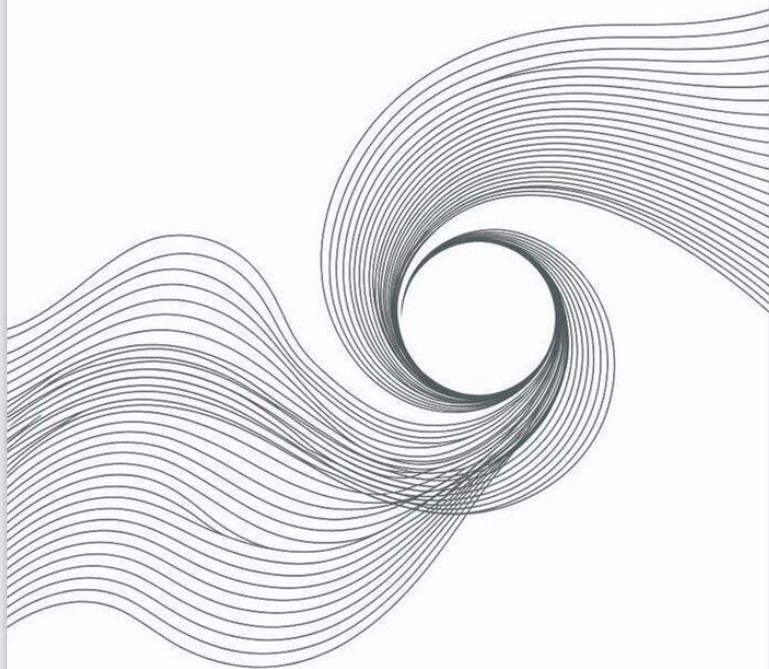


12+ Юлия Базан



Точка невозврата

Сборник живых рассказов
о личных точках невозврата

Юлия Базан
Точка невозврата. Сборник
живых рассказов о личных
точках невозврата

<https://litres.ru/74274922>

ISBN 9785007067836

Аннотация

Это сборник живых рассказов о людях, чья идеально выстроенная жизнь даёт трещину. Герои — от «идеального отца» до успешного руководителя — сталкиваются с моментом, после которого уже невозможно жить по-старому.

Это честные истории выбора себя вместо чужих ожиданий и перехода от ценности «я делаю» к ценности «я есть». Книга не обещает чудесных превращений, но мягко даёт разрешение устать, усомниться, отказаться от чужих сценариев и шаг за шагом выбрать свою, неидеальную, но живую жизнь.

Содержание

Предисловие	5
Введение	7
Про жизнь	9
Чуть-чуть еще	9
А вдруг все рухнет?	18
Я всем нужна, кроме себя	24
Когда все есть, а жить не хочется	33
Я не хочу стать, как они	48
Конец ознакомительного фрагмента.	54

Точка невозврата Сборник живых рассказов о личных точках невозврата

Юлия Базан

© Юлия Базан, 2026

ISBN 978-5-0070-6783-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Что происходит в тот момент, когда привычная жизнь даёт трещину? Когда успешный руководитель чувствует себя самозванцем, «идеальный отец» устаёт от вечного праздника, а «сильная подруга» понимает, что ей некому позвонить?

«Точка невозврата» — это сборник пронзительных историй о наших современниках. О тех, кто годами жил по чужому сценарию, носил социальные маски и пытался соответствовать ожиданиям, пока одна случайная встреча, внезапный сбой или тихий внутренний голос не поставили всё с ног на голову.

Это рассказы о переходе от ценности «за то, что я делаю» к ценности «потому что я есть».

О мучительном, но освобождающем процессе сепарации от навязанных ролей.

О женщине, ушедшей в отпуск на год, чтобы впервые в жизни отдохнуть.

О мужчине, который находит в своей тревожности источник жизни.

О дочери, которая учится любить мать, не растворяясь в ней.

Каждая история — это честный взгляд на внутренний кризис, в котором читатель легко узнает себя, свои страхи и свои тайные надежды. Это книга не про волшебные преоб-

ражения, а про реальный, сложный путь к себе. Путь, который начинается с одной точки.

Точки невозврата.

Введение

В жизни каждого из нас есть момент, когда декорации рушатся. Это может случиться посреди шумного праздника, в тишине пустого офиса или в анонимной толпе метро. Внешне ничего не меняется: вы всё так же идёте на работу, отвечаете на звонки, улыбаетесь близким. Но внутри что-то ломается. Привычный механизм, который годами заставлял вас бежать, соответствовать, быть сильным, удобным, правильным — вдруг даёт сбой. И в этой оглушительной внутренней тишине рождается вопрос.

Простой, как выдох, и страшный, как приговор: «А я вообще живу свою жизнь?»

Эта книга — о таких моментах. О точках невозврата, после которых уже невозможно делать вид, что всё в порядке. Герои этих рассказов — не вымышленные персонажи из далёких миров. Это мы с вами. Это женщина, которая поняла, что её идеальная семья — это проект, в котором она забыла про себя. Это мужчина, который всю жизнь был «скалой» для других и однажды почувствовал, как эта скала крошится изнутри. Это дочь, застрявшая в чувстве долга, и успешный лидер, терзаемый синдромом самозванца.

Истории этого сборника собраны не для того, чтобы дать вам готовые ответы или волшебные рецепты счастья. Они показывают сам процесс — болезненный, трудный, но все-

гда ведущий к свету. Процесс генеральной уборки души, когда вы, наконец, решаетесь выбросить хлам чужих ожиданий, навязанных сценариев и устаревших убеждений, чтобы освободить место для себя настоящего.

Некоторые из этих историй родились в тишине терапевтического кабинета, где человек впервые решается произнести вслух то, в чём боялся признаться даже себе. Другие — стали результатом случайной встречи, опоздания на поезд или найденного в старом шкафу дневника.

Жизнь — самый непредсказуемый терапевт, и иногда именно её странные, нелогичные повороты запускают в нас самые глубокие трансформации.

Возможно, в одной из этих историй вы узнаете свой собственный, ещё не рассказанный сюжет. Возможно, вы почувствуете отклик на вопрос, который давно боитесь себе задать. А может быть, вы просто поймёте, что не одиноки в своей усталости, в своих сомнениях, в своём поиске.

Эта книга — приглашение. Приглашение остановиться, прислушаться к себе и, может быть, отважиться на свой собственный шаг за черту. В ту точку, откуда начинается ваш личный, ни на кого не похожий сценарий.

Приятного и честного вам путешествия!

P.S. Все совпадения с реальными случаями и героями случайны. Хоть и взяты из реальной жизни.

Про жизнь

Чуть-чуть еще

Ночь в офисе всегда пахла одинаково: пересушенным воздухом кондиционера, кофе «только что» и пластиком клавиатур. Эту смесь Аня научилась узнавать с порога — как запах собственного дома. Дом, правда, ждал её в другом конце города, с двумя уже спящими детьми и мужем, который когда-то шутил, что женился на девушке, а живёт с корпоративным призраком.

На экране ноутбука медленно крутился отчёт. В правом нижнем углу раздражающе мигали непрочитанные письма. Аня щёлкнула по мессенджеру: «Аня, мы тут подумаем до утра, ок? Не обязательно сегодня», — писал ей младший аналитик. Она вздохнула: люди, у которых ещё есть «сегодня» и «завтра», всегда так пишут. Закрыла чат, вернулась к таблицам.

