

Марика Полунина

ТИХИЙ ДОМ ВНУТРИ МЕНЯ



Марика Полупина

Тихий дом внутри меня

«Автор»

2026

Полунина М.

Тихий дом внутри меня / М. Полунина — «Автор», 2026

Про путь от внешнего света к свету, который всегда был внутри, про то, что возможно, и ты ищешь дом, а он уже здесь. Это история возвращения к себе, к дыханию, к тишине внутри. Марика Полунина, 2026
Рукописи сгорели, 2026

© Полунина М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Марика Полунина | 5 |
| Предисловие | 6 |
| Глава 1 | 8 |
| Глава 2 | 11 |
| Глава 3 | 15 |
| Глава 4 | 20 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 22 |

Тихий дом внутри меня

Марика Полунина

Марика Полунина, 2026

Рукописи сгорели, 2026

ISBN 978-5-6056274-2-5

Предисловие

Начну я со сказки, потому что иногда только сказка умеет говорить правду так, чтобы сердце не испугалось и не закрылось.

Жила-была девочка. Она была из тех, кого редко замечают сразу, не потому, что она пряталась, а потому, что смотрела на мир слишком внимательно и потому словно растворялась в нём. В её глазах всегда жило что-то глубокое, будто она знала больше, чем могла объяснить словами, и чувствовала больше, чем позволяла себе показать. Мир встретил её без подсказок и без бережных инструкций, и она училась жить на ощупь, прислушиваясь к дыханию пространства, к паузам между словами, к тому, что не произносится вслух.

Она умела радоваться — искренне, до света в груди, и умела плакать так тихо, что слёзы будто растворялись внутри, не доходя до края. Иногда она бегала по двору, ловя солнечные блики, и ей казалось, что жизнь проста и бесконечна, а иногда замирала в тени, когда чувствовала, что быть заметной небезопасно.

Постепенно девочка научилась быть удобной. Она стала угадывать настроение взрослых, подстраивать интонацию, смягчать себя, сжиматься ровно настолько, чтобы никого не потревожить. Ей казалось, что любовь — это награда за старание, и если быть хорошей, правильной, нужной, то тебя обязательно выберут. Так она начала отдаляться от себя, шаг за шагом, почти незаметно, будто оставляла части своей души по дороге, чтобы идти дальше налегке.

Годы шли, и девочка выросла, но ощущение собственной прозрачности не исчезло. Она искала свет в других людях, в отношениях, в идеях, в высоких смыслах, надеясь, что кто-то однажды скажет ей, куда идти и как жить правильно. Она шла за чужими голосами, принимала их за истину и старалась соответствовать, всё чаще забывая, как звучит её собственный.

Иногда ей казалось, что если она остановится, то просто исчезнет, растворится в воздухе, потому что слишком долго жила не изнутри, а из ожиданий. И возможно, так бы и случилось, если бы однажды она не поняла одну простую и одновременно самую трудную вещь: свет, который она искала повсюду, никогда не был снаружи. Он всегда жил в ней самой. И освещать путь она должна не для других и не по чьему-то разрешению, а для себя.

Эта сказка заканчивается здесь, но история только начинается. Потому что дальше будет путь женщины, которая учится идти, опираясь на собственное дыхание, слыша свой голос и позволяя себе быть живой. Об этом и будет эта книга — о возвращении к себе, о смелости не раствориться и о свете, который больше не нужно искать, потому что он уже есть.



Глава 1

*Всё верно: это бесконечный процесс, но у каждого свой темп.
И это не обязательно ровная линия и планомерное познание — может быть и как парабола, с резким падением и взлётом.
Главное, что ты идёшь навстречу себе!*

Каблуки стучали о плитку так бодро, что прохожие могли бы подумать: вот идёт женщина, у которой жизнь под контролем. Ха-ха, сейчас! На самом деле это была моя личная барабанная дробь, чтобы не забыть: держи спину, улыбайся, ты же всё ещё красивая, аккуратная и почти не сломанная. Почти. Трещины? Ну да, есть. Но кто их не маскирует тональником и правильно завязанным шарфом?

Телефон дрогнул в кармане, и у меня, как у дурочки, сердце подпрыгнуло.

Сообщение от него:

«Перезвоню, когда смогу».

И всё. Ни «скучаю», ни «прости», ни даже жалкого смайлика. Просто сухая канцелярщина.

Хотя ладно, кого я обманываю, — он уже неделю «не может». Неделю без звонков, без сообщений, без попытки хотя бы изобразить заботу. И я уже перестала злиться, потому что злость требует энергии, а энергии у меня, как у телефона, на один процент — только на то, чтобы дойти до дома и не упасть лицом в подъезде. Осталось только чувство, что его «не могу» давно превратилось в моё «не нужна».

Я даже хотела набрать: «Я скучаю, Паш». Пальцы сами написали, мозг закричал: «Ты нормальная вообще?» Стёрла. Стерпела. Проглотила. Как и всё в этой жизни.

Фонарь сверху включился внезапно и выхватил меня из темноты резким кругом света, как актрису на сцене в момент кульминационной реплики. Я даже невольно усмехнулась про себя: ну да, спасибо, жизнь, я ведь как раз мечтала быть актрисой — проявленной, увиденной, стоящей в свете, а не где-то на заднем плане собственной истории. Вот она, моя сцена, без декораций и зрительного зала, но с той самой яркостью, о которой я когда-то мечтала, даже не понимая, что именно ищу. И тут, как добивающий аккорд, в голове зазвучала наша песня:

— *А ты меня любишь?* — *Ага...*

— *А ты со мной будешь?* — *Ага...*

— *Так будем мы вместе, так будем мы рядом с тобой всегда...*

Да чтоб вас. Сладкий яд памяти, заевший в плейлисте. Эта песня звучала когда-то как клятва, а сейчас — как издёвка. Его «ага» теперь звучало как диагноз.

И тут звонок. «Илья». Братец родной, радость семьи.

— Да, — говорю сухо.

— Дай денег.

