула головой, чтобы отогнать фантазию.

– Возможно, так и случится, но я решила понаблюдать, что будет, если я позволю себе делать, что хочу. Месяц. За месяц я вряд ли зарасту грязью настолько, что не справлюсь с последствиями.

Погонщик развел руками.

– Ну, посмотрим. И все равно – это неправильно.

Я решила довериться себе. Дело было в субботу. Во вторник мне захотелось (!!!) взять в руки пылесос, помыть полы, вытереть пыль, чистить сантехнику... Я все сделала и обрadowалась чистому дому, который убрала с удовольствием. Оказывается, может нравиться убираться, когда не заставляешь себя это делать. Я даже усталости не почувствовала. Вдохновилась.

Пару дней я копила посуду, смотря, как она торчит из раковины, намекая, что пора взяться за губку... «Погонщик» пугал тараканами, которые приходят с помоек, почуяв грязную посуду, и не уходят. Но я стойко держала оборону и ждала.

И однажды утром, когда я перестала испытывать стыд и вину перед грудой тарелок, мне захотелось их вымыть! Я надела перчатки, взяла новую губку и с радостью (!!!) отдраила тарелки до блеска. Когда раковина осталась пустой, я почистила и ее. Глядя на сверкающую поверхность, я счастли-

во улыбнулась.

Это укрепило предположение, что я просто не позволяю себе жить с удовольствием. Мне почему-то нравится заставлять себя, принуждать и испытывать страдания. Оказалось, что я вовсе не грязнуля, которой комфортно жить в облаке пыли. Вряд ли я сегодня не помою посуду, а завтра приглашу бомжей с помойки, чтобы чистить воблу и вытирать об себя руки. Нет, я люблю порядок и даже могу наводить его с удовольствием.

Подтвердив свою теорию, я продолжала прислушиваться к себе и ориентироваться на тихое «хочу / не хочу». Я ждала, отбивала моментально появляющиеся «надо» и «должна», вела диалоги с «погонщиком», который все больше походил на тревожную часть моих родителей. И каждый раз дожидалась ответа.

В один из дней мне написал Костя:

Как ты там?

Вика: *Ем, сплю, пишу, отношусь к себе как к младенцу:)*

Костя: *Это как?*

Вика: *Прислушиваюсь к каждому желанию.*

Костя: *Это же прекрасно, Викуля!*

Вика: *Да, видимо, пора начать.*

Как-то он спросил:

– Почему так бывает, что кто-то легко понимает и следует за своими желаниями, а кто-то всю жизнь довольствовался «надо» и «должен»?

Была суббота, за окном ярко светило солнце. Мы сидели в кафе, обнявшись. Я запустила руку ему в волосы:

– История начинается в далеком-далеком детстве, когда маленький человек ищет свое место в окружающем мире. Любовь к себе он находит в глазах матери, но если мама смотрит сквозь него по причине послеродовой депрессии, например, то любовь малыш не находит.

Он внимательно смотрел на меня, нежно глядя мою руку. Я поцеловала его в щеку и продолжила:

– Через общение с родителями малыш учится понимать, чего он хочет. Когда он подрастает, ему задают простые вопросы: во что ты хочешь поиграть? Что надеть? Позже: кем стать?

Он положил руку на талию. Я улыбнулась.

– Важно выдерживать паузу, потому что малыш будет задумываться, чтобы найти ответ, услышать свое желание. Если родитель понимает, что в этот момент закладывается важная веха развития маленького человека, и умеет ждать, то, став взрослым, малыш будет легко слышать свои желания. И следовать им. Но если вспомнить наших родителей периода перестройки... Была ли там возможность прислушиваться к маленькому человеку?

Костя кивнул. Я поделилась:

– Наша семья жила на грани выживания: мама не могла найти работу, папа днем учился, а по ночам сторожил ларек. Измотанные, замученные, они сами, как большие дети

не знали, чего хотят. А даже если бы знали, могли ли они позволить себе ориентироваться на слово «хочу»?

Он задумался.

– Наше время существенно отличается от того. Сейчас есть возможность не выживать, а жить. Для этого открыты все возможности, если человек действительно хочет. Но многие из нас продолжают жить как «надо». Потому что не верят, что что-то можно изменить.

Мои родители никогда не отличались умением выдерживать эмоции. Ситуация не изменилась, когда я поделилась, что написала заявление. Мама принялась кричать, что на деньги, которые получаешь от занятия по душе, прожить нельзя. Я сразу вспомнила своих знакомых преуспевающих визажистов, фотографов, психологов и подумала: «Это твоя установка, мама».

Вслух я произнесла:

– Мам, давай подумаем, что может случиться? Что самое страшное? У меня закончатся деньги, я не смогу снимать квартиру и перееду к тебе?

– Ты просто не понимаешь! Зачем ты тогда меня спрашиваешь? – продолжала орать она.

– Мам, давай ты успокоишься, и мы поговорим.

Я глубоко дышала, ожидая, пока она выплеснет эмоции. Раньше я пыталась спорить, уговаривала не кричать, но это только усугубляло ситуацию. Она еще больше распалялась, и все заканчивалось словами: «Я отрекаюсь от тебя» или

«Все! Ты мне больше не дочь!».

Сначала я плакала, услышав такие слова, после того, как, например, забыла повесить одежду в шкаф. Потом старалась объяснить, что я ведь не человека убила сковородкой. Зачем же использовать такие выражения из-за таких мелочей? А потом я перестала реагировать на ее слова. Да, они по-прежнему задевают, но я перестала воспринимать их серьезно. В какой-то момент я убедила себя, что моя мама – не совсем здоровая женщина, и мне не важны ее любовь и оценка моих действий. Так мне казалось. Но сессии с психологом показывали, насколько я ошибалась.

8 октября 2018

За прошедшие несколько дней я столько услышала советов, что совсем запуталась. Поэтому взяла дополнительную встречу у психотерапевта.

Он сел в свое кресло, я уселась в свое.

– Александр, не сбылась моя мечта, не быть мне пока мамой, – нарочито безразлично сказала я.

– То есть не решились? – уточнил он, и мне показалось, что проскользнула нотка сожаления.

Будто он знал, что так будет, но до последнего надеялся, что все решится по-другому.

– Да, не решился. Теперь все стало еще сложнее.

Я вывалила на него события в баре.

– Понимаете, я не хотела идти. Но пошла, потому что мне хотелось его проконтролировать. Я мучила себя, вместо того чтобы сделать, как я хотела: пойти домой, разобрать вещи и лечь спать.

Он понимающе кивнул.

– А почему вы так себя осуждаете?

– Потому что я дура.

– Вам нельзя быть дурой?

– Нет.

– Почему? Что такого, если иногда вы будете позволять

себе ей быть?

Я испугалась предположения, что могу настолько терять контроль над собой.

– Вик, то есть вам нельзя быть душой, нельзя ошибаться, что еще нельзя?

Я поделилась тем, как в приступе ревности предложила Антону переспать с Лерой, любительницей оригами из салфеток.

– И он вернулся в бар. А я пошла за ним.

– Зачем? – брови терапевта поползли вверх.

– Мне казалось, что если я оставлю эту ситуацию так, то все будет кончено. Совсем.

– Вика, а почему вы считаете, что ваш мужчина не способен держать удар? Даже если вы сказали глупость, вряд ли это обнулит его чувства. Но он вышел из контакта. Закончил его.

– Да, но я не могла этого так оставить. Я бы не смогла спать.

– Почему?

– Ну я же сказала не то, что думала. Я хотела совсем другого.

– Ну даже если сказали, что дальше. Неужели вы думаете, что одна фраза способна все разрушить? Безусловно, вы способны влиять на ситуацию и людей, но лишь на 50%. А вы пытаетесь на 100%. От этого, наверное, очень устаете.

– Да, очень.

Он развел руками.

– Но почему вы это делаете? Зачем за него решаете, боитесь, контролируете, когда он пойдет домой?

– Я боюсь, что он сделает ошибку...

– И что тогда?

– И я буду переживать.

– Но вы же не можете его постоянно контролировать. Вообще, контроль за поведением другого – это иллюзия.

– Я боюсь разочарования. Хотя оно уже наступило, когда он пошел в бар вместо того, чтобы проводить меня, – я почти плакала.

Он задумался.

