

ЗВЕРЕВА ИРИНА ВИТАЛЬЕВНА

Капучино с соленым ветром



Иногда все, что тебе нужно —
это бежать навстречу мечте

Ирина Зверева

Капучино с соленым ветром

«Автор»

2026

Зверева И. В.

Капучино с соленым ветром / И. В. Зверева — «Автор», 2026

Эта книга - не романтическая сказка о побеге к морю. Это честная, тёплая и глубокая история о том, что происходит, когда выключаешь телефон и остаёшься наедине с собой. О страхе быть никому не нужной. О привычке говорить всегда Да, когда хочется кричать НЕТ! И о первом, робком шаге к себе настоящей - той, кто имеет право ничего не делать и не бояться, что её перестанут любить.

© Зверева И. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. А что, если все бросить?	5
Глава 2. Ночь темна и полна сомнений	6
Глава 3. Море, жди меня	9
Глава 4. Ограбление на миллион	10
Глава 5. Там, где кончаются дедлайны	13
Глава 6. Секретный ингредиент - правда или вымысел?	16
Глава 7. Дневник благодарности	19
Глава 8. Марк и его тени	21
Глава 9. Надежда	24
Глава 10. Право на "Нет"	27
Глава 11. Нет!	29
Глава 12. Исчезновение	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Ирина Зверева

Капучино с соленым ветром

Глава 1. А что, если все бросить?

Вечерело. Теплый летний день догорал за панорамными окнами офиса, а Мира размышляла, зачем, для чего и почему она остается на этой работе допоздна. Привычка или преданность делу? Как часто мы путаем эти понятия, уверяя себя, что ничего нельзя изменить

А ведь можно! И она обязательно изменит.

Но что-то в этот вечер пошло не так. Пустой офис впервые тяготил ее и не давал забыть, что на этой неделе произошла точка невозврата. Случай, когда она заплакала в туалете офиса. Не из-за конкретной проблемы. Просто нажали на какую-то кнопку, и потекло. А потом вытерла слезы, подкрасилась и пошла на совещание. Никто и не заметил.

Она боится, что без работы она никому не нужна. Потому что три года она была только «начальником отдела», «надежным исполнителем», «тем, кто все решит». А кто там внутри, она не знает.

«Если я перестану быть полезной, то я исчезну. Меня просто не станет» - эту фразу она никогда не произносит вслух, но **она живет с ней каждый день**.

Она думает, что хочет: любовь, море, покой, свободу.

На самом деле хочет: разрешения ничего не делать. И чтобы ее при этом не бросили. Страх быть отверженной всегда находится где-то рядом, а часто и внутри самой девушки. Она чувствует его зловонное дыхание, когда в голове крутятся мысли о своей никчемности.

Мира решительно закрыла ноутбук, сняла очки и устало откинулась на спинку кресла. Голова кружилась от воспоминаний прошедшей недели.

Что делать? Как быть?

Сперва нужно было проверить свою подушку безопасности, которая скопилась за 3 года работы без отпуска. О деньгах можно было не думать.

А что потом? Купить билет на поезд, рвануть на море и насладиться летними днями, как это было в студенчестве. пляж, закат, бесконечный шум волн и тишина. Все, чего ей так отчаянно не хватало. *А приключенияприключения обязательно найдутся, куда же без них.*

Ночь прошла в сомнениях.

Заявление об увольнении было написано в ту же ночь, но Мира не могла отправить его начальнику.

Глава 2. Ночь темна и полна сомнений

Квартира встретила ее тишиной. Большая квартира, которую Мира купила спустя 10 лет работы без выходных и праздников. Именно уйдя с той работы, она дала себе обещание больше отдыхать и меньше перерабатывать. Но что-то пошло не так. Остался совсем небольшой платеж за ипотеку, который ее тяготил.

Мира вошла, щелкнула выключателем и свет не зажегся. Лампочка в прихожей перегорела еще неделю назад, и она все забывала купить новую. Так и ходила в темноте, находя тапки и ключи по памяти. Все движения были четко выверены и машинальны. Жизнь на автопилоте.

Символично, - подумала Мира. - Даже свет не включается в поддержку моего решения.

Она прошла на кухню, поставила чайник. Пока вода грелась, открыла холодильник. Пусто. Три йогурта с истекшим сроком годности, полпачки творога и засохший лимон. Она не была в магазине уже дней пять, а может и дольше.

— Ты даже есть забываешь. Ты забываешь есть, Мира. Это нормально?

Чайник закипел. Она заварила зеленый чай, села за маленький столик у окна и достала телефон.

Пальцы сами открыли рабочий чат. «14 непрочитанных».

Мира мельком пробежала глазами: кто-то спрашивал про отчет, кто-то не мог найти файл на сервере, кто-то прислал мем, который она не поняла. Все это было ее жизнью. Каждый день и каждый час.

А теперь ты хочешь это бросить.

Она отставила чашку, подошла к окну и уперлась лбом в холодное стекло. За окном горел город. Огни офисов, огни квартир, бесконечные фары машин. Миллионы людей. Каждый из них куда-то шел, что-то делал, кто-то кому-то был нужен.

Кому я буду нужна, если перестану работать?

Вопрос пришел ударил в затылок внезапно, но так знакомо.

Мира отошла от окна, села на диван и обхватила колени руками. Так она сидела в детстве, когда боялась темноты. Сейчас она боялась не темноты. Она боялась свободы. Точнее, того, что произойдет после ее дерзости. Бросить коллектив, работу, должность и в конце концов начальника – это не просто смело, а капец как смело!

Она пролистала фотографии в телефоне. Вот она на корпоративе – улыбается, но глаза уставшие. Вот она сдает отчет, начальник жмет руку, на заднем плане пустые чашки из-под кофе. Вот она в спортзале два года назад, еще с капелькой жизни в лице.

А вот где она с подругами? Нет. Где она на море? Нет. Где она просто смеется, без повода?

Нет таких фото.

Мира отложила телефон и почувствовала, как к горлу подкатывает ком.

— Что я с собой сделала? — прошептала она в пустоту. — Зачем я так? За что я с собой так?

Она не плакала. Слезы застревали где-то в груди, превращаясь в тяжелую, ноющую боль. Говорят, это называется «выгорание». Говорят, от этого лечат отпуском и психотерапией.

А если у меня нет времени на отпуск? А если я не могу остановиться, потому что, если остановлюсь, то пойму, как устала?

Она встала, прошла на кухню. Вылила остывший чай в раковину и налила новый. Пошла к рабочему столу, где стояли все чашки в доме. И вдруг ее пальцы сами застучали по клавиатуре ноутбука.

«Заявление об увольнении по собственному желанию...»

Она напечатала заголовок и замерла.

— Ты серьезно? Ты правда это сделаешь? — спросила она себя вслух.

В голове зашумело.

Голос страха: *Ты с ума сошла. У тебя ипотека почти выплачена — еще два года, и квартира твоя. А если ты уволишься, кто даст тебе новую ипотеку?*

Голос долга: *Ты нужна команде. Без тебя проект развалится. Ты не имеешь права их бросать.*

Голос мамы (она всегда знает, как сделать больнее): *А что люди скажут? Успешная девушка и вдруг все бросила. Слабачка. Не справилась.*

Голос усталости: *Замолчите. Просто замолчите. Я больше не могу.*

Мира закрыла ноутбук. Открыла снова. Заявление было на месте — белое, чистое, невинное.

Она напечатала:

«Прошу уволить меня по собственному желанию 15 июля...»

И снова замерла.

Она встала, подошла к шкафу и достала чемодан. Поставила его на кровать, открыла.

Смотреть на пустой чемодан было легче, чем на заявление. Она начала складывать вещи механически, не думая. Купальники — влево. Платья — вправо. Книга, которую она купила год назад и не открыла — сверху.

Ты едешь на море. Как в двадцать лет. С одним чемоданом и надеждой.

— Это глупость, — сказала она вслух. — Взрослые люди так не поступают. Взрослые люди берут отпуск на две недели, едут в Турцию и возвращаются. А ты не хочешь возвращаться. Ты хочешь сбежать навсегда.

Нельзя сбежать от себя.

А кто сказал, что ты от себя бежишь? Ты бежишь от офиса. От чатов. От дедлайнов. От жизни, в которой ты забыла, как дышать.

Мира закрыла чемодан. Застегнула молнию. Села на него сверху, будто боялась, что он откроется сам собой.

В три часа ночи она снова открыла ноутбук. На экране все еще висело заявление. Курсор мигал в конце строки, ожидая подписи.

Мира взяла телефон и написала единственному человеку, которому могла написать в три часа ночи.

Мира: Лиз, ты спишь?

Ответ пришел через минуту.

Лиза: Конечно нет. Работаю над презентацией. Ты чего не спишь?

Мира: Думаю об увольнении.

Лиза: Ты серьезно?

Мира: Да.

Лиза: Ты с ума сошла?!

Мира: Знаю.