Телефон завибрировал рядом.

«Ты надолго?» — короткое сообщение от Серёжи. В груди привычно кольнуло. Она посмотрела на часы: 22:37.

«Чуть-чуть ещё, — написала она, — уже заканчиваю». Пальцы сами набрали знакомую формулу. Она впервые поймала себя на том, как давно именно этими словами она отве-

чает на любой вопрос: «ты скоро?», «ты когда отдохнёшь?», «ты когда начнёшь жить для себя?».

На секунду она откинулась на спинку кресла и прикрыла глаза. Под веками вспыхнула яркая картинка — не из цифр, а из прошлого. Она, девочка лет десяти, сидит за столом, за окном уже темно. Перед ней тетрадь, карандаши, недорисованный плакат к школьному конкурсу. Мама ходит по кухне, шумно моет посуду.

— Ты сделала все задания по математике?

— Почти, — отвечает маленькая Аня. — Я плакат...

— Математика важнее, — отрезает мама. — Будешь лучшей — всё будет.

«Будешь лучшей» — из этих слов и было сложено её взросление. Лучшей ученицей, лучшей студенткой, лучшим менеджером. Лучшей женой и матерью — но по этому пункту всё чаще казалось, что она проваливается.

Телефон завибрировал снова. На этот раз — голосовое от дочери. Аня автоматически потянулась нажать «прослушать», но остановила себя. Она знала, что услышит: «Мам, ты завтра придёшь на концерт? Нам сказали, что будут все родители». Она сама накануне кивала, улыбалась, честно ставила в календарь: «Школа. Концерт». Потом в этот же календарь легли срочные правки презентации для совета директоров. И вот она снова здесь, с отчётом, и снова пишет «чуть-чуть ещё».

Рядом с иконкой мессенджера всплыло пуш-уведомление

из соцсетей. Аня машинально нажала. В ленте — короткое видео: женщина, лет сорока, говорит в камеру спокойным голосом.

«Если вы постоянно отвечаете окружающим „ещё чуть-чуть, и я вернусь“, — говорит она, — попробуйте задать себе вопрос: куда вы всё время обещаете вернуться? И правда ли вы там бываете?»

Под видео — название: «Центр историй жизни. Онлайн-программа „Свой сценарий“».

Аня хотела пролистать, но палец не двинулся. Женщина на видео продолжила:

— Я много лет работала с людьми, которые живут по чужим ожиданиям. Это незаметно, когда вас хвалят за успехи. Но однажды вы понимаете, что не можете ответить на простой вопрос: чего хотите вы. Если вы сейчас сидите вечером в офисе, а не там, где хотели бы быть... возможно, это знак.

Серёжино «ты надолго?» всё ещё висело в чате без ответа. Дочкин голос в непрослушанном сообщении давил тяжёлым грузом вверху экрана. Аня вдруг почувствовала, как изнутри поднимается усталость — не та, от которой хочется поспать, а та, от которой хочется исчезнуть.

Она поставила на паузу курсор над таблицей, открыла новое окно браузера и перешла по ссылке. Страница программы выглядела почти банально: «12 недель, чтобы вернуть себе право на собственную жизнь». Но её зацепил один пункт: «Мы будем работать не только с вашими целями, но и с тем,

откуда они взялись. Чужие сценарии, семейные установки, внутренние „должна“ — всё это можно переписать».

«Переписать сценарий», — удивилась Аня. Ей всегда казалось, что сценарий — это что-то вроде программы: заданной, чужой. Она никогда не думала, что к нему можно подступиться, как к презентации — править, удалять, добавлять.

В графе «Причина участия» она долго смотрела на мигающий курсор. Потом написала: «Я устала всё время быть лучшей. Я не знаю, кто я, когда никому ничего не должна».

Отправить.

Через минуту в мессенджере всплыло новое уведомление: «Здравствуйте, Аня. Спасибо за доверие. Давайте начнём с одной встречи. Иногда „чуть-чуть“ может стать поворотом».

Первая онлайн-сессия началась с привычного неловкого смеха. Аня сидела на кухне, на фоне аккуратных шкафчиков, с чашкой чая в руках — ей казалось важным выглядеть «нормально». Психолог по ту сторону экрана представилась Мариной, задала несколько обычных вопросов: чем занимается, как живёт. Аня отвечала, словно читала резюме: «работаю в...», «два ребёнка», «муж», «ипотека».

— Аня, а вы когда в последний раз ничего никому не обещали? — спросила Марина вдруг. — Не говорили «сделаю», «приду», «помогу», а просто были сами с собой?

Вопрос застал её врасплох. Она попыталась вспомнить.

Отпуск? Даже там были списки экскурсий и планов. В последний раз, когда она просто гуляла по улице без цели... Это было на первом курсе, по дороге от метро к общежитию, когда она шла слушать уличного музыканта. Она шла одна. Тогда ещё можно было.

— Наверное, больше пятнадцати лет назад, — выдохнула она.

Марина кивнула.

— Часто так бывает у тех, кто рос с посылом «будь лучшей». Вы помните, как вы это впервые услышали?

Аня снова увидела ту кухню и мамины руки. На этот раз картинка была чётче. Она рассказала. Сначала сухо, как чужую историю, потом, поймав на себе взгляд Марины — спокойный, неосуждающий, — позволила себе добавить детали, которые раньше выкидывала как «неважные»: дрожь в голосе, когда мама срывалась; то, как папа молчал, уткнувшись в газету; как она, Аня, убирала свои рисунки, чтобы не мешали.

— Вы тогда решили, что если будете хорошей, то маме станет легче? — уточнила Марина.

Аня кивнула. В горле вдруг запекло.

— И теперь вы всё ещё стараетесь, чтобы всем вокруг было «легче». Только цена — вы сами, — мягко сказала Марина. — Давайте попробуем поискать, где в этом сценарии место для вас.

Они договорились о простом эксперименте: один вечер в

неделю Аня обязуется ничего не планировать для других. Ни задержек в офисе, ни «подстраховать коллегу», ни «помочь подруге». В этот вечер она должна будет сделать что-то только для себя. Не из пункта «полезно», а из пункта «хочу».

— А если я не буду знать, чего хочу? — спросила она.

— Тогда этот вечер вы честно потратите на то, чтобы задать себе этот вопрос. И посмотреть, что всплывёт, — ответила Марина.

Первый «её» вечер наступил через неделю. Конечно, в этот день начальник как назло попросил задержаться: «Аня, ты же понимаешь, презентация, важные гости...» Она почувствовала, как внутри привычно поднимается «конечно, я останусь». И вдруг вспомнила мамины руки и надпись в анкете: «Я устала всё время быть лучшей».

— Я могу до семи, — услышала она свой голос. — Потом мне нужно уйти.

Начальник удивлённо поднял брови, но промолчал. Мир не рухнул.

В семь она выключила компьютер, взяла сумку и вышла. Куда идти, она не знала. Автобусные огни, люди в метро, шум — всё смешалось. Она поймала себя на том, что направляет ноги к дому и автоматически достаёт телефон, чтобы написать Серёже: «Сегодня пораньше, что приготовить?» и вдруг остановила движение пальцев.

«Что хочу я?» — спросила она себя почти вслух.

Ответ пришёл неожиданно: она захотела в парк. Просто

пройтись. Без коляски, без списка покупок, без обсуждения дел. Она не была там одна, без детей, много лет.