— О, привет, Илюш. Я отлично, спасибо, что спросил.

— Мира, ну чё ты начинаешь?! У тебя есть, у меня нет. Мне надо.

— Я уже давала.

— Ну и что? Мне сейчас нужно.

— А работать?

— Ты опять за своё? Ты же всегда помогала. Или теперь решила родного брата по миру пустить?

Я вздохнула так громко, что мимо проходящий дедушка оглянулся.

— Нет, Илья, я просто устала и, кажется, теряю себя!

— Ага. Значит, денег не будет.

— Правильно понял. Умница.

Щёлк — и гудки. Он отключился, даже не попрощался. И это, кстати, семейная традиция: использовать, требовать, бросать трубку и уходить в закат обид и тишины. Какая там любовь, какая забота — бизнес-модель проста: «ты должна».

В груди заныло. Не оттого, что брат снова обидел. А оттого, что всё это слишком привычно.

Ещё один поворот, и я у дома. Подъезд встретил запахом железа, сырости и безысходности. Щёлкнул замок, и я вошла в свой музей восковых фигур. В зале муж сидел спиной ко мне перед телевизором, громкость которого, казалось, была на пределе. И это, кстати, было громче всего, что могло быть между нами.

— Привет, — выдохнула я.

Ответ — тишина.

— Андрюш, я купила твой любимый йогурт. С лесными ягодами.

— Кефир есть. Зачем тратить?

— Я просто хотела порадовать, — добавила я, уже чувствуя, как внутри поднимается знакомое напряжение.

— Я понимаю, — ответил он мягко. — Правда, понимаю.

Вот она, романтика после десяти лет брака: никто не кричит, никто не хлопает дверями, никто не обвиняет. И от этого становится даже не легче, а странно пусто. Потому что я ждала другого — чтобы он встал на мою сторону, чтобы сказал: «Да, ты права, ты старалась, тебя недооценили, тебе больно». Мне хотелось не разбора ситуации, не рационального комфорта, а простой подпитки в обиде. Хотелось, чтобы меня пожалели, не задавая вопросов, не предлагая конструктив.

Он держался нейтрально. Всегда. Пытался поддержать не эмоцией, а смыслом, не драмой, а устойчивостью. И в этом месте мне становилось грустно и немного одиноко. Потому что внутри всё ещё жила старая логика: если ты не на моей стороне, значит, ты против меня; если ты не разделяешь мою боль целиком, значит, ты не любишь.

И наверное, больше всего бесило именно то, что он не поддавался на мои концепции бессознательных проявлений детских травм. Не вовлекался в этот танец. Он просто оставался рядом. Спокойный. Добрый. Настоящий.

Я стояла в пальто и не хотела его снимать. Потому что пока пальто на плечах — я вроде как защищена. С пальто я ещё та женщина, которая идёт красиво и держит осанку. Без пальто — я просто та, кого не ждали.

Он не обернулся. Просто переключил канал. Как будто этим движением вычеркнул меня из кадра.

Я тяжело опустилась на банкетку. Ту самую, где когда-то сидела девчонка-жена, а он сушил мне волосы и смеялся. Тогда было тепло. Сейчас — лампа в коридоре и я, чужая в своём доме.

Он в одной комнате, я в другой. Живём как постояльцы в хостеле: общий коридор, но миры разные.

— Тебе что-нибудь приготовить? — спросила я из вежливости.

— Не надо. Я уже поел.

— А как день? Как сам?

— Я немного устал, — сказал он спокойно. — Решил почитать. Тут как раз интересный момент.

Ну да, конечно. Я кивнула, хотя он этого не видел. Он уже смотрел в книгу так, как умел только он — растворяясь полностью, будто мир вокруг на время перестаёт существовать.

Телевизор действовал на него примерно так же: если сюжет цеплял, он выпадал из реальности целиком, без злого умысла, без пренебрежения, просто потому, что умел быть внутри процесса.

Вдох.

Выдох.

И снова заело:

— *А ты меня любишь?* — *Ага...*

— *А ты со мной будешь?* — *Ага...*

От этого «ага» хотелось смеяться и орать одновременно. Потому что в нём не было холода, но не было и огня. Не было искры, вспышки, подтверждения, которого мне так хотелось. Он отвечал честно, по-своему, без драматизации, без надрыва. А мне хотелось внимания. Хотелось, чтобы на меня посмотрели. Чтобы отложили книгу. Чтобы я почувствовала себя центром, а не фоном.

И вот тут поднималась эта мысль — противная, липкая, но очень знакомая: будто никто меня не ждёт, никто не держит, никто не старается. Хотя, если быть честной до конца, — это была не реальность, а моя старая боль, которая искала подтверждений. Мне хотелось не спокойной надёжности, а искристости. Не тишины, а огня. Не «я рядом», а «я здесь только для тебя».

И где-то глубоко внутри возникал вопрос, от которого становилось не по себе: а куда, чёрт возьми, я вообще шла всё это время — к любви или к бесконечному ожиданию, что меня будут спасти от моей же пустоты?

Он тем временем перевернул страницу. Мир для него продолжал существовать спокойно и устойчиво. А я сидела рядом и училась — не сразу, не легко — отличать отсутствие драмы от отсутствия любви.

Позже, уже ночью, я написала:

«Сегодня внутри снова тихо-тихо... Затеplилась старая мысль: "Я не нужна". Как будто близкие смотрят сквозь меня, не замечают, не слышат. Как будто я меркну, стоит в комнате появиться кому-то поинтереснее.

И я знаю — это не про них. Это про ту маленькую девочку, что росла на обочине чужого внимания. В теле отголоски старых слёз и обид, сердце бьётся едва слышно, плечи чуть опущены, в животе — лёгкий холодок.

Я снова та девочка, что боится быть лишней, что тихо надеется быть замеченной, выбранной, обнятой. Моё сердце бьётся в такт с тишиной, пока я наблюдаю за танцем страха вдоль позвоночника и нежной колыбельной боли внутри. Я держу её за руку — ласково, без слов, в тишине своих объятий.