Лиза: Хотя... знаешь, я бы тоже хотела. Но не могу. У меня ипотека, дети, муж дурак. А у тебя только ты. Так что...

Лиза: беги, пока можешь.

Мира посмотрела на экран, потом на заявление.

Сделала глубокий вдох. И подписала.

Не красиво. Не героически. Просто поставила дату и фамилию. Как будто галочку в списке дел.

Сделано. Уволиться.

Она отправила заявление на почту начальнику, закрыла ноутбук и легла на кровать прямо поверх чемодана.

В окно светила луна. Город за окном все еще гудел, но уже тише.

Что я наделала? — подумала Мира.

Правильно ли я поступила?

Увижу ли я завтра солнце?

Она не знала ответов. И это было страшнее всего.

Но внутри, где-то глубоко, в том месте, где пряталась та самая двадцатилетняя Мира, которая смеялась без причины, теплилась маленькая, робкая радость.

Свобода.

Она закрыла глаза и провалилась в сон — без сновидений, без мыслей, просто в темноту.

Утром ее ждал поезд.

Глава 3. Море, жди меня

Романтика плацкарта осталась в прошлом – сейчас ей был необходим покой. Девушка плюхнулась в купе и ожидала провалиться в сон. Но мысли Миры про работу все никак не останавливались. Хотя она сделала выбор и приняла решение, но работа так предсказуема и понятна, как партнер, которого ты знаешь как облупленного. Сегодня ты удержишься на работе до 00:00, завтра тоже и даже послезавтра. Неважно какой день недели, ты все равно знаешь, где будешь с 8:00 до 00:00. Можно было бы остаться и позже, но тогда есть шанс не успеть на метро.

Метро — это отдельный вид искусства. Ты никому там не нужен, всем плевать на тебя: кто ты, откуда, зачем, для чего и куда. Ты можешь петь, танцевать, разговаривать с самим собой и никто это даже не заметит. Все поглощены заботами своей жизни и наконец-то ты можешь быть собой. Мира любила метро и ощущение свободы, которое оно ей дарит.

Поезд прибыл в 12:55 на станцию «Курортская». Солнце встретило ее жаркими объятиями, море шумело вдали, приветствуя девушку, как старую подругу, а ветер принялся щеко-тать нос непослушными кудрями. Вдохнув этот густой, соленый воздух, Мира улыбнулась и поняла: не хочу возвращаться в город. Теперь все лето принадлежало только ей. Интересный факт, что несмотря на название станции и высокий сезон, людей в этом месте было крайне мало. Отдыхающие предпочитали более крупные города с развитой инфраструктурой.

Отель стоял на первой линии, открывая с балкона вид на бескрайнюю синеву. Забросив чемодан в номер, Мира решила, что ей нужно немедленно попасть на пляж, к воде, вспомнить, какого это быть абсолютно свободной и счастливой.

Когда-то она ездила на море по путевке. Вокруг была толпа незнакомых ребят, были сотни случайных встреч. Много знакомств, прогулок, разговоров, закатов и рассветов. Тогда она легко сходилась с людьми и не боялась быть собой.

Куда же исчезла та прежняя Мира? Пришло время ее вернуть!

Глава 4. Ограбление на миллион

— Как давно мы с тобой не виделись! — ахнула Мира, ступая на кромку воды. Ступни приятно проваливались в песок, легкая волна покрывала ноги соленой водой. *Блаженство* Волна шла гладко, постепенно смывая всю усталость большого города с его вечными дедлайнами.

Вдруг тишину нарушил звонкий лай. Мира открыла глаза и от неожиданности чуть не упала в воду. На максимальной скорости, которую только могли выдать эти короткие рыжие лапки, мимо нее пронесся корги. В зубах этот маленький грабитель мертвой хваткой сжимал любимую пляжную сумку Миры.

— Эй! Постой! Отдай, негодник! — бросила вдогонку девушка. Но ноги вязли в песке, кудри непослушно лезли в глаза, а корги, весело виляя своим практически отсутствующим хвостом, бежал дальше. Для него это явно было лучшей игрой в жизни.

— Арчи, нельзя! Ко мне! — раздался впереди мужской голос, который явно пытался сдерживать смех.

Псу ничего не оставалось, как затормозить. Смешно плюхнувшись пузом на песок, он развернулся и виновато поплелся к хозяину. Неудавшаяся добыча лежала у ног загорелого мужчины лет тридцати. Он поднял сумку и пошел навстречу к опешившей и запыхавшейся девушке. На нем была простая льняная рубашка, а на лице играла улыбка.

— Приношу свои искренние извинения за моего мохнатого друга. Обычно его интересуют тапочки, но ваша сумка вызвала у него необычайный интерес! Я Марк, а это мой друг — Арчи.

— Спасибо! Я Мира, — представилась девушка, протягивая руку для пожатия.

— Мира, я вас тут вижу впервые. Вы только приехали?

— Да, я решила сбежать от суеты, но тут меня тоже она решила настигнуть.

— Мне очень жаль, что мы с Арчи доставили вам неудобства. Можем предложить в качестве компенсации холодный и вкусный лимонад?

— От такой компенсации невозможно отказаться, — улыбнулась Мира, принимая приглашение.

Арчи, почувствовав, что гроза миновала, побежал дальше, виляя вдоль пляжа.

Марк привел девушку в уютное деревянное здание, которое находилось недалеко от отеля. Панорамные окна впускали много света в небольшое помещение, которое было уютнее, чем ее квартира 90 квадратов в большом городе. Над открытой террасой были натянуты светлые тенты от солнца. Девушка плюхнулась в кресло, которое было самым мягким и приятным местом за последние три года ее жизни. В воздухе пахло морской солью и свежемолотым кофе. Капучино с соленым ветром. Кстати, это и было название заведения.

— А где хозяин заведения? — решила спросить Мира, поняв, что в кофейне кроме них никого нет.

— Хозяин прямо перед тобой, — улыбнулся мужчина, показывая на себя руками.

Мира была так расслаблена от мысли, что никуда не надо спешить, что не могла ни удивиться, ни восхититься. Девушка решила, что так и должно быть, не надо вмешиваться в ход вещей. Рука по привычке скользнула в карман, чтобы проверить рабочие чаты, но она вовремя одернула себя. **ЧАТОВ БОЛЬШЕ НЕТ! ДЕДЛАЙНОВ ТОЖЕ!**

Марк не стал беспокоить девушку и пошел готовить лимонады. Ведь это то, чем он занимался последние два года. Он смотрел на Миру и вспомнил себя, свой первый день на этом же пляже. Место, куда он убежал от суеты большого города.

Марк вернулся с подносом, неся два высоких запотевших стакана. Мира открыла глаза и восхитилась. На солнце в бокале переливался лед, пахла свежая мята и сочный апельсин завершал всю композицию.

— Держите, вам это надо, — Марк поставил на столик около Миры стакан и присел напротив.

Мира сделала первый глоток, и приятная ледяная цитрусовая свежесть обожгла горло.

— Ну что, суэта большого города начала отступать? — спросил Марк, зная, о чем говорит.

— Начинает, — честно призналась девушка, глядя на море. Знаете, я три года работала без отпуска, гналась за чем-то. И когда я вышла из поезда, мне показалось, что я заново училась дышать. А потом появился ваш Арчи.

Марк рассмеялся, смотря то на девушку, то на море. В его взгляде Мира увидела то, что точно не ожидала встретить у случайного незнакомца с пляжа.

— Да, знакомая история, — протянул Марк, потягивая лимонад. — Два года назад я сам приехал в это место в точно таком же состоянии.

Мира удивленно приподняла брови, переводя взгляд с Марка на кубики льда в своем бокале. Мужчина перед ней выглядел настолько гармонично среди этого солнца и деревянных текстур, что его невозможно было представить в душном мегаполисе.

— Не верится? — Марк понимающе улыбнулся и откинулся на спинку стула. — Мне и самому не верится, когда вспоминаю. У меня в столице была крупная сеть фитнес-центров. Постоянные совещания, звонки в два часа ночи, бесконечная гонка за прибылью. Рядом была невеста, мы всю планировали грандиозную свадьбу. А потом внутри меня словно *выключили свет*. Когда ты смотришь в потолок и не понимаешь, есть ли смысл вообще просыпаться.

Марк сделал глоток лимонада, и его взгляд стал жестче. Мире стало на секунду неуютно, как будто она ворвалась в чужое пространство и не понимает, что ей нужно делать. Человек, сидевший напротив, был так незнаком и знаком одновременно.

— Самое страшное оказалось в том, что самый близкий человек меня не поддержал. Невеста не разделила моих взглядов на жизнь. Она прямо сказала, что ей нужен успешный бизнесмен, а не уставший мужчина, который хочет «все поставить на паузу». Ей нужен был статус, а не я. В итоге мы расстались. Я просто закрыл все дела, продал свою долю в бизнесе за бесценок, собрал один чемодан и уехал. Прямо на этот самый пляж.