В парке было прохладно, но не холодно. Влажный воздух пах мокрой землёй и прошлогодней листвой. Аня шла, слушая собственные шаги. В какой-то момент она села на лавку и набрала Марине: «Я в парке. Просто сижу. Это странно и хорошо».

Ответ пришёл почти сразу: «Запомните это чувство. Это вы — без „надо“. Мы будем его расширять».

Через месяц в её жизни появились ещё маленькие, но ощутимые изменения. Она стала реже соглашаться на «подстрахуешь?», всё чётче различала, где её зона ответственности, а где — привычка спасать всех. Однажды, смотря на календарь, она с удивлением обнаружила, что в следующей неделе есть три вечера, где нет ни одной встречи — ни рабочих, ни семейной. Вместо паники она почувствовала любопытство.

Самым трудным шагом стал разговор с мамой. Они сидели на той самой кухне, только скатерть теперь была новая, и кружки другие. Мама привычно спрашивала: как дела у детей, у Серёжи, на работе. Аня отвечала. Потом набрала воздуха и сказала:

— Мама, знаешь... я сейчас хожу к психологу.

Мама замерла с чайной ложкой в руках.

— Это что, у тебя жизнь такая тяжёлая? — в голосе про-

звучало то самое: лёгкий упрёк, лёгкое обвинение.

— Нет, — Аня покачала головой. — Жизнь... нормальная. Я просто хочу научиться жить её не только по чужим ожиданиям.

Мама молчала. Аня впервые не спешила заполнить эту паузу оправданиями. Внутри всё дрожало, но она держалась.

— Ты всегда была у нас умницей, — наконец сказала мать, опустившись на стул. — Я, может, и давила... Я просто не хотела, чтобы ты жила так, как я.

Аня долго смотрела на её руки — уже не молодые, с сетью морщинок, но по-прежнему цепкие. Впервые за многие годы она увидела в этой требовательности не только давление, но и страх. Страх женщины, чья собственная жизнь действительно не сложилась так, как хотелось.

— Я знаю, — тихо ответила Аня. — И я благодарна тебе за многое. Просто теперь я хочу попробовать по-своему.

Это «по-своему» больше всего и пугало. Но где-то внутри, там, где раньше жила лишь усталость, зародилось крошечное чувство — как едва заметный огонёк в темноте. Огонёк собственной дороги.

Спустя полгода Аня снова сидела в офисе вечером. На столе — ноутбук, кружка чая, папки с отчётами. Но время на часах — 18:10, а не 22:37. Она открыла календарь и улыбнулась: завтра у дочки концерт, и в этот раз в графе напротив стояло не «концерт / возможно», а просто «концерт». Без

звёздочек, без сносок.

Телефон завибрировал. «Мам, не забудь, ты обещала!» — написала дочь. Аня набрала в ответ: «Я уже выбрала платье. Буду на первом ряду».

В этот момент в почте выскочило новое письмо: очередная срочная просьба. Она прочитала, подумала и написала: «Смогу посмотреть завтра после 14:00». И вдруг ощутила, что внутри не поднялось привычного комка вины. Вместо него — ровное спокойствие.

Она закончила текущую задачу, закрыла ноутбук, взяла пальто. Выходя из офиса, на секунду задержалась у окна. В городе зажигались огни. Раньше этот свет казался ей далеким, как чужая жизнь. Сегодня она почувствовала, что в этом мире есть и её маленький, но настоящий кусочек. Который она наконец начинает проживать сама, а не «чуть-чуть ещё».

А вдруг все рухнет?

Марк опустил маркер на подставку флипчарта.

— И это, коллеги, только начало, — сказал он, обводя взглядом переговорную. — Следующий квартал будет нашим.

В ответ — аплодисменты. Негромкие, но искренние. Его команда — двадцать человек, которые смотрели на него с восхищением. Он улыбнулся своей лучшей улыбкой — той, которую репетировал перед зеркалом ещё в институте. Улыбкой уверенного лидера, который знает, куда ведёт.

— Всем спасибо, — кивнул он. — На сегодня всё.

Люди начали расходиться, обсуждая на ходу его слова. Кто-то похлопал его по плечу: «Марк, это было сильно». Он кивал, отвечал на вопросы, жал руки. Снаружи всё выглядело идеально.

Он дождался, пока последний сотрудник выйдет, и плотно закрыл за ним дверь. Щёлкнул замок. Тишина.

Марк медленно дошёл до своего кресла, опустился в него и закрыл глаза. Улыбка сползла с лица, как маска. Плечи, которые пять минут назад казались широкими и сильными, опустились. Он сидел так минут пятнадцать, глядя в одну точку на стене. В голове стучал один и тот же вопрос, как навязчивый рингтон: «А если завтра всё рухнет?»

Этот страх был его постоянным спутником. Он жил с ним,

ложился спать, просыпался. Страх, что однажды все увидят: он — не гений, не гуру, а обычный сорокалетний мужик, который боится. Боится не оправдать ожиданий, боится провала, боится, что его «империя», построенная на кредитах и бессонных ночах, рассыплется, как карточный домик.

Он открыл ноутбук, чтобы разобрать почту. Среди десятков писем висело одно с пометкой «Приглашение». Тема: «Программа для лидеров: «Авторство своей истории». Марк поморщился. Очередной тренинг про «успешный успех» и «выйди из зоны комфорта». Он и так из неё не вылезал. Он собирался удалить письмо, но палец замер на строчке: «Если вы устали играть роль и хотите вернуть себе себя...»

«Вернуть себе себя», — эхом отозвалось в голове. А он вообще знал, какой он — «настоящий»? Тот, который не на сцене, не на переговорах. Тот, который сейчас сидит в пустом кабинете и боится.

Он закрыл ноутбук. «Ерунда», — сказал он себе. Но фраза уже зацепилась.

На первую встречу с психологом, которую всё-таки назначил администратор программы, Марк пришёл с лёгкой долей высокомерия. Так, посмотреть, что ещё ему могут рассказать про лидерство.

— Ну, чем удивите? — спросил он, усаживаясь в кресло напротив психолога, мужчины примерно его возраста по имени Алексей.

Алексей не стал «удивлять». Он просто спросил:

— Марк, а когда вы в последний раз говорили кому-нибудь «я не знаю»?

Вопрос был неожиданным. Марк задумался. На работе он не мог этого сказать — от него ждали решений. Дома — тоже, жена видела в нём опору.

— Наверное, никогда, — признался он.

— А что случится, если скажете? — спокойно спросил Алексей.

— Всё рухнет, — без паузы ответил Марк. — Доверие, уважение, бизнес.

— То есть, ваша система держится на том, что вы один знаете все ответы? — уточнил Алексей.

Марк кивнул. И вдруг услышал, как это звучит со стороны. Абсурдно.

На следующих встречах они говорили о его страхе. Марк впервые в жизни произносил вслух слова «я боюсь», «я чувствую себя самозванцем». Он рассказывал, как в детстве отец, строгий военный, за любую ошибку говорил: «Разгильдяй. Из тебя ничего путного не выйдет». Как он, Марк, поклялся себе, что докажет обратное. И доказал. Только цена оказалась высокой — он перестал иметь право на ошибку.

Алексей предложил ему эксперимент. Не глобальный, а микроскопический. Попробовать на какой-нибудь не критичной встрече с командой не дать готового ответа, а задать вопрос: «Коллеги, а вы что думаете?»

