

ДАРЬЯ МАРАК

Ты всё ещё ждёшь его сообщение?

История
о том, как однажды
женщина решает
перестать ждать
и начать жить



“Любовь — это не когда ты ждёшь и страдаешь. Любовь — это когда ты строишь и растёшь. Когда ты выбираешь — и тебя выбирают. Каждый день”.

Дарья Марак

Ты всё ещё ждёшь его сообщение?

«Автор»

2026

Марак Д.

Ты всё ещё ждёшь его сообщение? / Д. Марак — «Автор», 2026

Настя ждёт. Она ждёт его сообщение, его звонок, его внимание. Она ждёт, когда он изменится, когда оценит её, когда выберет её. Она ждёт — и разменивает свою жизнь на ожидание того, что, возможно, никогда не случится. Что вы найдёте внутри? Погружение в реальную, узнаваемую историю — от первой влюблённости до болезненного разрыва, от отчаяния до первых шагов к себе, от встречи с психологом до встречи с настоящей любовью. Вы увидите, как через слёзы, дневники и честные разговоры с самой собой можно пройти путь от созависимости к целостности. От «я без него — ничто» до «я — целая, и я выбираю себя». Здесь нет волшебных таблеток. Есть честная, местами жёсткая, местами нежная правда о том, как устроены отношения. Как работают границы. Как выглядит настоящая любовь — не та, что в кино, а та, что строится на уважении, доверии и ежедневном выборе друг друга. Ты всё ещё ждёшь его сообщение? Если да — открой эту книгу. И начни писать свою собственную историю.

© Марак Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Часть I. «Красное уведомление»	5
Глава 2. Подруга Лена — зеркало проблемы	13
Глава 3. Знакомство с психологом Катей	24
Глава 4. Первая сессия — «Кто ты без него?»	30
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Дарья Марак

Ты всё ещё ждёшь его сообщение?

Часть I. «Красное уведомление»

Глава 1. Утро, которое не начинается

Солнце ещё не решило, пробиваться ли ему сквозь плотные шторы, а Настя уже проснулась. Это было не то бодрое пробуждение, когда тело само открывает глаза, наполненное энергией нового дня, когда ты потягиваешься, чувствуешь, как каждая мышца наполняется силой, и улыбаешься ещё до того, как осознала, что вообще проснулась. Нет. Это был рывок — испуганный, судорожный, будто она проспала что-то важное, будто в её отсутствие случилось нечто, что могло решить всю её судьбу, будто мир без её контроля мог рухнуть в пропасть.

Рука сама, помимо воли, помимо сознания, помимо любого контроля, потянулась к тумбочке. Это было не движение — это был рефлекс, такой же естественный, как дыхание, как сердцебиение. Ладонь нашла телефон. Пальцы сомкнулись на холодном корпусе. Поднесла к лицу. Экран вспыхнул белым светом, ударил по не адаптировавшимся к свету глазам, но Настя даже не поморщилась. Она уже сканировала уведомления, уже анализировала, уже искала — и боялась не найти, и боялась найти что-то не то.

ВК: лайки. Какие-то люди отметили её на фотографиях, кто-то написал в директ, но это было неважно, совершенно неважно, потому что эти уведомления не имели веса, не имели значения, они были просто шумом, белым шумом, который не стоил даже взгляда. МАХ: мама написала «Доброе утро, доченька» в 6:42. Мама всегда писала в 6:42, как по будильнику, будто у неё внутри был встроенный таймер, будто она просыпалась ровно в этот момент и первым делом думала о дочери. Настя мельком глянула на сообщение, но не ответила — потом, позже, когда будет настроение, когда перестанет болеть внутри. Рабочий чат: коллеги обсудили отчёт, кто-то возмутился, кто-то кидал смеющиеся смайлики, кто-то писал голосовые по семь минут — Настя не слушала. МАХ: Лена прислала смешного кота в 7:15. Кот в смешной шапке, подпись: «Я после вчерашнего». Настя выдохнула носом — это нельзя было назвать даже улыбкой, просто констатация того, что где-то есть жизнь, где-то люди смеются, где-то коты в шапках, но не здесь, не в её мире, не сегодня.

Пусто.

Того самого уведомления не было.

Она знала это ещё до того, как открыла глаза. Она чувствовала это кожей, нутром, каждым нервным окончанием. Тишина в телефоне была особенной — она была плотной, тягучей, как патока. Когда он писал, телефон гудел по-другому. Казалось, даже вибрация была теплее, ярче, громче. А когда молчал — молчание было свинцовым, давящим на грудную клетку, на диафрагму, на горло.

Настя нажала на иконку МАХ, хотя знала, что там ничего нет. Палец уже сам, на автомате, открыл диалог с Сергеем. Последнее сообщение — её. Вчера, 23:14: «Спокойной ночи». Прочитано. Не отвечено.

Она смотрела на эту зелёную галочку «прочитано» так, будто в ней был зашифрован тайный смысл, будто если смотреть достаточно долго, достаточно пристально, галочка превратится в слова, в объяснение, в оправдание. Он прочитал. Он видел. И не ответил. Почему?

Телефон упал на подушку рядом с её головой. Настя уставилась в потолок, и где-то в груди начало разрастаться знакомое, тягучее, липкое чувство. Тревога. Она поднималась

откуда-то из живота, тёплая сначала, почти незаметная, а потом — резкая, холодная, как удар ледяной воды.

— Ну всё, началось, — прошептала она в пустоту комнаты, и голос её дрогнул.

Она знала это чувство. Оно приходило каждое утро, когда сообщения не было. Сначала — лёгкое покалывание в кончиках пальцев. Потом — тяжесть в желудке, будто она проглотила камень. Потом — голос в голове, который начинал перебирать варианты, как чётки, как заезженная пластинка, как молитва, которую читаешь в сотый раз, надеясь, что на этот раз она сработает.

Он занят. У него сложная работа, он же руководитель проекта, у него встречи, созвоны, дедлайны. Может, он лёг поздно и ещё спит? Или прочитал, когда уже засыпал, и подумал: «Напишу утром». Но утро наступило. Уже 7:30. Он обычно встаёт в 7. Он уже час как проснулся. Он не написал. Может, он просто забыл? Нет, он не мог забыть. Он же видел сообщение. Наверное, он подумал: «Отвечу позже». И забыл. Но как можно забыть? Я же написала «Спокойной ночи» с улыбающимся смайликом. Я же отправила ему частичку своего тепла. Я же думала о нём перед сном. Разве можно забыть о человеке, который думает о тебе?

Настя перевернулась на живот и уткнулась лицом в подушку. Тишина давила на уши. Тишина в комнате, тишина в телефоне, тишина в груди — три слоя молчания, которые душили её каждое утро.

— Прекрати, — сказала она вслух. Голос прозвучал глухо, вязко, как из-под воды. — Прекрати себя накручивать.

Но голос в голове не замолкал. Он был настойчивее, громче, увереннее. Он знал своё дело. Он был мастером своего дела — мастером терзаний, мастером сомнений, мастером страха.

А что, если он злится? На что? Я же ничего не сделала. Мы же нормально общались вчера. Или нет? Может, я сказала что-то не то? Я написала «Спокойной ночи» — это нормально. Но, может, он хотел, чтобы я написала что-то ещё? Может, он ждал, что я спрошу, как прошёл его день? Но я спрашивала днём! Он ответил сухо. Я не хотела навязываться. Или он подумал, что мне всё равно? Может, мне нужно было написать больше? Может, он думает, что я холодна с ним?

Она снова взяла телефон. Открыла переписку. Пролистала вчерашний день — от начала и до конца, смакуя каждое сообщение, пытаясь найти скрытый смысл, тайный знак, предупреждение.

Вот она пишет ему в обед: «Как дела? Мир сошёл с ума, у нас аврал, но я думаю о тебе».

Он отвечает через два часа: «Нормально, запарка. Думай поменьше, а то голова заболит».

Она: «Тогда я буду думать о тебе молча».

Он: «смайлик».

Пустой смайлик. Без слов. Без тепла. Без души.

Она: «Поужинаем сегодня? Я соскучилась».

Он отвечает через час: «Не могу, встречи. Давай на неделе».

Она: «Хорошо, договорились. Тогда хорошего вечера».

Он: «И тебе».

Потом тишина до 23:14. Она не выдержала, написала: «Спокойной ночи».

Он: «Спокойной».

И всё.

«Спокойной». Одно слово. Одна чёртова буква «с» с маленькой буквы, хотя она всегда писала ему сообщения с заглавных, с уважением, с любовью. Без смайлика, без «целую», без «увидимся завтра», без «мечтай обо мне». Просто «спокойной».

Она тогда ещё подумала: «Может, он устал? Может, у него был тяжёлый день? Может, он просто вымотан и лёг спать?» Она придумала ему оправдание ещё до того, как закрыла глаза. Она всегда придумывала ему оправдания — это стало её второй профессией, её хобби, её способом выживать.

Но теперь, на свежую голову, в тишине утра, когда защитные механизмы ещё не включились, это «спокойной» звучало иначе. Холодно. Отстранённо. Будто он уже мысленно был где-то далеко, будто он уже попрощался с ней, а она ещё не поняла.

А что, если он с кем-то другим?

Мысль пришла внезапно, острая, как нож. Настя замерла, и сердце пропустило удар, а потом забилось часто-часто, как птица в клетке, как пойманная бабочка.

Нет. Бред. Он не такой. Он честный. Он сказал, что ценит наше общение. Что я ему важна. Что я особенная. Он не стал бы врать. Он не стал бы встречаться с кем-то параллельно. Он не такой.

Но мысль уже пустила корни. Уже расплзалась, как сорняк, заполняя собой всё пространство.

Но если я ему важна, почему он не пишет первым? Почему я всегда начинаю разговор? Почему я всегда спрашиваю «как дела?», а он просто отвечает? Почему я предлагаю встретиться, а он говорит «давай на неделе», и эта «неделя» никогда не наступает? Почему я жду, а он — нет? Почему я — вариант, а не приоритет?

Последняя мысль обожгла. Настя резко села в кровати, сбросив одеяло. Волосы спутались, но она не обратила внимания. Она взяла телефон, открыла диалог и начала печатать. Пальцы дрожали, но она не останавливалась.

«Доброе утро! Как спалось? Я думала о тебе перед сном и улыбалась. Надеюсь, твой день будет лёгким. Ты мне снился, кстати».

Стерла. Сообщение казалось отчаянным. Слишком много слов. Слишком много эмоций. Слишком явная потребность.

«Привет! Что-то ты молчишь... Всё в порядке?»

Стерла. Звучит как упрёк. Как претензия. Как «ты мне должен ответ». Она не хочет звучать как женщина, которая требует. Она хочет быть лёгкой, непринуждённой, той, с кем легко.

«Всё в порядке? Я волнуюсь».

Стерла. «Я волнуюсь» — это признание слабости. Это признание того, что она думает о нём больше, чем он о ней. Это признание того, что она зависима.

Она отбросила телефон в сторону, будто он обжёг пальцы, будто экран был раскалённым. Телефон глухо стукнулся о тумбочку и замер. Настя смотрела на него, и в груди разрасталась знакомая пустота.

— Нет, — сказала она твёрдо. — Я не буду писать первой. Я уже написала «спокойной ночи». Ответа не последовало. Если я напишу снова, это будет означать, что я навязываюсь. Что я слишком доступна. Что мне слишком сильно нужно.