Мира молчала, боясь нарушить момент. Каждое его слово отзывалось в ее сердце пониманием — она ведь сама только что совершила такой же побег.

— Первые пару месяцев я просто приходил в себя. Гулял вдоль воды и молчал, — продолжил Марк, и его голос снова стал прежним мягким и спокойным.

— А потом наткнулся на это здание. Оно было полуразрушенным. Все оставшиеся деньги ушли на аренду и профессиональную кофемашину. Весь ремонт я делал своими руками. Сам сколачивал эту террасу, сам красил стены, вручную выводил буквы на вывеске «Капучино с соленым ветром». И, знаешь... именно здесь я начал дышать свободно, впервые, как будто заново учился ходить. А еще начал открывать в себе то, на что в большом городе никогда не было времени. Я начал писать книги. Море, оказывается, удивительный соавтор, оно вымывает из головы всю лишнюю шелуху. И здесь я обрел своего друга, Арчи, — Марк ласково взглянул на своего мохнатого приятеля.

Марк замолчал, посмотрел куда-то в сторону моря, потом добавил тише:

— Только я не сказал тебе главного. Каждый вечер я открываю сайт своей старой компании. Смотрю, сколько у них новых клубов, какую выручку. И ненавижу себя за это. Потому что хочу туда вернуться. Не в компанию. В того парня, который командовал сотнями людей. Тот Марк был нужен. А этот... варит кофе и гладит корги.

Мира хотела сказать что-то утешительное, но он опередил:

— Не надо меня жалеть. Я просто пишу это сюда, в свой личный дневник поражений.

Пес, словно услышав свое имя, лениво приоткрыл один глаз, вздохнул и снова уткнулся носом в лапы. Мира посмотрела на Марка. Перед ней сидел человек, который потерял все, нашел себя и все равно думает о своем прошлом. И впервые за три года страх перед неизвестным будущим внутри нее уступил место робкой, но теплой надежде.

Мира вернулась в отель, когда солнце уже садилось в море. Ноги гудели от песка и ходьбы, но внутри было странно спокойно. Она рухнула на кровать, не раздеваясь, и уставилась в потолок. Марк. Кофейня. Арчи. Все это казалось сном. Но сном, в котором ей не хотелось просыпаться. Она уснула, когда за окном погас последний свет.

Глава 5. Там, где кончаются дедлайны

Утро без будильника было необычным. Мира проснулась от того, что в комнате было светло и машинально потянулась к тумбочке проверить телефон. Но увидела лишь сообщение от оператора сотовой связи «Добро пожаловать в Курортск!».

Она перевернулась на другой бок и закрыла глаза. За окном кричали чайки. Кто-то внизу громко разговаривал. Пахло кофе и жареным хлебом, наверное, из уличной пекарни через дорогу.

Идиллия.

И Мира почувствовала, что не может лежать.

Не то чтобы ей было неудобно. Просто внутри что-то заныло, заскреблось, как кот в закрытую дверь. Мысли начали крутить хороводы: *«Надо встать. Надо что-то делать. Ты теряешь время»*.

Она села на кровати, обхватив колени руками. Волосы рассыпались по плечам — непослушные, спутанные, вчера она так и не расчесалась после пляжа. Мир за окном жил своей неторопливой курортной жизнью. А внутри нее жил другой мир. Тот, где сейчас открываются биржи труда, приходят утренние сводки, а в общем чате коллеги обсуждают планерку на десять утра.

Коллеги.

Внутри девушки что-то дрогнуло. Мира снова потянулась за телефоном. Экран загорелся.

Ни одного рабочего сообщения.

Конечно. Она же удалила все чаты вчера вечером. Удалила номера, вышла из групп, поставила автоответчик на почту: *«В настоящее время я недоступна...»*

И теперь на экране были только уведомления от приложений — погода, новости, какая-то реклама.

Пустота.

Мира положила телефон обратно. «Ты же хотела свободы. Это она и есть!», — сказала она себе, как будто не доверяет своим же словам.

Тогда почему внутри так тревожно?

Она встала, накинула легкий халат и вышла на балкон. Море было здесь, прямо перед глазами, серо-голубое, с белыми барашками на волнах. Пляж еще пустовал, только одна собака носилась вдоль кромки воды, подгоняемая звонким смехом ребенка.

Красиво.

Спокойно.

«И что мне теперь делать?»

Мира поймала себя на мысли, что просчитывает день. По привычке. Как всегда, она делала это три года подряд.

Сейчас завтрак. Потом пляж. В 14:00 обед. После прогулка вдоль набережной. В 19:00 ужин. Потом сон.

План. Четкий. Понятный. Безопасный.

Она почувствовала, что дышит ровнее. Вот оно. Если разложить отдых по полочкам, он перестает пугать.

А потом Мира поняла, что снова планирует. Планирует даже расслабление. И это было так абсурдно, что она тихо рассмеялась.

— Ты больная, — сказала она своему отражению в балконной двери. Та посмотрела на нее растерянными глазами без макияжа и с заспанным лицом.

Она спустилась в кафе при отеле. Заказала овсяную кашу и капучино. Села за столик у окна. Кофе принесли быстро. Мира взяла чашку, сделала глоток. И поставила обратно.

Вкус был никаким. Просто горячая жидкость. Потому что ее мысли все еще были там, в городе, в офисе, среди цифр и дедлайнов.

А что, если это ошибка? Что, если я зря все бросила?

Она представила, как сейчас выглядит ее рабочий стол. Наверное, уже посадили кого-то нового. Или разобрали проекты. А ее имя убрали из рассылок.

Через месяц меня никто не вспомнит.

Это ударило неожиданно. Не облегчением, а тупой, тянущей болью. Потому что три года она была нужна. Каждый день. Каждый час. Ее имя мелькало в письмах, ее решения что-то меняли, без нее кто-то не справлялся.

А теперь никто.

Мира сжала чашку так, что побелели костяшки.

— Девушка, у вас все хорошо? — официантка смотрела на нее с беспокойством.

Да-да, — Мира натянула улыбку. — Просто задумалась.

Она допила кофе залпом, хотя обожгла язык. Надо было что-то делать. Двигаться. Не думать. Да и сидеть тут одной было неловко.

Она вышла на пляж в десять утра.

Песок уже прогрелся, но вода была еще прохладной. Мира расстелила полотенце, сняла сарафан, оставшись в купальнике, и легла.

Закрыла глаза. Волны шумели. Чайки кричали. Ветер играл с ее волосами.

Минута. Две. Пять. Она открыла глаза, села, снова легла. Поменяла положение. Перевернулась на живот. На спину. Снова на живот.

Мне скучно. Мне просто скучно. Это же смешно - скучать, когда вокруг рай.

Она села, взяла телефон, посмотрела на время. 10:17. Всего семнадцать минут прошло с момента, как она вышла из отеля. А казалось, что вечность.

Чем люди занимаются на пляже часами? Лежат? Просто лежат?

Мира попробовала представить, как она лежит неподвижно два часа подряд. Это вызвало у нее почти физическую боль. Как в ту самую минуту, когда начальник просит «подождать пять минут», а ждать приходится сорок.

Тогда она рылась в телефоне, проверяла почту, листала новости.

Сейчас — почты нет. Новости она ненавидит. А телефон показывает только время.

— Я не умею отдыхать, — прошептала Мира в пустоту. — Господи, я разучилась отдыхать!

Она встала и пошла к воде. Вошла по колено, по пояс. Волна ударила в грудь, и она на секунду замерла, чувствуя, как холод забирает дыхание.

Может, надо было остаться. Взять отпуск на две недели, как все нормальные люди. Съездить в Турцию, полежать в отеле, и вернуться обратно. А не рвать все связи.

Не уезжать на море с одним чемоданом, как в двадцать лет.

Мира закрыла глаза и нырнула в волну. Соленая вода обожгла нос, уши, заполнила мир тишиной. Под водой не было мыслей. Только шум крови в висках и темнота. Она вынырнула, отфыркиваясь, и вдруг услышала знакомый лай.

Арчи неся по пляжу прямо к ней, волоча за собой поводок. А за ним, чуть отставая, шел Марк.

— Я вижу, вы решили начать день с заплыва, — крикнул он, прикрывая глаза от солнца. — Это очень храбро. Вода сегодня бодрящая.

— Я просто не знала, что еще делать, — честно призналась Мира, выходя на берег. — Оказывается, отдыхать — это навык. И я его, кажется, потеряла.

Марк посмотрел на нее внимательно. Не с жалостью, а с пониманием.

— Первый день самый трудный, — сказал он. — Организм будет ломаться. Выдергивать тебя из покоя. Заставлять искать задачи там, где их нет. Это нормально.

— Вы проходили через это?

— Я неделю не мог просидеть на пляже больше получаса. Брал ноутбук, открывал таблицы, делал вид, что считаю расходы на кофейню. Хотя все уже посчитал три раза. Это ломка. Как у зависимого, только без химии.