Марк отнекивался неделю. Ему казалось, это равносильно признанию в своей некомпетентности. Но в итоге решился.

Это была обычная планёрка по новому проекту. Команда обсуждала риски. В какой-то момент все замолчали, повернувшись к нему. Ждали решения.

Марк почувствовал, как во рту пересохло. В голове уже был готовый ответ — рискованный, но, скорее всего, верный. Он открыл рот, чтобы произнести его, и... замолчал.

— Честно говоря, — сказал он, и его голос прозвучал непривычно тихо. — Я не уверен, какой из двух вариантов лучше. Тут есть и плюсы, и минусы. Давайте подумаем вместе. Какие у вас есть идеи?

В переговорной повисла тишина. Марку показалось, что она длится вечность. Он уже приготовился к разочарованным взглядам.

Но вместо этого его ведущий аналитик, молодой парень, который обычно молчал на совещаниях, вдруг сказал:

— А что, если нам не выбирать, а протестировать обе гипотезы на малой выборке? Это займёт неделю, но снизит риски.

Идея была блестящей. Простой и очевидной. Почему он сам до неё не додумался?

Началось обсуждение. Люди стали предлагать варианты, спорить, рисовать на доске. Марк сидел и слушал. Он почти не вмешивался, только иногда задавал уточняющие вопросы.

Впервые за много лет он не был «единственным мозгом» в комнате. Он был частью команды.

После планёрки к нему подошла его заместительница.

— Марк, это было круто, — сказала она. — Я первый раз видела, чтобы ребята так включились.

Он улыбнулся. На этот раз — не отрепетированной улыбкой лидера. А своей собственной. Уставшей, но настоящей.

Это был только первый шаг. Потом были другие. Он стал чаще говорить «я не знаю», «давайте обсудим», «мне нужна ваша помощь». Он обнаружил, что его команда состоит не из исполнителей, а из умных, талантливых людей, которым просто не давали пространства.

Самый большой прорыв случился на встрече с инвесторами, когда один из проектов оказался на грани провала. Старый Марк стал бы «держатъ лицо», обещать золотые горы, изворачиваться. Новый Марк вышел к ним и сказал:

— Коллеги, мы ошиблись. Наша первоначальная стратегия не сработала. Вот анализ того, почему это произошло. И вот три варианта, как мы можем исправить ситуацию, с оценкой рисков по каждому. Я не могу дать вам стопроцентной гарантии, но я могу обещать, что мы будем работать честно и открыто.

Он ждал катастрофы. А вместо этого один из инвесторов, пожилой, опытный бизнесмен, сказал:

— Спасибо за честность, Марк. Это ценнее, чем пустые

обещания. Давайте обсуждать варианты.

В тот вечер, возвращаясь домой, Марк впервые за много лет не чувствовал себя самозванцем. Он чувствовал себя человеком. Который может ошибаться. Который может не знать. Но который может быть собой. И это оказалось гораздо сильнее, чем любая маска «успешного успеха».

Я всем нужна, кроме себя

Телефон зазвонил, как всегда, не вовремя. Лена стояла над плитой, в кастрюле кипело молоко для каши, из комнаты доносилось недовольное «ма-ам!» — сын не мог найти спортивную форму, хотя она лежала на видном месте, как всегда. В ванной набиралась вода — она успела включить, но не успела проверить, закрыт ли слив. И, конечно, именно в этот момент экран телефона вспыхнул именем «Оля (кризис)». Лена знала: если на экране рядом с именем появлялось это «кризис», разговор коротким не будет.

— Лена, ты можешь разговаривать? — всхлип в трубке подтвердил её прогноз.

— Могу, — автоматически ответила она, убавляя газ и на ходу открывая шкафчик с формой. — Что случилось?

«Могу». Она почти всегда могла. Или должна была. Оля рыдала в трубке, рассказывая очередную историю про своего мужа, который «опять», работу, которая «никакая», и то, что «жизнь — сплошная несправедливость». Лена привычно слушала, кивая, хотя собеседница её не видела, вставляя ободряющие фразы. Лево́й рукой она накрывала кастрюлю, правой — вытаскивала форму из шкафа, а ногой прикрывала дверь в ванную, где уже подозрительно шумела вода.

— Лен, ты меня слушаешь вообще? — вдруг вспыхнула Оля. Лена смотрела на молоко, которое начинало подни-

маться, и пыталась одновременно удержать трубку плечом.

— Конечно, — сказала она. — Я с тобой. Ты сейчас очень устала и чувствуешь себя одинокой, да?

Это было почти профессионально. Только Лена не была психологом. Она просто слишком давно привыкла быть «той, кто понимает».

— Ну вот, ты всегда так... — Оля чуть успокоилась. — Ты единственная, кто меня всегда выслушает.

Слова «единственная» и «всегда» ударили по Лене, как ледяная вода. В этот же момент из ванной действительно вырвался почти оглушительный плеск — вода нашла щёлку и стремительно полилась на пол.

— Оля, прости, мне нужно... — начала Лена.

— Ты куда опять? — в голосе подруги мелькнула обида. — У тебя же всё нормально, ты не понимаешь...

Лена на секунду закрыла глаза. За этой фразой она слышала всё: «ты сильная», «ты справишься», «ты про меня, а не про себя». Она почувствовала, как внутри у неё поднимается волна — не столько сочувствия, сколько усталости. Устала от того, что каждый, кому больно, идёт к ней. Устала от того, что у неё самой нет такого человека, к которому можно было бы позвонить и разрыдаться в трубку.

— Оля, у меня сейчас вода льётся по всей ванной, — сказала она, впервые за много лет не подбирая мягких формулировок. — Я перезвоню через час, когда спасу квартиру.

Она отключила телефон, прежде чем успела услышать от-

вет. Несколько секунд стояла, глядя на чёрный экран, и впервые за долгое время не чувствовала за это мгновенного стыда.

Она почувствовала... растерянность. Как будто сделала что-то запретное. Вечером, когда дети уснули, а муж ушёл в свою комнату смотреть новости, Лена осталась на кухне одна. На столе — тарелка с недоеденным ужином, грязная кружка, мокрый след от полотенца. Она достала телефон: непрочитанных сообщений — двенадцать. Два пропущенных — от Оли, одно — от свекрови, одно — от коллеги. Везде — вопросы, просьбы, ожидания. Ни одного простого «как ты?».

Она открыла соцсети, чтобы отвлечься, но там всё было тем же: чей-то пост о новой диете, чей-то отчёт о марафоне, очередная мотивационная цитата.

Лена листала автоматически, пока не наткнулась на историю от незнакомой ей женщины. «Меня всегда считали сильной, — начинался пост. — Слушала всех, помогала всем. Казалось, что если я перестану быть „опорой“, мир рухнет. А потом в один день я не смогла подняться с кровати. Тело сказала за меня то, чего я не могла сказать словами: я устала. Так я попала в Центр историй жизни...»

Лена почти шёпотом прочитала дальше. Женщина писала о том, как на первой встрече психолог спросил её: «А кому звоните вы, когда вам плохо?» и как она вдруг поняла, что не может ответить. Лена отложила телефон, положила ладони

на ещё тёплую столешницу. Кому звонит она, когда плохо? Она перебрала в уме близких: Оля — звонит ей; свекровь — жалуется на здоровье; коллеги — про работу. Муж? Он, конечно, мог бы. Но они так давно привыкли, что это она подстраивается под него, что ему, кажется, даже в голову не придёт, что ей тоже нужна поддержка.