– Как бы нам так сделать, чтобы вы, в первую очередь, слышали свои желания? Понимаете... Ваша маленькая девочка, которая ждет от Антона, что он станет ей принимающей и обожающей матерью, паникует, когда он уходит. Ей кажется, что он ускользает, и она, подобно ребенку, теряет безопасность. Но он – не ваша мать!

Он выразительно посмотрел на меня.

– Поэтому, если он ускользает, это его выбор. Это не нарушает вашу безопасность.

Мы помолчали. Он дождался, пока я кивнула.

– Такое поведение может разочаровать, да. Но как только вы справитесь с паникой, что он может исчезнуть, а вы от этого не умрете... Вы сможете на него смотреть как на человека, поступки которого не нужно оправдывать. А сейчас

это больше похоже на то, как ребенок оправдывает мать, если она поступает по отношению к нему «плохо».

Я жадно внимала каждому слову. Он продолжал:

– Ребенок настолько верит в свою «грандиозность», что считает, что у мамы может быть плохое настроение только из-за него. Если она не уследила за ним, и он потерялся, то ребенок снова признает себя виноватым, не разделяя ответственность с мамой, которая уткнулась в телефон. В партнерских отношениях вклад 50% – одного человека и 50% – другого. Видеть свой вклад очень важно, так же, как и видеть вклад другого. Не требуя стать вам любящей матерью и без оправдания каждого поступка тем, что это вы что-то сделали не так. Не забирайте 50% ответственности за отношения у другого человека.

Я вспомнила, как читала книгу Робин Норвуд «Женщины, которые любят слишком сильно». Она на пальцах объясняла, что дети, которые в семье становились костылем для одного из родителей, а иногда и обоим, повзрослев, забирают себе все 100% ответственности за отношения с партнером. Им нужно спасать другого, контролировать его, помогать, подставлять плечо. Все грезы о сильном мужчине вдребезги разбиваются о нежелание принять, что другой – полноценная боевая единица, способная справиться сама. Привыкнув с детства быть костылем, ребенок, даже став взрослым, бессознательно ищет того, кому нужен костыль. Он не знает, как жить, никого не спасая. Здесь нужна помощь специалиста,

который подскажет и поможет выработать новую стратегию жизни, когда тебя просто любят, и не надо за это никого спасать.

«Женщины-костыли» бесконечно оправдывают поведение партнера. Они думают:

– Ну да, понятно, он пошел в бар, когда я перевозила вещи, потому что сильно переживает, ему так больно, пожалуй, закрою на это глаза.

Они не видят, что человек выбрал уйти от проблемы в бар и не хочет видеть ее.

Я мысленно вернулась в кабинет. Александр молча смотрел на меня.

– Я не знаю, зачем пытаюсь натянуть ежа на глобус, – честно призналась я, – и оправдываю то, что только продлевает агонию. Что поможет мне объективно воспринимать реальность? Я боюсь встретить такого мужчину, который будет решать проблемы, а не убегать от них в бар. Я не смогу его контролировать.

Психотерапевт развел руками:

– Вик, вы можете пытаться все держать в узде... Но какой ценой?

– Ценой собственного счастья. Как мне с ним общаться теперь?

Александр спокойно ответил:

– Виктория, эти отношения с открытым финалом сейчас. Либо они плавно сойдут на нет, когда ваша взрослая

часть подрастет и вы перестанете опираться на Антона, как на значимого взрослого. Либо поймете, что друг без друга вы не можете, и отношения вспыхнут с новой силой.

Он помолчал, потом спросил:

– Но как сделать так, чтобы сейчас... Вы слышали в первую очередь себя? Чтобы не повторилась история с баром, когда вы идете куда-то не потому, что сами хотите, а потому, что вам надо сохранить отношения.

Я уточнила:

– То есть мне слушать свое желание, когда оно проявляется, а не страх «если сейчас не сделаешь, как он хочет, то он меня бросит»?

Он кивнул.

– Понимаете, Виктория, вы имеете право делать что-то только тогда, когда ВАМ этого хочется.

– А если он обидится, – я произнесла этот страх вслух и поняла, что это звучит нелепо.

– 33-летний мужчина обидится... Как это звучит? – спросил с улыбкой терапевт.

– Нелепо.

Он улыбнулся.

Мы договорились, что я буду наблюдать до нашей следующей сессии: удастся ли слышать себя и делать то, что хочу, а не то, что делает меня хорошей и удобной девочкой.

Днем я поехала в ИКЕА. Я стояла на кассе и чувствовала, что на глазах выступили слезы. Я была готова расплакаться,

но боялась выглядеть неадекватной. Как будто плачу, потому что мне не досталось подушки «Хагавик». Я сдержалась. Но когда пришла Кира, и мы сели пить кофе, плотину провало:

– Кира, я ходила сейчас по торговым залам, видела много семей с детьми. Я смотрела на них и думала: «Неужели ради этого я должна уйти от него?». Я не чувствую, что этот кудрявый малыш, – я ткнула пальцем в ребенка за соседним столом, – стоит того, чтобы разрывать отношения, которые мне были так дороги. Это ужасно!

– Ну почему ужасно? Может, ты не хочешь ребенка... Пока. Это твое право. Страшно рожать, потому что надо. Ну и надо ли? Что ты сможешь дать ребенку, который зачат по необходимости.

– Номер психотерапевта через 18 лет. Ему он понадобится, очевидно, – я вытерла слезы.

Кира засмеялась.

– Знаешь, это здорово, что у тебя есть чувство сожаления. Ты плачешь, тебе грустно. Ты живая. Когда уезжает муж, я не чувствую ничего. Хотя нет, я чувствую облегчение. Меня спрашивают: «Как тебе спится одной?» Нормально, нормально мне спится! Очень даже хорошо. Я устала притворяться, устала соответствовать его ожиданиям. Устала от того, что не могу быть собой. Что я такая, какая есть, заставляю его вспыхивать и критиковать даже за несколько тысяч километров.

– Александр, мой психотерапевт, – улыбнулась я, – другого мнения. Ты не можешь заставить кого-то вспыхивать. Ты не ответственна за чужие чувства. Аркадий сам хочет и вспыхивает, не принимает это в себе и обвиняет тебя.

– Что еще говорил привлекательный Александр, похожий на Джона Сноу? – она улыбнулась.

Я подробно пересказала последнюю сессию с психотерапевтом. В конце встречи Александр спросил:

– Почему, когда вы начали делиться чувствами, сразу выскочили оттуда? Что там такого, что вы не можете мне рассказать?

Я задумалась.

– У меня родился образ: на теле отвратительный рваный шрам, и я скрываю его. Мне стыдно показать. Кажется, если кто-нибудь увидит его, то скажет: «Фу-у-у...» Или, что еще хуже, он промолчит, но на лице проскользнет ужас, и я его замечу...

Психотерапевт кивнул. Я продолжала описывать:

– Это, знаете, как познакомиться с мужчиной в баре, чувствовать себя весь вечер привлекательной и интересной, а потом подняться с ним в номер, снять платье и увидеть гримасу ужаса на его лице. Но потом, из жалости, он все-таки закончит то, зачем мы поднялись. Уйдет и более никогда не позвонит. И я буду знать, что причина этому – мой ужасный шрам.

Терапевт спросил:

– Что вы сами чувствуете, когда видите этот воображаемый шрам?

Я быстро ответила:

– Сожаление. Мне жаль, что он есть.

– Хорошо, а какими словами вы себя жалеете?

Я задумалась... И поняла, что не жалею себя. Я смотрю на этот шрам, и он отвратителен. Я ненавижу его, он ужасен, он уродует меня и заставляет мужчин отворачиваться.

Александр заметил:

– Скорее всего, вы просто сами не верите, что вас можно любить с этим шрамом. Когда возникает близость в отношениях, вы думаете, что когда покажете этот дефект, то от вас отвернутся, поэтому делаете все, чтобы отвернуться раньше.

Он помолчал и мягко добавил:

– Вас просто никто не научил любить его. Не сказал, что он прекрасен. Что именно он и делает вас уникальной. Вы смотрите на него с отвращением, не веря, что другие могут заметить его красоту.

У меня проступили слезы радости. Я не допускала мысль, что меня можно любить с этим изъяном. А Александр смотрит на него и не отворачивается от меня. Может, смогут и другие?

Кира кивнула:

– Я люблю твои шрамы. Ты такая живая, благодаря им. И настоящая.