Мира слабо улыбнулась.

— И что помогло?

Марк задумался. Арчи тем временем забавно плюхнулся между ними, подставляя свой мохнатый животик для чесания.

— В какой-то момент я понял и перестал себя заставлять. Если хотелось работать - работал. Если хотелось лежать, то лежал. Главное перестать оценивать себя за то, что ты делаешь или не делаешь.

— Звучит просто, - пожала плечами Мира.

— Это самое сложное на свете, — сказал Марк. — Не оценивать себя.

Он помолчал, потом добавил:

— Хотите, зайдите в кофейню через час? Я сделаю вам капучино. Правильный. Такой, после которого не думаешь о дедлайнах.

— В капучино есть такая опция?

— Секретный ингредиент, — Марк подмигнул. — Разрешение ничего не делать.

Мира рассмеялась впервые за это утро настоящим, незапланированным смехом.

— Буду через час.

— Я поставлю столик с видом на море.

Он ушел, а Мира осталась стоять на берегу, чувствуя, как солнце сушит мокрые волосы, как песок набивается между пальцами, как внутри в первый раз за утро немного отпускает.

Может, и правда — не оценивать себя.

Она снова легла на полотенце.

Закрывает глаза.

Не спала. Не планировала. Просто лежала.

И это было трудно.

Но это уже было начало.

Глава 6. Секретный ингредиент - правда или вымысел?

Мира пролежала на пляже еще минут 30. Встала. Решила, что она молодец и пошла в сторону кофейни. Девушка редко себя хвалила и считала, что это удел слабых людей. Мама хвалила ее редко, практически никогда не хвасталась успехами дочери перед друзьями и знакомыми. Зато всегда любила напоминать, в чем она не права.

«Ты что, считаешь себя лучше всех?», «А вот у соседки дочь золото, не то что ты», «Подумаешь, пятерка. А почему не пять с плюсом?», «Рано радуешься!».

Голос мамы звучал в голове Миры до сих пор, хотя она не разговаривала с ней уже три месяца. Последний разговор закончился привычно: Мира рассказала о повышении, мама сказала: «Подумаешь, начальник отдела. Вон, дочка коллеги уже свой бизнес открыла». Мира бросила трубку. И не перезванивала. И мама не звонила. Она вообще часто не звонила дочери сама.

Мира вошла в кофейню, и запах свежесваренного кофе ударил в нос, перебивая горькие мысли. За стойкой никого не было, но из кладовки доносился негромкий разговор. Марк с кем-то говорил по телефону. Мира не хотела подслушивать, но слова сами врезались в слух.

— Нет, я не вернусь. Скажи им еще раз, что кофейня не продается. Да, я знаю, что они предлагают хорошую цену... Нет, мам, я сказал!

Марк вышел из кладовки с красным лицом — единственным признаком того, что только что спорил. Увидев Миру, он на секунду растерялся, потом выдавил улыбку:

— Извините, семейное. Присаживайтесь.

— Я не специально, — Мира неловко улыбнулась, понимая, как Марку неловко. - Не хотела подслушивать, - добавила она.

— Ничего страшного. Мама звонит. Тоже не одобряет мой побег к морю, — он вздохнул и начал протирать чашки, хотя они и так блестели. — Каждую неделю звонит. То «возвращайся, пока не поздно», то «Петрович из совета директоров интересуется, не хочешь ли ты занять место». А один раз сказала: «Ты позоришь нашу фамилию, работая баристой!».

Он говорил будто между прочим, но Мира видела, как интенсивно шевелились его уши при разговоре. Девушка часто такое замечала у своего начальника во время крупных переговоров с заказчиками. Особенно, когда те хотели уже разрывать многомиллионный контракт и уходить к конкурентам.

— И что ты ответил? — тихо спросила она, не напирая.

— А что я мог ответить? Сказал, что я счастлив. Она не поверила.

Мира молчала. Разговор про мам был слишком личным, слишком болезненным. Она чувствовала, как внутри поднимается что-то теплое и тяжелое одновременно — это было сочувствие, смешанное со скорбью узнавания.

Марк поставил чашку, повернулся к кофемашине:

— Ладно. Хватит грустить. Я обещал вам капучино с секретным ингредиентом.

Она села за тот самый столик с видом на море. Марк колдовал за стойкой минут пять: взвешивал зерна, регулировал температуру, сбивал молоко в густую пену. Мира смотрела на его руки, такие уверенные, спокойные, такие же, каким был его голос вчера.

— Держите.

Он поставил перед ней чашку. На пенке был нарисован простой узор — сердечко, но небрежное, как будто случайное. Мира сделала глоток.

— Хм. Ничего особенного, — сказала она честно и как будто раздосадовано. — Просто хороший капучино.

Марк рассмеялся.

— А я и не говорил, что секретный ингредиент меняет вкус.

— А что тогда? – недоуменно спрашивает Мира, которая была готова попробовать самое необычное капучино в мире.

— То, что вы сейчас сидите и пьете кофе без мыслей о дедлайнах, без списка дел, без чувства вины в 11 утра вторника. Вы просто пьете кофе. И ничего не делаете. И мир не рухнул.

Марк сел напротив и взял свою чашку.

— Я называю это «разрешением ничего не делать». Это самое сложное, что я когда-либо учился давать себе.

— И как, получилось? — в голосе Миры прозвучала робкая надежда.

— Иногда да, а иногда нет. Бывают дни, когда я все еще просыпаюсь в холодном поту, потому что мне приснилось, что я проспал совещание. Хотя никаких совещаний у меня уже два года нет, — он горько усмехнулся. — Но я учусь замечать эти моменты и говорить себе: «Марк, ты не на работе. Ты в безопасности».

— В безопасности?

— Ну да. Когда ты живешь в режиме 25/8, твой мозг привыкает к состоянию «угроза рядом». Даже когда угрозы нет, ты постоянно ищешь проблему, которую надо решить. Потому что если ее нет, то зачем ты нужен?

Мира сжала чашку. Он говорил о ней. Словно залез к ней в голову, под кожу и прочитал все ее ночные страхи.

Кому я буду нужна, если перестану работать?

— Я тоже так боюсь, — выдохнула она. — Если я перестану быть полезной, то меня просто не станет. Я исчезну.

— А вот это уже не про работу, — тихо сказал Марк. — Это про что-то другое. Про что-то очень старое. Что-то, что было задолго до офисов и дедлайнов.

Мира посмотрела на него. Он не давил, не лез в душу. Просто ждал.

— У меня мама... — начала она и замолчала. Слова застревали где-то в горле, как будто их запрещено было произносить вслух. — Мама никогда меня не хвалила. Вообще. Я приносила пятерки – она говорила «а почему не пять с плюсом?». Я выигрывала олимпиады, и она говорила «тебе просто повезло». Я поступила в хороший вуз, а она сказала «подумаешь, туда все поступают».

Мира вдруг почувствовала, как горячо стало лицу. Она не плакала. Но была близко.

— А когда я стала начальником отдела, я позвонила ей, такая гордая. А она сказала: «Вон у соседки дочка уже свой бизнес открыла, а ты все на дядю работаешь». Я тогда бросила трубку. И мы не разговариваем уже три месяца.

Она помолчала.

— Знаешь, что самое страшное? Она даже не перезвонила.

Марк молчал. Потом протянул руку и накрыл ее ладонь своей — на секунду, легонько, сразу убрал.

— Знаешь, моя мама тоже не верит, что я счастлив, — сказал он. — Для нее счастье — это когда ты в костюме за кучу денег сидишь в совете директоров. А если ты носишь льняную рубашку, варишь кофе и гладишь корги, то ты неудачник. Мы не можем их переделать. Но мы всегда можем изменить то, как мы их воспринимаем и реагируем на них.

Мира допила капучино. Узор на пенке давно исчез, но внутри было тепло - не от кофе, а от чего-то другого.

— Спасибо, — сказала она.

— За кофе?

— За секретный ингредиент, — девушка улыбнулась. — Я, наверное, прийду завтра за новой порцией.

— Кажется у меня появляется новый постоянный клиент. В честь этого я даже сердечко нарисую. Настоящее, а не как сегодня.

Она встала, хотела уйти, но задержалась у двери.

— Марк?

— Да?

— Вы сказали, что мы не можем переделать мам. А как научиться... ну... принимать себя без условий? Как получить разрешение ничего не делать, если никто в детстве его не выдал?

— Я не знаю, - честно ответил он. — Я сам еще учусь. Но, кажется, это начинается с малого. Например, с сегодняшнего дня: вы пролежали на пляже тридцать минут, не делая ничего, и сказали себе «я молодец». Это уже начало.

Мира кивнула и вышла на солнце.

Впервые за долгое время она не прокручивала в голове список дел. Впервые она не чувствовала вины за то, что просто сидела и пила кофе. Впервые она подумала: «А может, я и правда молодец?»

И этот вопрос не казался ей сейчас слабостью.

Он казался смелостью.