В разделе профиля автора поста был сайт. Лена долго смотрела на кнопку «Записаться на консультацию», ощущая привычный внутренний голос: «Да ладно, у тебя всё не так плохо. Ты же справляешься». А потом вспомнила сегодняшнюю ванную, мокрый коридор, взгляд сына: «Мам, а почему ты всегда кричишь, когда ты устала?» И что-то в ней щёлкнуло. «Я справляюсь ценой себя, — подумала она. — А если я не хочу так дальше?»

Она нажала кнопку. В анкете было поле: «Чего вы ждёте от работы?» Лена написала: «Я хочу, чтобы в моей жизни тоже нашлось место для меня».

Первая встреча с психологом — девушкой по имени Катя — прошла странно. Лена ловила себя на привычном желании быть хорошей клиенткой: отвечать подробно, вежливо улыбаться, не перегружать своими проблемами. Она шутила, обесценивала: «Ну, у всех же так, не мне одной тяжело», — и ждала, что Катя успокоит и скажет, что всё нормально. Но Катя спокойно спрашивала: — А вам как с этим?

Не «у всех», а вам. И Лена впервые запуталась. Оказалось,

она очень давно не задавала себе такого вопроса по-настоящему.

— Я... не знаю, — честно призналась она. — Знаю только, что когда мне звонят и жалуются, я уже заранее чувствую тяжесть. А потом иду и спасаю.

Катя кивнула:

— Вы помните, с какого возраста вы начали спасать?

Лена задумалась. Картинка всплыла сразу. Она сидит на табуретке в маленькой кухне, ей лет десять. Мама плачет, папа хлопает дверью. Лена гладит маму по спине и говорит: «Мам, не плачь, всё будет хорошо. Я буду хорошо учиться, я буду помогать». Мама сквозь слёзы улыбается: «Ты у меня единственная опора».

— С детства, — прошептала Лена.

— Тогда быть для кого-то опорой — это и есть способ получать любовь и значимость, — мягко сказала Катя. — Но у такой роли есть цена. Вы её теперь чувствуете.

Они начали с маленьких шагов. Катя предложила Лене в ближайшую неделю отследить каждый момент, когда она автоматически говорит «да» просьбе, и хотя бы мысленно спросить себя: «Хочу ли я?» Не сразу отказывать — просто замечать.

Это оказалось сложнее, чем Лена думала. В первый день она поймала себя на автоматическом согласии уже утром, когда свекровь позвонила и попросила заехать за лекарствами «если тебе не трудно». Лене было трудно, но язык сам сфор-

мулировал: «Конечно, заеду». Только повесив трубку, она вспомнила обещание Кате и поймала внутри лёгкий укол: я опять не спросила себя.

Через неделю она пришла на следующую встречу с целым списком таких случаев. Катя не ругала, не говорила «надо было по-другому». Вместо этого они вместе смотрели на эти «да» и искали, как в глубине каждого звучит старое детское «если я откажу, меня перестанут любить».

— Давайте выберем одно маленькое «нет», — предложила Катя. — Но так, чтобы это не ломало вашу жизнь, а проверило, что мир выдерживает.

Случай подвернулся быстро. В пятницу вечером Оля снова позвонила с «кризисом», и Лена уже тянулась к трубке, но в этот момент сын вышел из комнаты и сказал:

— Мам, ты обещала посмотреть со мной фильм. Ты всё обещаешь и исчезаешь. Его слова резанули сильнее, чем любые Олины жалобы. Лена взяла телефон, нажала «ответить», глубоко вдохнула.

— Оль, у меня сейчас вечер с сыном. Я не могу говорить.

— А что, я тебе не важна? — мгновенно отозвалась та.

— Важна, — спокойно сказала Лена, хотя внутри всё сжималось. — И он важен. Сегодня — он. Я могу позвонить тебе завтра в обед, если ты захочешь.

Она ожидала взрыва, обвинений. Но в трубке повисла пауза, потом Оля выдохнула:

— Ладно... хорошо. Завтра. Лена отключила телефон, бросила взгляд на сына. Тот стоял с видом человека, который только что ждал приговора. Когда она повернулась к нему, в его глазах отразилось недоверчивое удивление.

— Так ты... ну... правда со мной останешься?

— Да, — сказала Лена. — Сегодня — да.

Они смотрели фильм, и Лена ловила себя на том, что постоянно думает о том, как там Оля, не случилось ли чего. Но каждый раз, когда тревога подступала, она возвращала внимание к экрану, к смеху сына. В этот вечер он впервые за долгое время сам обнял её, просто так, без «спасибо за...».

Спустя несколько месяцев Лена уже по-другому читала свои чаты. Там всё ещё были просьбы и нытьё, но теперь между ними появились и её собственные сообщения: «Сегодня не могу», «Сейчас мне нужно отдохнуть», «Я не потяну это одна». И удивительным открытием стало то, что некоторые люди... выдержали.

Кто-то обиделся и отдалился — скорее те, кто видел в ней только бесплатную службу поддержки. Но были и те, кто вдруг открылся навстречу: подруга, которая сказала: «Я даже не думала, что тебе тоже тяжело»; муж, который однажды сам предложил: «Давай я сегодня поговорю с мамой, а ты просто полежишь».

На одной из встреч Катя спросила:

— А появилось ли у вас пространство, где вы — не функция, а просто Лена?

Лена задумалась. Да. По вечерам она иногда ходила гулять одна. Купила себе акварельный набор и по выходным вдруг стала рисовать — не для выставки в школе, как в детстве, а для себя, без оценок. Пару раз сходила в кино без компании, просто потому что давно хотела этот фильм.

— Появилось, — сказала она. — И знаешь, что интересно... Я стала меньше злиться на всех.

— Потому что вы перестали предавать себя, — улыбнулась Катя. — Когда мы всё время уступаем себе ради других, внутри копится злость. Стоит вернуть себе хотя бы кусочек пространства — и давление падает.

Лена кивнула. Она вспомнила, как недавно Оля позвонила снова и спросила: «Ты можешь поговорить?» Лена в тот момент лежала в ванной с книгой — своим новым маленьким ритуалом. В прошлой версии жизни она бы вскочила, вытерла руки, ответила. Сейчас же она глубоко вдохнула и сказала:

— Сейчас нет. Я могу через час. Ты выдержишь?

— Попробую, — произнесла Оля. — А что ты делаешь?

Лена неожиданно честно ответила: «Лежу в ванной и читаю, потому что устала». В трубке повисла пауза, а потом Оля вдруг засмеялась:

— Надо же, ты живой человек. Всегда думала, что ты безотказный робот.

Лена вместе с ней засмеялась. Этот смех был лёгким, таким, которого в её жизни давно не было. Она почувствовала, что впервые не только нужна другим, но и нужна себе. И от этой мысли было не страшно, а очень спокойно.

Когда все есть, а жить не хочется

Будильник зазвонил в 7:00, как всегда. Серый прямоугольник телефона высветил привычное «Подъём, герой». Когда-то Дима сам так подписал утренний будильник — в попытке сделать утро менее тяжёлым. Сейчас эта подпись раздражала. Никаким героем он себя уже давно не чувствовал. Скорее, статистом в чужом сериале.