Но внутри всё кричало, всё рвалось наружу, всё требовало действий.

Напиши! Узнай, что с ним! А вдруг ему плохо? А вдруг он попал в аварию? А вдруг у него что-то случилось с близкими? А вдруг он заболел? А вдруг он лежит один в квартире и думает о тебе, но боится написать первым? А вдруг он проверяет, напишешь ли ты? А вдруг это игра, и если ты не напишешь, он подумает, что ты остыла?

Голос в голове был неутомим. Он находил всё новые и новые аргументы, всё новые и новые причины, почему она должна написать, почему молчание — это преступление, почему ждать — это проигрыш.

Настя сжала подушку с такой силой, что побелели костяшки. Те же мысли, тот же круг, тот же ад. Каждое утро без его сообщения начинался с этого внутреннего диалога, который выматывал больше, чем любая работа, больше, чем любой спорт, больше, чем любая болезнь.

Она перевела взгляд на часы. 7:41. Через сорок минут нужно выходить, чтобы не опоздать на работу. Нужно вставать, умываться, чистить зубы, пить кофе, собираться, выбирать одежду, делать макияж. Обычные утренние ритуалы, которые для нормальных людей — рутина, а для неё — испытание.

Но тело не слушалось. Тело хотело лежать и ждать. Лежать и смотреть на экран. Лежать и надеяться, что чёртова зелёная галочка превратится в его сообщение, в его имя, в его слова.

— Ты взрослая женщина, — сказала она вслух, и собственный голос показался чужим, скрипучим, будто она не пользовалась им годами. — Тридцать лет. Руководитель отдела маркетинга. У тебя двенадцать человек в подчинении. Ты ведёшь переговоры с крупнейшими клиентами. Ты принимаешь решения, от которых зависит бюджет компании. А ведёшь себя как подросток, который ждёт смс от первой любви.

Разум и сердце — это разные вселенные, разные галактики, разные миры, которые не пересекаются. Разум говорил правильные слова, правильные аргументы, правильные логические цепочки. Сердце колотилось в горле, сжималось, ныло, болело тупой, ноющей болью, которую нельзя было заглушить никакими рациональными доводами.

Настя заставила себя встать. Ноги были ватными, не слушающимися, будто она пробежала марафон, а не просто проснулась. Она побрела в ванную, включила свет, и зеркало отразило её — растрёпанную, бледную, с кругами под глазами. Она выглядела на свои тридцать, а может, и старше. Красивые черты лица — точеный нос, пухлые губы, выразительные скулы — но взгляд был потухшим, пустым, отсутствующим.

— Кто ты? — спросила она своё отражение. — Кто ты без него?

Зеркало молчало. Зеркало никогда не отвечало.

Она включила душ, скинула пижаму и встала под горячие струи. Вода обожгла кожу, но Настя не изменилась в лице. Она стояла, закрыв глаза, и вода стекала по спине, по плечам, по груди, смывала сон, но не смывала мысль, застрявшую в голове, как заноза, как осколок стекла, который засел глубоко под кожей и пульсировал болью при каждом движении.

Почему он молчит?

Вопрос звучал эхом в пустоте душа, в шуме воды, в тишине её сознания. На неё не было ответа. Никогда не было.

Настя стояла под душем дольше обычного. Минута, пять, десять — она потеряла счёт времени. Мысли текли вязким потоком, переплетались, возвращались к одному и тому же.

Что я сделала не так? Может, я слишком много пишу? Может, я слишком мало пишу? Может, я кажусь ему навязчивой? Или, наоборот, слишком холодной? Может, ему кто-то нравится? Может, он встретил другую? Может, я ему надоела? Может, он просто использует меня, когда ему удобно?

Последняя мысль была особенно болезненной. Она била прямо в сердце, в самое уязвимое место. Потому что Настя знала — глубоко внутри, на уровне интуиции, которую она старательно заглушала — что Сергей не относится к ней так, как она к нему. Что она — удобная, доступная, та, которая всегда есть, всегда ждёт, всегда прощает. Что она — вариант. Запасной. Тот, кого держат в резерве, чтобы не быть одному.

— Прекрати, — прошептала она, открывая глаза. — Ты не знаешь. Ты не можешь знать.

Она выключила воду, вышла из душа и взяла полотенце. Вытерлась быстрыми, механическими движениями, накинула халат — и первым делом, ещё мокрая, ещё с капельками воды на спине, ещё с полотенцем на голове, потянулась к телефону.

Новых уведомлений не было.

В груди заныло сильнее. Острая вспышка боли, которая тут же разлилась по всему телу, парализуя, сковывая, лишая сил.

Настя села на край кровати, мокрая, в халате, с полотенцем, съехавшим на плечо, и уставилась на экран. Палец сам потянулся открыть его профиль в ВК. Она знала, что делать не надо. Знала, что это принесёт только боль. Но не могла остановиться — как не может остановиться наркоман, зная, что доза уничтожит его, но протягивая руку за ней снова и снова.

Последняя сторис была выложена вчера вечером — он ужинал с коллегами в каком-то ресторане. На видео был стейк, бокал красного вина и мужские руки, поднимающие тост. Настя всмотрелась в видео так, будто от этого зависела её жизнь. Она искала женские руки, женские силуэты, женские тени. Она смотрела на отражения в зеркалах, на края кадра, на всё, что могло выдать присутствие другой.

Женских рук не было. Только мужские. Только коллеги. Только работа.

Облегчение накрыло волной — тёплой, всепоглощающей, почти физически ощутимой. Настя выдохнула, и вместе с выдохом вышло напряжение, которое держало её в тисках с самого пробуждения.

И тут же накатил стыд.

— Боже, что я делаю? — прошептала она, закрывая лицо ладонями. — Я проверяю его сторис, как частный детектив. Я анализирую каждую секунду видео. Я ищу следы других женщин. Я сошла с ума.

Она отложила телефон на кровать, подальше от себя, и закрыла глаза. Стыд был солёным на вкус, горьким, тошнотворным. Она ненавидела себя в этот момент. Ненавидела за слабость, за зависимость, за то, что позволила одному человеку завладеть её жизнью настолько, что утро без его сообщения становится пыткой.

— Господи, во что я превратилась? — спросила она пустоту комнаты, но комната, как и зеркало, не ответила.

Настя заставила себя встать. Подошла к шкафу, открыла дверцы, начала перебирать вещи. Что надеть? Что скажет о ней её одежда? Если она наденет что-то красивое, это будет выглядеть так, будто она старается для него. Если наденет что-то простое — будто ей всё равно. Но ведь ему всё равно, что она наденет. Он даже не увидит. Он даже не спросит.

Она выбрала джинсы и чёрный свитер — безопасный вариант, который не говорит ничего. Оделась, села за туалетный столик и начала делать макияж. Тональный крем, консилер, тени, тушь. Каждое движение было механическим, отработанным до автоматизма.

Она смотрела на себя в зеркало и не узнавала. Красивая женщина. Большие серо-зелёные глаза, тёмные ресницы, мягкие черты лица, пухлые губы. Но во взгляде — пустота. Тревога. Ожидание. Будто она не живёт своей жизнью, а застряла в чистилище между прошлым и будущим, между надеждой и разочарованием.

— Ты красивая, — сказала она своему отражению. — Ты умная. Ты успешная. Ты достойна любви. Ты достойна внимания. Ты достойна того, чтобы тебя выбирали каждый день, а не терпели время от времени.

Она не договорила. Потому что в следующую секунду телефон завибрировал.

Сердце подпрыгнуло куда-то в горло, перекрыло дыхание, забило диким ритмом, как барабан перед казнью. Настя схватила телефон, чувствуя, как адреналин разливается по крови, как дрожат пальцы, как мир сужается до маленького экрана.

Уведомление: «Лена: Привет! Во сколько встречаемся сегодня? Не забыла?»

Не он.

Настя смотрела на сообщение от Лены, и разочарование было таким острым, таким физически ощутимым, что она почти чувствовала его вкус — горький, металлический, как кровь. На глаза навернулись слёзы — горячие, солёные, обжигающие. Она моргнула, сдержи-

вая их, сжала телефон так, что экран погас, и написала Лене: «В 13:00, как договаривались. Не забыла».

Потом снова открыла диалог с Сергеем. Ещё раз посмотрела на зелёную галочку, на своё «Спокойной ночи», на его холодное «Спокойной».

И в этот момент что-то внутри неё щёлкнуло. Не громко, не резко — тихо, но отчётливо, как защёлка замка, который закрывается навсегда.

Обида. Нет, не обида — что-то глубже, что-то первобытное, что-то, что сидело в ней с детства, но никогда не выходило наружу.

Ощущение собственной ничтожности.

Она стоит здесь, в своей квартире, в своём теле, в своей жизни, и готова разрыдаться из-за того, что один мужчина не ответил на её сообщение. Всё её настроение, весь её день, вся её жизнь зависят от того, нажмёт ли он на кнопку «отправить». Она — марионетка, а он — кукловод, который дёргает за ниточки, даже не зная об этом.

— Когда я успела стать такой? — прошептала она, глядя на себя в зеркало. — Когда я потеряла себя?

Она вспомнила себя пять лет назад. Весёлую, свободную, смеющуюся. Она бегала по утрам, ходила на йогу, встречалась с друзьями, путешествовала, читала книги, писала стихи. Она была счастлива сама по себе, без мужчины рядом, без чужого одобрения, без ожидания чужих сообщений.

Как же это всё теперь казалось далёким, чужим, нереальным.

Она вспомнила, как смеялась над подругами, которые страдали из-за парней. «Если он хочет — он напишет», — говорила она тогда уверенно, с чувством превосходства, с верой в то, что она никогда не попадёт в такую ловушку.

Сейчас это звучало как издевательство. Как насмешка судьбы. Как проклятие.

Настя взяла сумку, ключи, проверила, взяла ли проездной, положила телефон в карман пальто — и снова достала. Нет, телефон должен быть в руке. Она должна видеть экран. Она должна быть готова.

Она вышла из квартиры, захлопнула дверь и осталась одна в тишине подъезда. Лифт долго не приходил — она нажала кнопку раз, другой, третий, будто это могло ускорить его прибытие. Стояла, смотрела в стену, на которой кто-то написал маркером «Здесь был Вася», и думала.

А что, если он больше никогда не напишет? Что тогда?

Мысль парализовала. Холодный пот выступил на спине. Сердце забило где-то в висках, пульсируя в такт страху.

Она не знала ответа. Её жизнь последние полгода была завязана на нём. На его сообщениях. На его редких звонках. На тех вечерах, которые он ей дарил как подачку, как милостыню, — и она принимала их с благодарностью, с радостью, с облегчением, как бездомная собака, которой кинули кость.

В метро было душно. Вагон был набит людьми — кто-то читал, кто-то слушал музыку, кто-то дремал. Настя встала у двери, вставила наушники, но музыка не играла — она просто стояла, сжимая телефон в руке, и ждала.

Проверяла каждые три минуты. Потом каждые две. Потом каждую минуту.

Надеялась.

Прокручивала в голове варианты того, что он может написать. «Прости, вчера уснул». «Привет, как твоё утро?». «Скучаю». «Думал о тебе». «Хочу увидеть».

Она представляла этот момент: вибрация, его имя на экране, её улыбка, облегчение, тепло в груди, чувство, что мир снова стал правильным, что всё на своих местах, что она жива, что она нужна.

И ради этого момента она была готова ждать весь день. Всю неделю. Всю жизнь.

