

А Л Е Н А Б А Б Е Н К О

Примерочная

для панцирей

Реальная история.
Ваши воспоминания.
Параллельная реальность,
которую мы создаём вместе,
читая эту книгу.



Здравствуйте,
прими мои др. мои пере-
дачи, передаю тебе привет
от всех твоих друзей и
наших друзей, которые
всегда, всегда будут с
тобой. Люблю тебя.

Куда Нижнегород
Несквинская ул. 24.
кв. 119

Кому Бабенко
Алене
(Ласточке)

СОЧИ. МОРСКОЙ ВОКЗАЛ

250078

Платите за доставку средств массовой информации

Когда чужие ожидания
становятся нашими панцирями,
приходит время вспомнить,
кто мы на самом деле



Алена Викторовна Примерочная

<https://litres.ru/74195433>

SelfPub; 2026

Аннотация

Это книга не для того, чтобы узнать мою жизнь. Она написана для того, чтобы, читая её, вы вспомнили свою.

Содержание

Глава	4
ПРИМЕРОЧНАЯ	5
для панцирей	5
Предисловие	7
Я не умела принимать.	10
Там нет унитаза	15
Маленькие трагедии. Бабушка.	17
Незаслуженный стыд	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Алена Викторовна Примерочная

Глава

ПРИМЕРОЧНАЯ

для панцирей



повесть о панцирях, которые мы носим — и о женщине под ними

Содержание

Предисловие1

Глава 1. Я не умела принимать.4

Глава 2. Там нет унитаза9

Глава 3. Маленькие трагедии. Бабушка.11

Глава 4. Незаслуженный стыд16

Глава 5. Балерина, ё-моё21

Глава 6. Не отдавай свое место.26

Глава 7. Панцирь Олеси29

Глава 8. Кто выключил это слово?34

Глава 9. Красавице41

Глава 10. Истории, которые мы придумываем41

Глава 11. Когда тебя не нашли47

Глава 12. Воздух52

Глава 13. Второе детство56

Глава 14. За молнию61

Глава 15. Комната66

Эпилог69

Предисловие



Я подняла глаза от тарелки и увидела свою бабушку.

Она стояла снаружи окна на пятом этаже старого сталинского дома и мыла окно женщине, с которой познакомилась всего несколько дней назад.

Я замерла.

Мне было чуть больше двадцати лет. Бабушке — около шестидесяти пяти. Сегодня этот возраст многие назовут совсем не старостью. Но тогда всё было иначе. Люди её поколения сами начинали считать себя пожилыми гораздо раньше. Да и здоровье уже напоминало о себе. У бабушки периодически кружилась голова, и я прекрасно это знала.

Она стояла не на стремянке.

Не на балконе.

Она стояла на внешнем подоконнике пятого этажа.

Я не закричала. Не бросилась к окну. Не позвала её. Я сидела, не в силах пошевелиться, и только убеждала себя, что всё закончится хорошо.

В голове промелькнула совершенно нелепая мысль. Люди ведь говорят: «Умер за рулём». «Умер во сне». «Умер на работе». Но разве бывает: «Умер, потому что мыл чужие окна»?

Почему-то именно эта нелепость тогда меня и успокаива-

ла.

Через несколько минут бабушка вернулась домой. Она устало опустилась на стул.

— Ты с ума сошла? — выпалила я. — Зачем?

Она посмотрела на меня так, словно вопрос был странным.

— Мне её жалко.

Вот и всё.

Никаких долгих объяснений.

Женщина из дома напротив тяжело заболела. Они даже не были знакомы. Бабушка услышала о ней от старушек у подъезда (того самого домового патруля, который знает все), сама поднялась к ней, сама предложила помощь и просто начала делать то, что считала правильным.

Сначала помыла окна. Потом стала приносить еду. Потом, пока женщина лежала в больнице, каждый вечер кормила её мужа. Потом помогала ему. Потом ещё. И ещё.

История закончилась совсем не так, как начинаются добрые сказки. Помощь постепенно превратилась в ожидание. Ожидание — в обязанность. А благодарность — в обиду.

Тогда мне казалось, что я точно знаю, где бабушка ошиблась. Я была уверена, что сама никогда так не проколюсь.