Он потянулся к телефону, выключил сигнал и ещё минут десять лежал, глядя в потолок. В голове крутился всего один вопрос: «Зачем?» Не в высоком философском смысле, а в самом бытовом: зачем вставать, идти, говорить, делать вид.

В соседней комнате зашуршала жена, на кухне что-то звякнуло — наверное, чашки. Пахло кофе. Диме захотелось остаться под одеялом навсегда.

— Дим, ты встаёшь? — заглянула в комнату Лена, его жена. — Я пока кашу поставлю.

— Угу, — отозвался он. Голос звучал глухо даже для него самого.

Он всё-таки поднялся, машинально сделал всё, что делал каждое утро: душ, бритьё, рубашка, брюки. Глядя в зеркало, отметил, что побрился небрежнее, чем обычно: где-то осталась полоска щетины. Раньше он бы вернулся и доделал. Сейчас махнул рукой.

На кухне Лена поставила перед ним тарелку с овсянкой,

налила кофе.

— Ты не забыл, что сегодня надо заехать к маме после работы? — спросила она.

— Не забыл, — солгал он.

Он ничего не забывал. Просто внутри всё больше вещей попадало в категорию «тяжело до тошноты».

Дорога в офис прошла в режиме автопилота. Метро, толпа, станция, где он выходил уже семь лет. Офисная дверь, карточка на турникете, «доброе утро» от охранника, которого он не помнил имени. Он сел на своё место, включил компьютер и открыл почту. Пятьдесят семь новых писем. Раньше это вызывало рабочий азарт. Теперь — только тупую усталость.

— Ну что, герой, готов к новому дню? — Сашка из соседнего отдела плюхнулся на соседний стул, дружески хлопнул по плечу.

— Как всегда, — скривился Дима, пытаясь изобразить улыбку.

— Ты какой-то мрачный в последнее время, — нахмурился Сашка. — Всё же нормально у тебя: и премия недавно, и ипотеку досрочно закрыли. Радоваться надо.

«Да, радоваться», — эхом отозвалось у Димы внутри. Он прекрасно знал, что внешне его жизнь выглядит образцовой. Работа в крупной компании, приличная зарплата, квартира, машина, стабильность. Он сам когда-то к этому стремился.

Почему же теперь всё кажется серым и бессмысленным?

Он попробовал отмахнуться от своих мыслей, ушёл с головой в отчёты. Но к обеду стал чувствовать, как тяжёлый ком в груди только растёт. Ничего не радовало. Он поймал себя на том, что уже несколько недель не смеялся по-настоящему, не чувствовал интереса ни к чему. Даже любимые раньше компьютерные игры теперь вызывали только раздражение.

В обед он вышел в ближайшее кафе, взял привычный бизнес-ланч. Пока ждал, лениво листал ленту соцсетей. Чужие фотографии, чужие улыбки. Кто-то на море, кто-то на конференции, кто-то хвастается новой машиной. В глубине души Дима понимал, что это — витрина, но всё равно ощущал себя каким-то «неправильным». У него всё это было — а внутри пустота.

Его палец уже привычно собирался пролистать очередной пост, когда зацепился за слова: «Депрессия — это не когда вам „лень“ или „вы слабак“. Это когда мозг устал жить в режиме выживания и перестал выдавать вам чувство радости». Пост принадлежал аккаунту какого-то психологического центра.

Он открыл полностью. Там был текст про то, как люди с депрессией часто стыдятся своих состояний, потому что «у них всё хорошо», и про то, что «имеете ли вы право чувствовать себя плохо?» — неправильный вопрос.

Внизу было приглашение: «Если вы узнаете себя, прихо-

дите. Мы не будем говорить вам „возьмите себя в руки“. Мы поможем найти, кто этот „вы“, которому вообще есть что брать».

Дима откинулся на спинку стула. Слово «депрессия» для него всегда звучало как что-то из чужих жизней. Он привык думать: у него просто затянувшаяся усталость. Но описания странно совпадали: он перестал чувствовать интерес, радость, даже боль стала какой-то глухой. Зачем вставать, зачем идти, зачем разговаривать.

Наверное, это всё-таки не про меня, попытался он привычно отмахнуться. У меня же нет «настоящих проблем».

Он доел остывший салат, не чувствуя вкуса, запил кофе, который показался горьче обычного, и вернулся в офис. День дотянулся как резина. Вечером, стоя в переполненном вагоне метро, он снова открыл тот пост. Прокрутил до начала, перечитал и вдруг заметил, что там был ещё один абзац, который утром пропустил:

«Если вы давно живёте на автопилоте, ничего не радует, но вы продолжаете „функционировать“, это не значит, что вы „просто ленивый“ или „разбалованный“. Это значит, что вам тяжело. И вы имеете право на помощь».

Дима поймал своё отражение в стекле окна: серое лицо, тусклые глаза, уголки губ опущены вниз. «Функционирующий», подумал он. Работа, семья, обязанности — всё выполняется. А жить как-будто некому.

Дома всё было как всегда. Лена на кухне, сын с планшетом на диване. Телевизор бубнил новости.

— Как день? — спросила она, не отрываясь от кастрюли.

— Нормально, — автоматически ответил он.

Он всё чаще ловил себя на этом «нормально» — слово, которое ничего не значило. Не хорошо, не плохо. Никак.

Ночью, лежа рядом с тихо дышащей Леной, он долго смотрел в темноту. В голове безмолвно крутились те же мысли: «Зачем». «У других хуже». «Мне же стыдно жаловаться». Но вместе с ними настойчиво всплывало: «Мы поможем найти, кто этот „вы“, которому вообще есть что брать».

«А если это и правда депрессия?» — пронеслось вдруг. — «И если это не просто лень?»

Ему стало страшно. Словно он подумал о чём-то запрещённом. Но где-то глубоко он почувствовал и что-то похожее на облегчение: возможно, с ним не «что-то не так», а у происходящего есть имя. А если у чего-то есть имя, с этим можно что-то делать.

Он потянулся к телефону, тихо, чтобы не разбудить Лену, открыл тот же аккаунт и нажал на ссылку в профиле. Страница загружалась долго, интернет ловил плохо. Дима почти успел передумать, но тут на экране появилось простое окно: «Оставьте заявку — мы свяжемся с вами».

В поле «Как мы можем к вам обращаться?» он написал «Дмитрий». В графе «Что вы сейчас переживаете?» долго смотрел на мигающий курсор, а потом набрал: «Я перестал

хотеть жить, хотя внешне у меня всё нормально. Устал. Не знаю, что с этим делать».

Он несколько секунд смотрел на текст. Подмывало стереть, заменить на что-то нейтральное: «стресс на работе», «усталость». Но что-то внутри, очень уставшее и очень честное, шепнуло: «Если и здесь соврёшь, тогда какой смысл?»

Он нажал «Отправить».

Утром он успел забыть об этом ночном порыве, как забывают странный сон. Будильник, «Подъём, герой», потолок, душ, кухня. Но среди рабочих писем и рассылок в почте вдруг обнаружилось новое: «Центр... Благодарим за ваше обращение. Если вам удобно, мы можем связаться с вами по телефону или в мессенджере, чтобы подобрать специалиста. Это ни к чему вас не обязывает».

Дима долго смотрел на письмо. Мозг тут же предложил десяток причин «не сейчас»: много работы, не вовремя, неудобно. Но пальцы сами набрали: «Напишите, пожалуйста, в мессенджер».