Станция. Люди выходят, люди заходят. Настя стоит, как статуя, как изваяние, как человек, которого нет в этом вагоне, в этом городе, в этом мире. Она — в своём телефоне, в ожидании, в надежде.

На станции «Площадь Восстания» она вышла и направилась к офису. Осенний город просыпался — машины, люди, запах кофе из кофеев, где-то играла музыка. Но Настя не замечала ничего. Она видела только дорогу перед собой и экран телефона, который проверяла каждые несколько шагов.

В офисе было шумно. Коллеги обсуждали новый проект, кто-то смеялся у кулера, пахло кофе и бумагой — привычный, уютный запах рабочего места. Настя села за своё место, включила компьютер, но взгляд её был прикован к телефону, который лежал рядом с клавиатурой экраном вверх.

Экран был чёрным. Тишина.

— Насть, привет! — К ней подошла Оля из соседнего отдела, весёлая, румяная, с чашкой кофе в руках. — Ты как? Выглядишь уставшей. Недосып?

Настя подняла голову и заставила себя улыбнуться. Улыбка вышла кривой, натянутой, неестественной.

— Всё нормально, — ответила она, надеясь, что голос звучит бодро. — Просто не выспалась. Кот разбудил ночью.

— А, ну да, — Оля понимающе кивнула. — У меня тоже этот... как его... Васька по ночам орёт.

Они поболтали пару минут о котиках, о погоде, о планах на выходные. Настя кивала, улыбалась, отвечала односложно, а сама краем глаза следила за телефоном. Вдруг он засветится. Вдруг он завибрирует. Вдруг.

— Ладно, пойду я, — сказала Оля, допивая кофе. — У меня совещание через пять минут. Удачи с отчётом!

— Ага, спасибо, — кивнула Настя, и Оля ушла, оставив её наедине с тишиной и ожиданием.

Настя уткнулась в монитор, открыла почту, начала читать письма, но буквы расплывались перед глазами. Она не могла сосредоточиться. Не могла вникнуть. Не могла работать.

Перед глазами стояла зелёная галочка. «Прочитано». Она прокручивала в голове раз за разом: он прочитал, он не ответил. Прочитал, не ответил. Прочитал, не ответил.

— Хватит, — прошептала она, сжимая виски. — Хватит.

Она заставила себя прочитать письмо от руководителя, потом ответить, потом открыть отчёт, потом начать править. Но через пять минут рука сама потянулась к телефону.

Она открыла МАХ, и сердце пропустило удар.

Сергей был в сети 10 минут назад.

Десять минут назад.

Был в сети.

Значит, он не спит. Не в коме. Не потерял телефон. Не в самолёте. Не в больнице. Он просто взял телефон, открыл его, увидел её сообщение — и не ответил.

В груди что-то оборвалось. Пустота, холодная, чёрная, бесконечная, разверзлась внутри неё, грозя поглотить целиком.

Настя смотрела на статус «был в сети 10 минут назад» и чувствовала, как мир теряет краски. Как всё, что было важным, перестаёт иметь значение. Как она сама перестаёт иметь значение.

Она положила телефон экраном вниз. Сжала голову руками. Слезы подступили к глазам, но она сдержала их — нельзя плакать на работе, нельзя, чтобы коллеги видели.

— Ну напиши, — прошептала она почти беззвучно, одними губами. — Пожалуйста. Сделай мой день. Докажи, что я не сошла с ума. Докажи, что я нужна тебе. Докажи, что это всё не зря. Что я не зря жду. Что я не зря надеюсь. Что я не зря люблю.

Но телефон молчал.

И внутри неё, в этой пустоте, в этой тишине, в этой бездне, зазвучал другой голос — тихий, робкий, но настойчивый. Он звучал где-то глубоко, где-то в самом сердце, куда она боялась заглядывать.

А сколько ещё ты будешь ждать, Настя? Сколько ещё? Месяц? Год? Всю жизнь? И что ты получишь в конце? Его сообщение? Его внимание? Его любовь? Или просто потраченное время, которое ты могла бы прожить иначе — ярко, полно, счастливо?

Вопрос повис в воздухе. Ответа не было.

Глава 2. Подруга Лена — зеркало проблемы

Настя вышла из офиса ровно в пять, хотя обычно задерживалась до шести или семи. Но сегодня был особенный день — обед, переросший в ранний ужин с Леной, с которой они не виделись почти три недели. Лена была той самой подругой, с которой можно молчать, с которой можно плакать, с которой можно быть собой без масок и притворства. И именно поэтому Настя боялась этой встречи. Потому что Лена видела её насквозь. Лена всегда видела.

Осенний город дышал прохладой. Ветер гнал по асфальту жёлтые листья, они кружились в воздухе, падали на плечи, на волосы, на капот машин. Настя застегнула пальто до самого верха, сунула руки в карманы и пошла к метро быстрым шагом, стараясь не думать о телефоне, который лежал в правом кармане и жег бедро своим молчанием.

«Не проверять, — приказала она себе. — Не проверять хотя бы до метро».

Она продержалась ровно две минуты.

Настя остановилась посреди улицы, достала телефон, открыла МАХ. Новых сообщений не было. Последний раз она заходила в диалог с Сергеем полчаса назад — он был в сети два часа назад. Два часа. Ничего не изменилось.

Она убрала телефон и продолжила путь, чувствуя, как тяжесть в груди становится привычной, почти родной. Она уже не помнила, когда просыпалась без этой тяжести. Когда началась день без мысли о нём. Когда её настроение не зависело от зелёной галочки напротив его имени.

В кафе «Мята» на Большой Конюшенной было тепло и уютно. Пахло корицей, кофе и свежей выпечкой. Горели свечи на столах, играла тихая музыка — что-то джазовое, расслабляющее. Настя села за столик у окна, заказала чай и стала ждать Лену.

Ждать. Опять ждать.

Она поймала себя на этой мысли и усмехнулась. Даже сейчас, в ожидании подруги, она ждала. Ждать стало её второй натурой, её способом существования, её профессией.

Через десять минут в кафе ворвалась Лена — румяная, запыхавшаяся, с пакетами в обеих руках.

— Прости, прости! — воскликнула она, чмокая Настю в щёку и плюхаясь на стул напротив. — Забежала в магазин за подарком для мамы, а там такая очередь! Ты представляешь, эти предпраздничные дни... Народ с ума сошёл. Все скупают всё подряд. Я думала, что умру в этой очереди. Тридцать минут! Тридцать минут я стояла с этими пакетами, а кассирша работала как улитка, честное слово!

Лена говорила быстро, эмоционально, размахивая руками. Она была полной противоположностью Насти — живая, громкая, энергичная, всегда в центре событий. Тёмные волосы собраны в небрежный пучок, ярко-красная помада, большие серьги-кольца, которые позвякивали при каждом движении. Она вся искрилась жизнью, и Настя невольно завидовала этой способности — быть лёгкой, быть свободной, не зависеть от чужого мнения и чужих сообщений.

— Привет, — улыбнулась Настя, и в этот раз улыбка получилась почти настоящей. — Ты как? Я соскучилась.

— Ой, Настька, у меня столько новостей! — Лена заказала себе латте с карамелью и сразу пододвинулась ближе к столу, понизив голос до заговорщического шёпота. — Ты не поверишь! Мы с Сергеем решили купить квартиру! Да-да, ту самую, на Василеостровской, о которой я тебе говорила. Ипотека, конечно, ад, но мы справимся. Представляешь, своё жильё! Своя кухня, своя спальня, свой балкон... Я уже всё распланировала, какой будет ремонт. Сергей говорит: «Лен, ты строитель — ты и строй». А я и построю! Я уже нашла дизайнера, уже выбрала плитку для ванной...

Лена говорила и говорила, а Настя слушала, кивала, улыбалась в нужных местах, но внутри неё разрасталась холодная пустота. Своя квартира. Свой мужчина. Своя жизнь. У Лены было всё, о чём Настя мечтала, — стабильность, определённая любовь, будущее. А у Насти был только Сергей, который не отвечал на сообщения, и зелёная галочка, которая стала смыслом её существования.

— ...а ты как? — вдруг спросила Лена, прервав свой монолог. — Ты слушаешь вообще?

— Да-да, конечно, — спохватилась Настя. — Квартира, плитка, молодец. Я рада за тебя.

Лена прищурилась, отпила латте и внимательно посмотрела на подругу. Взгляд у неё был острый, пронизывающий — взгляд женщины, которая видела жизнь, которая прошла через свои ад и чистилище и знала все признаки беды.

— Настя, — сказала она тихо, отставляя чашку. — Что с тобой? Ты сама не своя. У тебя глаза... пустые. Ты опять ждёшь его сообщение?

Вопрос ударил прямо в солнечное сплетение. Настя дёрнулась, будто от пощёчины, и инстинктивно схватилась за телефон, лежащий на столе.

— Нет, — ответила она слишком быстро. — С чего ты взяла?

— Настя, я тебя знаю пятнадцать лет, — Лена покачала головой, и в её глазах появилась знакомая жалость — та самая, которую Настя ненавидела больше всего на свете. — Я вижу это по твоим глазам. По тому, как ты каждые пять минут проверяешь телефон. По тому, как ты дёргаешься, когда он вибрирует. Ты опять ждёшь. Опять надеешься. Опять.

— Я не жду, — возразила Настя, но голос её предательски дрогнул. — Он просто... Он занят. У него сложная работа. Он руководитель проекта, ты же знаешь. У него дедлайны, встречи, созвоны с партнёрами. Он не может отвечать каждую минуту.

— Делаааа, — протянула Лена, закатывая глаза. — Ты сама-то слышишь себя? «Он занят», «у него работа», «он устаёт». Сколько можно искать оправдания для мужчины, который даже не удосуживается написать тебе «доброе утро» хотя бы раз в неделю?

Настя почувствовала, как краска приливает к щекам. Захотелось защищаться, оправдываться, доказывать, что Лена неправа, что Сергей совсем другой, что он просто... особенный. Что она, Настя, видит в нём то, чего не видят другие.

— Ты не понимаешь, — тихо сказала она, отводя взгляд. — Он не такой, как все. Он глубокий, сложный, у него тонкая душевная организация. Ему нужно личное пространство. Ему нужно время, чтобы... чтобы раскрыться.

— О, господи, — Лена откинулась на спинку стула и засмеялась, но смех был безрадостным, горьким. — «Тонкая душевная организация», «личное пространство»... Настя, я сама так говорила. Я сама искала оправдания для Игоря, пока не поняла, что он просто не хотел быть со мной. Он хотел быть свободным, а я была удобной — я ждала, я прощала, я принимала его таким, какой он есть. А он просто пользовался.

Имя Игоря прозвучало как гром среди ясного неба. Настя знала эту историю. Два года Лена встречалась с Игорем — красивым, харизматичным, вечно занятым мужчиной, который то исчезал на недели, то появлялся с цветами и обещаниями. Лена ждала его. Лена сохла по нему. Лена потеряла десять килограммов и поседела раньше времени, пока ждала его сообщений, его звонков, его редких «я скучаю».

А потом Игорь женился на другой. Нашёл девушку, с которой не нужно было играть в прятки, и женился через два месяца после знакомства.

— Я помню, — тихо сказала Настя. — Но Сергей не Игорь. Он другой.