Глава 7. Дневник благодарности

Прошло четыре дня с того разговора в кофейне.

Мира ходила на пляж, пила капучино, гуляла по набережной, гладила Арчи. И каждый день ловила себя на одной и той же мысли: «Я ничего не делаю. Это нормально? Это надолго?»

Внутри что-то зудело. Как будто она забыла выключить утюг или не закрыла дверь. Только утюга и двери не было. Была только тишина и море. И ей становилось страшно от этой тишины.

На пятый день она не выдержала.

Сидя на балконе с утренним кофе, Мира открыла ноутбук и в поисковой строке набрала: «психолог онлайн». Пальцы дрожали. Не от страха, а от непривычки. Она никогда не ходила к психологу. Считала, что справится сама. Что «такие вещи решаются без посторонних», - снова зазвучал голос мамы в голове.

Но если я такая умная и сильная, - подумала она, - почему я плакала в туалете офиса и боюсь собственного отдыха?

Она выбрала специалиста по выгоранию. Женщину. С теплыми глазами на фото и фразой в профиле: «В тебе есть все!».

Записалась на первый сеанс через полчаса. Столько импульсивных поступков за последнюю неделю Мира не припомнит от себя.

— Расскажите, с чем вы пришли? — голос психолога Веры звучал спокойно.

Мира сидела в номере отеля, глядя на психолога по ту сторону экрана и не знала, с чего начать.

— Я уволилась, — сказала она. — Бросила все и уехала на море. Не знаю зачем. Думала, станет легче. А стало как-то странно.

— Странно — это как?

— Я не могу расслабиться. Когда я лежу на пляже, мне кажется, что я теряю время. Когда ничего не делаю, то чувствую вину. Меня трясет от безделья. Это ненормально, да?

— Это вполне нормально для человека, который привык выживать, а не жить, - ответила Вера. — Вы не умеете отдыхать не потому, что вы сломаны. А потому что ваш мозг долгое время получал сигнал: «работа = безопасность, отдых = опасность».

Мира замерла.

— Расскажите про ваше детство, — мягко попросила психолог. — Как вас хвалили? Как поддерживали?

Мира сжала кружку с чаем. Рассказывать о маме было больно. Но почему-то этой женщине на экране хотелось говорить правду.

— Меня... меня не хвалили. Вообще. Мама считала, что похвала расслабляет. Что если меня хвалить, я перестану стараться. Она всегда говорила: «Тебе есть к чему стремиться». Или: «А вот у соседки дочка...»

— И что вы чувствовали?

— Я... — Мира задумалась. Она никогда не спрашивала себя о чувствах. Только о результатах. — Наверное, я чувствовала, что я недостаточно хороша. Что бы я ни сделала, всегда было мало.

— И это чувство осталось с вами, — кивнула Вера. — Теперь вы сами себе стали этой мамой. Вы требуете, критикуете, не даете себе расслабиться. Потому что внутри живет критикующий родитель, который говорит: «Ты должна больше. Должна лучше. Должна быть нужной».

Мира молчала. Слова Веры попадали в цель, но было больно это признавать. Как будто, если произнесешь это вслух, то все станет явным. А так не хотелось в это верить.

— А если бы вы разрешили себе быть «недостаточно хорошей»? Что бы случилось?

— Я бы исчезла, — очень тихо прошептала Мира, как мышонок. — Стала бы никому не нужна.

— Это правда? Или это голос той мамы, которая не умела любить вас без условий?

Мира не ответила. Но внутри что-то сдвинулось. Как камень, который лежал на груди много лет, и вдруг кто-то помог его приподнять.

В конце сеанса Вера дала задание.

— Купите красивую тетрадь. Каждый вечер пишите три пункта. «Сегодня я молодец, потому что...», «Сегодня я разрешила себе...», «Сегодня я почувствовала...».

— Это что, дневник? — Мира скривилась в недоумении. Она не вела дневников даже в подростковом возрасте.

— Это дневник благодарности себе, — поправила Вера. — Вы не привыкли себя хвалить. Значит, надо учиться. Начните с малого, хотя бы одну фразу в день.

— А если мне не за что себя хвалить?

— А вы попробуйте найти, — улыбнулась Вера. — Это и будет ваша первая победа.

Вечером Мира сидела на балконе с новым блокнотом.

Она купила его сегодня в маленьком книжном магазинчике за углом. Ярко красный, с золотым тиснением в виде волны. Мира открыла первую страницу, взяла ручку и замерла.

Что я могу написать? Я сегодня ничего не сделала. Лежала на пляже. Потом пила кофе. Потом снова лежала.

Это не победа. Это безделье.

Она почти закрыла блокнот. Но вспомнила слова Веры: «А вы попробуйте найти».

Мира закрыла глаза, прислушалась к себе. Это оказалось сложнее, чем ожидалось.

Море шумело. Ветер трепал волосы. Где-то внизу смеялись дети. Она сидела на балконе, пила зеленый чай и никуда не спешила.

Я сегодня не умерла от безделья. Мир не рухнул.

Она открыла глаза и написала:

Сегодня я молодец, потому что я проснулась без будильника и не стала себя ругать.

Сегодня я разрешила себе лежать на пляже 30 минут без мыслей о работе.

Сегодня я почувствовала, что могу быть спокойной.

Она перечитала написанное. Показалось глупым и слишком маленьким. Но где-то глубоко внутри, в том месте, где жила та самая двадцатилетняя Мира, которая смеялась без причины, шевельнулось что-то теплое.

Может, это и есть начало?

Мира закрыла блокнот, положила его на тумбочку и впервые за долгое время не стала прокручивать в голове список дел на завтра.

Она просто легла и посмотрела в потолок.

И потолок не рухнул.

Глава 8. Марк и его тени

Прошло три дня после первого сеанса с Верой.

Мира старательно заполняла дневник благодарностей и пыталась чаще говорить себе: «Молодец!». Получалось криво, иногда она сама себе не верила. Хотела уже забросить этот дурацкий дневник. Зачем она вообще пошла к психологу. Но сегодня произошло то, что вернуло настрою.

Девушка зашла в кофейню к Марку с Арчи. Владельца не было за стойкой, Арчи спал на полу, около кладовки, подпрыгивая своей короткой лапкой. Мира догадалась, что Марк в кладовке не только по наличию пса рядом с ней, еще из нее доносился странный звук: быстрый и резкий стук клавиш. Тишина. Снова стук.

— Марк? Ты тут? – крикнула Мира в сторону кладовки.

Но никто не ответил.

Она заглянула в приоткрытую дверь, Марк сидел за маленьким столом, полностью погруженный в монитор ноутбука. Его лицо выглядело болезненно серым в свете экрана. На лице было напряжение с болью в глазах.

— Марк? – повторила девушка

От неожиданности мужчина вздрогнул, как будто увидел призрака. Резко обернулся и его лицо покраснело.

— Что ты здесь делаешь? – раздраженно спросил Марк.

— Дверь была открыта. Я начала тебя звать, но ты не ответил.

Марк резко захлопнул ноутбук, как будто прячет переписку с любовницей. Но Мира успела увидеть знакомый логотип его бывшей сети фитнес-клубов, который он показал ей в первый вечер знакомства.

— Ты снова смотришь за своей компанией? – тихо спросила девушка, понимая, что у парня есть трудности, о которых он еще не готов говорить.

— Я, ну это, это привычка, — он отвернулся и очень тяжело вздохнул. — Просто проверяю новости, ничего такого

— Марк.

Он не обернулся, сгорбился над столом, и голова опустилась вниз.

— Но ты же сказал, что все бросил, перестал следить за своей компанией и хочешь начать жизнь заново.

Марк резко встал со стула, что тот с грохотом ударился о стену. Арчи проснулся, поднял голову и ушел в зал. Мира стояла в ступоре, не понимая, куда делся прежний спокойный и здраво рассуждающий владделец кофейни, который понял ее с полуслова и полувзгляда.

— А что ты хотела? Чтобы я стал за одно мгновение беззаботным баристой? Чтобы я каждое утро просыпался и бежал делать кофе всем этим отдыхающим? В то время, как мои компаньоны ворочают миллионами каждый день и разъезжают в дорогих машинах. А я делаю кофе за копейки и содержу это здание себе в убыток. — голос Марка сорвался на крик и он, тяжело дыша, был в отчаянии.

— Я не знаю — начала говорить Мира, но поняла, что не знает, что сказать и что делать с Марком в таком состоянии. Она испугалась.

— Я знаю, что ты пришла не жалеть меня! Ты смотришь на меня и хочешь видеть себя через два года. Счастливая, свободная и беззаботная пляжная дива! Но я не такой! Я злюсь на них, я завидую им и каждый вечер я не могу не думать, сколько всего я упустил. Они процветают без меня и им хорошо. А я тут сижу и ненавижу себя за эту импульсивность! Ненавижу себя за то, что не могу забыть все это!