И в этом вся нежность. Не чтобы стать кем-то, не чтобы понравиться — а просто рядом с собой. Даже если не в свете софитов, даже если не в центре внимания, даже если просто где-то внутри себя.

И в этой тишине рождается безмолвное тепло — не громкое, не восторженное, а кроткое, живое, — тихое касание. Я ценна, потому что чувствую и продолжаю любить.

В душе что-то шевельнулось, но я не спешила отвечать. Просто здесь и сейчас с этими ощущениями. Может быть, сегодня достаточно остаться рядом с этим чувством, с нежным напоминанием: моё дыхание, я чувствую, моё сердце бьётся, я живу».

Глава 2

*Если бы мне кто-нибудь хоть раз сказал:
«Люблю тебя и горжусь моей лучшей девочкой!»*

Сил больше не было. Ни говорить, ни спорить, ни даже притворяться, что всё в порядке. Ужинать я не стала. Быстро в душ — смыть липкий день, смыть раздражение. В кровать я ушла почти бегом. Взяла книгу, пролистала пару страниц и даже не заметила, как провалилась.

Сон накрыл мгновенно, как холодная вода, от которой дух захватывает. Интернат. Опять он. Я никогда там не жила, но этот образ преследует меня, будто моё детство оставило закладку именно в этих гулких коридорах. Стены облупленные, зелёная краска треснула, лампы моргают, пахнет влажной тряпкой, которой моют полы без конца и без толку. Холодно, пусто, чуждо. И я всегда там одна, даже если вокруг толпа.

Я прошла по коридору до единственной открытой двери и заглянула. Там, конечно, была я. Как всегда! На этот раз я сидела перед зеркалом в маленькой комнате. На коленях — игрушечная косметичка, яркая, пластмассовая, с наклейками, которые давно начали отходить по краям. Внутри — пустота, пара детских заколок, блёстки, которые нельзя было наносить на лицо, и ощущение, что это не просто игра, а репетиция будущей жизни. Я открываю её снова и снова, смотрю в зеркало и делаю вид, что крашусь, как взрослые женщины, не понимая ещё, зачем и для кого.

Потом мне четырнадцать.

И на коленях уже не игрушка, а настоящая косметичка — моя первая контрабанда красоты. Потёртая, вся в пятнах, с крышечкой, которая не закрывается до конца. Внутри — ядовито-голубые тени, осыпающиеся на пальцы, тушь с комками и помада с запахом ванили, смешанной с аптекой. Эти сокровища добыты хитростью, уговорами и почти клятвами вечной дружбы у соседки.

Это возраст, когда всё внутри пульсирует: хочется танцевать и кричать, быть взрослой и при этом всё ещё верить в чудеса. Я сижу перед зеркалом, и колени дрожат от возбуждения, будто я совершаю преступление века. Эта облезлая косметичка кажется мне сундуком с драгоценностями. Не потому, что она красивая, а потому, что в ней обещание — стать заметной, стать другой, быть увиденной. Я подношу кисточку к глазам и провожу по ресницам. Они становятся длиннее, тени ложатся на веки, и вдруг отражение в зеркале меняется. С губами, на которых алый след, я уже не просто девочка. Я взрослая. Я смелая. Я интересная. Может быть, даже красивая. В груди рождается дрожь — не от страха, а от восторга. Как будто я взломала замок, за которым всё то, чего мне так хотелось: внимание, свобода, признание. Я улыбаюсь отражению и шепчу самой себе:

— Ну вот, видишь, ты тоже можешь быть яркой!

И в этот миг, как в плохом фильме ужасов, когда свет мигает и сквозняк хлопает дверью, в комнату входит мой личный апокалипсис — папа. Его шаги гулкие и тяжёлые, словно он идёт не по коридору квартиры, а по плацу, выстраивая невидимую линию строя. В каждом шаге — военная выучка, привычка к дисциплине и уверенность человека, который всегда знает, где он прав и кто должен подчиниться. Будто он маршировал сюда заранее, с уже сформированным приказом и без права на возражения.

Лицо строгое, почти каменное, челюсть сжата, глаза прицельные — не смотрят, а наводятся. В этой походке, в этой собранности было что-то армейское, до боли знакомое: никаких уклонений, никаких «может быть». Уже в тот момент я чувствовала: он знал, что увидит, и шёл сюда с готовым приговором.

— Ты что тут удумала?! — Звуки вылетают обрывисто, в режиме стаккато — чётко, жёстко, метко, прямо в самую сердцевину. И где-то внутри меня, ещё до того, как он говорит что-то дальше, уже всё ясно: сегодня не уговорить, не смягчить, не объяснить.

Внутри мгновенно вспыхивают первые, ещё не осознанные, но уже знакомые формулы отказа самой себе: не заслужила, не позволено, не твоё. Они мелькают почти незаметно, как тени, но именно из них потом вырастет целая система внутренних запретов, в которой я буду жить много лет.

Сердце уходит в пятки. Я отскакиваю от зеркала так резко, что стул жалобно скрипит по полу. Руки сами тянутся к косметичке — я хватаю её и прижимаю к груди, словно это щит. Смешной, нелепый, совершенно бесполезный против взрослой власти, но в этот момент — единственный. Как будто, закрывая её собой, я пытаюсь защитить не тени и помаду, а что-то гораздо более хрупкое — право хотеть, пробовать, быть другой.

— Я... ну... просто накрутилась чуть-чуть... — Голос дрожит, предательски выдавая меня с головой. И я ненавижу, что он дрожит. Ненавижу эту слабость, это детское бессилие, которое невозможно спрятать, даже если очень стараешься.

— Накрасилась? — Он повторяет это слово резко, как будто оно само по себе уже обвинение. — Ты зачем это делаешь?

Сердце колотится где-то в горле, в ушах стоит гул, и мне кажется, что я сейчас перестану слышать всё остальное — только этот тон, эту интонацию, от которой внутри всё сжимается.