— Все они говорят, что он другой, — усмехнулась Лена. — Но факты, Настя, факты. Сколько вы встречаетесь? Полгода? И за эти полгода ты хоть раз была на первом месте? Хоть раз он отменил встречу ради тебя? Хоть раз он позвонил тебе просто так, не потому, что ты написала первой?

Настя молчала. Потому что ответы на эти вопросы были слишком болезненными.

— Сколько раз ты ждала его сообщения целый день? — продолжала Лена, и голос её становился всё жестче. — Сколько раз ты писала ему, а он отвечал через пять часов? Сколько раз ты придумывала оправдания для его молчания? Сколько раз ты плакала из-за того, что он не ответил?

— Прекрати, — почти взмолилась Настя. — Ты не понимаешь.

— Я всё понимаю, — отрезала Лена. — Я была тобой, Настя. Я сидела в этом кафе два года назад и плакала в салфетки, потому что Игорь не пришёл на свидание. Я ждала его сообщения каждую минуту каждого дня. Я не могла есть, не могла спать, не могла работать. Я превратилась в тень человека, которым была раньше. И знаешь что? Это того не стоило. Ни одного дня, ни одной слезы, ни одной бессонной ночи.

Настя опустила голову. Слезы подступили к глазам, но она сдержала их. Она не будет плакать. Не здесь. Не сейчас.

— Он просто... — начала она, но Лена перебила её.

— Он просто не хочет быть с тобой, — сказала она жёстко, безжалостно, как отрезала. — Если бы он хотел — он был бы с тобой. Если бы ты была ему нужна — он бы находил время. Если бы он тебя любил — ты бы не сомневалась. Любовь не заставляет сомневаться, Настя. Любовь — это когда ты знаешь. Когда ты чувствуешь. Когда ты не ищешь подтверждения в каждом его сообщении.

Слова падали, как камни, и каждый камень разбивал что-то внутри. Защитные стены, которые Настя выстраивала годами, рушились под напором Лениной правды.

— Я знаю, — прошептала Настя, и голос её дрогнул. — Я знаю, но... я не могу. Я пыталась. Я пыталась не писать ему, не думать о нём, не ждать. Но это сильнее меня. Я просыпаюсь и думаю о нём. Я засыпаю и думаю о нём. Я живу с мыслью о нём.

— Это не любовь, — сказала Лена, и в голосе её появилась горечь. — Это зависимость. Как наркотик. Он даёт тебе маленькую дозу внимания, и ты летаешь. А потом забирает — и ты ломаешься. И так по кругу. Знаешь, как это называется? Созависимость. Ты зависишь от его настроения, от его сообщений, от его присутствия. Ты перестала быть собой. Ты стала приложением к нему.

Настя молчала. Внутри неё бушевала буря — гнев, стыд, боль, сопротивление. Часть её хотела встать и уйти, хлопнуть дверью, прекратить этот болезненный разговор. Но другая часть — та, которая устала, истощилась, выгорела — хотела услышать правду. Хотела, чтобы кто-то снял с неё эту ношу.

— Что мне делать? — спросила она, поднимая глаза на Лену. Глаза были красными, влажными, полными отчаяния. — Я не знаю, как из этого выйти. Я не знаю, кто я без него.

Лена вздохнула, и гнев в её глазах сменился состраданием. Она протянула руку через стол и сжала ладонь Насти.

— Я знаю, что ты чувствуешь, — сказала она мягко. — Я прошла через это. Мне потребовался год терапии и полный разрыв контакта, чтобы прийти в себя. Но знаешь, что было первым шагом?

Настя покачала головой.

— Первым шагом было признать, что у меня проблема. Что это не любовь, а болезнь. Что я не жду принца — я жду наркотик. И пока я это не признала, ничего не менялось. Я продолжала бегать по кругу, как белка в колесе.

— Я не знаю, готова ли я это признать, — честно ответила Настя. — Я боюсь. Если я признаю, что это зависимость, мне придётся признать, что он меня не любит. А это... это слишком больно.

— А то, что сейчас — не больно? — спросила Лена, приподнимая бровь. — Ты встаёшь каждое утро и чувствуешь боль. Ты ложишься спать и чувствуешь боль. Ты живёшь с этой болью каждый день. И ты называешь это любовью?

Настя посмотрела в окно. За стеклом проносились машины, спешили люди, кружились листья. Жизнь шла своим чередом, а она сидела здесь, в этом кафе, и чувствовала, как время утекает сквозь пальцы.

— Я просто хочу, чтобы он меня заметил, — сказала она тихо. — Хотя бы раз. Без моего напоминания. Я хочу, чтобы он написал первым. Спросил, как у меня дела. Пригласил куда-то. Выбрал меня. Хотя бы раз в жизни.

— А он выберет? — спросила Лена. — Если ты перестанешь писать, если ты исчезнешь — он заметит? Он будет искать тебя? Он сделает хоть один шаг навстречу?

Настя задумалась. Действительно задумалась. Она не могла вспомнить ни одного случая, когда Сергей проявил инициативу. Ни одного раза, когда он удивил её, сделал сюрприз, пригласил на свидание первым. Всегда она. Всегда она предлагала, она писала, она звонила, она искала встречи.

— Нет, — прошептала она, и собственный голос показался ей чужим. — Он не будет.

— Значит, ты знаешь ответ, — сказала Лена. — Ты всегда его знала. Ты просто боишься его принять.

Настя отпила чай, который уже остыл, и поморщилась. Вкус был горьким, металлическим — как её жизнь последние полгода.

— Я помню, как ты познакомилась с Сергеем, — вдруг сказала Лена, откидываясь на спинку стула и глядя куда-то в потолок, вспоминая. — Ты прибежала ко мне тогда, счастливая, сияющая. «Лена, я встретила мужчину моей мечты! Он такой умный, такой интересный, такой загадочный! Он много работает, он занятой, но это потому, что он успешный!» Ты светила изнутри. Я подумала тогда: «Ну наконец-то Настя нашла кого-то хорошего».

— Я и сейчас так думаю, — тихо сказала Настя. — Он хороший. Я знаю.

— Хороший человек не заставляет другого человека страдать, — возразила Лена. — Хороший человек не играет в молчанку, не пропадает на недели, не даёт надежду, а потом исчезает. Хороший человек уважает чувства другого. Даже если он не готов к отношениям, он говорит об этом честно. А Сергей... он просто держит тебя на поводке. Чтобы не быть одному. Чтобы было к кому прийти, когда ему скучно.

Каждое слово было острым, как лезвие ножа. Настя чувствовала, как её внутренний мир разваливается на части. Все оправдания, которые она выстроила за полгода, рушились, как картонный домик.

— Я думала, что он боится отношений, — начала она, но Лена перебила её.

— Он не боится. Он просто не хочет. С тобой. Мужчина, который хочет женщину, не будет бояться. Он найдёт способ быть с ней. Он перевернёт горы, если понадобится. А если он не делает усилий — значит, ты не та.

Слова упали в тишину кафе. Настя смотрела на Лену, и в глазах её стояли слёзы. Она знала, что подруга права. Знала это с самого начала. Знала каждую минуту этих полугодовых отношений. Но признаться в этом себе было страшнее, чем жить в этой иллюзии.

— Я боюсь, — сказала Настя, и голос её сорвался. — Я боюсь, что если я отпущу его, то останусь одна. Навсегда. Что никто другой меня не полюбит. Что я не достойна любви. Что этот — максимум, на что я могу рассчитывать.

— Ох, Настя, — Лена вздохнула и пересела поближе, обняв подругу за плечи. — Ты достойна любви. Ты достойна всего. Ты красивая, умная, добрая, успешная. Ты — подарок. Ты — сокровище. Ты — свет. А он... он просто не видит этого. Или не хочет видеть. Но это не делает тебя менее ценной.

Настя уткнулась лицом в плечо подруги и разрыдалась. Слёзы, которые она сдерживала весь день, хлынули потоком. Она плакала тихо, беззвучно, но тело её сотрясалось от рыданий. Все стены рухнули. Вся защита исчезла. Она осталась одна — со своей болью, со своим страхом, со своей правдой.

Лена гладила её по голове, молча, не говоря ни слова. Потому что иногда слова не нужны. Иногда нужно просто быть рядом. Просто держать за руку. Просто не дать упасть.

Через минуту Настя взяла себя в руки. Вытерла слёзы, поправила волосы и заставила себя улыбнуться.

— Прости, — сказала она, шмыгнув носом. — Не хотела тебя нагружать.

— Ты меня не нагружаешь, — возразила Лена. — Ты моя подруга. Для того мы и нужны друг другу. Чтобы вместе нести эту ношу.

— Я не знаю, что делать, — призналась Настя. — Я запуталась.

— Я знаю, что тебе нужно, — сказала Лена, хитро прищурившись. — Тебе нужно с кем-то поговорить. Профессионально. Не с подружкой, не с мамой, а с человеком, который понимает в таких вещах.

— Ты про психолога? — Настя скривилась. — Я не верю в это. Что мне может сказать какой-то психолог? Что я дура, что люблю не того? Я это и так знаю.

— Психолог не скажет тебе, что ты дура, — усмехнулась Лена. — Психолог поможет тебе понять, почему ты выбираешь таких мужчин. И почему ты позволяешь с собой так обращаться. Я сама ходила к психологу после Игоря, и это спасло мне жизнь. Буквально.

— Серьёзно? — Настя удивлённо посмотрела на подружку. — Ты никогда не говорила.

— Потому что это было стыдно, — призналась Лена. — Я чувствовала себя неудачницей. Как будто я не справилась сама, и мне нужен был кто-то, кто скажет, как жить. Но знаешь что? Психолог не говорит, как жить. Она помогает увидеть то, что ты не хочешь или боишься увидеть сама.

Настя задумалась. Вспомнила утренний пост в ВК, который видела перед выходом. Девушка с добрыми глазами. «Ты всё ещё ждёшь его сообщение? Твоя жизнь проходит мимо». Эти слова застряли в голове и не отпускали.

— Я сегодня видела одного психолога в ВК, — сказала она медленно, будто пробуя слова на вкус. — Катя. Она пишет про... созависимость. И про ожидание. Прямо как ты говоришь.

— Так запишись к ней, — пожала плечами Лена. — Что ты теряешь? Не понравится — не пойдёшь больше. Но хотя бы попробуй. Ради себя.

— Я не знаю... — Настя замаялась. — А что я ей скажу? «Здравствуйте, я вся такая несчастная, меня не любят»?

— Скажешь правду, — ответила Лена. — Скажешь, что ты запуталась. Что ты устала ждать. Что ты хочешь что-то изменить, но не знаешь, с чего начать.

Настя молчала. В голове бушевал ураган мыслей, страхов, сомнений. А что, если это не поможет? А что, если станет ещё больнее? А что, если она увидит себя со стороны и ужаснётся?

Но где-то глубоко, под страхом и сомнениями, зрела тихая уверенность: так больше нельзя. Что-то должно измениться. Или она сойдёт с ума.

— Я подумаю, — сказала она наконец.

— Не думай, — отрезала Лена. — Делай. Запишись сегодня. Пока смелость не исчезла.

Настя достала телефон. Открыла ВК. Нашла профиль Кати. Палец завис над кнопкой «Написать».

— Я не могу, — прошептала она. — Страшно.

— Страшно — это нормально, — сказала Лена. — Всё новое — страшно. Но оставаться в болоте, где ты сейчас — ещё страшнее. Страх — это не причина не делать. Страх — это причина делать, несмотря ни на что.