Я улыбнулась:

– Может, у тебя тоже есть такой шрам, поэтому сложно создать близкие отношения? И ты притворяешься, что все хорошо с мужем.

Она пожала плечами:

– Может быть, а притворство через какое-то время становится невыносимым. Хочется остаться одной, чтобы снова стать собой. Словно снять с головы маску, и вдохнуть свежий воздух.

Подруга задумалась.

– Знаешь, однажды я рассказала Аркадию, что ненавижу, когда он кричит на меня пьяный. Так делал в детстве мой отец. Рассказала о своей детской боли...

– А он?

Она тяжело вздохнула:

– Он потом долго вспоминал и говорил: «Я не твой отец и не алкоголик, поэтому не надо меня сравнивать с ним!». Когда ты сейчас рассказала об этом сравнении, я почувствовала будто показала свой шрам, а он начал туда тыкать и смеяться. И я закрылась еще больше.

Вечером я готовила ужин и разговаривала с Ариной. Она делилась, что им с папой жаль, что я так переживаю из-за Антона. Папа на заднем фоне разделявал гуся и просил ее положить трубку и помочь ему.

– Ну хватит жевать сопли. Ничего такого не произошло.

– Ты понимаешь, что еж переживает? Она волнуется, что они с Антоном не могут сделать следующий шаг.

– Потому что он не любит ее, считает ничтожеством, раз не готов наступить на горло собственной песне и сделать предложение. Значит, ему важнее бары, чем она, – резюмировал отец.

«Ничтожество». Это слово билось в висках, как раненая птица. «Ничтожество». Я – ничтожество, так сказал мой отец. Он ведь не может знать, что чувствует Антон! Он лишь может сказать, что чувствует он.

Я молчала. Арина, как могла, старалась сгладить углы.

Ничтожество. Ничтожество. Ничтожество.

Я почувствовала ненависть к отцу. За то, что он не умеет любить, за то, что не умеет поддержать, за то, что холоден и груб. Потом я выдохнула и напомнила себе о том, что это папина боль. Это он чувствует себя ничтожеством, если играют не по его сценарию. Но эти слова, сказанные в день, когда я решила поверить, что меня можно любить, стали проверкой: насколько хорошо усвоен урок.

Я собрала вещи и переехала к Кире.

15 октября 2018

Я проснулась и почувствовала себя счастливой. Мне комфортно жить у подруги. Больше всего нравится, что я свободна от контроля за Антоном. Теперь что бы он ни сделал, это не имеет ко мне никакого отношения. Я была предельно честной, искренне сказала Антону, что чувствую и... стала свободной. Будто мяч отправлен на его половину поля, и в игре объявили перерыв. В последнее время нам стало тяжело вместе, я снова и снова предавала себя, стараясь, как мне казалось, сохранить отношения. Мне казалось, что в баре ему больше нравилась веселая Лера, чем уставшая я. Я винила его в своей усталости.

Я точно знала, что устала от неуверенности в завтрашнем дне. Часто теперь я спрашивала:

– Ты говоришь: «Нет разницы, есть штамп в паспорте или нет». То почему его не поставить?

Он пожимал плечами. Я боялась его потерять, бесконечно контролировала, где он и с кем, переживала, как на него могут повлиять друзья и родители. Я чувствовала себя выжатой, как лимон, и в то же время виноватой, что позволила все это, чтобы сохранить отношения. Я даже врала, что мне не важен брак, а на самом деле мечтала стать его женой. Мне хотелось, чтобы он меня выбрал.

Вечером мы с девочками договорились встретиться в караоке. Я ехала по набережной, и, несмотря на все эти мысли, настроение стремилось вверх. Я радовалась сама себе, набережной, красивому городу. На светофоре мужчина в машине рядом улыбнулся и кивнул, я с удовольствием улыбнулась в ответ.

Я поняла, что в этом мире, городе, возможно, даже в соседней машине, есть мужчины, которые хотят семью. Да, они отличаются от Антона, но возможно у нас с ними совпадают цели и желания. Я наконец-то смогла признаться себе, что мне в нем не нравится: приходит с работы и утыкается в телефон, идет в бар с друзьями, говоря про «мое личное время», а на «общественное» сил не остается, после отпуска едет к родителям один (будто я какой-то «левый пассажир» в их семье). С другой стороны, я вспомнила, что первая написала ему «привет», почти пригласила в кино, со временем мягко намекнула, что хочу жить вместе... Шаг за шагом предпринимала действия, приписывая инициативу ему. Теперь я пожинаю плоды своих стараний.

Весь вечер я пела. Мы ни разу не подняли вопрос про расставание. Не хотелось. Я танцевала с микрофоном в руке и ловила взгляды других мужчин. И они мне нравились. Это дарило надежду, что если это «расставание-пауза» превратится в «расставание навсегда», то я буду смотреть по сторонам, а не только на наши общие фото с Антоном.

Спустя неделю мы встретились с Александром:

– Началась рабочая неделя, и я не успеваю думать об Антоне.

– То есть работа вас спасает?

Я вспомнила, как в 8 утра открываю глаза, следом рабочий чат и читаю все, что случилось в мире за последние 7 часов. «Взорвалось, рухнуло, убили, наехали, авария, изнасиловали, ограбили, выросло, упало, обвалилось...». Моя должность старшего продюсера обязывает знать все новости, чтобы не озвучивать на летучке в 11.00 «старости» (то есть то, что уже показал другой телеканал, обработал сайт и опубликовали вчера утром). Поэтому утренний кофе с чем-нибудь, что заталкиваешь в себя, зачастую не чувствуя вкуса, сопровождается просмотром новостных лент. Телевидение не работает с 10 до 18, новости отрабатывают круглосуточно, на телефон постоянно валятся новые уведомления с вопросами от ночного продюсера, сайта, руководства... Поэтому принимаешь душ и чистишь зубы с телефоном в руках, зачастую отвечая на сообщения.

Однажды вечером после рабочей смены телефон сел, я поставила его на зарядку и ушла в душ. Спустя 20 минут обнаружила на экране кучу гневных сообщений:

Ты где?

Почему не отвечаешь?

Ау!

Я разозлилась и быстро напечатала:

Мылась.

На другом конце удивились:

А чего телефон с собой не взяла?

Он сел!

Ну так с зарядкой бы взяла. Я всегда кладу телефон на бортик в ванной, когда моюсь...

«Что током тебя убьет не боишься?» – подумала я.

Поэтому телефон всегда со мной. Любая вибрация – срочный взгляд на экран. У тебя минута, чтобы ответить на сообщение. И так с 8 утра до 12 ночи. Это кажется жутким, дико выматывает, но со временем привыкаешь, и кажется, что по-другому и не бывает.

Я вспомнила, как впервые познакомилась с миром телевидения. Это произошло сразу после окончания университета. Я приехала на городской телеканал и поднялась к руководителю информационного отдела. Он сам принимал на работу, выбирая сотрудников, которые ему нравятся, и формируя команду. В маленьком кабинете на втором этаже сидел невысокий мужчина с редкими волосами и черными, как на плюшевом медведе, пуговицами-глазами.

Взгляд у него был острый, но немного уставший. В жизни он совсем не походил на того человека в кадре, который вел итоговый выпуск новостей. В кадре он казался высоким и широкоплечим, лет на 10 моложе и бодрее. Сейчас я видела перед собой уставшего человека, его морщины не прятались под гримом, и дневной свет, в отличие от студийного, подчеркивал синяки под глазами и глубокие морщины

на лбу.

Я смотрела на него и делилась с ним тем, что мечтаю стать корреспондентом, работать в кадре и жить той динамичной жизнью, которую успела увидеть, пока ждала, когда он меня примет. Этажом ниже в большом светлом опенспейсе гудела жизнь. Корреспонденты, которых я видела на экране, ходили туда-сюда с бумагами и были сосредоточены. Казалось, что вот они – те, кто делают новости. Они красивы, энергичны и счастливы. Их узнают, они работают на телике. Это же голубая мечта.

Информационный директор Сергей моего энтузиазма не разделял.

– Понимаешь, мир телевидения – это очень жесткий и суровый мир. Здесь нет друзей, потому что слишком высокая конкуренция. Здесь есть много завистников, которые мечтают, чтобы ты оступилась. Здесь много цинизма, ведь пропуская через себя все беды, которые попадают в новости, ты либо сходишь с ума, либо учишься отстраняться, высмеивая все, что происходит. Здесь ненормированный график соседствует с отсутствием личной жизни, потому что мало кто, если он не из мира телевидения, готов терпеть задержки до ночи на работе, эмоциональные срывы по мелочам из-за накопившегося напряжения и преданность работе больше, чем семье.