Марк постепенно начал понимать, что сорвался, но не мог остановиться и успокоиться. Арчи пришел к нему, ткнулся носом в ногу. Парень почувствовал, что он не один, но этот огонь в груди горел. Пламя охватило его слишком быстро. Раньше он мог позволить себе эти чувства лишь наедине с собой. А тут получилась публика, от чего Марку в дальнейшем будет неловко.

Мира молчала. Ей было страшно и в тоже время она узнала себя. Она также проверяет почту, мессенджеры и количество пропущенных звонков. К слову, их было ноль. И она думала, что зря сбежала, зря не взяла просто отпуск, чтобы вернуться.

— Ты не идеален. «И я тоже», — сказала Мира, глядя Марку в глаза.

— Что? — парень не ожидал таких слов. Он привык, что все его пытаются учить жизни и высказывать свои нравоучения.

— Ты не обязан быть идеальным, Марк. Мы знакомы с тобой не так давно, но я не видела в тебе гуру. Ты просто...ты. Я тоже просыпаюсь каждое утро и прокручиваю мысли: «А если я зря ушла? Поторопилась. А если меня все забудут?». Я целый день не выпускаю из рук телефон и проверяю его. Хотя я вышла из всех чатов, и никто мне не пишет. Ты и я, мы оба зависимые.

Марк смотрел на нее не моргая.

— Прости, — выдохнул он. — Я не должен был кричать на тебя.

— А что ты хотел? Молчать и делать вид, что все хорошо?

— Я пытался делать вид, у меня было два года, но я не смог.

Марк схватился за голову, начал думать, что делать дальше. Арчи сел около друга и понимал, что сейчас ему просто надо быть рядом.

— Знаешь, я тут книгу начал писать. Хотел заменить смысл своего существования. Думал, что вытаску все свои переживания наружу, напишу и мне станет хорошо. А мне и хорошо не стало, и книга не вышла.

— А кому ты ее уже показывал?

— Только Арчи зачитывал пару глав, но из него критик так себе. Хочешь прочитать?

Мира не хотела. Она понимала, что после нервного срыва, Марк будет уязвленный и если текст ей не понравится, то она не сможет соврать.

— Давай, — сказала она, вздохнув и понимая, что не может уже уйти на попятную.

Парень открыл ноутбук, нашел файл с первыми главами и развернул экран к Мире. Она читала минут десять, но казалось, как будто целый час.

Текст был тяжелым и описания тянулись на многие страницы. Книга отражала автора, как человека дотошного и не доверяющего читателю. Было слишком много уточнений и объяснений, без которых читатель смог бы обойтись.

Мира подняла глаза на Марка и увидела в них страх и надежду.

— Это, — начала она и замолчала, подбирая слова. — Это сильное произведение.

— Это очень уклончивый ответ. Понимаю.

Мира виновато на него смотрела, понимая, что он выложил всего себя в это произведение.

— Мира, я знаю, что очень плохой писатель. Но мне нужно было вылить свои эмоции и переживания во что-то. Жаль, что не вышло грандиозного пособия по достижению успешного успеха! Пока что это плач тридцатилетнего мужика по упущенным возможностям.

— Знаешь, я начала вести дневник благодарностей. Может тебе тоже

— Я уже хожу к психологу! — оборвал ее Марк.

Он молча захлопнул ноутбук и отодвинул его.

— Марк, я знаю, какого это поворачиваться к людям своей уязвленной стороной и испытывать страх, тревогу и неуверенность.

— Знаешь, — начал парень, поглаживая своего пса, — Я думал, что кофейня будет моим домом и спасением. Потом думал, что книга станет им. Потом я понял, что дело во мне. Мне

ничего не поможет, пока я сломан внутри. Куда бы я ни пошел, ни поехал и что бы я ни делал, я везде беру с собой сломанного себя.

И Мира понимала. Поэтому она не брала отпуск три года, потому что не важно, куда она поедет, она везде будет несчастна.

Они оба стояли и смотрели в окно, где волны лениво сменяли друг друга. Под ногами спал Арчи, свернувшись рыжим клубком.

– Знаешь, а ведь я такая же. – нарушила тишину Мира, – Не умею отдыхать, не умею быть идеальной.

– А мы с тобой птицы одного полета.

– Ага. И оба смотрим в прошлое, на то, что потеряла. А не в то, что нашли сейчас.

– Ты придешь завтра за кофе?

– А ты нарисуешь обещанное сердечко на пенке?

– Нарисую. Но сперва мне нужно удалить эту ужасную книгу. Сердечки рисовать у меня выходит лучше.

– Марк, — сказала Мира, беря свою сумку и выходя из кладовки.

– Да?

– Ты не самый плохой писатель. Ты просто человек, который пробует. Дегустатор. – Мира улыбнулась и поняла, что ей и самой нужно побыть дегустатором.

Мира вышла из кофейни и громко выдохнула, ее била мелкая дрожь от всей ситуации. Но она была благодарна Марку за честность, открытость и эмоциональность даже в таком ключе.

Глава 9. Надежда

Марк не появлялся в кофейне три дня.

В первый день Мира подумала, что он отдыхает или уехал с Арчи на прогулку в горы. Он рассказывал, что иногда они совершают подобные поездки. Во второй день написала ему – даже не прочитал. На третий день, придя к кофейне, девушка начала волноваться по-настоящему.

Мира не знала, где искать Марка, поэтому неспеша побрела к своему отелю вдоль пляжа. Навстречу ей шла женщина лет 40-45, загорелая кожа, длинная коса, одета на местный манер, длинное платье с вышитым фартуком.

— Ты Мира? – спросила женщина, подойдя к ней сама. – Меня Надя зовут. Я владелица гостевого дома «Виталий и Людмила». Марк у меня первые полгода жил, когда переехал.

— С ним что-то случилось? – Мира почувствовала, что сердце уходит в пятки.

— Да не бойся, жив, — Надя глубоко вздохнула, устав идти по песку в поисках Миры. — Но плохо ему. Температура третьи сутки, лежит, не вставая. Они же рядом живут, Арчи прибежал ко мне, скулит. Я взяла запасные ключи и побежала проверять, давно парня не видела. Хорошо, что он на всякий случай мне их оставил.

— Может врача вызвать?

— Врач уже был. Сказал, что организм просто устал, не выдержал чего-то. Тело решило устроить забастовку и уложить его в постель для передышки.

Мира молчала и понимала, что такое уже проходила. Когда она беспричинно плакала в туалете офиса. Когда просто выключили свет и ты не видишь, куда идти.

— Он сейчас у меня в доме. Перевезла его, чтобы присматривать. Хочешь поведать?

Мира кивнула, и они с Надей пошли в сторону дома.

Гостевой дом «Виталий и Людмила» стоял в конце тихой улочки, утопающей в зелени. Задний двор выходил на густой лес. Дом был деревянным, голубым, с резными наличниками. Видно, что хозяйка ухаживает за ним. Подойдя ближе, можно было почувствовать запах пирогов и моря.

Марк находился в отдельной комнате на первом этаже, окна выходили на лес. Мира заглянула в приоткрытую дверь. Марк лежал на кровати, укрытый пуховым одеялом. Арчи запрыгнул к хозяину и лег рядом, свернувшись клубком, как котик. Парень был бледным, с темными кругами под глазами.

— Она тебя все-таки нашла, и ты пришла, — прошептал Марк, пытаясь улыбнуться.

— Ты бы мог написать, что заболел и я бы принесла лекарства. — Мира села на стул рядом с кроватью.

— Я думал, что само пройдет, надо просто полежать и попить побольше воды.

— Не прошло.

— Не прошло, — отозвался шепотом Марк.

Надя заглянула в комнату, поставила на тумбочку кружку с горячим чаем и тарелку с куриным бульоном.

— Пей, — сказала она приказным тоном, — И даже не думай вставать. У меня тут свои правила: пока не поправишься – никакой кофейни, никакого ноутбука.

— Но там дела

— Арчи я выгуливаю, кофейню я уже закрыла, — сказала Надя так, что никто не стал с ней спорить.

Мира поняла, что смотрит на женщину с восхищением. Во всей своей строгости она помогала Марку победить болезнь, по-матерински.

Вечером, когда Марк уснул, Мира пришла на веранду и увидела сидящую Надю. Она уже ждала девушку на чаепитие, было готово вишневое варенье и стояли красивые чайные пары. Арчи лежал рядом и изредка подпрыгивал лапкой во сне, морща свой нос.

— Он долго так? – спросила Мира.

— В смысле?

— Болеет. Или это в первый раз?

Надя отставила красивую расписную чашку и посмотрела в сторону заката, где солнце встречалось с морем.

— Первый раз так сильно на моих глазах. Но этот сценарий я видела и раньше. Марк не первый беглец, который у меня поселяется. Да и я сама была такой, десять лет назад.

Мира замерла, но промолчала. Как и с Марком, нельзя было спугнуть момент откровения.