Настя глубоко вздохнула. Посмотрела на экран. На аккуратную аватарку Кати — женщина с добрыми глазами, лёгкой улыбкой и чашкой чая в руках. Посмотрела на последний пост: «Ты всё ещё ждёшь его сообщение? Твоя жизнь проходит мимо».

И нажала «Написать».

Пальцы дрожали, когда она печатала: «Здравствуйте! Меня зовут Настя. Я видела ваши посты и... они про меня. Можно записаться на консультацию?»

Отправила.

И выдохнула.

— Молодец, — сказала Лена и подняла свою чашку латте. — За новый этап. За то, что ты выбираешь себя.

Настя взяла свою чашку с остывшим чаем и чокнулась с подругой.

— За новый этап, — повторила она, и в голосе её впервые за долгое время появилась надежда.

Они ещё долго сидели в кафе. Говорили о пустяках — о работе, о погоде, о планах на выходные. Лена рассказывала о ремонте, Настя слушала и улыбалась. Но внутри неё что-то изменилось. Что-то щёлкнуло. Что-то сдвинулось с места.

Она всё ещё проверяла телефон каждые пять минут. Всё ещё ждала сообщения от Сергея. Всё ещё надеялась. Но теперь, впервые за долгое время, у неё появилась надежда другого рода — надежда на то, что она сможет выбраться.

Когда они вышли из кафе, осенний ветер ударил в лицо, взъерошил волосы, заставил поёжиться. Лена обняла её на прощание.

— Если что — я рядом, — сказала она. — Звони в любое время. Даже ночью.

— Спасибо, — ответила Настя, и в голосе её была искренняя благодарность. — Ты даже не представляешь, как мне это нужно.

— Представляю, — улыбнулась Лена. — Я была на твоём месте. И я знаю, как это — когда кажется, что выхода нет. Но он есть. Главное — сделать первый шаг.

Настя кивнула и пошла к метро. Ветер дул в спину, гнал вперёд, будто подталкивая к переменам. Она достала телефон, проверила — сообщений не было. Ни от Сергея, ни от Кати.

Но в этот раз она не почувствовала привычной боли. Только пустоту. И в этой пустоте впервые появилось место для чего-то нового.

Она шла по осеннему городу, и где-то внутри неё рождалась надежда.

Следующее утро началось так же, как и предыдущее — с проверки телефона. Но ответа от Кати всё не было. Настя уже начала думать, что психолог забыла о ней, что её сообщение затерялось в сотнях других, что она снова осталась одна со своей проблемой.

Но в обед пришло уведомление.

«Здравствуйте, Настя! Спасибо за доверие. Да, конечно, я готова с вами встретиться. Давайте завтра в 18:00 по видеосвязи? Вышлите, пожалуйста, ваш удобный мессенджер. Буду ждать. Катя».

Сердце забилось быстрее. Страх и надежда смешались в один коктейль. Настя перечитала сообщение три раза, будто проверяя, не привиделось ли ей.

Потом написала: «Спасибо! Да, завтра в 18:00 отлично. Удобно по Zoom. Скину ссылку. До встречи».

Отправила. И почувствовала, как по телу разливается тепло. Она сделала это. Она сделала первый шаг.

Весь остаток дня Настя ходила как в тумане. Работа не шла, мысли путались, руки дрожали. Она представляла завтрашнюю встречу — что скажет, как ответит, о чём спросит. Она боялась, что Катя её осудит. Что скажет: «Вы сами виноваты, что терпите такое отношение». Что подтвердит её самые страшные страхи — что она никчёмная, что она не достойна любви, что она всё делает не так.

Но где-то глубоко внутри, под страхом и сомнениями, зрела уверенность: это правильно. Это то, что нужно. И завтра в 18:00 начнётся новая глава её жизни.

Настя смотрела в окно, на закат, который окрашивал небо в розовые и золотые тона, и впервые за долгое время чувствовала не только страх, но и предвкушение. Предвкушение перемен. Предвкушение новой жизни.

— Я справлюсь, — сказала она вслух, и голос прозвучал твёрже, чем она ожидала. — Я справлюсь.

И где-то в глубине души она знала — это правда.

Ночью Настя долго не могла уснуть. Ворочалась с боку на бок, перебирала в голове возможные сценарии завтрашней встречи. Сергей так и не написал. Но в этот раз это не вызвало привычной боли. Только усталость. Только пустоту.

Она взяла телефон. Открыла диалог с ним. Посмотрела на свои сообщения, на его редкие ответы. И почувствовала не любовь, не тоску, а... отвращение. К себе. За то, что унижалась. За то, что ждала. За то, что ставила его на пьедестал.

— Завтра всё изменится, — прошептала она в темноту. — Завтра я начну новую жизнь.

Она закрыла глаза и провалилась в глубокий, спокойный сон — впервые за долгие месяцы.

Утро встретило её серым небом и мелким дождём. Но Настя проснулась с чувством, которое не испытывала давно — с чувством цели. Она встала, умылась, оделась, выпила кофе. Не проверяла телефон каждые пять минут. Только один раз, чтобы убедиться, что Катя не отменила встречу.

Всё было в силе.

Рабочий день тянулся бесконечно. Стрелка часов будто застряла, отказываясь двигаться. Настя смотрела на время каждые полчаса, считая минуты до 18:00.

В 17:30 она закрыла ноутбук, налила себе воды и села в кресло у окна. Надела наушники, проверила камеру, микрофон. Всё работало.

В 17:55 она открыла Zoom. Села ровно, поправила волосы, глубоко вздохнула.

В 18:00 пришло уведомление: «Катя присоединилась к конференции».

На экране появилась женщина — та самая, с аватарки. Добрые глаза, лёгкая улыбка, уютный светлый фон. Она сидела в кресле, с чашкой чая в руках, и смотрела на Настю спокойным, внимательным взглядом.

— Здравствуйте, Настя, — сказала она мягко. — Я очень рада, что вы решились на этот шаг. Расскажите, с чем вы пришли.

Настя открыла рот, но слова застряли в горле. Как объяснить этой незнакомой женщине, что её жизнь разваливается на части? Что она зависима от мужчины, который не отвечает на сообщения? Что она потеряла себя?

— Я... — начала она, и голос дрогнул. — Я не знаю, с чего начать.

— Начните с самого начала, — предложила Катя. — Как вы себя чувствуете прямо сейчас?

Настя задумалась. Как она себя чувствует? Страх, волнение, надежда, стыд — всё смешалось в один комок, который застрял в горле.

— Я боюсь, — призналась она честно. — Я боюсь, что вы скажете мне, что я всё делаю неправильно. Что я сама виновата. Что я... никчёмная.

— Я не буду этого говорить, — ответила Катя, и улыбка её стала теплее. — Я здесь не для того, чтобы судить. Я здесь для того, чтобы помочь вам увидеть то, что вы сами не замечаете. И поверьте — вы не никчёмная. Вы женщина, которая попала в ловушку. И из этой ловушки можно выбраться.

Где-то внутри Насти что-то отпустило. Напряжение, которое держало её в тисках годами, ослабло. Она сделала глубокий вдох и начала рассказывать.

Настя сидела напротив Лены в уютном кафе «Мята», и слова подруги врезались в неё, как острые осколки стекла. Каждое слово было правдой — горькой, неудобной, болезненной

правдой, от которой хотелось спрятаться, закрыть уши, убежать. Но она сидела и слушала, потому что глубоко внутри знала: Лена говорит то, что она сама боялась себе сказать.

— Я помню, как ты познакомилась с Сергеем, — сказала Лена, откидываясь на спинку стула и глядя куда-то в потолок, вспоминая. — Ты прибежала ко мне тогда, счастливая, сияющая. «Лена, я встретила мужчину моей мечты! Он такой умный, такой интересный, такой загадочный! Он много работает, он занятой, но это потому, что он успешный!» Ты светишься изнутри. Я подумала тогда: «Ну наконец-то Настя нашла кого-то хорошего».

Настя помнила тот день. Февраль, морозный, солнечный. Она случайно встретила Сергея на деловой конференции — он выступал с докладом, уверенный, харизматичный, в идеально сидящем костюме. Она слушала его, затаив дыхание, и когда он закончил, подошла задать вопрос. Разговор затянулся на час. Он пригласил её на кофе. А потом — пропал на три дня.

Она тогда подумала: «Он занят. Он важный человек. Он перезвонит». И он перезвонил. Через три дня. Извинился. Сказал, что был занят проектом. Она поверила. Она всегда верила.

— А сейчас? — спросила Лена, возвращая её в реальность. — Что изменилось?

Настя задумалась. За полгода ничего не изменилось. Он всё так же пропадавал, она всё так же ждала. Он всё так же был занят, она всё так же придумывала оправдания. Цикл повторялся снова и снова, как заезженная пластинка.

— Ничего, — тихо ответила она. — Ничего не изменилось. Я всё так же жду. Я всё так же надеюсь. Я всё так же... люблю.

— Любишь? — переспросила Лена, и в голосе её появилась грусть. — Или зависишь? Это разные вещи, Настя. Любовь — это когда ты счастлива. Когда ты наполнена. Когда ты чувствуешь себя живой. А зависимость — это боль, страх, пустота и редкие моменты эйфории, которые только подтверждают, что ты на игле.

Настя молчала. Она хотела возразить, хотела сказать, что Лена неправа, что её чувства к Сергею — настоящие, глубокие, искренние. Но слова застревали в горле, потому что где-то в глубине души она знала: Лена права.

— Я хочу измениться, — сказала она наконец, поднимая глаза на подругу. — Я так устала. Я устала ждать. Я устала надеяться. Я устала просыпаться с мыслью о нём и засыпать с мыслью о нём. Я хочу жить своей жизнью, а не ждать, когда он обратит на меня внимание.

— Тогда начни, — ответила Лена. — Прямо сейчас. Что ты можешь сделать сегодня, чтобы изменить свою жизнь?

Настя задумалась. Что она может сделать? Удалить его номер? Заблокировать? Нет, она не готова. Написать ему и высказать всё? Нет, это будет выглядеть как истерика. Перестать ждать? Но как перестать ждать, если ожидание стало частью её существования?

— Я не знаю, — честно ответила она. — Я не знаю, с чего начать.

— Я уже сказала тебе, — улыбнулась Лена. — Начни с психолога. Запишись сегодня. Сейчас. Не откладывай.

Настя достала телефон. Открыла ВК. Нашла профиль Кати. Снова прочитала пост, который зацепил её утром: «Ты всё ещё ждёшь его сообщение? Твоя жизнь проходит мимо. Ты заслуживаешь большего, чем быть вариантом».

— Я боюсь, — призналась она. — Боюсь, что она скажет мне правду. Что я сама во всём виновата. Что я выбрала не того человека. Что я... недостаточно хороша.

— А что, если она скажет тебе, что ты достойна любви? — возразила Лена. — Что ты не виновата в том, что он не умеет любить? Что ты — сокровище, которое просто попало не в те руки?

Настя посмотрела на подругу. В глазах Лены была уверенность, тёплая, поддерживающая. Она верила в Настю больше, чем Настя верила в себя.

— Хорошо, — сказала Настя, и голос её дрогнул. — Я напишу ей.

Она нажала кнопку «Написать». Пальцы дрожали, когда она печатала сообщение. «Здравствуйте! Я видела ваши посты... Они про меня. Можно записаться на консультацию?»

Отправила. И почувствовала, как с плеч упал тяжеленный груз.