Я вздохнула.

– Но ведь сюжеты бывают разные: можно рассказывать

о культурных событиях, о том, сколько добрых поступков совершают люди.

Он устало улыбнулся:

– К сожалению, нет. Новостями правят рейтинги, а сюжеты о культуре и добрых делах никто не смотрит.

Я удивленно вскинула брови.

– Как так?

– Вик, – Сергей мягко улыбнулся, – эта работа выжмет из тебя все соки, ты просто попадешь под пресс, который ломает все живое, что есть в тебе. Посмотри на себя, ты ранимый и наивный человек, готова ли ты изменить себя полностью, чтобы мотаться целый день в машине, не успевая поесть, и жить в состоянии вечного цейтнота, чтобы появиться на 30 секунд в кадре?

Он говорил очень искренне, со знанием дела и похожей на отцовскую заботой. Я честно призналась, что представляла эту работу иначе. Тогда он улыбнулся и серьезно сказал:

– Надеюсь, ты никогда не выберешь работу в новостях. Да, здесь закаляется сталь, после работы в новостях, когда ты за несколько часов должен выдать трехминутный сюжет, тебя возьмут в любую программу. Только нужно ли это? Это зло, которое многие ошибочно принимают за золото, видя лишь 2% из того, что на самом деле здесь происходит.

Тогда я вышла с четким осознанием, что никогда не буду делать новости. Я спускалась вниз и слышала крик:

– Я не успеваю!

И отборный мат. Кабинет наполнился нервным напряжением, оно занимало все свободное пространство. Никто из двадцати человек, которые находились в «нюсрум» не улыбался, никто расслабленно не смотрел в окно, откуда открывался изумительный вид на набережную, все торопились и психовали.

Если бы сейчас кто-то сказал мне про «расслабленно смотреть в окно, делая новости», я бы покрутила пальцем у виска.

– Расслабленно... ЧТО? Идите работать!

Я стряхнула воспоминания и ухмыльнулась психотерапевту:

– Да, работа спасает. Но знаете, – я перешла на заговорщический шепот, – и до выхода на рабочую неделю перестала переживать. Может, – я помедлила, – я его и не любила?

Александр улыбнулся:

– Вы просто наполнены. Долгое время были в отношениях, поэтому сейчас дистанция в радость. Со временем снова возникнет потребность в близости. Это нормально.

Я призналась, что благодарна за подсказку «не надо ничего делать искусственно». Отношения с открытым финалом не приводят к резкой боли.

– Все, что рубится с плеча, усиливает боль. Невозможно просто отгородиться от своих чувств, их придется прожить. Многие думают, что вычеркивая, зачеркивая, разрывая, им удастся избежать боли. Но, к сожалению, это не так. Привыч-

ку, страх перед будущим, боль потери, неоправданные ожидания придется пережить и отпустить. На это нужно время. Оно лечит, пусть как в региональной захолустной больнице, но лечит.

Он посмотрел мне в глаза и продолжил:

– Возможно, ощущение легкости, о котором говорите, появилось, потому что вам больше не нужно контролировать Антона.

– Как бы и Антону ни претил контроль, но я такая, какая есть. Будучи в отношениях, я не могу расслабиться. Мне кажется, что если мы расслабимся, то забудем про договоренности, обязательства, правила, и все развалится. Надо бдеть. А сейчас ощущение, что долго стояла в планке, потом рухнула на пол и чувствую, как расслабилась каждая мышца. Вопрос в том, зачем мне постоянно напрягаться и все контролировать?

Психотерапевт задумался.

– Я вспомнил пример из вашего детства. Помните, вы рассказывали, как с мамой отдыхали на пляже? Вам было два года, и мама договорилась с вами, что отойдет помыть виноград. Видимо, в силу возраста, вы про эту договоренность быстро забыли и сильно испугались, когда осознали, что мамы рядом нет.

Я действительно хорошо помнила, как испугалась. Смотрела по сторонам, а там чужие мамы, чужие дети, чужие папы... Мне казалось, что это все. Только дичайший страх:

я больше никогда не увижу маму. У людей продолжался отдых, кто-то играл с песком, кто-то шел купаться... А я пошла искать маму. Дошла до душа, где мама собиралась мыть виноград, но там столпились незнакомые люди. И я расплакалась от бессилия, ужаса и осознания, что если не найду маму, то, скорее всего, умру. Дальше я ничего не помню, поэтому продолжение узнала со слов мамы:

– Я бегала в ужасе по пляжу и не могла тебя найти. Взглянула на воду, а там через каждый метр голова... А что, если ты пошла купаться? Я побледнела настолько, что стали подходить незнакомые люди и спрашивать: «С вами все в порядке?», а я даже ответить не могла. И тут услышала, как по громкоговорителю объявили: «Найдена девочка в голубых трусиках с оборками, на голове панамка с грибком. Родители ребенка, срочно подойдите в медицинский центр». А на заднем фоне я услышала твой крик. За 10 секунд я добралась до кабинета, забежала внутрь и увидела тебя, сидящую на руках у медсестры. Ты громко рыдала. Я выдохнула: «Жива!». Врач повернулся ко мне и пригвоздил: «Мамаша, кто же так с детьми обращается?». В ответ я гаркнула: «Тебя забыли спросить!». Схватила тебя в охапку и ушла.

Я стряхнула воспоминания.

– Александр, да, это страшное воспоминание. Казалось бы, какая-то детская история... Но причем тут Антон?

– То, что взрослому человеку кажется ерундой, может оставить глубокий след навсегда, если случится в жизни ре-

бенка. У взрослого, если он заблудится, всегда есть возможность спросить дорогу, посмотреть карту, позвонить близким... А представьте, каково это – потеряться глазами двухлетнего ребенка...

– Я не умею говорить, не вижу ни одного знакомого лица, не знаю, где я живу и что мне делать... Где моя мама, которая все это знает?

Терапевт кивнул.

– Все верно. Просто представьте на минуту, как различается детский и взрослый мир, и как важно иногда разглядывать мир детскими глазами, чтобы не допустить психотравм. Конечно, со временем воспоминания маленькой Вики сотрутся, забудутся... Но схожий опыт в возрасте двух лет – подстава. Психика человека развивается по определенным законам: в два года ребенок начинает сепарироваться от матери. Он понимает, что существует отдельно от мамы, но если страшно/волнительно, то всегда можно найти ее глазами, прибежать к ней, стать единым целым и успокоиться. Психика записывает – быть отдельным безопасно. Можно сблизиться и отдаляться по желанию, и это никак не влияет на отношения, если дистанция в допустимых рамках. И во взрослом возрасте, начиная создавать отношения, мы также вместе и в то же время отдельно. Однако, если психика усвоила, что отдельно может закончиться потерей, то создается правило: мама, а в будущем и партнер, ненадежны и надо их контролировать. На плечи ложится двойная нагрузка: за се-

бя и за того парня. Это выматывает обоих.

Он помолчал:

– Интересно то, что партнеры подбираются с противоположными травмами: то есть один, например, с синдромом брошенности, с выходом в контроль, а другой, наоборот, избегает гиперконтроля, увеличивая дистанцию... И оба на крючке, за который можно бесконечно дергать.

– Ну как так? Это у меня ощущение брошенности... Но Антон? Антон, которого опекали каждую минуту, которого не выпускали из объятий мама, папа, сестра...

Психотерапевт пояснил:

– Понимаете, гиперопека может быть даже хуже, чем брошенность. Брошенного ребенка видно: ему не хватило любви, и он тянется ко всем, чтобы его любили. Он просит о любви, требует, потому что знает, что ему недодали. А в гиперопеке ребенку давали все, за ним фанатично следили, кормили, одевали, но не замечали, что у него внутри. За него хотели, за него делали и забывали спросить – а чего хочет он? Фактически он также брошен, только все замаскировано десятью слоями излишней заботы. А маленький мальчик тосковал, он мечтал, чтобы им кто-нибудь интересовался... Кто он? Какие у него желания? К тому же опека формирует дикое чувство долга. Ты должен отдавать, потому что в тебя так много вложили, а на самом деле тебе больше половины из этого было и не нужно.