— Нет... правда... я просто попробовала... — лепечу я, и внутри отчаянно звучит: *papa, мне так хочется, пожалуйста, это так интересно...*

Он был требовательным, но чаще последовательным. Иногда объяснял логикой, рассуждал, раскладывал всё по полочкам. А иногда говорил просто: «нет». Без обсуждений. Потому что так надо. Потому что он решил. И точка.

Я помню, как иногда всё-таки рисковала. Спрашивала снова — можно ли пойти к подруге, остаться ночевать, погулять подольше. Если чувствовала, что есть шанс, не отчаивалась, возвращалась с этим вопросом ещё раз. Иногда мама могла смягчить обстановку, и тогда папа, уже с улыбкой, уступал. Такие моменты тоже были — и, может быть, именно они давали надежду. Но были и другие. Если что-то было сделано «не так» — не убрана комната, не помыта посуда, плохое настроение без причины, — разговор обрывался резко:

«Я сказал — нет».

«Иди отсюда».

«Всё, разговор окончен».

И каким-то внутренним, почти телесным знанием я понимала: дальше бесполезно. Это не обсуждается. Сейчас был именно такой момент!

— Девочки в школе красятся... — говорю я тихо, почти наугад, цепляясь за последний аргумент.

Я вижу, как по его глазам проходит волна, — напряжение поднимается, нарастает и тут же обрывается, разбиваясь о твёрдое, привычное решение.

— В нашей семье так не принято, — говорит он жёстко, но уже без крика. — Это неправильно. Я запрещаю.

И в этом «запрещаю» больше не было необходимости повышать голос. Всё уже сказано. Всё решено.

Я стою, прижав к себе косметичку, и чувствую, как внутри медленно оседает что-то важное. Не только желание накраситься — желание попробовать себя, почувствовать, посмотреть на себя иначе. Для меня это было не про тени и помаду. Это было про мечту. Про ту девочку, которая представляла себя актрисой — в красивом платье, на сцене, под светом софитов, с сияющей улыбкой и аплодисментами.

И вот сейчас этот свет будто гаснет.

Он стоит рядом, близко, и я чувствую его дыхание, его присутствие — не как угрозу, а как силу, которая больше моей. Как взрослого, рядом с которым я маленькая. И постепенно, почти незаметно, во мне рождается понимание: сопротивляться можно, но безопаснее — подстроиться. Промолчать. Сделать вид, что согласна. А потом — если очень хочется — научиться хитрить, обманывать, прятать своё желание, лишь бы не вызвать очередной скандал.

Я перевожу взгляд на маму. Она стоит в дверях. Она всегда там — на границе. Ни здесь ни там. Ни в моей комнате, ни вне её. Стоит, смотрит и молчит. Никакого «оставь её, она ребёнок». Никакого «ну перестань, она всего лишь девочка». Только взгляд — холодный, усталый. Молчание, которое звучит громче любого крика.

— Видишь, даже мать со мной согласна! Ещё раз увижу накрашенной — всё к чёрту выкину! Иди лучше матери на кухне помоги!

Он хлопает дверью так, что дрожит стекло. Мама сразу за ним. Даже шаги её тихие, как будто она не имеет права звучать громче его.

А я остаюсь одна. Смотрю на своё отражение: глаза полны слёз, тушь стекает, оставляя чёрные разводы, губы с помадой похожи не на игру во взрослую, а на кровавую полосу. И в груди нарастает ощущение, что я преступница. Преступница — потому что захотела быть красивой.

Но самое страшное — это даже не его крик. Самое страшное — её молчание. Оно было как печать. Как приговор, подтверждённый подписью. В этом молчании я услышала то, чего боялась больше всего: «Ты и правда виновата».

Я проснулась от слёз, которые текли по моим щекам, посмотрела на часы — 4:30. Из груди вырвался стон, глухой, вытянутый, будто пришедший не из этого утра, а из тех воспоминаний, где дыхание всегда сбивалось. Этот стон словно задал ритм всему предстоящему дню — неровный, осторожный, с паузами, в которых нужно было заново учиться вдыхать. Спать уже не имело смысла: скоро нужно вставать и собираться на работу.

Я накинула алый шёлковый халат, глянула в зеркало. Волосы светлые, растрёпанные, чуть пушились — и выглядели так, будто я вернулась из поля, где всю ночь гулял ветер. Кожа бледная, глаза хоть и красные от слёз, но блестели. Я наклонилась ближе к отражению, тронула губы пальцами и усмехнулась. Сегодня я уложу волосы красиво, надену красную юбку и снова докажу самой себе, что могу быть яркой и проявленной.

На кухне я поставила турку. Кофе варила по своему рецепту: две ложки молотого зерна, щепотка сахара и щепотка красного перца — он обжигал, но зато пробуждал лучше любой мотивационной книги. Пока кофе закипал, я смотрела в окно: двор спал, редкие фонари подсвечивали мокрый асфальт, а внутри меня снова крутилась мысль — неужели так сложно просто любить и быть любимой?

Через несколько минут в кухню вошёл Андрей. Сонный, растрёпанный, в футболке, которую я терпеть не могла. Он потёр глаза, сел на табурет и посмотрел на меня.

— Ты чего не спишь? — спросил с лёгкой улыбкой. — Опять голова болит? Заварить тебе чай с имбирём?

Я посмотрела на него. Да, он заботился. Всегда помнил про мои мигрени, держал в холодильнике имбирь, предлагал помочь. Это было приятно. Но горько оттого, что именно он заботился. Я хотела, чтобы заботился другой. Но тот был занят. И явно не мной.

— Голова не болит, спасибо, — ответила я и сделала первый глоток кофе. Перец обжёг язык, и я даже улыбнулась — хоть что-то в этой жизни было по-настоящему острым.

— Хорошо, — оживился Андрей. — Я хотел тебе предложить поехать со мной на неделю в горы.

— В горы? — приподняла я бровь. — А жить где?

— В палатках!

Я чуть не подавилась кофе и расхохоталась. Только я подумала, что он знает меня лучше всех, а он выдаёт такое.