— Я сделала это, — прошептала она, и в голосе её было удивление. — Я правда это сделала.

— Молодец, — сказала Лена, поднимая чашку в тосте. — За первый шаг. За то, что выбрала себя.

Настя подняла свою чашку с остывшим чаем. Чай был горьким и безвкусным, но она пила его, чувствуя, как внутри разливается тепло. Тепло надежды.

Они ещё долго сидели в кафе. Говорили о пустяках, смеялись, вспоминали старые истории. Настя смотрела на Лену и чувствовала благодарность. За то, что есть кто-то, кто видит её настоящую. За то, что есть кто-то, кто не боится говорить правду. За то, что есть кто-то, кто держит за руку, когда мир рушится.

Когда они вышли из кафе, осенний ветер ударил в лицо, взметнул волосы, заставил поёжиться. Лена обняла её на прощание.

— Если что — я рядом, — сказала она. — В любое время. Даже ночью. Ты не одна.

— Спасибо, — ответила Настя, и в голосе её была искренняя благодарность. — Ты даже не представляешь, как много это для меня значит.

— Представляю, — улыбнулась Лена. — Я была на твоём месте. Я знаю, как это — когда кажется, что выхода нет. Но он есть. Главное — не останавливаться.

Они разошлись в разные стороны. Настя шла к метро, чувствуя, как ветер толкает её в спину, будто подгоняя, будто говоря: «Вперёд. Не останавливайся. Жизнь ждёт тебя».

Она достала телефон. Проверила сообщения. Ничего. Ни от Сергея, ни от Кати.

Но в этот раз привычная боль не пришла. Только пустота. И в этой пустоте зарождалось что-то новое — тихое, робкое, но живое.

Надежда.

Весь вечер Настя провела в раздумьях. Лежала на диване, смотрела в потолок и перебирала в голове события дня. Разговор с Леной был болезненным, но необходимым. Как операция без наркоза — больно, но очищающе.

Она взяла телефон и открыла переписку с Сергеем. Последнее сообщение от него было два дня назад. Она писала ему сегодня утром — короткое «Доброе утро». Он не ответил.

Раньше она бы начала придумывать оправдания. Занят. Устал. Забыл. У него сложный период. Но теперь, после разговора с Леной, оправдания звучали фальшиво. Она смотрела на экран и видела реальность: мужчина, которому она не нужна. Мужчина, который не хочет быть с ней.

И впервые за долгое время она не почувствовала боли. Только усталость. Глубокую, выматывающую усталость от этой бесконечной гонки за его вниманием.

— Хватит, — сказала она вслух. — Хватит себя обманывать.

Она отложила телефон, закрыла глаза и провалилась в сон. Впервые за долгие месяцы — без мыслей о нём.

На следующее утро Настя проснулась с чувством, которое не испытывала давно — с чувством лёгкости. Она потянулась в кровати и первым делом не схватила телефон, а просто лежала, глядя в потолок, слушая тишину утра.

Потом встала, умылась, сварила кофе. Села у окна с чашкой в руках и просто смотрела на улицу. Осеннее утро было серым, но красивым — листья кружились в воздухе, редкие прохожие спешили по делам, где-то лаяла собака.

Она взяла телефон. Проверила сообщения. От Кати пришёл ответ: «Здравствуйте, Настя! Спасибо за доверие. Давайте встретимся завтра в 18:00 по видеосвязи? Скиньте, пожалуйста, ваш удобный мессенджер. Буду ждать. Катя».

Сердце забилось быстрее. Страх и волнение захлестнули с новой силой. Завтра. В 18:00. Она встретится с психологом.

Настя набрала ответ: «Здравствуйте, Катя! Завтра в 18:00 отлично. Удобно по Zoom. Скину ссылку. До встречи».

Отправила. И почувствовала, как по телу разливается тепло. Она сделала это. Она сделала первый шаг к переменам.

Весь день Настя ходила как в тумане. Мысли путались, руки дрожали. Она представляла завтрашнюю встречу — что скажет, о чём спросит, как ответит. Она боялась осуждения, боялась правды, боялась, что Катя подтвердит её самые страшные страхи.

Но где-то глубоко внутри, под слоями страха и сомнений, зрела уверенность: это правильно. Это то, что нужно. И завтра в 18:00 начнётся новая глава её жизни.

Ночью она долго не могла уснуть. Ворочалась с боку на бок, перебирала в голове возможные сценарии завтрашней встречи. Сергей так и не написал. Но в этот раз это не вызвало привычной боли. Только усталость. Только пустоту.

Она взяла телефон. Открыла диалог с ним. Посмотрела на свои сообщения, на его редкие ответы. И почувствовала не любовь, не тоску, а... отвращение. К себе. За то, что унижалась. За то, что ждала. За то, что ставила его на пьедестал.

— Завтра всё изменится, — прошептала она в темноту. — Завтра я начну новую жизнь.

Она закрыла глаза и провалилась в глубокий, спокойный сон — впервые за долгие месяцы.

Утро встретило её серым небом и мелким дождём. Но Настя проснулась с чувством, которое не испытывала давно — с чувством цели. Она встала, умылась, оделась, выпила кофе. Не проверяла телефон каждые пять минут. Только один раз, чтобы убедиться, что Катя не отменила встречу.

Всё было в силе.

Рабочий день тянулся бесконечно. Стрелка часов будто застряла, отказываясь двигаться. Настя смотрела на время каждые полчаса, считая минуты до 18:00.

В 17:30 она закрыла ноутбук, налила себе воды и села в кресло у окна. Надела наушники, проверила камеру, микрофон. Всё работало.

В 17:55 она открыла Zoom. Села ровно, поправила волосы, глубоко вздохнула.

В 18:00 пришло уведомление: «Катя присоединилась к конференции».

На экране появилась женщина — та самая, с аватарки. Добрые глаза, лёгкая улыбка, уютный светлый фон с книгами и комнатными растениями. Она сидела в кресле, с чашкой чая в руках, и смотрела на Настю спокойным, внимательным взглядом.

— Здравствуйте, Настя, — сказала она мягко. — Я очень рада, что вы решились на этот шаг. Это требует смелости. Расскажите, с чем вы пришли сегодня.

Настя открыла рот, но слова застряли в горле. Как объяснить этой незнакомой женщине, что её жизнь разваливается на части? Что она зависима от мужчины, который не отвечает на сообщения? Что она потеряла себя?

— Я... — начала она, и голос дрогнул. — Я не знаю, с чего начать.

— Начните с начала, — предложила Катя. — Как вы себя чувствуете прямо сейчас?

Настя задумалась. Как она себя чувствует? Страх, волнение, надежда, стыд — всё смешалось в один комок, который застрял в горле.

— Я боюсь, — призналась она честно. — Я боюсь, что вы скажете мне, что я всё делаю неправильно. Что я сама виновата. Что я... никчёмная.

— Я не буду этого говорить, — ответила Катя, и улыбка её стала теплее. — Я здесь не для того, чтобы судить. Я здесь для того, чтобы помочь вам увидеть то, что вы сами не замечаете. И поверьте — вы не никчёмная. Вы женщина, которая попала в ловушку. И из этой ловушки можно выбраться.

Где-то внутри Насти что-то отпустило. Напряжение, которое держало её в тисках годами, ослабло. Она сделала глубокий вдох и начала рассказывать.

— Я встретила мужчину полгода назад... — начала она, и слова потекли рекой. Она рассказывала всё — как они познакомились, как он сначала был внимательным, а потом стал отстранённым, как она ждала его сообщений, как придумывала оправдания, как теряла себя с каждым днём.

Катя слушала молча, не перебивая. Кивала, когда Настя делала паузы. Смотрела внимательно, но без осуждения.

Когда Настя закончила, в комнате повисла тишина. Настя смотрела на Катю, ожидая вердикта. Но Катя просто спросила:

— Скажите, Настя, а кто вы без него? Если убрать Сергея из вашей жизни, кто останется?

Вопрос ударил в самое сердце. Настя открыла рот, чтобы ответить, но слова не шли. Кто она без него? Женщина, которая ждёт? Женщина, которая надеется? Женщина, которая потеряла себя?

— Я... не знаю, — прошептала она. — Я не знаю, кто я без него.

— Вот с этого мы и начнём, — улыбнулась Катя. — С поиска вас настоящей. Той, которая была до него. Той, которая может быть после него. Той, которая заслуживает счастья.

Настя смотрела на экран, на женщину с добрыми глазами, и чувствовала, как в груди разливается тепло. Тепло надежды. Тепло веры. Тепло того, что всё будет хорошо.

— Я готова, — сказала она. — Я хочу начать.

— Тогда поехали, — ответила Катя.

И первый шаг был сделан.

Глава 3. Знакомство с психологом Катей

Настя сидела в кресле у окна, сжимая телефон в руках, и смотрела на экран ноутбука. Zoom-конференция длилась уже час, но время будто остановилось. Катя говорила мягко, спокойно, каждое её слово ложилось на душу как бальзам на открытую рану. Настя слушала, кивала, но внутри неё бушевал ураган эмоций — страх, облегчение, надежда, стыд — всё перемешалось в один коктейль, который было трудно переварить.

— Я хочу задать вам один вопрос, Настя, — сказала Катя, наклоняясь ближе к камере. Её глаза были внимательными, но добрыми — в них не было осуждения, только искреннее желание понять. — Вопрос, который может показаться вам странным или даже глупым. Но я прошу вас отнестись к нему серьёзно.

Настя кивнула, чувствуя, как сердце начинает биться быстрее. Она приготовилась к чему-то сложному, к какому-то психологическому приёму, который перевернёт её сознание. Но то, что сказала Катя, было одновременно простым и невероятно сложным.

— Опишите себя, — сказала Катя. — Не упоминая Сергея. Не упоминая вашу работу. Просто — кто вы есть? Какая вы? Чем вы живёте? Что вас радует? Что вас вдохновляет?

Настя открыла рот, чтобы ответить, и... замерла.

Вопрос повис в воздухе, тяжёлый, как свинец. Настя смотрела на Катю, на книги за её спиной, на зелёное растение в горшке, и чувствовала, как в голове поднимается белый шум. Она пыталась найти слова, но их не было. Словно кто-то стёр часть её памяти, часть её личности, часть её самой.

— Я... — начала она, и голос её дрогнул. — Я... не знаю.

Катя не удивилась. Она кивнула, будто ожидала такого ответа, и мягко переспросила:

— Совсем не знаете? Может быть, что-то всё же есть? Ваши увлечения, ваши мечты, ваши любимые занятия?

Настя напрягла память. Увлечения. Раньше она любила рисовать. Акварелью. Она ходила на курсы, купила хорошие кисти, дорогую бумагу. Но это было... когда? Два года назад? Три? После встречи с Сергеем она забросила рисование. Сначала просто пропустила одно занятие, потом второе, а потом перестала ходить совсем. Всё свободное время уходило на ожидание его сообщений.

— Я раньше рисовала, — сказала она медленно, будто пробуя слова на вкус. — Акварелью. У меня даже есть несколько работ. Но я... я давно не брала кисти в руки.

— Почему? — спросила Катя.

Настя задумалась. Почему она перестала рисовать? Ответ был простым и болезненным.

— Потому что я всё время ждала. Ждала его сообщений. Сидела с телефоном в руках и ждала. А рисование требует сосредоточенности. Я не могла сосредоточиться. Я думала только о нём.