Вечером мы с Кирой пили чай, когда позвонил Антон:

– Ты хочешь приехать провести кота? Мы соскучились.

Надежда вспыхнула в груди, но я моментально ее погасила. Вряд ли. Если человек за два года не созрел для того, чтобы стать мужем и отцом... Вряд ли он созреет им стать за неделю-месяц-два. Это снова самообман, отрицание, чтобы не было больно.

– Пока нет, – я старалась говорить спокойно.

– Когда ты вернешься? – немного взволнованно спросил он.

– Пока не знаю...

– Ну да, давай так...

Мы замолчали. Пауза затянулась. Я повесила трубку.

11 января 2020

Будильник зазвонил в 06.00 утра. Мне показалось, что я спала часа два. Я заставила себя встать, принять душ, затолкала в себя бутерброд и собрала оставшиеся вещи.

В 07.10 я села в такси, чтобы приехать вовремя.

Алена набрала в 08.00:

– Ты где? – спросила она взволнованно.

– Подъезжаю.

– Я зашла в здание аэропорта. Тут табло вылета на китайском.

Я хохотнула.

– Подожди. Сейчас поменяется на русский.

Я забежала в здание, нашла наши стойки регистрации. Алена сидела у окна и смотрела в телефон. Я подбежала к ней, и мы обнялись.

– Паша сказал, что у него очень плохое предчувствие по поводу нашего полета. Впервые такое.

Я заволновалась. Хотя Паша работает на стройке и не участвовал в «Битве экстрасенсов», но мы делали сюжеты про крушения самолетов, и там участвовали люди, которые доверились предчувствиям. Они смогли ими поделиться только потому, что не сели в роковой самолет и остались живы.

– Может, Паша просто волнуется? Или не хочет, чтобы ты ехала?

– Надеюсь, что да, – Алена глубоко вдохнула, – есть еще новость...

Я уже боялась продолжения.

– Мест рядом нет.

На стойке регистрации подтвердили.

– Да, девушка будет сидеть на третьем ряду, место С. А вы... – она посмотрела на экран компьютера, – на 16 ряду, место D, – и она улыбнулась так, будто посадила меня в частный самолет.

Я ее оптимизм не разделила, вспоминая трагедию в Шереметьево. Там те, кто сидел до 12 ряда, выжили, а остальные теперь смотрят на нас с небес. Я прикидывала: Алена потеряла накануне паспорт, предчувствие Паши и разные места в самолете. Как будто кто-то хотел спасти Алену, но избавиться от меня.

– А может, есть еще какие-нибудь варианты? – с надеждой уточнила я.

– Вы можете с ребятами поменяться, – она указала на соседнюю стойку. – Они тоже хотят сидеть рядом.

«Ребятами» оказались мужчины лет 35—40, которые грузили лыжи и чемоданы на багажную ленту.

– Хотите сидеть рядом? – я махнула посадочным в воздухе.

Мужчины посмотрели на меня. Один, похожий на Шрека

в кепке, с подушкой на шее, вяло кивнул, а другой отвлекся от чемоданов и улыбнулся.

– Можно, я Миша, – кивнул он, – в самолете поменяемся.

Человек с подушкой на шее (зачем она, если летишь два часа? Настолько затекает шея?) тоже на всякий случай кивнул.

– До встречи в самолете, – улыбнулась я. – Какое, вы говорите, место? 2С?

– Да.

– До встречи.

Мы пошли в сторону досмотра.

– Ты ему понравилась, – шепнула Алена.

– Кому? Шреку? – удивилась я.

– Нет, второму.

– А-а-а, его зовут Миша. Он сразу представился. Это такой типаж. Мне кажется, ему все нравятся. Видимо, высокий уровень тестостерона.

Чуть позже мы встретили их в магазине беспощинной торговли, они стояли на кассе. Объявили посадку, и мы с Аленой рванули предъявить посадочный, чтобы сесть на нужные места. Позже зашли «ребята». Миша уточнил:

– Вы хотели поменяться?

– Да, – кивнула я.

«Мы уже и поменялись», – хотелось добавить мне. Но я не решилась.

– Куда мне надо сесть? Сюда? – он указал на мое место.

– Нет, – я обернулась в проход, забитый людьми, которые остервенелю запихивали ручную кладь на багажную полку, – вы же на 15 ряду сидите?

– Да, – подтвердил он.

– Ну тогда сейчас с вами рядом сядет ваш Шре... Друг.

Он кивнул и улыбнулся.

Человек-подушка был настроен менее лояльно. Он долго копался в вещах, держа в зубах свой посадочный. Потом вытащил его из рта, посмотрел на номер места, на цифру на панели над моей головой и, скорее, констатировал, чем спросил:

– Вы сидите на моем месте.

– Да, – обрадовалась я, внезапно возникшему взаимопониманию, – а вы будете сидеть рядом с другом!

Я просияла.

– А на каком месте я сижу теперь... рядом с другом? – без энтузиазма протянул он.

– 16D!

– Отлично, – он с тоской взглянул на забитый проход, – пойду на свое место.

– Хорошей дороги, – улыбнулась я.

Мы с Аленой сидели на разных рядах, но могли переговариваться в щель между кресел. Самолет набирал высоту, и она шепнула.

– Смотри, второй ряд полностью свободен!

– Надо попросить туда пересесть, чтобы поболтать, –

предложила я.

– Вроде не пересаживают, – засомневалась Алена.

– Ну да, на случай опознания, – дежурно произнесла я, вспоминая работу в новостях. – Я Соне, моей коллеге, отправила на всякий случай номер места на котором сижу, чтобы редакция знала, где мои останки, если будут со списком свертать...

Женщина рядом с Аленой крепче вцепилась в подлокотник и посмотрела на нас с тревогой.

– Не волнуйтесь, – я постаралась ее успокоить, – это редко бывает! Самый безопасный вид транспорта, – подбодрила я, разглядывая ее побелевшие костяшки.

Мы спокойно взлетели. Пилот выключил надпись «Пристегните ремни», и я подошла к шторке, которая отделяла нас от бортпроводников на время взлета. Попыталась заглянуть в щель и попроситься в туалет, но шторка резко открылась, и я потеряла прядь волос.

– Ой! – вскрикнула я.

– Ой, извините, пожалуйста! – испугалась стюардесса.

– Все нормально, – я быстро сориентировалась, – можно мы с подругой на этот ряд пересядем? – я указала на три свободных места, – вряд ли к нам кто-то в пути присоединится.

– Да, конечно, – разрешила она.

Мы пересели и два часа проболтали. Самолет успешно приземлился в Сочи в 11.25.

Мы столпились у ленты получения багажа. Она крутилась,

выплывавая новый багаж, и мы ждали свой. Чуть поодаль в ожидании чемоданов застыл Шрек с тележкой, а Миша с высоким, по моим предположениям, уровнем тестостерона, караулил багаж рядом с нами. Я увидела свой чемодан:

– Это мой! – в пустоту бросила я.

Он улыбнулся и помог снять багаж.

– Хотел поблагодарить, – сказал он, поставив чемоданы.

Я удивленно вскинула брови.

– Моему другу очень понравилось ваше место, он мог вытянуть ноги и сидел рядом.

– Очень радостно слышать, мы тоже довольны обменом, – улыбнулась я.

– Надеюсь, увидимся в Сочи!

– Вполне возможно.

Автобус отвез нас в Адлер. Отель, который построили к олимпийским играм, выглядел вполне симпатично, чего не скажешь о тех, кто желал в него заселяться.

В очереди на регистрацию прямо перед нами вошла женщина. На мой призыв заметить нас она повернулась и процедила:

– Я вас не вижу.

«Слепощарая скотина» – хотела выругаться я, проникаясь настроением родных курортов, но промолчала. Женщина в рождественском колпачке на голове и с воспаленным прыщом на носу взяла паспорт Алены и уточнила:

– Вы в какой стране проживаете?

Алена удивленно протянула:

– В России.

– По загранпаспорту не заселяем! – припечатала она.

– Почему? Это же такой же документ, удостоверяющий личность?

– Не в нашем отеле.

– А где это написано? – чуть не плача уточнила Алена.

– На нашем сайте.

На сайте действительно значились правило заселения только по внутреннему документу. Причем во всех остальных городах заселят по любому паспорту: российскому, заграничному, моряка, но именно в Сочи, будь добр, предъяви внутренний. Копия не подойдет.