Прошли годы.

И однажды я вдруг поймала себя на мысли, что произношу её слова, совершаю её поступки и даже переживаю её чувства.

Только тогда я поняла, что та история не закончилась в тот день, когда бабушка слезла с подоконника.
Она продолжилась во мне.

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Я не умела принимать.



У нас был маленький дом. Всего четыре квартиры. Но с большим садом.

Дом когда-то построил мой дед. Он руководил участком правительственной связи. Место было почти секретное, а жизнь вокруг него — совершенно семейная.

Все знали всех. Вместе встречали Новый год. Дети росли одной компанией.

Вечерами взрослые гуляли по улице, а потом обязательно заходили друг к другу пить кофе.

К кофе полагались конфеты.

И если приходили гости, коробку открывали новую. Так было гостеприимно. Так было правильно.

Через вечер к маме приходила наша соседка Галя. Мама ставила кофе, открывала новую коробку шоколадных конфет и говорила:

— Галя, ну возьми. Они очень вкусные.

А Галя каждый раз смеялась и отвечала одной и той же фразой:

— Да что вы! Уже большая честь, что вы для меня новую коробку открыли. Я ещё и есть буду? Это уже наглость.

Мы смеялись вместе с ней. Мне казалось, это просто удачная шутка. Только много лет спустя я поняла, что это была

вовсе не шутка.

Это была жизненная философия.

Не занимать слишком много места в чужой жизни. Не просить. Не брать. Не создавать неудобств. Не быть обязанной. Не позволять другим тратиться на тебя больше, чем совершенно необходимо.

Никто никогда не говорил мне этих слов. Но почему-то именно так я и выросла.

Если бы существовал чемпионат мира по фразе «Спасибо, не надо, я сама», у меня были бы очень хорошие шансы на победу.

Я не умела принимать помощь.

И самое смешное — считала это достоинством.

...

Несколько лет назад мы с мужем одновременно остались без работы.

Не самое страшное, что может случиться в жизни. Но именно тогда впервые исчезло ощущение, что под ногами есть земля.

Однажды мне написала подруга. Без долгих разговоров. Без сочувствия.

Она просто перевела мне две тысячи дирхамов. А потом написала:

«Пожалуйста, прими это. Мне очень хочется тебе помочь. Когда-нибудь, когда всё наладится, пригласишь нас на ужин. А сейчас просто позволь мне сделать это для тебя.»

Я несколько минут смотрела на экран. Не на сумму. На кнопку ответа.

Это звучит смешно. Взрослая женщина сидит и не может написать слово «спасибо». Потому что внутри идёт настоящая борьба.

Одна часть меня понимала, что сейчас эта помощь действительно нужна. Другая судорожно искала способ отказаться. Или хотя бы вернуть деньги как можно быстрее.

Мне было стыдно принимать.

Стыдно.

Как будто я делала что-то неправильное.

И вдруг я вспомнила Галю.

«Уже большая честь, что вы открыли коробку.»

Боже мой! Неужели я всю жизнь живу по этой фразе? Я ведь действительно считала, что принять — почти *неприлично*.

Помочь — пожалуйста. Отдать — с удовольствием. Но взять...НЕТ.

Я написала только одно слово.

«Спасибо.»

Без объяснений. Без оправданий. Без обещаний вернуть всё при первой возможности.

И знаете что?

Ничего не произошло. Мир не рухнул. Я не стала хуже. Никто не начал смотреть на меня сверху вниз.

Наоборот.

Кажется, именно тогда я впервые почувствовала не унижение. Не свою наглость. А *заботу*. Настоящую.

...

Через пару лет молодой человек коллеги попросил меня помочь сделать предложение своей девушке. Ему нужен был всего один выходной для неё.

Мы договорились с руководителем. Не стали списывать этот день из отпуска. Просто подарили. Об этом она узнает из этой книги.

Когда наша невеста вернулась, я украсила офис. Снимала видео. Радовалась так, будто замуж выходила я.

Через несколько дней девушка подошла ко мне с бутылкой французского вина.

— Это вам. От нас.

И снова внутри что-то вздрогнуло. Мне захотелось отказаться. Не потому, что не хотелось вина. А потому, что *добро ведь нельзя оплачивать*.