— А что ещё вы любили раньше? — продолжала Катя. — До того, как встретили Сергея?

Настя закрыла глаза и попыталась вспомнить. До Сергея была другая жизнь. Она ходила в спортзал, бегала по утрам, читала книги — по две-три в неделю. Встречалась с подругами, ходила в кино, в театры, на выставки. Путешествовала — хотя бы раз в месяц выбиралась в другой город. Она была живой, активной, интересной.

— Я была другой, — сказала она тихо, открывая глаза. — Я была живой. У меня были планы, цели, мечты. Я хотела открыть свой бизнес — маленькое кафе с домашней выпечкой. Я даже начала писать бизнес-план. Но потом появился он, и всё отошло на второй план.

— Почему? — снова спросила Катя. — Почему его появление заставило вас отказаться от своих мечтаний?

Вопрос прозвучал как удар грома. Настя смотрела на Катю, и внутри неё что-то переверчивалось. Она никогда не задавала себе этот вопрос. Никогда не задумывалась, почему её жизнь сузилась до одного человека.

— Я боялась, — призналась она, и голос её дрогнул. — Я боялась, что если я буду занята своей жизнью, то потеряю его. Что он подумает, что я не уделяю ему достаточно внимания. Что он найдёт кого-то другого. Я боялась, что если я не буду ждать, то он исчезнет.

— И вы перестали жить своей жизнью, чтобы сохранить его в своей, — сказала Катя, и в голосе её появилась грусть. — Но это не сработало, правда? Вы всё равно его не сохранили. Он всё равно дал вам меньше, чем вы заслуживаете.

Настя почувствовала, как к горлу подступает комок. Слёзы обжигали глаза. Она сдерживала их из последних сил, но они всё равно потекли по щекам — горячие, солёные, освобождающие.

— Да, — прошептала она. — Не сработало.

Катя протянула руку к экрану, будто хотела коснуться Насти через монитор. Жест был символическим, но Настя почувствовала тепло — тепло поддержки, тепло принятия.

— Настя, я хочу, чтобы вы кое-что поняли, — сказала Катя, и голос её стал серьёзнее. — То, что вы делаете — ожидание, надежда, постоянные мысли о нём — это не любовь. Это эмоциональная зависимость. Вы как наркоман, который ждёт дозу. И каждый раз, когда он даёт вам внимание, вы получаете временное облегчение. Но оно проходит, и вы снова нуждаетесь в дозе.

Настя слушала, и каждое слово отдавалось болью в груди. Но это была другая боль — не та, к которой она привыкла. Это была боль осознания. Боль прозрения.

— Эмоциональная зависимость — это состояние, при котором ваше настроение, самооценка и ощущение счастья зависят от другого человека, — продолжала Катя. — Вы перестанете быть самостоятельной личностью. Вы становитесь приложением к нему. И чем больше вы отдаёте, тем больше теряете себя.

— Я знаю, — прошептала Настя, вытирая слёзы. — Я чувствую это. Я чувствую, что теряю себя. Каждое утро я просыпаюсь и не знаю, кто я. Я смотрю в зеркало и не узнаю своё отражение. Я стала тенью.

— Хорошо, что вы это осознаёте, — сказала Катя. — Осознание — это первый шаг к изменениям. Без него любая терапия бесполезна. Но одного осознания мало. Нужны действия.

— Какие действия? — спросила Настя, вытирая слёзы. — Что мне делать? Я так устала. Я хочу выбраться, но не знаю как.

Катя помолчала, собираясь с мыслями. Потом произнесла то, чего Настя боялась больше всего.

— Я хочу дать вам первое задание. Оно может показаться вам простым, но на самом деле оно будет самым сложным из всех, что я вам когда-либо дам. Вы готовы?

Настя кивнула, чувствуя, как сердце колотится где-то в горле.

— Я хочу, чтобы вы провели 24 часа без проверки телефона, — сказала Катя. — Полностью. Без заходов в мессенджеры, без просмотра его профиля, без проверки, был ли он в сети. 24 часа полной тишины.

Настя почувствовала, как кровь отливает от лица. В груди закипала паника.

— 24 часа? — переспросила она, и голос её дрожал. — Я не смогу. Это невозможно. Я... я умру от беспокойства.

— Вы не умрёте, — спокойно ответила Катя. — Вы переживёте это. И это будет первый шаг к тому, чтобы вернуть контроль над своей жизнью. 24 часа — это не вечность. Это всего один день. Но этот день может стать началом вашего освобождения.

— Но что, если он напишет? — спросила Настя, чувствуя, как паника сжимает грудь. — А я не отвечу? Он подумает, что мне всё равно. Он обидится. Он исчезнет.

— Если он исчезнет из-за того, что вы не ответили в течение 24 часов, значит, он не стоит вашего времени, — жёстко сказала Катя. — Поймите, Настя: здоровые отношения не строятся на том, что вы должны быть доступны 24/7. Здоровые отношения строятся на доверии и уважении. Если он не может уважать ваше право на личное пространство, это не те отношения, в которых вам стоит оставаться.

Настя молчала. Внутри неё боролись два голоса. Один кричал: «Соглашайся! Это твой шанс! Другого не будет!». Другой шептал: «Не делай этого. Он уйдёт. Ты останешься одна. Ты не справишься».

— Я боюсь, — сказала она наконец. — Я боюсь, что если я перестану ждать, то потеряю его навсегда.

— А что вы теряете сейчас, Настя? — спросила Катя. — Что вы теряете прямо сейчас, в эту минуту? Вы счастливы? Вы чувствуете себя любимой? Вы чувствуете себя ценной?

Вопросы падали, как удары хлыста. Настя смотрела на Катю, и в глазах её стояли слёзы.

— Нет, — прошептала она. — Я несчастна. Я чувствую себя пустой. Я чувствую себя ничтожной.

— Тогда что вы теряете, если попробуете что-то изменить? — мягко спросила Катя. — Худшее, что может случиться — вы останетесь там же, где вы сейчас. Но лучшее, что может случиться — вы начнёте выздоравливать. Вы начнёте возвращать себя.

Настя глубоко вздохнула. Посмотрела на телефон, который лежал на столе экраном вверх. Чёрный экран, молчащий, пустой. Она представила, что будет чувствовать, если не возьмёт его в руки целые сутки. Страх был таким сильным, что её затрясло.

— Хорошо, — сказала она, и голос её дрогнул. — Я попробую. Я сделаю это.

Катя улыбнулась — тепло, ободряюще.

— Я горжусь вами, Настя. Этот шаг требует огромной смелости. Но я хочу, чтобы вы знали: если будет совсем невозможно, вы можете мне написать. Не ему — мне. Я буду рядом в эти 24 часа.

— Спасибо, — прошептала Настя, и в голосе её была искренняя благодарность.

— А теперь давайте обсудим, как вы будете проводить эти 24 часа без телефона, — сказала Катя, переходя в деловой режим. — У вас есть планы? Чем вы займёте своё время?

Настя задумалась. Чем она может заняться? В последние месяцы всё её свободное время уходило на ожидание. Она даже не помнила, чем любила заниматься раньше.

— Я могу почитать книгу, — сказала она неуверенно. — У меня есть несколько, которые я купила, но так и не открыла. Могу сходить на прогулку. Или посмотреть фильм.

— Отлично, — одобрила Катя. — Составьте план на завтра. Распишите по часам, чем вы будете заниматься. Это поможет вам не думать о телефоне.

— Я попробую, — кивнула Настя.

— Не попробуете, — мягко поправила Катя. — Сделаете. Начните прямо сейчас. Когда закроете Zoom, составьте план. И завтра, когда проснётесь, уберите телефон подальше. В ящик. В другую комнату. Куда угодно, лишь бы он не был у вас под рукой.

Настя кивнула, чувствуя, как страх и волнение смешиваются в её груди. Она согласилась. Она дала слово. И теперь нужно было его сдержать.

— Хорошо, — сказала она, стараясь, чтобы голос звучал увереннее. — Я сделаю это.

— Я верю в вас, — ответила Катя. — Увидимся послезавтра на следующей сессии. Вы расскажете мне, как прошли ваши 24 часа.

— Договорились.

Они попрощались, и экран погас. Настя осталась одна в тишине своей квартиры. Часы показывали 19:15. За окном темнело, фонари зажигались один за другим, отбрасывая жёлтые круги света на мокрый асфальт.

Настя смотрела на телефон, который лежал на столе. Ей хотелось схватить его, открыть МАХ, проверить, не написал ли Сергей. Она буквально чувствовала, как пальцы чешутся взять телефон, как тело требует этого движения.

— Нет, — сказала она вслух. — Я должна научиться жить без этого.

Она взяла телефон, выключила звук и положила его на дальнюю полку шкафа. Экран погас. Тишина стала полной.

Настя села на диван и обхватила голову руками. Паника накатывала волнами — тошнота, дрожь, учащённое сердцебиение. Она чувствовала себя так, будто осталась без воздуха, без кислорода, без опоры.

— Я справлюсь, — прошептала она, сжимая подушку. — Я справлюсь. Это всего один день. Всего 24 часа.

Она встала, прошлась по комнате, пытаясь успокоиться. Подошла к книжному шкафу и провела пальцами по корешкам книг. Много лет назад она любила читать. Запоем, ночами, забывая о времени. Она помнила это чувство — когда книга захватывает целиком, когда ты живёшь жизнью героев, когда мир вокруг исчезает.

Она выбрала книгу — старый роман, который купила года два назад, но так и не открыла. Села в кресло, включила торшер и открыла первую страницу.

Буквы расплывались перед глазами. Мысли всё время возвращались к телефону. Она представляла, что Сергей написал ей, а она не отвечает. Что он обижается. Что он думает: «Ей всё равно. Она меня больше не любит».

— Стоп, — сказала она вслух. — Стоп. Я не буду думать об этом. Я буду читать.

Она заставила себя вчитаться в текст. Строка за строкой, абзац за абзацем. Постепенно мысли начали успокаиваться. Сюжет захватил её — история женщины, которая потеряла себя в отношениях, а потом нашла заново. Ирония судьбы.

Настя читала два часа, не отрываясь. Когда она закрыла книгу, часы показывали 21:30. У неё не было желания проверять телефон. Впервые за долгие месяцы она чувствовала покой.

Настя улыбнулась сама себе. Может быть, эти 24 часа не будут такими страшными, как она думала.

Она легла спать пораньше, оставив телефон на полке. Засыпая, она поймала себя на мысли, что не думает о Сергее. Она думает о книге, о завтрашнем дне, о своих планах. Маленькая победа.

Утро началось с испуга. Настя проснулась и первым делом протянула руку к тумбочке — но телефон там не лежал. Вспышка паники ударила в грудь. Где телефон? Что, если он писал? Что, если он звонил? Что, если...

Она вспомнила. Телефон на полке в шкафу. Задание Кати. 24 часа без проверки.

— Доброе утро, — сказала она себе в пустоту комнаты. — Ты справишься.

Она встала, умылась, оделась. Сварила кофе и села завтракать без телефона — впервые за несколько месяцев. Она смотрела в окно, на осеннее небо, на листья, которые кружились на ветру, и чувствовала странное спокойствие.

Время тянулось медленно. Она пошла на прогулку — просто бродила по улицам без цели, смотрела на людей, на витрины, на архитектуру. Она заметила, как много деталей ускользало от неё раньше, когда она смотрела в телефон. Какой красивый фасад у этого здания. Как смешно чихает этот старичок на скамейке. Как вкусно пахнет свежим хлебом из пекарни на углу.