Мы не отчаивались.

– А чего будет достаточно для заселения?

– Нужна справка об утере паспорта и временное удостоверение личности.

Мы выяснили, что временное удостоверение готовится несколько дней, а мы здесь всего на пять. Алена плакала, а я звонила знакомым, которых обрела в разных городах, работая на телике, и пыталась понять, как ускорить изготовление временного удостоверения или попасть в отель по копии утерянного паспорта.

Через семь рукопожатий мне удалось найти нужного человека. Он работал кем-то важным в полиции города. Телефон я на всякий случай сохранила. После его звонка на стой-

ке регистрации с нами стали очень милы, без проблем выдали Алене электронный ключ и копию карты отеля.

– Здесь будет завтрак, – она указала ресторан на карте, – здесь ужин.

– А можно еще одну копию карты, я свою потеряла, – попросила я. Хотелось добавить: вот такие мы подружки-потеряшки.

– Я вам дам цветную, – она достала из ящика большую цветную карту отеля.

Позже, неся чемоданы по направлению к корпусу, Алена поделилась.

– Я хотела в «Скайпарк», словить адреналина, но нафиг, не хочу уже, и так хватило эмоций.

Вечером мы выбрались в Сочи, чтобы встретиться с Катей, подругой Алены. Я видела ее один раз на дне рождения и помнила смутно. Когда по аллее к нам навстречу шагнула высокая миловидная блондинка, я сразу ее вспомнила.

– Куда пойдем? – спросила Алена.

– Чтобы поесть – можно в столовую, а выпить я вас отведу в очень красивое место.

В столовой, где мы взяли солянку за сто рублей, Катя поведала, что пребывает в Сочи четыре месяца, работает в аэропорту, живет у друзей. В жизни она много где жила, и Сочи – не самый любимый город.

– Это как большой колхоз, понимаете?

– Понимаем, – вспомнила я женщину на стойке ресепшен.

– Уютные номера, красивые отели, замечательные рестораны, кажется, что оказалась в Европе, до того момента, как с тобой не заговорят. Здесь ты сразу вспоминаешь, что можно подтянуть уровень комфорта, но нельзя выбить из российского сервиса хабалистость. Всегда будет казаться, что не ты, а тебе платят деньги за то, что ты сюда приехал.

– Приехал, когда тебя не ждали, а теперь должны заплатить, – подытожила я, – мы сегодня как раз столкнулись в столовой.

Я пересказала диалог:

– У вас нет ужинов!

– В смысле?

Девушка при входе в ресторан еще раз прокатила карточку.

– Нет ужинов!

Я достала ваучер, где черным по белому было написано «завтрак, ужин».

– Давайте еще раз проверим, – мягко попросила я.

– Да нет же! – психанула она и резко прокатила карточку.

На экране наши фамилии.

– Ну вот же, – указываю на экран и информацию напротив, – завтрак, ужин!

– Да, – раздраженно констатирует она. – Идите.

Мы поднимаемся на второй этаж, там видим хаотично передвигающихся людей с тарелками, полными еды. Шведский стол. Алена замечает свободные места.

– Сюда, – указывает она на столик.

Я отодвигаю стул, и в этот момент передо мной появляется женщина, бросающая на этот стул свой рюкзак.

– Извините, – закипаю я.

Это такое «извините», с которого могла бы начаться драка.

– Вы не заметили, что я собираюсь сесть на этот стул? – уточняю я.

– Ну так сядьте на этот! – раздраженно говорит, по всей видимости, ее мать, толстая женщина лет 60 с коротким белым пергидролем, указывающая на стул в другой части стола.

– Может, вы сами туда сядете? – вопрос застревает в горле. Мне не хочется выглядеть конфликтной.

Я молча пересаживаюсь с другой стороны от Алены. Семья-матрешка, состоящая из бабушки, матери и дочери, теряет ко мне всякий интерес.

Катя рассмеялась. Да, на наших курортах есть свои особенности. Мы пошли прогуляться по набережной. Вечером освещаемое только фонарями Черное море казалось и правда черным.

– Посидим тут? – Катя указала на уютный ресторанчик.

– Да, с удовольствием! – ответили мы синхронно.

Мы выпили по бокалу вина, съели по вкуснейшему десерту. Я почувствовала, что очень хочу спать, ранний подъем напоминал о себе.

– Давайте только еще раз обязательно встретимся! – агитировала подруга, надевая пальто.

– Обязательно, – зевнула я.

Кто-то тронул меня за плечо, я обернулась. Передо мной стоял наш сосед по самолету.

– Ух ты! – вырвалось у меня.

– Да, без ложной скромности, я такой, – подмигнул он.

Девочки куда-то испарились, мы стояли у гардероба вдвоем. Я смутилась.

– Вы на каком курорте катаетесь?

– Мы не катаемся, пешком ходим...

– Жаль, я думал на склоне встретимся.

– Ну, может, и увидимся, вот в Сочи уже встретились, как ты пожелал в аэропорту.

Он рассмеялся.

– Точно! Я пожалел, что не спросил номер телефона.

Я улыбнулась. Часы завибрировали, уведомляя о новом сообщении, я автоматически взглянула на экран. Антон.

Фырка, ты как? Как там Сочи?

Сердце замерло, я быстро произнесла:

– Мне пора, – и вышла из ресторана.

Девочки встретили загадочными улыбками.

– Ну что? Дала номер? – Алена пихнула меня в бок локтем.

– Нет, Антон написал и я ушла.

Алена скривилась:

– Зачем? Ты ему больше ничего не должна. Вы рас-стали-сь, – она протянула по слогам последнее слово, будто пытаясь ускорить принятие этого факта.

– Да, но мне кажется, что если я знакомлюсь с новым человеком... Я как будто предаю его, понимаешь? Он же не к другой ушел, а просто решил уехать.

Алена шумно вздохнула, мы пошли по набережной.

– Он уезжает без тебя непонятно на сколько. Сомневаюсь, что он так же будет пугаться других женщин под теплым солнцем. Очень сомневаюсь.

Я молчала. Катя поделилась:

– Вик, я также ждала своего бывшего. Думала, что он поймет, какая я замечательная и вернется. Год ждала.

Я посмотрела на нее с надеждой, она быстро ее прикончила:

– Через год он встретил другую, очень похожую на меня девушку, и женился на ней. Я мечтала три года выйти за него, а он женился на ней. Через шесть месяцев после знакомства, – она подняла вверх указательный палец, – мы мечтали о доме, но не было возможности построить, а с ней он нашел варианты и построил... Ожидание не приносит ничего, кроме боли. Иди вперед, а там будет видно.

10

22 октября 2018

Прошло две недели, как я переехала от Антона. Все было проще, чем я ожидала. Возможно, это связано с посещением психолога, а может, с тем, что нет времени думать ни о чем, кроме работы. В течение недели Антон дважды заезжал, чтобы передать обед, и дважды я не смогла спуститься. На работе был аврал. Он привозил еду и передавал ее через охрану. Честно говоря, я боялась его увидеть и снова начать переживать.

В воскресенье мы договорились, что на время его командировки я заберу кота к Кире. Подходя к дому боялась, что расстроюсь, но, вопреки ожиданиям, ничего не почувствовала. Антон открыл дверь и сухо поцеловал в щеку (лицо помято, вечер накануне он провел в баре). Кот вышел за ним и начал кричать, я присела рядом и стала поглаживать мягкую шерстку. Он уткнулся носом в колени.

– Скучал? – нежно спросила я, поглаживая между ушами.

– Скучал, – за него ответил Антон.

Пока я собирала кошачьи вещи, Антон сварил кофе, и мы присели на разные концы дивана. Он смотрел на меня, я на него. Он первым начал разговор:

– Я ходил к психотерапевту. Мы обсуждали природу твоего контроля и теперь я понимаю, что тебе непросто.

– Спасибо, что понимаешь.

Мы обнялись. Я чувствовала спокойствие в его объятиях. Но намек на близость вызвал резко негативные чувства.

– Я не готова, – оборвала я.

– Я понимаю, – тихо сказал Антон.

Я подумала: «Какого хрена? Мы взяли паузу, я не хочу переводить отношения в живем отдельно, но периодически спим вместе... Это предательство того, что я хочу».

Он планировал провести в Москве несколько дней. Я собрала кота, еще пару пакетов своих вещей и уточнила:

– А ты как поедешь?