И вдруг она сказала:

— Вы сделали это от души. А моему жениху сейчас от души хочется сделать что-то приятное вам. Позвольте ему.

Позвольте ему.

Эти два слова ещё долго жили у меня в голове. И вдруг всё стало на свои места. Может быть, принимать — это тоже форма щедрости. Потому что, *отказываясь* принять добро, мы иногда *лишаем* другого человека радости его сделать.

Мне понадобилось больше пятидесяти лет, чтобы это по-

нять.

Я думала, что буду писать о людях, которые оставили след в моей жизни. А оказалось, что всё это время я просто пыталась понять одну женщину.

Себя.

ГЛАВА ВТОРАЯ

Там нет унитаза



Мне было три года. До этого я никогда не ходила в детский сад. Дома всё было понятным.

Бабушка. Мама. Папа. Свой горшок. Своя кровать.

А потом однажды меня привели в совершенно новый мир.

Через какое-то время мне захотелось в туалет. Я подошла к воспитательнице.

— Где туалет?

Она показала рукой.

— Вон там.

Я пошла.

Открыла дверь. Посмотрела. И сразу вернулась.

— Там нет туалета.

Она засмеялась.

— Есть. Иди посмотри внимательно.

Я пошла ещё раз.

Но туалет так и не появился. Там была только дырка в полу. Такие раньше были туалеты в садиках.

Я честно не понимала, что все называют туалетом. Я снова вернулась. Мне никто ничего не объяснил.

Наверное, взрослым иногда кажется, что какие-то вещи очевидны. Особенно если они очевидны им самим.

А потом случилось то, что и должно было случиться. До-

мой я вернулась с первым в своей жизни настоящим чувством позора. Не потому, что сделала что-то плохое. А потому, что не поняла того, что, как оказалось, понимали все остальные.

Мне кажется, я почти не помню сам детский сад. Не помню игрушек. Не помню воспитательницу. Зато очень хорошо помню чувство. Будто попросить объяснить — опасно.

Потому что вместо ответа можно получить смех. «Еакая большая девочка и не умеет ходить в туалет»

Удивительно, как долго живут такие открытия.

Потом, когда я училась в школе и чего-то не понимала, я почти никогда не поднимала руку.

Лучше получить тройку. Лучше сидеть и ломать голову самой. Лучше искать шпаргалку где угодно. Только не признаваться вслух, что ты чего-то не знаешь.

Сейчас, спустя много лет, я думаю о той маленькой девочке с нежностью. Ей было всего три года. Она не боялась выглядеть глупой. Она просто не знала.

Бояться она научилась немного позже.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

Маленькие трагедии. Бабушка.



Кажется, моя бабушка искренне верила, что мир держится на мелочах.

Не на любви. Не на политике. Не на экономике.

А на правильно положенных крышках, тихо закрытых дверях и людях, которые не создают друг другу лишнего шума и беспокойства

Тогда мне казалось, что она ужасно преувеличивает. Сегодня я всё чаще ловлю себя на мысли, что некоторые её трагедии незаметно стали моими.

История № 1

Крышка

Если снять крышку с кастрюли, её *нельзя* положить внутренней стороной на стол.

Почему?

Потому что внутренняя сторона касается еды. Значит, она должна оставаться чистой.

Это было настолько очевидно, что никто никогда мне этого не объяснял.

Однажды я пошла выбрасывать мусор. Во дворе стояли большие железные контейнеры. Я открыла крышку. Аккуратно положила её... перевёрнутой. Выбросила мусор. Закрыла контейнер.

И вдруг сверху раздался смех.

Бабушка наблюдала за мной из окна. Когда я поднялась домой, она уже не могла успокоиться.

— Ты зачем крышку мусорного контейнера перевернула, мадам? Ты б еще в вечернем платье и шляпе мусор выбрасывать пошла!

Я удивлённо посмотрела на неё.

— В смысле?

— Ты её положила так, будто это крышка от кастрюли!

Только тогда я поняла, что даже не думала. Мои руки уже давно знали, как *«правильно»*.

Кстати...