Через полчаса на экране телефона появилось новое сообщение:

«Дмитрий, здравствуйте. Я администратор Центра, меня зовут Аня. Видим, что вы сейчас в непростом состоянии. Можем предложить первую онлайн-встречу с психологом. Какой формат вам комфортнее — вечер по будням или выходной?»

«Непростом состоянии», повторил он про себя. Не «вы с ума сошли», не «что за фигню вы пишете, у вас же всё хорошо». Кто-то нейтрально, спокойно признал: с ним правда не просто.

Он выбрал вечер среды. До среды было два дня — достаточно, чтобы сто раз передумать.

Вечером в среду он сидел на кухне перед ноутбуком. Лена ушла в комнату, сказав: «Если это по работе, я тебя не отвлекаю». Он не уточнил. Сказать, что идёт к психологу, — значило признаться не только себе, но и ей. К этому он был пока не готов.

Экран мигнул, появилось окно видеозвонка. Женщина на экране выглядела не так, как он себе представлял «психотерапевта». Не строгий костюм, не очки, не блокнот. Обычный человек лет тридцати пяти, в мягком свитере, с тёплыми глазами.

— Здравствуйте, Дмитрий, — сказала она. — Я Настя. Можно на «ты» или вам комфортнее на «вы»?

— Давайте на «вы», — машинально ответил он.

— Хорошо, — кивнула она. — Тогда вы мне «вы», а я вам «ты», — улыбнулась. — Шучу. Я тоже буду «вы».

Он чуть улыбнулся в ответ — впервые за долгое время не по привычке, а потому что это действительно было немного смешно.

— Расскажите, как вы дошли до того, чтобы написать нам,

— попросила Настя. — Не формально, а как это было в тот вечер.

Дима вздохнул и неожиданно подробно рассказал: про будильник «Подъём, герой», про вопрос «зачем», про пустоту в кафе и пост в ленте. Слова сначала давались тяжело, но по мере того как он говорил, в голове появлялась странная ясность: как будто он наконец-то вслух прочитал текст, который давно был написан в нём самом.

— То есть снаружи ваша жизнь выглядит очень «правильно», — подвела итог Настя. — А внутри...

— Никак, — сказал он. — Как будто выключили звук. И цвет. Я всё делаю, как надо. Но смысл... ушёл.

Настя кивнула.

— Я не буду сейчас ставить вам диагнозы, — сказала она. — Но то, что вы описываете, очень похоже на депрессивное состояние. И это не про то, что вы «слабак» или «плохо стараетесь». Это про то, что ваша система давно живёт на износ и в какой-то момент перестала выдавать удовольствие и интерес.

Слово «депрессивное состояние» прозвучало мягче, чем страшное «депрессия». Но смысл был ясен.

— Мне какое-то время казалось, что это просто усталость, — признался он. — Но усталость обычно проходит после отпуска. А у меня... я даже в отпуске не хотел ничего.

— Это один из признаков, — сказала Настя. — Но давайте не будем сейчас пугаться. Важно другое: вы уже сделали

первый шаг — признали, что вам плохо, и пришли за помощью. Это очень взрослый, ответственный шаг.

Он скривился: «взрослый шаг» звучало почти иронично, учитывая, как ему хотелось просто спрятаться под одеяло и ни с кем не разговаривать.

— И что теперь? — спросил он. — Вы скажете мне «думайте позитивно» и «занимайтесь спортом»?

Настя улыбнулась уголками губ.

— Если бы всё решалось спортом и позитивным мышлением, — спокойно ответила она, — моя профессия была бы менее востребована. Нет. Мы будем разбираться вместе: что вас сюда привело, какие у вас есть внутренние установки, как вы вообще живёте. И параллельно я предложу вам простые действия, которые помогут телу чуть-чуть выйти из режима полного «выключения». Но без насилия над собой.

Они договорились на ближайшие несколько недель о регулярных встречах. Настя попросила его вести небольшой дневник: не героических свершений, а самых простых вещей — что он делал, что чувствовал хотя бы на уровне «плохо-нормально-чуть лучше», в какие моменты становилось легче или тяжелее.

— И ещё, — сказала она в конце. — Очень важно: если вы вдруг ловите мысли о том, что «не видеть бы все это», и они становятся навязчивыми, не оставайтесь с этим один на один. Пишите мне, говорите близким, обращайтесь за экстренной помощью. Вы не обязаны держать на себе весь мир.

Слово «обязаны» задело его. Он вдруг понял, как часто живёт именно с ощущением «обязан»: работать, зарабатывать, быть опорой, не «подводить» родителей, жену, начальника. А вот «имею право» в его внутреннем словаре почти не встречалось.

Изменения не случились за одну ночь. На следующей неделе было всё то же: будильник, потолок, метро. Но между этим появилось ещё кое-что.

По совету Насти он начал вставать на десять минут раньше, чтобы перед работой выходить из метро на одну остановку раньше и проходить оставшийся путь пешком. Сначала это казалось бессмысленным: он шёл по тем же улицам, что и сотни других людей, и не чувствовал ничего, кроме раннего утреннего холода. Но через несколько дней заметил, что в этот кусочек пути хотя бы не надо ни с кем разговаривать и не надо делать вид. Можно просто идти и дышать.

Он стал обращать внимание на самые маленькие вещи: запах свежего хлеба от булочной на углу, старика с собакой, который каждое утро сидел на одной и той же скамейке, листву, которая меняет цвет. Это не приносило бурной радости, но создавало ощущение, что мир не полностью скатился в серо-бетонный тоннель.

На одной из сессий Настя спросила:

— Дима, вы говорите, что раньше любили компьютерные игры. Что именно вам в них нравилось?

— Истории, — неожиданно для себя ответил он. — Там всегда было понятно, зачем герой идёт. Есть квест, есть цель. Ты чувствуешь прогресс.

— А в своей жизни вы чувствуете квест? — спросила она.

Он задумался.

— Честно? Нет. Как будто выполняю чужой сценарий. «Хороший мальчик» — школа, вуз, работа, ипотека... А что в этом сценарии для меня — я как-то не задавался вопросом.

— Давайте попробуем потихоньку искать ваши собственные «квесты», — предложила Настя. — Не глобальные «смысл жизни», а маленькие, конкретные вещи, которые могли бы быть важны именно вам.

Они начали с простого. Настя попросила вспомнить, что приносило ему удовольствие до всей этой серой полосы. Не потому, что «так надо», а просто потому что нравилось.

— Я... любил рисовать в детстве, — сказал он однажды. — Комиксы. Придумывал персонажей.

Он сам удивился, откуда это всплыло. Последний раз он рисовал в старших классах, потом «не до того» — учёба, работа.

— А где сейчас ваши карандаши? — спросила Настя.

— Нет их, — пожал плечами Дима.

— Может, купим? — предложила она. — Не чтобы сразу

создавать шедевры, а просто как эксперимент: вернуться к тому, что было вашим, а не навязанным.

Он отнёсся к идее скептически, но по дороге домой зашёл в канцтовары и купил небольшой набор цветных карандашей и альбом. Дома Лена удивлённо подняла брови:

— Ты решил сменить профессию?

— Не знаю, — усмехнулся он. — Может, вспомнить, как это — делать что-то не ради отчёта.

