

Счастливые дни



Константин Ермин

Счастливые дни

<https://litres.ru/74243224>

SelfPub; 2026

Аннотация

Лера бросает престижную работу в отделе продаж элитной недвижимости, чтобы стать психологом. Арендованный кабинет на Чистых прудах, диван цвета пыльной розы, диплом в тонкой рамке и первые благодарные клиенты — её новая жизнь кажется идеальной. Она ведёт блог, собирает тысячи лайков, учит людей говорить «нет», отстаивать границы, выбрасывать токсичных мужей и манипулятивных матерей. Её метод работает безотказно. Или ей так кажется.

Константин Ермин

Счастливые дни

Глава 1. Синдром самозванца закончился во вторник в 14:20

Мой корпоративный ноутбук издал финальный жалобный писк и погас. Экран больше не транслирует графики продаж. Всё. Дверь opens-space закрылась за мной с пневматическим шипением, которое еще месяц назад вызывало у меня микро-инфаркт пять раз в день. Сегодня оно прозвучало как хлопок пробки от шампанского.

Я выхожу на Тверскую. Лето плавит асфальт, запах горячего битума смешивается с вонью перегретого мусорного ведра. Но мои легкие впервые за три года расправляются до самого дна. Я делаю глубокий вдох, задерживаю дыхание и считаю до четырех. Один-два-три-четыре. Выдох. И вот шесть секунд абсолютной свободы. Мой старый мир сжимается до размера черного пятна сгоревшего пикселя на мертвом экране.

«Ты совершаешь самую большую ошибку в своей жизни», — написал мне бывший начальник в личку Telegram полчасика назад. «Продажи — это реальные деньги, Лера. А твоя психология — это разговоры для истеричных бездельниц».

Пусть так. Пусть я буду разговаривать с богатыми бездельницами. У меня теперь есть государственная синяя корочка

ка МГППУ, пахнувшая свежей типографской краской, и кабинет по почасовой аренде на Чистых прудах. Тринадцать квадратных метров, диван цвета пыльной розы, кушетка из «Икеа» и диплом в тонкой рамке. Вчера я купила его в «Республике». Рамка стоила дороже, чем мой первый гонорар от клиентки.

Вечером я открываю свой блог. Тот самый, который начинала вести тайно, запершись в туалете офиса, пока менеджер смены думал, что я рыдаю над квартальным отчетом. Пост называется просто: «День ноль. Как перестать исполнять чужие мечты и начать слушать свои».

Я пишу текст прямо в телефон, стоя посреди улицы, потому что эйфория физически не дает мне дойти до дома. Пальцы летают по экрану: *«Страх — это всего лишь адреналин, которому забыли придумать задачу. Моя задача на сегодня была проста: уволиться. Ваш страх может быть другим — уйти от мужа, сменить профессию в сорок или просто сказать "нет" токсичной матери. Если вы узнали себя... приходите. Места на диагностические сессии на этой неделе еще есть».*

Нажимаю «Опубликовать».

Первый час тишина. Я проверяю статистику каждые две минуты, рефлексивно обновляя страницу, как раньше обновляла CRM-систему. Старые привычки отдела продаж умирают тяжело. А потом начинается дождь. Сначала редкие комментарии от бывших коллег («Дура», «Удачи, посмот-

рим через полгода»), которые жалят, но уже не пробивают кожу. Они звучат как белый шум. А затем приходят они. Мои люди.

Анна, 34: «Лера, я ревела над этим постом в машине под дождем. Кажется, вы написали про мою жизнь. Запишите меня». Дмитрий, 42: «Спасибо за честность. Никогда не думал, что стану читать психологов в инсте, но ваши разборы механизмов тревоги спасли мне сон. Хочу на консультацию». Ксения: «Боже, какой слог. Вы очень смелая. Пришли-те прайс».

Мое сердце колотится где-то в горле. Это не просто лайки. Это валюта нового мира. Двадцать семь сообщений в директе за вечер. Семнадцать заявок на сайте. Карта памяти моего мозга форматируется прямо сейчас, стирая скрипты холодных звонков и заменяя их на технику активного слушания Карла Роджерса.

Я включаю диктофон на телефоне — привычка фиксировать инсайты въелась в подкорку — и говорю вслух, обращаясь к пустой арендованной кухне: — Контейнирование работает. Отражение чувств снижает градус аффекта. Они чувствуют себя увиденными. Значит, схема рабочая. Базовое доверие формируется через искренность рассказчика о собственной уязвимости.

Слова профессионального жаргона успокаивают лучше валерьянки. Я не самозванка. У меня есть протоколы. У меня есть эмпатия. Я просто масштабировала ее с подруг на

диване до платящих клиентов на кушетке.

Перед сном я открываю банковское приложение. Перевожу последние двадцать тысяч рублей, оставшиеся от расчета в отделе продаж, на счет аренды кабинета. Баланс обнуляется. Мне страшно? Ничуть. Страх — это адреналин. Адреналину нужна задача. Моя новая задача — принять Анну в десять утра. И Дмитрия в одиннадцать тридцать. И Ксению...