Прошло больше тридцати лет. Я до сих пор автоматически переворачиваю любые крышки. Даже если прекрасно понимаю, что мусорному контейнеру совершенно безразлично, какой стороной его крышка лежала на асфальте.

История № 2

Миллионы нервных клеток

Вообще-то мой дедушка был человеком удивительным. Добрейшим, невероятно спокойным. Он никогда ни на кого не сердился. Кажется, он вообще не умел раздражать людей. Кроме одного.

Моей бабушки. И то — совершенно случайно.

В нашей квартире на двери туалета была тяжёлая металлическая щеколда. Дедушка открывал её абсолютно нормально. Так, как это делает любой человек.

Щёлк.

И тут же из кухни раздавался бабушкин голос:

— Всё! Миллионы моих нервных клеток сейчас почернели и умерли!

Иногда она добавляла:

— А ты знаешь, что нервные клетки не восстанавливаются?!

— Ты же не один в квартире!

Дедушка виновато улыбался.

— Хорошо, хорошо...

Через час всё повторялось снова.

Щёлк.

— Всё! Ещё несколько миллионов нервных клеток почернели!

И самое смешное было то, что дедушка действительно старался. Но забывал. Каждый раз. Или не рассчитывал силу.

А бабушка каждый раз искренне переживала.

Тогда мне казалось, что она ужасно преувеличивает. Сегодня я открываю двери так тихо, что иногда сама не понимаю, открыла я их вообще или нет.

И каждый раз мысленно пересчитываю свои нервные клетки.

Пока, кажется, все на месте... Или почти все.

История № 3 . Баба Яга и почтальон.

Но, пожалуй, самая живучая бабушкина установка оказалась совсем другой.

Мне было восемнадцать. Выходной. Редкая роскошь — никуда не спешить.

Я просыпалась, приходила на кухню, мы завтракали. Я ещё не успевала допить чай, как бабушка внимательно смотрела на меня и говорила:

— Так. Иди ещё раз умойся. И накрасься.

— Бабуля, зачем? Я же сегодня вообще никуда не иду.

Она смотрела на меня так, будто я только что предложила отменить закон всемирного тяготения.

— А вдруг кто-нибудь придёт, а ты как Баба Яга?

— Кто придет?

— Да кто угодно. Сосед. Почтальон. Знакомые... Женщина всегда должна выглядеть идеально. Даже если она никого не ждёт.

Я тогда закатывала глаза. Мне казалось, что это ужасно смешно. Ну какой ещё почтальон?

Кому вообще придёт в голову оценивать меня в девять утра в собственной квартире?

Прошло много лет.

Почтальоны исчезли. Правда доставщики остались...

Соседи всё чаще пишут в мессенджер, чем звонят в дверь.

А я до сих пор иногда ловлю себя на том, что, даже если никуда не собираюсь, первым делом иду умываться, причёсываться и краситься.

И вдруг слышу внутри знакомый голос:

«А вдруг кто-нибудь придёт?»

Самое удивительное, что чаще всего никто не приходит.
Кроме бабушки.

Она до сих пор иногда появляется у меня в голове ровно в тот момент, когда я смотрю на себя в зеркало утром выходного дня.

...

Иногда мне кажется, что человек состоит не из убеждений. А из сотен таких смешных мелочей. Нас редко воспитывают длинными разговорами. Нас воспитывают тем, как закрывают двери. Как кладут крышки. Как здороваются. Как извиняются. Как помогают. Что подумают люди.

И однажды ты вдруг понимаешь, что половину этих привычек *никогда не выбирал*.

Ты просто очень любил и заботился о человеке, рядом с которым вырос. Или впитал в себя их переданную поколениями норму.

ГЛАВА ЧЕТВЁРТАЯ

Незаслуженный стыд



Если бы меня спросили, когда впервые в жизни мне стало по-настоящему *стыдно*, я бы ответила сразу.

В первом классе.

Самое странное, что до сих пор я не уверена, было ли мне вообще за что стыдиться.

...

Мне было семь лет.

В первый класс нас набрали более 30 детей. Тогда это никого не удивляло. Учительница была заслуженной. Из тех, к кому родители мечтали попасть. Она сама отбирала детей по детским садам. Считалось большой удачей оказаться именно у неё.

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.