— Андрюш, где я и где палатки! У меня даже домашние тапочки на каблуках, если ты не заметил.

— Ну и что? — Он не сдавался. — Мы купим тебе супертёплые и удобные кроссовки. Соглашайся только! Пожалуйста!

Я покачала головой, сделала ещё один глоток и почувствовала, как перец обжёт губы.

— Не-не-не, дорогой. Палатки — это не мой жанр. Я женщина театральная, мне нужны кулисы, свет и зеркало. Пусть горы любят кем-то другим.

Он улыбнулся и вздохнул. А я, допивая кофе, подумала, что жизнь у меня как этот напиток: немного сладкая, очень горькая и со жгучим послевкусием. И именно такие утренние воспоминания — про детство, про молчание мамы и отцовский крик — не дают мне спокойно жить. Они возвращаются снова и снова, как назойливый звонок, который нельзя сбросить. Иногда мне кажется, что всё, что я пишу в своём дневнике, — это не мысли взрослой женщины, а плач той самой девочки, которой когда-то просто не хватило одного слова.

Из дневника:

«Даже сейчас, когда вспоминаю, как мама со мной не разговаривала, наворачиваются слёзы. Та девочка, которая смотрела широко открытыми глазами на этот мир, не понимала, чем она стала неудобной, ещё почти ничего не зная о себе и о жизни. Она тихо плакала в углу, потому что чувствовала предательство. Она чувствовала себя одинокой. Именно тогда зародилось то самое чувство одиночества: чтобы быть любимой, нужно подстраиваться, нужно быть "хорошей девочкой". Ребёнок верил родителям, верил их молчанию. А потом становился попрошайкой любви и одобрения. И я до сих пор несу эту первую травму отверженности — чувство, что я нелюбимая. Не любимая никем. И даже собой».

Глава 3

*Когда ты сядешь рисовать?
Когда позволишь себе не пить,
бегая от реальности своих чувств и проживаний?
А взять карандаши и начать музицировать,
наблюдая, как создаётся твой рисунок жизни — в одиночестве,
но в полноте жизни.*

Я допила кофе и начала собираться на работу. Волосы уложила, юбку выгладила, помаду — ту самую, алую, которая кричит: «Смотри, я супер!» Муж стоял в дверях и смотрел на меня так, будто я сошла с обложки журнала. И, знаете, мне это нравилось. Мне нравилось ловить этот его взгляд, нравилось ощущать, что, несмотря на всё, он видит во мне женщину, которой можно восхищаться. Только вот в груди всё равно жила грусть, липкая и вязкая, как мёд, который растянули по ложке и забыли слизнуть.

Уже в прихожей, накидывая пальто, я поймала его взгляд ещё раз. Он будто хотел что-то сказать, но не сказал, а я не спросила. Это было похоже на бесконечный сериал, где оба актёра знают текст, но реплики не произносят.

Дверь закрылась за моей спиной, и в груди тут же взбрыкнула мысль — позвонить секретарю Паши. Да, Паши. Того самого, который всегда был «вечно занят», но для которого у меня находилось место в сердце, даже когда в этом сердце давно уже не хватало кислорода.

Город дышал прохладой, машины сигналили, где-то вдали торговка орала про свежие яблоки по тридцать рублей. Я вышла на улицу и прижала телефон к уху. Гудки. И вдруг — её звонкий голос:

— Доброе утро.

— Доброе утро, Свет, — протянула я, словно это была обычная болтовня подружек. — Подскажи, где Павел Владимирович?

На другой стороне несколько секунд тишины. И тишина эта не случайная, а с привкусом растерянности. Я её чувствую нутром. Секретарши — они как карты в колоде: если пауза есть, значит, готовится ход. И я уже внутри себя делаю ставки: соврёт или рискнёт сказать правду?

— Павел Владимирович в Риге, — наконец выдаёт она, и голос у неё спотыкается, хоть и старается звучать ровно.

— О, — говорю я, и в этом «о» будто на мгновение меняется внутренний ритм: воздух по-прежнему входит и выходит, но становится чуть тяжелее, словно между вдохом и выдохом появляются лишние доли секунды, которые мешают мне дышать.

Потому что обычно в командировки мы ездили вместе.

Мы вдвоём знали вкус утреннего кофе в парижских кафе, где круассаны пахли сливочным маслом и мечтами, и вкус дешёвого вина в римских тратториях, когда смеёшься так громко, что официанты улыбаются, думая: ну вот, очередные влюблённые туристы. Мы гуляли по узким улочкам Праги, где мостовая скользкая от дождя и смеха, и фотографировались на фоне Биг-Бена, делая вид, что мы такие же серьёзные, как британские лорды. Мы терялись в переулках Будапешта, спорили, какой трамвай довезёт нас быстрее к Дунаю, и мирились уже на мосту, потому что как можно ссориться, когда огни города отражаются в воде так красиво?

— С Лидией Петровной, — добавляет Света шёпотом, будто боится, что её собственный голос донесётся до небес и обрушит карму всего офиса.

И в этот момент я услышала звон. Нет, не в трубке, не где-то на улице, а прямо внутри себя. Тонкий, звенящий, как разбивающийся хрусталь. Это треснуло моё сердце.

Он уехал с женой. Сколько он уже с ней никуда не ездил? Лет шесть, если быть точной. Все эти годы — только со мной, исключительно со мной. Ведь я у него была — внимание, барабанная дробь! — солнечная Мэрилин Монро корпоративного масштаба. Его талисман, амулет, богиня удачи на переговорах. Я умела одним взглядом угадать, когда пора сменить тему, а когда прижать партнёра в углу. Сколько сделок я спасла своей интуицией? Столько, что он мог бы купить мне не одну квартиру, а целый жилой комплекс и ещё бонусом — гардероб из мировых брендов.