Я ставлю будильник. Сон должен длиться ровно восемь часов, иначе завтра кортизол смажет фокус. Я профессиональный инструмент. Инструмент должен быть заточен.

Засыпаю я с улыбкой идиота. Впервые за десятилетие мое лицо не болит от вынужденной вежливой полуулыбки продавца. Оно мягкое. Настоящее.

Только где-то глубоко в затылочной доле, там, где мозг обрабатывает периферийное зрение, остается крошечный, почти стертый маркер диссонанса. Одна деталь, которая царапает идеальный фасад этого дня. Когда я выходила из бизнес-центра, электронный турникет на выходе моргнул красным. Не моим пропуском — он давно был аннулирован системой HR — а всем проходом. Словно здание на секунду захлопнуло челюсти, пытаясь удержать беглеца. Красный свет отразился в темном стекле дверей, пульсируя ровно 120 ударов в минуту — частоте панической атаки. Но музыка в наушниках играла слишком громко, кондиционер гудел слишком уютно, а предвкушение завтрашнего дня было слишком сладким.

Я списала это на отблеск стоп-сигналов проезжающего такси.

Глава 2. Эффект прожектора

Солнечный свет в моем кабинете на Чистых прудах ведет себя неприлично. Он пробивается сквозь листву старого тополя, падает квадратами на пыльную розу дивана и превращает обычную съемную комнату в декорации к французскому кино. Пахнет озоном после утреннего дождя и дорогим кремом для рук моей клиентки — Елена, сорок два года, жена девелопера, три развода за спиной, глаза цвета мокрого асфальта.

— ...и тогда я поняла, что последние десять лет вообще не дышала, Лера, — говорит она, и по ее идеальной скуле скатывается одна-единственная слеза. Она не размазывает тушь. Она просто смотрит на эту слезу с отстраненным любопытством исследователя.

Я подаюсь вперед. Мое кресло издает мягкий кожаный вздох. — Что вы почувствовали в теле прямо сейчас, когда сказали это? — мой голос звучит низко, бархатно, обволакивающе. Это не моя интонация. Это Интонация Психолога, калибровка номер четыре по методу гештальта. — Легкость, — шепчет Елена. — В груди стало так много места. Будто сняли корсет.

В этот момент происходит щелчок. Не метафорический, а вполне физический, как удар костяшек домино внутри мо-

его черепа. Синапсы вспыхивают коротким замыканием абсолютного счастья.

Это оно. То самое пиковое состояние, ради которого люди прыгают с парашютов или принимают экстази. Только мое вещество вырабатывается эндогенно. Я смотрю на Елену и вижу рентгеновский снимок: вот ее многолетняя тоска, черное спрессованное облако у солнечного сплетения, а вот сейчас, благодаря моим правильным вопросам о «здесь и сейчас», эта плотность начинает рассасываться. Я буквально *вижу*, как нейронные связи в ее мозгу перестраиваются. Я чувствую их треск своими зубами.

Она счастлива. Потому что сделала *меня* своим контейнером.

Следующая сессия через час. Потом еще одна. Вечером групповой воркшоп по выходу из созависимости. Мой календарь в Google Календаре похож на плотно уложенную кирпичную стену. И каждый кирпичик излучает тепло.

Я вылетаю из кабинета, едва дождавшись, пока за Еленой закроется дверь. На улице я покупаю двойной эспresso на вынос не потому, что хочу кофеин, а потому что мне нужно удержать руки чем-то материальным. Меня трясет от переизбытка смыслов.

Мир вокруг кажется сверхдетализированным, словно кто-то подкрутил резкость на объективе вселенной. Листья на деревьях вырезаны из идеального изумрудного шелка. Звук трамвая на Грибоедова имеет четкую медную ноту. Прохо-

жие двигаются плавно, в рапиде. Я бог этого крошечного отрезка реальности между метро и кофейней. У меня есть дар. Настоящий, осязаемый дар исцеления.

Вечером, уже дома, скидывая туфли прямо в прихожей, я открываю ноутбук. Блог сегодня взорвался. Пост про сепарацию от матерей набрал две тысячи просмотров. Директ забит скриншотами сторис от незнакомых женщин: «*Лера, ваш рилс спас наш брак*», «*После вашего эфира впервые за год пошла к стоматологу*», «*Выгнала абьюзера, спасибо вам*».

Я физически ощущаю эти сообщения. Они щекочут кожу изнутри. Это дофаминовый водопад. Раньше я получала бонусы за перевыполнение плана продаж элитной недвижимости. Теперь я получаю благодарность за спасение душ. Масштаб разный. Категорически разный. Продать человеку квартиру — значит продать ему бетонную коробку. Дать человеку инсайт — значит подарить ему новую жизнь.

Я делаю глоток вина прямо из горлышка бутылки (нарушение гигиены психики, но плевать, супервизия только в пятницу). Алкоголь ложится на эйфорию идеально мягким бархатным покрывалом.