Она зашла в пекарню, купила круассан и кофе, села за столик у окна. Смотрела на прохожих, на их лица, их судьбы, их жизни. Каждый был занят своим делом. Никто не смотрел на неё. Никто не ждал от неё сообщения. Она была просто частью этого города, частью этого утра.

Вдруг она почувствовала... свободу. Лёгкую, незнакомую, пугающую свободу. Без телефона, без ожидания, без постоянного напряжения в плечах. Она просто сидела, пила кофе и смотрела на мир.

— Привет, — сказал кто-то рядом.

Настя подняла голову. Перед ней стоял молодой человек с собакой на поводке — золотистый ротвейлер вилял хвостом, глядя на неё преданными глазами.

— Извините, что отвлекаю, — сказал молодой человек, улыбаясь. — Я просто заметил, что вы улыбаетесь, глядя в окно. Это так... мило. Редко увидишь, чтобы человек просто наслаждался моментом без телефона.

Настя почувствовала, как щёки заливают румянец. Она не привыкла к комплиментам от незнакомцев.

— Спасибо, — ответила она. — Просто день такой... красивый.

— Согласен, — кивнул молодой человек. — Осень — моё любимое время года. Можно присесть?

Настя колебалась секунду. Обычно она отказалась бы — слишком занята, слишком спешит, слишком ждёт сообщения. Но сегодня всё было иначе.

— Конечно, — ответила она.

Они разговорились. Его звали Денис, он работал архитектором, гулял с собакой каждое утро перед работой. Он был лёгким, весёлым, интересным. Они проговорили полчаса — о книгах, о путешествиях, о жизни. Когда он ушёл, Настя поймала себя на мысли, что не вспоминала о Сергее целых полчаса.

Маленькая победа.

День тянулся медленно, но без телефона он оказался... наполненным. Настя успела сделать столько всего, сколько не делала за последнюю неделю. Она убрала квартиру, постирала, приготовила ужин, посмотрела фильм, дочитала книгу. И каждый раз, когда рука тянулась к телефону, она останавливала себя.

— Я сильнее, — говорила она вслух. — Я сильнее этой привычки.

К вечеру напряжение стало невыносимым. Тело ломило, голова гудела, в груди разрасталась тревога. Ей казалось, что она вот-вот сорвётся, что ещё минута — и она побежит к шкафу, схватит телефон, зарыдает от облегчения.

— 24 часа, — прошептала она, сжимая подушку. — Я обещала. Я должна додержаться.

Она включила музыку, попробовала танцевать. Не помогло. Включила фильм — не могла сосредоточиться. Села рисовать — руки дрожали.

В 23:00, когда до конца задания оставался час, она не выдержала.

Настя встала, подошла к шкафу, открыла дверцу. Телефон лежал на полке, чёрный, молчаливый. Она взяла его в руки, чувствуя, как сердце колотится где-то в горле. Нажала кнопку включения. Экран засветился.

Уведомления: три пропущенных звонка от мамы, сообщение от Лены, уведомление из рабочего чата.

И одно сообщение от Сергея: «Привет. Как дела?»

Настя замерла. Он написал. Он вспомнил о ней. Он проявил инициативу — впервые за долгое время.

И она — провалила задание.

Чувство вины накрыло с головой. Она обещала Кате, обещала себе — и не сдержала слово. Но внутри разлилось облегчение — тёплое, всепоглощающее. Он написал. Он не забыл. Он думает о ней.

Настя открыла диалог, пальцы дрожали. Она напечатала: «Привет! Извини, был долгий день. У тебя всё хорошо?»

Отправила.

И тут же почувствовала пустоту. Не радость, не счастье, а пустоту. Потому что она снова попала в ту же ловушку. Снова ждёт. Снова надеется. Снова зависима.

Телефон завибрировал. Ответ от Сергея: «Да, всё норм. Скучал».

Всего одно слово. Одно «скучал» — и она готова всё простить. Готова забыть все дни молчания, все часы ожидания, все ночи слёз.

Настя смотрела на экран и плакала. Плакала от облегчения, от стыда, от бессилия. Она провалила задание. Она не продержалась 24 часа. Она оказалась слабой.

Но в этой слабости было что-то важное. Что-то, что она поняла в этот момент.

Она больна. Это не любовь. Это болезнь. И ей нужно лечение.

Настя взяла телефон и написала Кате: «Я сорвалась. Не додержалась последний час. Написала ему. Он ответил. Я чувствую себя ужасно».

Через минуту пришёл ответ: «Настя, вы не провалили задание. Вы получили важный урок. Теперь вы знаете, как сильна ваша зависимость. Это знание — ваш первый шаг к освобождению. Завтра обсудим подробнее. Отдыхайте».

Настя перечитала сообщение несколько раз. Катя не ругала её. Катя не осуждала. Катя была на её стороне.

Она выключила телефон, положила его обратно на полку и легла спать. Слёзы всё ещё текли по щекам, но в груди зарождалось новое чувство.

Надежда.

Глава 4. Первая сессия — «Кто ты без него?»

Настя проснулась в 6:43 утра. Не от будильника, не от света, пробивающегося сквозь шторы, а от внутреннего толчка — того самого, который последние полгода выдёргивал её из сна, как крюком за ребро. Тело помнило ритуал раньше, чем мозг осознал, где она и что происходит: рука потянулась к тумбочке, пальцы сомкнулись в воздухе, нащупывая холодный корпус телефона.

Телефона не было.

Настя моргнула, приподнялась на локте и посмотрела на пустую тумбочку. Вчерашний вечер вернулся кусочками — Zoom с Катей, задание на 24 часа без телефона, её позорный срыв за час до финала. Она провалила задание, но Катя написала, что это не провал, а урок. Настя чувствовала себя иначе — не разбитой, не уничтоженной, а... задумчивой.

Она села в кровати и посмотрела на полку в шкафу, где лежал телефон. Чёрный прямоугольник, который управлял её жизнью. Она не взяла его в руки, а просто смотрела, изучая свои ощущения. В груди было пусто. Ни паники, ни тревоги, ни желания немедленно проверить сообщения. Только глухая, вязкая пустота — как после долгой болезни, когда температура спала, но тело ещё помнит жар.

Настя встала, налила воды, выпила большими глотками, глядя в окно. Осеннее утро было серым, но спокойным. Где-то вдалеке гудел город, но здесь, в её квартире, было тихо. Она привыкла к этой тишине.

Сегодня в 18:00 — вторая встреча с Катей. Настя думала об этом весь день — в душе, за завтраком, по дороге на работу. Она перебирала в голове, что скажет, как объяснит свой срыв, как расскажет о том, что почувствовала, когда написала Сергею и получила от него «скучал».

Рабочий день прошёл как в тумане. Она сидела за компьютером, отвечала на письма, участвовала в совещаниях, но мысли были далеко — где-то там, в пространстве между страхом и надеждой. Она ждала вечера, но этот раз ожидание было другим. Она ждала не сообщения от Сергея. Она ждала встречи с собой.

В 17:30 Настя закрыла ноутбук, налила себе зелёного чая и села в кресло у окна. Проверила камеру, микрофон, наушники. Всё работало. Она глубоко вздохнула и открыла Zoom за пять минут до начала.

В 18:00 Катя присоединилась к конференции. Сегодня она была в голубом свитере, с распущенными волосами, и выглядела ещё более уютной, чем в прошлый раз. На заднем плане горел торшер, создавая мягкий, тёплый свет.

— Здравствуйте, Настя, — улыбнулась Катя. — Рада вас видеть. Как прошли ваши сутки? Рассказывайте всё, как есть, ничего не утаивая.

Настя сделала глоток чая, собираясь с мыслями. Опустила глаза, потом подняла их — и встретила взглядом с Катей через экран.

— Я провалила задание, — сказала она честно. — Не додержалась последний час. Написала ему. Он ответил. Сказал, что скучает. И я...

Она замолчала, подбирая слова.

— И я почувствовала облегчение, — продолжила она. — Такое сильное, почти физическое. Как будто мне дали кислород, когда я задыхалась. А потом пришёл стыд. Я обещала себе. Я обещала вам. И я не сдержала слово.

Катя слушала, не перебивая. Кивала в такт её словам, смотрела внимательно, но без осуждения. Когда Настя замолчала, Катя наклонилась ближе к камере и сказала:

— Настя, я хочу, чтобы вы кое-что поняли. Вы не провалили задание. Вы получили ценный опыт. Теперь вы знаете, как работает ваша зависимость. Вы знаете, в какой момент лома-

етесь. Вы знаете, что ваша тяга к нему сильнее вашей воли — пока что. И это не стыдно. Это знание — ваше оружие.

Настя подняла глаза. В них стояли слёзы, но она сдерживала их.

— Мне так стыдно, — прошептала она. — Я взрослая женщина, а не могу продержаться один день без проверки телефона. Это же ненормально.

— Ненормально, — согласилась Катя. — Но это не делает вас плохой или слабой. Это делает вас человеком, который попал в ловушку. И мы будем искать выход из этой ловушки вместе.

Катя сделала паузу, отпила чай, и её взгляд стал серьёзнее.

— Сегодня я хочу задать вам один вопрос, — сказала она. — Вопрос, который может показаться простым, но на самом деле он самый сложный из всех, что я могу задать. Вы готовы?

Настя кивнула, чувствуя, как сердце начинает биться быстрее.

— Опишите себя, — сказала Катя. — Не упоминая Сергея. Не упоминая вашу работу. Не упоминая вашу роль — дочь, подруга, коллега. Просто — кто вы есть? Что вы любите? Что вас вдохновляет? Что делает вас счастливой?

Вопрос повис в воздухе, тяжёлый и одновременно освобождающий. Настя открыла рот, чтобы ответить, и замерла. Слова застряли в горле, потому что... она не знала ответа.

— Я... — начала она, и голос дрогнул. — Я не знаю.

Катя не удивилась. Она кивнула, будто ожидала этого ответа, и мягко переспросила:

— Совсем не знаете? Может быть, что-то всё же есть? Ваши увлечения, ваши мечты, ваши любимые занятия?

Настя напрягла память. Увлечения. Раньше она любила рисовать. Акварелью. Она ходила на курсы, купила хорошие кисти, дорогую бумагу. Но это было... когда? Два года назад? Три? После встречи с Сергеем она забросила рисование. Сначала просто пропустила одно занятие, потом второе, а потом перестала ходить совсем. Всё свободное время уходило на ожидание его сообщений.

— Я раньше рисовала, — сказала она медленно, будто пробуя слова на вкус. — Акварелью. У меня есть несколько работ. Но я... я давно не брала кисти в руки.

— Почему? — спросила Катя.

Настя задумалась. Почему она перестала рисовать? Ответ был простым и болезненным.

— Потому что я всё время ждала. Ждала его сообщений. Сидела с телефоном в руках и ждала. А рисование требует сосредоточенности. Я не могла сосредоточиться. Я думала только о нём.

— А что ещё вы любили раньше? — продолжала Катя. — До того, как встретили Сергея?

Настя закрыла глаза и попыталась вспомнить. До Сергея была другая жизнь. Она ходила в спортзал, бегала по утрам, читала книги — по две-три в неделю. Встречалась с подругами, ходила в кино, в театры, на выставки. Путешествовала — хотя бы раз в месяц выбиралась в другой город. Она была живой, активной, интересной.

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.