А что я получила? Сотни обещаний. «Я уйду от Лидушки, мы будем вместе, у нас будет наш дом». И ведь, чёрт возьми, он даже показывал мне эту «нашу» квартиру. Мы вместе ходили, вместе выбирали плитку в ванную и вместе ругались из-за обоев. Он платил, я закупала и командовала строителями, будто уже хозяйка.

И я развелась с Андреем, чтобы быть готовой в любой момент жить с Павлом.

И вот теперь? Теперь он в Риге. С ней. Моей конкуренткой, по совместительству — его законной супругой. С той, которую он называл «моя Лидушка» с таким сюсюканьем, что у меня зубы сводило.

Я сделала глубокий вдох, потом медленный выдох, как учат на йоге. Внутри всё кипело, но лицо у меня оставалось спокойным. Решение напрашивалось само собой: надо поговорить с ним, как только он вернётся. И поговорить серьёзно. Но это будет потом.

А пока... а пока меня ждала работа. Сухие цифры, отчёты и очередное совещание с Лианой — женщиной, у которой дедлайн совпадал с понятием «вчера», а эмпатия — с пунктом «прочее» в корпоративной культуре.

Я дошла до офиса на автопилоте. В холле пахло полиролью и лёгким отчаянием понедельника. Лифт вёз меня вверх, отражение в зеркальной стенке беззастенчиво рассматривало мою красную юбку и идеальные локоны, и я даже улыбнулась себе на полуслове: неважно, что творится в груди, снаружи мы сегодня — женщина, которой аплодируют коридоры. На ресепшене девочки переглянулись и что-то тихо шепнули друг другу — вероятно, про юбку, каблуки и мою репутацию «той самой», которая может уговорить любого клиента. У них на этот счёт свои версии, и я догадываюсь, что не самые лестные. Но правда в другом. Каждая моя сделка — честная, выстроенная на опыте, цифрах и доказательствах, а не на улыбке и длине подола. Я же включила режим «лёд с перцем» и пошла в переговорку, где уже звенела подготовленная тишина.

Переговорка у нас была образцово-показательная: стеклянные стены, через которые отлично видно, как ты плывёшь ко дну; длинный стол, похожий на взлётную полосу, только самолёты тут — наши KPI; кондиционер, который всегда дул ровно в затылок, будто шептал: «не расслабляйся». На экране застыл титульный слайд презентации.

Лиана вошла так, как входят люди, уверенные, что право на пространство у них по брачному договору с реальностью: каблуки — чёткая дробь, движение — экономное, взгляд — сосредоточенный и холодный. Она не садилась — занимала место, словно кресло ей платило аренду. Волосы идеально собраны, блузка без единой складки, на запястье тонкие часы, которые, казалось, тикали громче моего сердца. Я поймала себя на мысли, что именно так и должен выглядеть корпоративный бог войны.

— Коллеги, начинаем, — сказала Лиана ровно, без намёка на приветствие. — У нас тридцать минут, чтобы пройтись по плану продаж на квартал, скорректировать затраты маркетинга и наконец-то перестать жить иллюзиями. Мира, твой отчёт видела. Цифры есть. Ответственности — нет. Исправим?

«Доброе утро, Лиана, ты сегодня, как обычно, — солнце в зените и град на полях», — ответила я мысленно, а вслух произнесла спокойно:

— Исправим. Я обновила разбивку каналов и добавила сценарии по трём уровням риска.

— По трём, — повторила она, будто слово «три» было личным оскорблением. — Хорошо. Тогда начнём с плохого сценария, потому что мы взрослые девочки и умеем смотреть на факты, а не на мечты.

Она щёлкнула пультом, и слайд сменился таблицей, цифры подмигнули красным. Кто-то справа сглотнул громче нормы. Лиана не посмотрела на меня — прожгла диаграммы глазами.

— Вижу провал по дистрибуции в регионах. Кто «владелец»?

— Я, — ответила я, не моргнув. — Проблемы начались после того, как сети затянули сроки ревизий, плюс новый тендер откатали. Я заложила компенсацию и альтернативный канал через локальные оптовики, тест уже идёт.

— Меня не интересуют причины, меня интересуют результаты и сроки, — произнесла она мягко, как коток. — Когда будет восстановлен план?

— Две недели на стабилизацию, четыре — на выход в целевой коридор.

Пауза длилась одну секунду, но тянулась как липкая карамель.

— Неделя на стабилизацию, три — на выход, — сказала Лиана так, словно скальпелем подрезала лишнее. — Это не обсуждается. Следующий слайд.

Я кивнула. «Хорошо, детка, будем танцевать в огне», — сказала я себе и щёлкнула дальше.

— Маркетинг, — бросила Лиана. — Я вижу креатив. Я не вижу денег. Объясни, почему мы опять рисуем для тех, кто не покупает?

— Мы перекладываем фокус на перформанс и убираем милые ролики про котиков, — ответила я, не теряя улыбки. — Будем мерить не лайки, а кассу. Ставлю ограничение на «вдохновляющие» активности до конца квартала.

— Прекрасно, — кивнула она. — Меня вдохновляют только деньги.

Лёгкий смешок прокатился по столу, аккуратный, как галька, брошенная в пруд. Это была та самая коллективная нервная реакция: все притихли и одновременно дышать забыли. Лиана перевела взгляд на Кирилла из продаж:

— Где твой прогноз?

Кирилл забормотал что-то про «сезонность», «партнёры ещё не подтвердили», и я видела, как он съёживается под её взглядом, как под лампой в допросной.

— Перевожу с кирилльского на человеческий, — спокойно сказала Лиана. — Ты не контролируешь воронку. Ты контролируешь отговорки. У тебя пять дней, чтобы вернуться с датами, суммами и ответственными. Не эмоции. Лист Excel. Колонки слева направо. Всё.

Она повернулась ко мне, и воздух между нами охладился на пару градусов.

— Мира, ты быстро считаешь. Значит так: мы режем два неэффективных канала, перекидываем бюджет на трейд, забираем твой план «Б» и делаем его планом «А». Ты координируешь.

— Принято, — ответила я. — Дедлайн?