Мне кажется, я нашла формулу абсолютного счастья. Она выглядит так: *(Глубокое слушание + Безоценочное принятие) × Количество благодарных клиентов = Пик жизни.*

Я танцую босиком по ламинату под старые нулевые хиты, которые никогда бы не признала публично. Моя тень на стене изгибается причудливо. Я отправляю голосовое сообще-

ние своей лучшей подруге Кате, которая все еще гниет в каком-то логистическом отделе: — Кать, ты не представляешь. Я сегодня видела, как у человека душа расправила крылья. Буквально. Я теперь понимаю, зачем была вся та боль с разводом и работой менеджером. Чтобы прийти сюда. Я на своем месте, понимаешь? Мне кажется... мне кажется, я почти просветленная.

Голосовое отправляется. Я допиваю вино. Голова абсолютно пустая и легкая, как воздушный шарик. Никаких тревожных мыслей. Никакого синдрома самозванца. Только гулкая, звенящая уверенность: я лечу людей. Я делаю их функциональными.

Перед сном я чищу зубы перед зеркалом, растягивая губы в улыбке. Зубы кажутся неестественно белыми. Глаза блещут тем самым сухим, лихорадочным блеском, который бывает у людей после трех суток без сна или перед прыжком со скалы.

Завтра в девять утра ко мне придет новый клиент. Его зовут Илья. Запись пришла вчера поздно вечером, в обход стандартной анкеты. Просто короткое письмо на почту: *«Нужна помощь. Готов платить тройной тариф. Время любое. Илья»*.

Обычно такие письма пишут либо очень богатые невротики, либо инфоцыгане. Но интуиция — а сейчас моя интуиция работает как идеальный сканер — подсказывает, что он просто человек в острой фазе кризиса. Человек, которо-

му нужно больше тепла. Больше профессионализма. Больше меня.

Я выключаю свет. Темнота комнаты пульсирует в такт моему сердцу. Спать совсем не хочется. Энергии столько, что ею можно освещать улицы вместо фонарей. Эта мысль кажется мне невероятно смешной. Я смеюсь в подушку, зажимая рот ладонью, чтобы не разбудить соседей идеальным, здоровым, терапевтическим смехом.

Глава 3. Пациенты

Мой вторник расписан по пятнадцатиминутным слотам, как швейцарские часы. Я больше не живу в мире корпоративных дедлайнов и KPI отдела продаж. Теперь моя валюта — чужие инсайты, а мерило успеха — количество пролитых на моем диване слез.

Я завела таблицу в Notion: «Архитектура исцеления». Четыре столбца. Четыре судьбы, которые я держу в руках.

10:00 – Мария (45 лет). Архитектор брака. Мария сидит идеально ровно, положив руки на колени. На безымянном пальце — тяжелый бриллиант, который она нервно крутит против часовой стрелки. — Он приходит с работы и просто смотрит в стену, Лера. Он даже не спрашивает, как прошел мой день! Мы перестали разговаривать. Он спит отвернувшись. Это эмоциональный абьюз. Холодное насилие. Я сочувственно киваю, принимая позу активного слушателя. Внутри меня щелкает невидимый секундомер. Он устает от людей так, что кожа саднит. Когда он смотрит в стену, он не

наказывает ее — он пытается собрать себя из осколков после восьми часов общения с идиотами. Но Марии нужен враг, чтобы оправдать собственную пустоту. — Мария, это звучит очень больно, — говорю я своим лучшим терапевтическим тембром. — Ваши потребности в близости абсолютно легитимны. А вы пробовали говорить ему о своих чувствах через «Я-сообщения»? Попробуйте отстаивать свое личное пространство. Объявите среду днем исключительно для вас. Уйдите из дома на три часа. Пусть он почувствует, что может вас потерять. Мария уходит просветленная. Она идет воевать за тишину, превращая эту тишину в еще один инструмент манипуляции. В графе «Прогресс» я ставлю жирную галочку. *«Усвоила концепцию границ».*

12:30 – Анна (28 лет). Трепетная лань. Анна кутается в огромный кардиган, хотя на улице плюс двадцать пять. От нее пахнет тревогой и дешевым яблочным шампунем. Она говорит едва слышно, постоянно извиняясь за то, что занимает кислород в комнате. — Мама звонит мне семь раз в день. Если я не беру трубку, у нее поднимается давление. Она говорит, что я разобью ей сердце, если перееду. Но я хочу жить свою жизнь... Ее история классическая. Мать-героиня и дочь-спасательница. Анне нравится быть жертвой, потому что это снимает с нее ответственность за собственную несостоятельность в карьере. — Анна, дышать можно только там, где нет тисков, — мягко говорю я. — Ваше «нет» — это акт любви к себе. Начните с малого. Скажите ей, что не мо-

жете говорить прямо сейчас. Выключите телефон после девяти вечера. Да, она будет злиться. Позвольте ей злиться. Ее эмоции — это ее зона ответственности. Вам нужно сепарироваться. Анна кивает, сжимая в кулаке бумажную салфетку, которую она теребила весь час. Она уйдет отсюда заряженная праведным гневом и разрушит единственные теплые отношения, которые у нее были. Но зато она скажет «нет». Галочка в таблице.

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.