– На метро. Или докинешь меня до вокзала?

Я прислушалась к себе:

– Не хочу.

Я поняла, что не хочу везти от слова «совсем». Кольнула совесть: он все еще близкий мне человек... Что же я за эгоистка такая? Я сделала вдох и честно призналась:

– Мне бы не хотелось...

Я ответила и с трудом подняла глаза. Боялась увидеть поджатые губы и испытать чувство вины, как будто сделала что-то плохое, и теперь он откажется от меня навсегда. Часто так чувствую, когда отказываю. С самого детства.

Но он спокойно ответил:

– Все нормально. Вызову такси. Помоги коту освоиться.

Я с облегчением подумала: «Мир не рухнул, и он просто вызвал такси».

Следующее испытание пришло в виде СМС, когда он уже был в такси:

Фыр, если ты вдруг поедешь ко мне, то развесь белье, пожалуйста. Я забыл ((машинка достирала, а вытащить я в спешке забыл.

Подумала: «Блин!». Я представляла, как за три дня его командировки белье покроется плесенью всех возможных цветов, скиснет и, когда он откроет машинку по приезду, вонять будет так, что придется переехать. Потом я подумала: «Ну, значит, у него появится новое белье». Потом разозлилась: «Какого хрена? Где твоя мама с ключами? Почему я?». И сразу испытала чувство вины. Он так много для меня сделал, а я...

– Какая же ты плохая, такую мелочь не можешь сделать! – пронеслось в голове.

В сомнениях прошли воскресенье и понедельник. Не могла решить – тварь я дрожащая или право имею? Пугало, что если я не выполню просьбу, то он разлюбит меня. Маленькая девочка внутри меня дико боялась стать нелюбимой, ненужной и брошенной. Такое ощущение, что единственный путь быть любимой – делать то, что тебя просят, чтобы не разочаровать.

Сейчас, после года терапии, я понимаю, что это – страх перед родительской нелюбовью. Но как же сложно поверить, что имеешь право быть такой, какая есть, и делать то, что хочешь. И это никак не влияет на то, любят тебя или нет. Ес-

ли то, что ты делаешь / не делаешь, влияет на любовь к тебе другого человека, то это не о любви. Это о потребительском отношении, которого никто из нас не хочет.

После двух дней сомнений я все-таки нашла повод поехать в сторону его дома и вытащить это долбаное белье. Я ехала и ненавидела себя, что не могу этого не сделать. За свой страх, зависимость и неуверенность, что достойна любви просто так. Я открыла дверь, зашла в квартиру, окинула взором пустые вешалки, на которых когда-то висела моя одежда... Ничего не защемило. Просто я здесь жила, а теперь временно живу у Киры и, может быть, вскоре обоснуюсь где-нибудь на новом месте. Белье, вопреки ожиданиям, не скисло, а лежало как новенькое. Я поставила машину на еще один цикл стирки.

Сделала себе кофе и села на диван. Ноутбук призывно моргнул синей лампочкой, и я запустила его. Когда мы жили вместе, степень недоверия иногда настолько зашкаливала, что я лезла и проверяла все его аккаунты в соцсетях. Я сходила с ума, находя там женское имя, пусть даже в просмотренных во «ВКонтакте». Я боялась, что он уйдет к этой неизвестной женщине, которая зачастую, как мне казалось, была намного симпатичнее меня. Я боялась, что он скажет об этом, представляла, как чувствую дикую боль, и в то же время радость, что скоро, очень скоро все закончится. Наконец-то. Потому что жить вечно в этом напряжении невозможно. Лучше ужасный конец, чем бесконечный страх. Ино-

гда у меня без видимых причин возникала конкретная паранойя, основанная на ревности.

По вечерам я делилась с Кирой:

– Моя ревность порой похожа на болезнь, я будто пытаюсь поглотить его целиком. Одержимость – это, наверное, наиболее подходящее слово, описывающее чувство, которое меня разъедает. Все психологи в один голос советуют в таких случаях быть одержимой собой. Как бы повернуться и бежать в противоположную сторону от объекта. И вот тут главная загвоздка... В состоянии одержимости бежать от объекта любви равносильно суициду. Как же это так? Вы что! Я должна следить / наблюдать / быть рядом и контролировать, чтобы не вырвался... Помню, как-то в Турции мы играли в волейбол с девушкой-аниматором. Она не была красавицей, она просто хорошо играла в волейбол, в отличие от меня... Так я чуть не убила ее мячом. Я обиделась на него, когда он перешел в другую команду и стал играть на одном поле с ней. На **ОДНОМ ПОЛЕ!!!** Я плакала в туалете, когда он выбирал машину, и продавщица машин с розовыми пряжами в блондинистых волосах, сказала, что «черный цвет ей больше нравится». И когда он тоже выбрал черный, я возненавидела этот цвет. Я даже пыталась уговорить его на серебряный, потому что она говорила, что ей металлик не нравится. «Какого ху... дожника мы должны слушать, какие цвета тебе нравятся, розовые патлы?!» – возмущалась я про себя. Я натянула улыбку и что-то притворно сказала, начиная

со слова «ми-и-илый». А когда он отошел, я ей намекнула, что мы давно уже вместе, и вообще, возможно, у нас скоро будет тройня, выразительно посмотрев на свой раздутый после еды живот, — я закатила глаза. — Короче, внутри у меня триндец .

Этот страх так и не прошел. Просто находясь отдельно от Антона, мне немного легче. Если он меня предаст, то мне будет уже не так больно.

Психолог Александр выдвинул теорию, что я боюсь его потерять, как маленькая девочка боится потерять маму. Что если он уйдет, то я останусь снова одна и не буду знать, что с этим делать. Поэтому постоянно контролирую это «ускользание» или хотя бы стараюсь к нему подготовиться. Но это похоже на напряжение, в котором находится спортсмен перед стартовой чертой. Он готов, ждет выстрела, который сигнализирует начало забега, но никто не спускает курок.

Возникает состояние перманентного напряжения без возможности получить разрядку. Вечная пауза перед стартом выматывает, иногда заставляет выть. От напряжения сводит скулы, тело каменеет, и в голове одна мысль, звучащая на повторе: «Пожалуйста, выстрели! Выстрели! Я больше так не могу!».

Белье постиралось, я его развесила, собрала вещи, которые забыла в прошлый раз, прихватила терку, мерный стаканчик, весы и спустилась в машину.

У дома меня ждала Инна. Мы пошли прогуляться. Повис-

ла пауза. Я перебирала, как в картотеке, темы, которые можем обсудить. Но ни одна не казалась достойной.

Она нарушила молчание первой:

– Ты стала очень холодной в последнее время. Я не знаю, как себя с тобой вести.

Эти слова мне часто произносила мама, когда я переставала быть ее веселой дочкой. Я начала оправдываться:

– Просто сейчас чувствую, что закрылась и не готова обсуждать, что у меня внутри.

История наших отношений с Инной уходит далеко в прошлое. Именно тогда, на втором курсе университета, когда я переживала очередную душевную драму, она помогала мне выкарабкаться из депрессии, потом я ей – и так много раз. Наши отношения стали очень глубокими, лишенными каких-либо тайн. Они базировались на помощи друг другу. Проблема состояла в том, что мы не умели разговаривать, если у каждой из нас наступал штиль, и волны больше не трепали суденышко, а радовали глаз милыми барашками. В такие моменты отчего-то исчезала глубина, разговоры становились поверхностными. Мы пытались обсуждать косметику, книги, фильмы, но раз от раза появлялось ощущение фальшивости и попытки склеить то, что не приклеивается друг к другу. Появлялся страх, что наши отношения возможны лишь в периоды турбулентности, а они становились короче и менее интенсивными с каждым месяцем психотерапии. Теперь мы придумывали проблемы, чтобы сохранить отно-

шения, которые дороги.

После вороха советов и разных точек зрения, которые собралась в первый вечер после возвращения из отпуска, я поняла, что не хочу ничего обсуждать даже с самыми близкими. Мне казалось, что внутри рана, которая требует лечения, и у меня есть доктор, которому я доверяю, – психотерапевт. И если продолжу обсуждать свою боль, то позволю копаться в ране всем, кому не лень. Каждый из самых лучших побуждений будет ковырять там, пытаться зашить словами поддержки, продезинфицировать алкоголем, приложить дорожник советов, но не помешает ли консервативному лечению, на которое я настроилась?