— Вчера, — произнесла она, не мигая. — Поэтому сегодня до 18:00 — новая сетка и согласование с финансами. И не надо сейчас оправдываться, предлагай решения.

Внутри у меня всё уже стояло на боевом взводе: я слушала, отмечала, переставляла в голове сроки, как кубики, и одновременно издевательски комментировала для самой себя: «Ну конечно, вчера. Я вообще люблю, когда времени нет, — меньше соблазна сомневаться». Было странно, но мне нравилось это чувство — когда на меня давят, а я вытягиваюсь во весь рост и становлюсь ещё точнее, ещё холоднее, ещё красивее в этой игре цифр и нервов.

Лиана взяла маркер и написала крупно: «ФАКТЫ/СРОК/ОТВЕТСТВЕННЫЙ». Подчеркнула дважды, будто делала татуировку на коллективной совести.

— И запомните, — сказала она, обводя взглядом комнату, — мне всё равно, кто что «чувствует». Я уважаю чувства, когда они приходят с результатами за руку. Мира, у тебя талант — синхронизировать хаос. Пользуйся им по назначению.

Это прозвучало почти как комплимент, только завернутый в наждачную бумагу. Я коротко кивнула, пряча улыбку: «Спасибо, мам... то есть Лиана». Внутренний сарказм щёлкнул, как пряжка ремня, — и стало спокойнее.

— Вопросы? — спросила она.

Я подняла взгляд и ровно, без лишней вежливости, уточнила:

— Нам нужно согласование логистики под трейд-активности. Если финансы выделяют деньги, склады не выдержат текущей схемы отгрузок. Я хочу прямое окно с логистикой и право резать поставки «мёртвым душам» без танцев вокруг их обид.

На долю секунды в глазах Лианы мелькнул интерес:

— Смело. Берёшь на себя огонь?

— Я давно живу в огне, — ответила я тем самым ровным тоном, который называют «уверенность без лишнего пафоса». — И предпочитаю огонь контролируемый.

— Тогда получаешь окно, — кивнула она. — И полномочия. Но помни: когда берёшь власть, берёшь и ответственность. Опоздаешь — не спасут ни юбка, ни умные глаза.

«Справедливо», — подумала я и на секунду поймала себя на чём-то почти тёплом: в её жесткости была логика, в давлении — ясность правил. Да, она была диктатором. Да, она давила так, что хотелось лечь под стол и позвать психолога. Но у диктатора, чёрт возьми, была цель. И иногда именно такая рука вытаскивает из тебя лучшее — то, что ты сама прятала за красной помадой и остроумными репликами.

Совещание закончилось, как вдох после задержки дыхания. Лиана собрала пультом слайды, щёлкнула часами, которые будто отсчитали нам всем срок до казни, и сказала:

— Работайте. Отпуска до шести. Опоздавшие — персонально ко мне.

Она развернулась и ушла, как уходит шторм: не оглядываясь. В переговорке повисла та самая освобождённая тишина, в которой люди снова вспоминают, что они живые. Кирилл вытер лоб, Юля из бухгалтерии нервно поправила папку, кто-то попытался пошутить, но шутка погибла под вентилятором кондиционера. Я закрыла ноутбук и поднялась.

В коридоре стекло стен отражало мою красную юбку и собранные волосы — я выглядела так, будто собираюсь покорять мир, и это было правдой, даже если внутри только что разбилось сердце. Я поймала своё отражение и тихо сказала самой себе:

— Детка, это была всего лишь тренировка. Главное — не забыть, ради чего всё это.

Ради чего — вопрос, который требовал звонка. Не Свете, не финансам и не логистам. Ради чего — это про него. Про Пашу, который был в Риге «с Лидией Петровной», и про меня, которая наконец-то собиралась говорить не обещаниями, а фактами.

Но сначала — сделать сетку, собрать цифры, выбить окно у логистики, расставить стрелочки и колонки, нажать «отправить до 18:00». Работа — идеальный ледяной компресс на разбитое сердце: холодно, чётко, эффективно.

Я выпрямила плечи, на ходу открыла мессенджер команде и уже печатала: «Коллеги, меняем план. Будет больно, но быстро. Я веду».

Я почувствовала, как под ровной осанкой шевелится знакомая дрожь — не от страха дедлайнов, нет, с этим я умею справляться. Дрожь от того самого «не выбрали», от звонкого щелчка внутри, который с утра поставила Рига. Такие моменты я больше не глотаю молча. Я сажусь, открываю блокнот и позволяю себе звучать — пусть хотя бы на страницах.

Из дневника:

«Всё изменилось тогда, когда появились ожидания. Жёсткие, негласные, но настойчивые: жизнь должна быть такой, а не иной; люди обязаны быть определёнными, соответствовать, оправдывать; я должна быть правильной, а не живой. Я — не такая. А какой "надо" быть, я долго пыталась угадать, подстраиваясь, сокращая себя, прижимая к удобной форме.

Теперь я понимаю, как устроена эта система координат, в которой нас учат жить. Она формируется годами — из привычек, повторений, страхов, опыта выживания. Психика словно прибивается к одному берегу: удержаться, не упасть, справиться, дотерпеть. И в этом узком коридоре мы перестаём видеть жизнь шире, перестаём замечать другие направления, другие глубины.

Но это не мы.

Мы куда большие, шире, безграничнее, многомернее, чем та плоскость, в которую нас однажды уложили. Мы объёмнее своих ролей, сильнее своих историй, прекраснее своих попыток соответствовать.

Переломный момент наступил с утратой той самой яркости — не сразу, не резко, а как будто свет внутри начал медленно тускнеть. И странно, но до этого жизнь действительно была прекрасной. Не идеальной, но живой. Я не опиралась тогда на постоянное возвращение в родительские воспоминания, не разбирала себя по слоям. Я просто жила как умела: были друзья, смех, поездки, природа, отпуск, разговоры до ночи. Всё было. Всё происходило.