— Я работала в городе, - начала свой рассказ Надя, — крупная сеть отелей, я была директором маркетинга. Постоянные совещания, командировки, отчеты. Семья, дети, ипотека. Казалось бы, все как у всех. А в один прекрасный день я просто не встала с кровати. Не смогла. Врачи начали разводить руками и говорить, что это депрессия. Но я не понимала, что это и как дальше быть. - Надя замолчала и продолжала смотреть в даль.

— А что дальше? – тихо спросила Мира.

— А ничего. Я пролежала три месяца. Муж возил к психиатрам, терапевтам, искал лучших. В итоге поставил мне ультиматум: «Или семья, или я забираю детей и ухожу». После этого начала принимать лекарства, прописанные психиатром, начала сперва через силу ходить на психотерапию. Через год я поняла, что ради детей надо все бросать и уезжать.

— И тогда вы решили уехать?

— Да, тогда я поняла, что хочу быть счастливой. На дне я уже побывала. С мужем развелись в итоге, он обиделся и сделал все, чтобы забрать детей. Но они уже взрослые, навещают меня по очереди.

— И как вы справились?

— Я приехала сюда, к дому бабушки и дедушки. Он уже был в негодности, пол прогнил, крыша протекала. Делала ремонт своими руками. А физический труд голову прочищает. Но переезд отнял у меня не только семью, но и друзей, связи и уверенность в завтрашнем дне. Что самое смешное, что я счастлива, но не как все привыкли. У меня нет мужчины, большого бизнеса, я не путешествовала по всему миру.

Мира молча мешала варенье в кружке с чаем.

— Я уехала, потеряла всех и все, но получила свободу. Первое время я просто жила, день за днем. Сперва было страшно, но спасал психолог, с которым мы остались в онлайн. С ним я делилась всеми своими страхами и переживаниями, надеждами и сомнениями. И так постепенно я понимала, что меньше стала грезить о городе. Тут и кроется моя свобода, которая для меня равна счастью. У меня есть гостевой дом, любимая собака, сад и спокойствие.

Мира смотрела на Надю с восхищением. Эта женщина являлась живым доказательством того, что побег реален. Она восстала, как птица феникс и засияла.

— А Марк?

— Он сам меня нашел. Потерянный и уставший пришел к моему забору, спросил, есть ли комната. Я его покормила, отвела в комнату. Он не выходил из нее дней пять. Я уже переживать начала, но подносы с едой он забирал под дверь. Потом вышел в люди, начал мне по дому и в саду помогать. Прожил у меня полгода. Нашел здание, выкупил его и открыл кофейню. Переехал в соседний дом, вот этот с зеленым забором, починил его, привел в подходящий вид и заехал. Завел Арчи и живут они теперь вдвоем. Я ими горжусь!

— Получается вы его спасли?

— Нет, милая. Я просто дала ему место для передышки, где он может упасть. Но вставать ему надо самому, иначе никак.

— Ты тоже устала, — сказала Надя, глядя на Миру. – Ты тоже беглянка. Только ты пока не разрешаешь себе упасть. А тело умнее, оно само решило, когда пора. Пора Марка вот пришла.

Мира непонимающе смотрела на женщину, но не нашла слов, чтобы возразить.

— Не бойся, падать не страшно. – сказала Надя, вставая с кресла.

Мира сидела и провожала взглядом уходящую женщину, а в голове крутилась фраза: «Падать не страшно».

Она закрыла глаза. Море внизу волновалось, чайки летали. Арчи подошел к девушке и уткнулся мокрым холодным носом в ладонь. Она гладила голову пса и чувствовала, как изменяется воздух вокруг.

Глава 10. Право на "Нет"

Прошла неделя после первой встречи Миры и Веры, столько событий произошло, что Мира сидела с включенным компьютером молча.

Спустя 10 минут молчание решила прервать Вера с вопросом.

— С чем чаще всего связано ваше молчание?

Мира взглянула на монитор с психологом и поняла, что ее чувства зашли в тупик.

— Не знаю, - ответила Мира спустя еще 5 минут молчания. — Мне кажется, что я не имею право тут находиться.

— А где вы имеете право находиться?

— На работе, среди коллектива и в ворохе задач, которые летят на меня ото всех.

— Как вы чувствуете себя вне рабочего офиса и не в окружении коллег? — начала спрашивать Вера и понимала, что клиент не может расслабиться. Вечный двигатель из крутящейся белки внутри в виде Миры еще не собирается останавливаться долго.

— Я как будто филоню, не работаю и понимаю, что надо остановиться, посмотреть вокруг, выдохнуть в конце концов. Но. Не могу.

— Не можете или не хотите?

— Не могу без задач и не хочу оставаться одна. Я всегда говорила «Да» любым задачам и трудностям. Всегда преодолевала их и брала новые. А тут надо сидеть, гулять и просто наслаждаться свободой. Но я ее не чувствую. Я так не умею. Я не могу сказать «Нет» работе и «Да» отдыху.

— Похоже вы слишком долго гнались за чем-то и вам пора остановиться. Пора начинать учиться говорить «Нет».

Мира задумалась, посмотрела в открытое окно и увидела, как чайка парит против ветра. Как будто это она сама расправляет крылья и пытается лететь, но что-то ее останавливает на берегу, камень ответственности. Ответственность, которую она сама повесила себе на шею и даже не хочет снимать.

— Да, я долго бежала и сначала это казалось, что ради денег и квартиры. Ипотека сама себя не выплатит, потом ради карьеры, чтобы люди восхищались мной. А в итоге это стала привычка, которая начала разрушать меня.

— Мира, вы молодец, что замечаете все эти мысли и понимаете, что надо остановиться. Вы хотите двигаться дальше?

— Да, я хочу, но что-то давит на меня. Мысли, люди, работа. Я до сих пор не останавливаюсь и помогаю коллегам. Они пишут мне в мессенджере последние дни, и я как будто в тайне от себя же пытаюсь им помочь. Мне от этого тяжело и хорошо одновременно.

— Вы хотели бы изменить это? — спросила Вера, понимая, что ситуация еще хуже, чем казалась изначально.

— Да, хочу, но не могу. Я хочу быть полезной коллегам, мне приятно, что мое мнение все еще важно для них, но я так устала. С чего можно начать?

— Сперва вы можете научиться говорить «Нет». Причем не только коллегам, которые беспокоят вас, но и окружающим.

— Я никогда не говорила никому «Нет». Меня всегда учили, что нужно помогать всем, кто обращается и нуждается во мне. Ведь, если я не буду помогать и говорить «Да», то окружающие отвернутся от меня и я останусь одна.

— Мира, вы вполне можете выбирать, кому помогать, а кому можно и отказать. Вам необходимо определить для себя, кому действительно вы хотите помочь, а кто может справиться самостоятельно. Ваши бывшие коллеги вполне могут обратиться к новому начальнику.

Наладить с ним отношения и продолжить выполнять свою работу. Но они выбирают легкую протоптанную дорожку в виде вашего опыта.

— Хм, — задумалась Мира, ощущая, что есть подвох с ее бывшими коллегами. – Да, отчасти вы правы. Дорога и правда уже изведена, ведь я часто делала работу за них. Они в шесть вечера уже уходили домой, к семье, а я сидела допоздна, работая за весь отдел.

— Вы хотите дальше им помогать? – спросила Вера, понимая, что девушка уже подошла к инсайту их сегодняшней встречи.

— Я сейчас вспомнила это и поняла, что нет. Я уже не сотрудник этой компании, зарплату не получаю и почему я должна дальше делать за них расчеты и писать отчеты?!

Мира поняла, что все добро, которое она делала для людей было просто использованием ее трудов. Ее время, недосыпы, дурацкая перегоревшая лампочка, которую она до сих пор не поменяла. Всего этого могло не быть, если бы она умела говорить «Нет» и не ждала бы эти «Спасибо» от хитрых коллег.

— Вы можете начать говорить «Нет» со своих коллег. В письменном виде, не видя собеседника, это будет легче. Дальше вы сможете переходить на прямые отказы людям, находясь с ними в контакте. Это может ощущаться страшнее, но пройти это стоит ради вашего будущего состояния.

— Я боюсь, что не справлюсь, - сообщила Мира психологу, понимая, что никогда никому не отказывала.

— Я уверена, что у вас все получится. Постепенно и понемногу вы справитесь. Можете это также отражать в вашем дневнике благодарности к себе, что вы отказали и как после этого себя чувствуете.

— Пожалуй, я заведу второй дневник. Их же много не бывает, — расхохоталась Мира, понимая, что кроме работы есть еще мир. – Когда-то в школе у меня были дневники, даже в студенчестве я вела дневник. Но после начала работы у меня не хватало времени на себя и свои чувства. Я постепенно начинаю это понимать сейчас, но тогда это казалось, что я просто выросла и стала взрослой. У меня не должно оставаться времени на такие детские глупости, как дневник.

Вера молча смотрела на Миру и понимала, что зерно уже посеяно, эта девушка справится и у нее точно получится вырваться из оков вечного «Да».