Я честно сказала об этом Инне. И добавила:

– Не секрет, что каждый вспоминает свой схожий опыт и пытается вылечить себя. Одинаковых историй не бывает – это очевидно, поэтому, рассказывая свою, мы получаем совет, как поступил бы другой человек в похожей ситуации, а зачастую, как он не поступил, но хотел бы. Кто-то, расставшись, потому что отношения не развивались, общался с бывшим, но не получил желаемого, поэтому сделал вывод, что все это было зря. И теперь, слушая мою историю, высок процент, что я получу совет: «Отрубай сразу! Не общайся! Не теряй время!». Это слова, обращенные не ко мне, а к себе в той, пережитой ситуации. Оглядываясь назад, похоронив чувства, человек начинает ясно видеть свое потерянное время и нервные клетки. Другая, пережив расставание, ко-

торое со временем привело к желаемому решению, скажет: «Продолжай общение, не надо рубить». Этот совет базируется на опыте, который привел к желаемому финалу. Проблема в том, что отношения – это не бизнес-модель. Здесь не работают стратегии. А если и работают, то это манипуляции, которые могут помочь добиться желаемого события, но ценой потери искренности и откровенности. И когда я рассказала тебе, что не смогла не развесить белье, которое Антон забыл вытащить, потому что жутко боялась быть отвергнутой им, я хотела услышать «угу», а не «ох, зря ты это сделала».

Инна молчала.

– Я не хочу больше ни с кем советоваться. Если я буду делать так, как ты сказала, то потребуются все новые и новые телефонные разговоры, в которых ты будешь говорить, куда мне поставить ногу, чтобы сделать следующий шаг. А я хочу сама делать шаги и, даже если сорвусь, понимать, что это моя ответственность.

Инна сидела не шелохнувшись. Спина выпрямилась, лицо напряглось, губы сжались в нитку.

– Знаешь, мне кажется, что мы с тобой очень отдалились. Что теперь у тебя есть другие подруги, с которыми ты все это обсуждаешь. А мое мнение ты воспринимаешь в штыки.

Я глубоко вдохнула.

– Я понимаю, что со стороны может выглядеть так, теперь, когда я сама пытаюсь встать на ноги и отказываюсь держаться за твои заботливо протянутые руки. Но это не единствен-

ное, что я ценю в тебе. У нас много общего, и мы можем еще больше придумать...

– И у нас не получится, как и в прошлые разы, – закончила она, – проблема в том, что я считаю себя нужной, только когда помогаю. Как посох, на который можно опереться, когда он необходим. А сейчас, когда это больше не нужно, возникнет пустота. Для меня нет места. Нет необходимости.

– Я знаю это чувство, особенно с мужчинами. Но это не так. Нас можно любить и без функции посоха, – тепло улыбнулась я.

По словам Александра, в последнее время моя взрослая часть очень подросла, но умение защищать свои границы и фильтровать, с кем делиться душевными ранами, – это лишь начало долгого пути к себе.

Сегодня меня беспокоило белье, проигнорировать которое я не смогла. Александр загадочно улыбнулся.

– Шаг вперед, два назад – это нормальный цикл для работы с собой.

Я сидела злая на весь мир, усилием воли заставляя себя не топтать ногами.

– Волнуюсь, что стала злой. Раньше, проходя мимо бабки, шаркающей навстречу и извергающей проклятья, я смотрела на нее и жалела. Иногда даже старалась улыбнуться. На днях, когда потоки брани полились в мою сторону, я отправила такие же в ответ. Я ненавидела эту бабку, возможно, сильнее, чем она меня. Я злилась на нее, что она тут ходит со своими

пакетами, на себя за то, что мне только 30, а я уже такая же озлобленная на весь мир, как она.

Александр помогал:

– Что там еще?

– Мне жаль себя за то, что остановка, которая мне казалась конечной, снова, возможно, промежуточная. Что я ошиблась с выбором и снова столкнулась с тем, что не могу создать отношения, которые превратятся в счастливую семью. Мне кажется, что эта «семья мечты» избавит от всех огорчений, расстройств и волнений. Это очень спасительная мысль, но я знаю, что утопичная. И я злюсь. Александр, я не хочу чувствовать эту злость!

– Ну вот, – улыбнулся он, – вытаскивали, вытаскивали, а теперь хотите все назад запихать.

– Хочу, потому что мне кажется, что такая злая я никому не нужна.

– Почему? – искренне удивился он.

– Ну, мне кажется, люди любят улыбчивых и счастливых.

– Люди любят настоящих, – задумчиво ответил он.

Мы замолчали.

Я решила пойти к психотерапевту по окончании конфетно-букетного периода с Антоном. Все начиналось как в сказке. Я не могла поверить, что все это происходит со мной. Антон мне понравился, у нас было общие темы для разговора, кроме того, его знания и круг интересов существенно отличались от моих, и в этом была своеобразная прелесть:

мы делились тем, что знаем. Обменивались и получали удовольствие от расширения кругозора. Еще было здорово, что при европейской прагматичности Антон оказался очень чувствительным человеком. Я могла поделиться тем, что чувствую, и знала, что буду принята и понята. Каждый конфликт мы решали за столом переговоров. Я понимала, что каждому из нас важно личное пространство, поэтому спокойно относилась к тому, что он встречается с друзьями в баре. В это время я готовила, мыла и рисовала картины по номерам. Мы по-разному относились к деньгам – я жила от зарплаты до зарплаты, а он откладывал добрую половину. Из-за этого мы часто спорили. Он спрашивал:

– Как ты так можешь? А если что-то случится?

Я отвечала:

– Вселенная поможет.

Он злился:

– Вселенная – это, по всей видимости, я.

И оплачивал ремонт моей машины и зимние колеса. Но в целом все было прекрасно.

Через год сложилось впечатление, что чистая вода, где я заодно плавала 365 дней, начинает превращаться в бетон. Начались конфликты. Я ненавидела нарушение договоренностей, мелкую ложь и требования по мелочам. Антон бесился от того, что я не заглядываю в будущее, полагаясь на авось, в том числе и в финансовых вопросах, считал, что этот «авось» – его задача. Мне не нравилось, что его роди-

тели могут зайти к нам, когда нас нет. С его мамой у меня не очень получалось. Хотя я старалась.

Первое наше знакомство с мамой произошло заочно. Мы уехали в отпуск, а мама с сестрой пришли полить цветы. Они поделились впечатлениями от новых штор, пока я, краснея, вспоминала, как мы быстро собирались и как шкаф вырвало на кровать моими вещами. «Там остались трусы?». Так я узнала, что у них есть ключи от его квартиры. Но тогда я не придавала этому значения. Я по-прежнему была сильно влюблена и махнула на проблему привычным жестом. Только спустя полтора года, когда мы взяли кота, мама Антона, имея ключи, зашла «поиграть с маленьким котиком, потому что ему скучно». За котика решили так же быстро как за нас, которым якобы нужно, чтобы она полила наши цветы. Я бегала, понимая, что мы с ней похожи. Я тоже считала: «Решай за всех, они будут благодарны». Не будут. И вот тому пример: она поиграла с котиком, вернулась домой и позволила вечером.

– Вика, привет! Чем занимаешься?

– Готовлю, убираю.

– Да, хорошо. А то у вас грязно...

Я икнула.

– Ну да, мы же после отпуска... – я, краснея, оглядываю мягкое белье, лежащее на гладильной доске и перекаати-поле из пыли под ногами.

– Я хотела предложить тебе сделать вместе генеральную

уборку. Я бы к вам пришла.

Прозвучало очень мило, но в голове загорелась красная тревожная лампочка.

– Нет... Мы сами справимся, – быстро ответила я, рисуя мелом границу личного пространства.

– Ну тогда может ты посмотришь в холодильник, там ягоды, которую вы уже год не едите...

– А вы заглядывали в холодильник? – спросила я, думая, а осталось ли у нее время «поиграть с котиком?».

– Ну да, так просто... И еще крупу. Крupu надо перебрать... А то сколько она там стоит? Еще я к Антону до тебя приходила...

Понятно, точно на котика времени не хватило.

– Нормально, недолго стоит, я недавно перебирала, – ответила я так, будто мы обсуждаем погоду.

У меня даже появилось чувство, что это вполне естественно, приходить в чужой дом и залезать в шкафы.

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.