Иногда я думаю, как сложилось бы, если бы мы жили далеко друг от друга, если бы не приходилось так часто возвращаться в те же самые эмоциональные узлы. Но история не знает сослагательного наклонения, и я проживала свою жизнь так, как могла.

А потом в ней появились люди, которые начали нажимать на струны моего детства — точно и болезненно. И я не понимала, что со мной происходит. Почему вдруг стало трудно дышать. Почему исчезла лёгкость. Почему я перестала слышать себя. Это была потеря себя, но тогда я ещё не знала этого слова.

Я продолжала делать всё "правильно": создавать уют дома, читать, писать, поддерживать, быть включённой. Снаружи жизнь кипела, искрилась, сияла, и никто бы не сказал, что внутри что-то надломилось. Но именно в этот момент я начала незаметно исчезать из собственной жизни, оставаясь в ней телом, делами, обязанностями — но всё меньше собой.

И именно предательство, глубокое предательство себя стало моментом осознания: я потерялась. Всё остальное оказалось текучим, зыбким. И именно те отношения через призму предательства стали точкой, где я осознала: в жизни что-то пошло не так. Ведь не выбрав себя тогда... я потерялась, и вот тут начался процесс возвращения домой. Я в пути, но теперь с нежными ощущениями, что я всегда в тихом доме присутствия жизни.

Перелистывая страницы памяти в объятиях любви...»

Глава 4

Внутри всё плачет, брожу по офису, как тень.

Ручка предательски заскрипела и в какой-то момент просто сдохла. Ни капли чернил, ни намёка на сотрудничество. Отлично, даже канцелярия против меня. Я со злости кинула её в мусорное ведро — с таким пафосом, будто выбрасываю не ручку, а собственные иллюзии. Открыла шкафчик, чтобы достать новую, и вот тут — классика жанра: вместо ручек наткнулась на мужские часы. Я их купила Паше на день рождения. Мы тогда планировали праздник за городом, в спа, с шампанским, лепестками роз и всеми этими милыми атрибутами «жизни мечты». Ну да, планы у нас всегда были роскошные. Реальность, правда, оказалась скромнее — Рига, Лидия Петровна и я с дохлой ручкой в офисе.

А рядом с часами лежал браслет с подвеской-замочком. Я вдохнула глубже, чем на йоге, и всё равно чуть не расплакалась. Смешно, конечно. Этот браслет он подарил мне на нашей «первой» встрече. Хотя какой «первой»? Это была первая встреча после долгих лет, прожитых порознь.

Я закрыла глаза, и меня унесло туда.

Встреча выпускников. Шум, смех, музыка — все пытаются показать, как они «состоялись». Я вошла в зал в белом облегающем платье, в красных туфлях, и да, я знала, что блистаю. Знала и получала от этого удовольствие. Я смеялась, болтала с одноклассниками, держала бокал, будто это не вино, а скипетр. И тут дверь открылась. Павел. Опоздал минут на двадцать, и в этом была вся его суть: прийти позже, но так, чтобы все сразу заметили. Он скользнул взглядом по залу, увидел меня — и пошёл прямо ко мне. Не к бару, не к мужской компании, а сразу ко мне.

Рядом со мной сидел Славка из параллельного. Мы о чём-то болтали, и тут Павел, даже не поздоровавшись толком, бросил:

— Пересядь.

Я удивлённо подняла бровь. Это что сейчас было? Дерзость? Уверенность? Откуда у него это всё? Это же тот самый Паша, которого я помню худым, с книжкой под мышкой, который всегда смотрел на меня украдкой и краснел, когда я ловила его взгляд. А сейчас... это был совсем другой человек. Настоящий мужчина.

Славка пожал плечами и пересел, даже не возмущившись. А Павел сел рядом, будто так и должно быть.

— Я не хотел приходить, — сказал он спокойно. — Но потом подумал, что здесь могу увидеть тебя. И пришёл.

— Я каждый год хожу, — улыбнулась я, будто между делом.

— Потанцуем?

Я кивнула, и через минуту мы уже кружились под медленную музыку. Его ладонь легла на мою талию уверенно, но мягко, и я почувствовала, как по спине пробежал горячий ток, — не страх, не смущение, а что-то новое, взрослое, в чём было и притяжение, и спокойствие. Пальцы другой руки переплелись с моими, и я вдруг поняла, что никуда больше не нужно бежать: весь мир в этот момент уместился в нашем танце, как в хорошо рассказанной истории, где за тебя уже решили, что всё закончится счастливо.

Зал растворился. Лица одноклассников, смех, звон бокалов — всё стало фоном, едва различимым шумом. Музыка звучала будто только для нас, каждая нота — как удар сердца. Я чувствовала запах его парфюма, смешанный с табаком и чем-то свежим, мужским, и он кружил голову сильнее любого вина. Я смотрела в его глаза и не узнавала в них того застенчивого

мальчика, которого помнила из школы. Там теперь было что-то иное: дерзость, уверенность и непрошеное обещание, будто он знает, что этот момент станет началом чего-то большего.

Я смеялась, делала вид, что легко и непринуждённо поддерживаю разговор, но внутри меня всё трепетало, как огонь свечи на сквозняке. Его рука на моей талии держала так, словно могла удержать не только меня, но и всё моё шаткое внутреннее равновесие. Я позволила себе прижаться чуть ближе, и в этот миг в груди что-то отозвалось: сладко, остро, почти больно.

Я ловила каждое движение — как он слегка сжимал мою руку, как его дыхание касалось моей щеки, как волосы прилипали к виску от жара. И в какой-то момент поняла: я улыбаюсь, я по-настоящему счастлива и мне всё равно, что обо мне думают.

Музыка растянулась, каждая нота казалась длиннее обычного, и я почти молилась, чтобы она не заканчивалась. Мы были словно две половинки пазла, случайно нашедшие друг друга. И это было так удивительно правильно, что в груди защемило.

Музыка стихла, но он не спешил отпустить мою руку. И только тогда, когда между нами зависла эта густая пауза, он наклонился ко мне и почти шёпотом сказал:

— Сбежим?

Я

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.