Глава 11. Нет!

Марк поправился.

Через три дня после того, как Надя перевезла его к себе, он уже сидел на веранде, пил куриный бульон и строил планы по открытию кофейни. Еще через два дня сбежал обратно в свой зеленый домик, забрал Арчи и пообещал Наде «больше никогда не болеть».

Надя только усмехнулась:

— Конечно, не заболеешь. Я тебе скорую помощь пропишу — Миру. Пусть приходит и проверяет.

Мира покраснела. Марк сделал вид, что не заметил. А на следующее утро он позвонил сам.

— Привет, — голос мужчины в трубке звучал бодрее, чем две недели назад. — Ты сегодня в кофейню собираешься?

— Планировала, а что?

— Слушай, тут такое дело Я заказал новую партию зерен, когда болел и похоже что-то напутал. Поставщик привез слишком много коробок, и я один их не распакую. Ты мне поможешь? Мы с тобой за час управимся.

Мира открыла рот, чтобы сказать «Да». И закрыла.

В голове зазвучал голос Веры: *Учитесь говорить «Нет» сперва в мелочах.*

Мира уже потренировалась в письменном виде через коллег. Ей даже стало хорошо от проявленного отказа в их сторону.

Но это же Марк. Он болел, ему тяжело, я должна помочь. – подумала Мира.

А ты хочешь помогать? — спросил другой голос. Тот, который она начала узнавать только недавно. - Или ты снова боишься, что если откажешь, то тебя перестанут любить?

Мира зажмурилась.

— Мира, ты тут? – решил прервать молчание мужчина, понимая, что пауза затянулась.

— Марк, - сказала она медленно, как будто пыталась оттянуть момент отказа. — Я не смогу сегодня.

В трубке повисла пауза.

— Как? — переспросил он. — Ты же сказала, что планировала прийти.

— Я планировала прийти и попить кофе, а не работать. Я не хочу таскать коробки.

Мира сама удивилась тому, как твердо это прозвучало. Внутри все сжалось, пошли мысли, что сейчас он обидится, скажет что-то колкое, докажет, что она эгоистка.

— Ладно, — ответил Марк. — Извини, что попросил. Сам справлюсь, — Мира почувствовала холодок в этой фразе.

Парень положил трубку и Мира не знала, смеяться ей или плакать. Она просто сказала «нет». Те слова, что многие говорят каждый день и целый день, не взирая на чувства окружающих. Ей стало неловко, стыдно и противно от самой себя. «Неужели нельзя было просто согласиться и помочь?» — Мира начала загонять себя сильнее. Она судорожно решила сразу перезвонить Марку и понять по его голосу, все ли хорошо между ними.

Она набрала номер. Один гудок, третий, шестой, Мира начала еще больше нервничать и корить себя. Наконец-то он взял трубку.

— Я зайду через час и выпью капучино. — быстро выпалила девушка, чтобы Марк не успел бросить трубку. Она была уверена, что теперь они не будут общаться, как раньше.

— Договорились. И я нарисую тебе сердечко как гостю.

Она положила трубку и выдохнула.

Я сказала «нет». И мир не рухнул.

Мира подошла к зеркалу, посмотрела на свое отражение и улыбнулась. Не натянуто-вежливой улыбкой офисного сотрудника. А настоящей улыбкой беззаботной Миры.

— Ты молодец, — сказала она себе вслух. И почему-то это не показалось ей глупым.

Она пришла в кофейню ровно через час. Марк уже распаковал коробки. Весь красный, потный, но довольный. Арчи сидел рядом и облизывал пустую упаковку из-под печенья, которую, видимо, стащил со стола.

— Я справился, — гордо объявил Марк, вытирая лицо рукавом рубашки.

— Я вижу.

— И сердечко нарисовал. Смотри.

Он подвинул к девушке чашку. На пенке красовалось аккуратное, ровное сердечко. Не небрежное, как в прошлый раз, а выверенное, правильное.

Мира сделала глоток.

— Вкусно, — сказала она. И добавила: — Ты молодец!

— Это я молодец? — удивился Марк. — Это ты молодец. Сказала «Нет» и не боялась. Ты первая, кто отказал мне за последние лет 10.

— По правде говоря, я боялась, — честно призналась Мира. — Очень. Но я это сделала, и сама от себя не ожидала.

— И как ощущения?

— Страшно, но я горжусь собой. Как будто первый раз села на велосипед. Понимаю, что нужно крутить педали, но не знаю, куда в итоге приеду.

Марк сел напротив, взял свою чашку.

Мира посмотрела на него. Впервые за все короткое, но емкое время знакомства она не хотела его жалеть, спасать, уговаривать. Она просто сидела рядом.

— О чем думаешь? — спросил Марк спустя долгое молчание Миры.

— Пытаюсь понять, как жить свою жизнь. Без страха и оглядки на маму, на коллег, на то, «что люди скажут». Просто свою.

Марк кивнул.

— Мне кажется, у тебя получается.

Она допила капучино, встала.

— Завтра прииду за новой порцией разрешения ничего не делать. — Мира взяла свою сумку, потрепала Арчи по голове и вышла из кофейни.

Солнце раскалило песок до красна. На пляже кто-то играл в волейбол, дети строили замки из песка, а она шла вдоль берега и улыбалась.

Я сказала «Нет». В первый раз в жизни — не коллеге по работе, а человеку, который мне важен.

И ничего плохого не случилось.

Она достала красный блокнот, на ходу написала:

«Сегодня я молодец, потому что сказала "Нет" Марку. Мне было очень страшно, но я не умерла. Кажется, люди ценят меня не за то, что я всегда соглашаюсь с ними. А за то, что я могу быть собой, настоящей.»

Мира закрыла блокнот, сунула его в сумку и пошла в отель. Завтра будет новый день. И новое «Нет». И новое «Да», но только себе.

Глава 12. Исчезновение

Прошло несколько дней с последней встречи с Марком. Они встретились на пляже и вместе прогулялись с Арчи. Пес радостно скакал между ними и вилял хвостом. Казалось, что время остановилось и можно наслаждаться этим моментом бесконечно.

День 1.

Мира без предупреждения, сюрпризом, решила зайти на завтрак в кофейню, но тут же столкнулась с неприятностью. Записка на двери гласила: Арчи у Нади, я уехал к маме, кофейню не ломайте! Скоро буду, Марк.

Мира стояла с запиской в руках и не понимала, что произошло, что Марк без предупреждения уехал, не попрощавшись. Наверное, действительно скоро вернется.

День 5.

Девушка ходила к кофейне последние пару дней и все ждала, что ее встретит смуглый Марк в белой льняной рубашке. С улыбкой и вкусным капучино. Но его все не было. Дни шли, а от парня нет ни весточки.

День 9.

Мира в очередной раз пришла к закрытой двери кофейни. Никого нет.

День 11.

Мира наконец решила побеспокоить Надю и заглянула к ней в гостевой дом. Арчи грустно лежал на крыльце и резко поднял голову, услышав шаги. Но понял, что это не Марк и обиженно положил голову на свои рыжие лапки.

— Привет, красавица! — отозвалась Надя, сидя рядом с Арчи на крыльце. Женщина пила чай и вдумчиво смотрела на море.

— Надя, добрый день! А вы Марка давно видели?

— Конечно, ты просто так ко мне не заходишь, только из-за него приходишь. Садись, чаю попьем, — хлопнула ладонью женщина по сиденью рядом.

— Надя, ну, что вы придумываете? Мы же с вами — тут Мира задумалась и поняла, что действительно, просто так к соседке и не заходила. Ей стало стыдно, и она пошла к скамейке пить чай.

— Понимаю я все, — с улыбкой ответила Надя, наливая чай. — Звонил он пару дней назад. Сказал, что все хорошо, спросил про Арчи и бросил трубку.

— И все? — удивленно спросила девушка, понимая, что его «Скоро буду» совсем не скоро.

— Да, даже не дал спросить, когда вернется. Арчи вон грустит, ждет его, все глаза проглядел. Ночью и днем только у двери и спит, дожидается своего хозяина.

Мира приблизилась к псу и начала его гладить. Арчи недоверчиво открыл один глаз и следил за девушкой. Так и прошел одиннадцатый день без Марка.

День 14.

Мира вновь разочаровалась, увидев издали закрытую кофейню. В этот раз она даже не стала подходить ближе или сидеть на веранде, ожидая, что Марк вот-вот появится из-за угла здания. Внезапно этим утром она поняла, что сама превратилась в ожидающего Арчи. Но только есть нюанс, что Марк ей не хозяин и она не обязана его ждать.

Мира развернулась на сто восемьдесят градусов и резко пошла в другую сторону. Она не хотела быть рядом с этим местом и грустить.

Вечером, перед сном, Мира открыла дневник благодарности и записала следующее: «Сегодня я разрешила себе не ждать. Ни его возвращения. Ни чуда. Ни-че-го! Хочу просто жить дальше!»

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.