В первый вечер он долго сидел над белым листом. Рука не знала, с чего начать. В голове звучали знакомые голоса: «занимаешься ерундой», «в твоём возрасте»... Он почти закрыл альбом, но заставил себя провести одну линию. Потом ещё. Линии сложились в неловкую фигурку — что-то среднее между человеком и роботом. Под ней он написал: «Герой, который забыл, зачем живёт».

Вдруг он почувствовал, как в груди что-то шевельнулось. Это не было счастье. Скорее, лёгкая боль, но живая. Как если бы он прикоснулся к зажившей, но всё ещё чувствительной ране.

Постепенно Дима стал честнее и с Леной. Однажды вечером, когда они сидели на кухне, он неожиданно для самого себя сказал:

— Лён, мне... плохо в последнее время.

Она оторвалась от телефона и посмотрела на него внимательно.

— Я замечаю, — тихо сказала она. — Ты как будто всё время не здесь. Я думала, работа, усталость...

Он глубоко вдохнул.

— Я хожу к психологу, — признался. — Подозрение на депрессию. Это... не потому, что ты что-то делаешь не так. Просто... я сам не справляюсь.

Она молчала какое-то время. Он приготовился к тому, что услышит: «У тебя всё есть, чего тебе ещё надо». Но Лена только сказала:

— Спасибо, что сказал. Я... не очень в этом разбираюсь. Но если нужно — давай вместе разбираться.

Она придвинулась ближе, положила руку ему на ладонь. Этот простой жест вдруг оказался важнее любых «правильных слов». Он почувствовал, что в его белом, беззвучном мире появился ещё один настоящий звук.

Через несколько месяцев он однажды поймал себя на том, что утром будильник «Подъём, герой» раздражает его чуть меньше. Нет, по-прежнему вставать было непросто. По-прежнему были дни, когда хотелось завалиться обратно под одеяло и отменить жизнь. Но между ними стало больше других дней — когда, проснувшись, он думал не только «зачем», но и «что сегодня будет».

Он всё ещё ходил к Насте. Они обсуждали его страхи,

усталость, маленькие достижения. По её совету он договорился с терапевтом-психиатром о медикаментозной поддержке — не потому, что он «слабый», а потому, что мозгу иногда нужна помощь, как телу нужна шина при переломе. Это решение далось ему нелегко, но, когда через пару недель туман в голове чуть-чуть поредел, он впервые за долгое время почувствовал: «я не обязан жить так, как живу сейчас, до конца дней».

Он не превратился в вечного оптимиста. У него по-прежнему были плохие дни. Но теперь у него был план, люди рядом и пространство, где можно было говорить правду. И — что удивляло его больше всего — появилось странное, новое чувство: слабые, но ощутимые проблески желания. Желания не совершить подвиг, не заработать ещё больше денег, а просто пожить.

Однажды вечером, рисуя в своём альбоме очередного странного персонажа, он поймал себя на мысли, что ему интересно дорисовать историю этого персонажа. Зачем он живёт, чего ищет, что потерял и что может найти. Дима улыбнулся. Может быть, в этой истории он потихоньку найдёт и свою.

Он отложил карандаш, посмотрел на часы и, не дожидаясь будильника, сам перевёл его надпись с «Подъём, герой» на «Проснись, живой».

Это было всего два слова. Но в них был тот крошеч-

ный, тихий поворот, ради которого он когда-то ночью нажал кнопку «Отправить».

Я не хочу стать, как они

Ключ в замке провернулся слишком громко. Лизе показалось, что этот металлический скрежет слышен на всю лестничную площадку, как в детстве — любой поздний шаг отца.

Она задержала руку на ручке двери, дала себе три вдоха. Раз, два, три. Только потом вошла.

В прихожей пахло борщом и хвойным освежителем воздуха. Мама всегда перебарщивала с этими штуками, как будто запах дешёвых еловых веток мог перекрыть всё остальное — табачный дым, кислый запах вчерашнего алкоголя, давнюю, въевшуюся в стены усталость.

— Лиза, это ты? — донёсся из кухни мамин голос.

— Я, — ответила она. Голос прозвучал ровнее, чем она ожидала. Уже хорошо.

Мама сидела за столом, в халате с какими-то невнятными цветочками. На плите булькал суп, телевизор бубнил новости, но звук был убавлен почти до нуля — привычный фон. На стуле у окна, чуть поодаль, дремал отчим. Не отец, но запах был всё тот же.

— Устала, наверное? — мама посмотрела на Лизу поверх очков. — На тебя смотреть — одна работа у девочки.

Лиза сняла пальто, повесила на спинку стула.

— Нормально, — сказала она. — Завтра отчёт, вот сидели допоздна.

«Нормально» — универсальное слово. Не «хорошо», не «плохо», не требующее продолжения.

— А у нас... — мама вздохнула и развела руками. — Ты же видишь.

Лиза видела. Она всегда видела. И в семь лет, когда сидела на этой же кухне и слушала, как мама всхлипывает: «Лизка, только ты у меня и есть». И в четырнадцать, когда пряталась в комнате, пока на кухне громыхала посуда и звучали пьяные голоса. И в двадцать, когда собирала вещи, чтобы уехать в общежитие и на лекциях не засыпать после бессонных ночей.

— Мам, я не надолго, у меня потом встреча, — заранее сказала она, чтобы обозначить границу.

— Какая встреча? С этим твоим? — мама скривилась. — Опять, небось, оставит, как тот предыдущий. Все они...

Лиза почувствовала, как внутри поднимается знакомая волна раздражения. «Все они». Как будто мужчины — одна серая масса. Как будто не было никогда ни её выбора, ни её ошибок — только чужое «они».

— Не «все они», а конкретные люди, — осторожно сказала она. — И, да, я сегодня ночью у Паши.

Мама шумно втянула воздух.

— Конечно. В наше время такого не было. Сначала свадьба, потом всё остальное. А то у вас... гражданские браки, понимаешь.

Лиза сжала зубы. Эту пластинку она слышала уже десятки

раз. Иногда казалось, что мама не замечает, как повторяет фразы своей собственной матери — той самой бабушки, которая когда-то осуждала её за развод с «Лёшенькой».

В коридоре завибрировал телефон. Лиза достала и посмотрела на экран: сообщение от Паши. «Ты как? Доехала?» Она улыбнулась краешком губ. Написала: «Да, уже у мамы. Дышу». И добавила смайлик, чтобы сгладить серьёзность.

— Он хоть работает? — не унималась мама. — Не какой-нибудь художник, как тот твой... Как его, Артур?

— Артём, — автоматически поправила Лиза. — И, да, работает.

Она вспомнила Артёма: вечные творческие кризисы, бутылка вина «для вдохновения», его крик в последний вечер: «Ты, как твоя мать, всё всех хочешь контролировать». Тогда эта фраза ударила, как пощёчина. Потому что в ней было слишком много правды.

Лиза опустилась на табуретку напротив мамы. Руки автоматически потянулись к чашке с чаем, которую мама уже поставила — маленький ритуал: чай, разговор, жалобы.

— Мам, — сказала она осторожно. — Я хочу тебя кое о чём попросить.

Мама настороженно подняла брови.

— Я... начала ходить к психологу, — выдохнула Лиза.

Мамино лицо моментально вытянулось.

— Что, совсем мать плохая, да? — голос стал острым, как нож. — Недолюбила? Не додала?

— Мам, дело не в этом, — Лиза почувствовала, как в животе сжался тугой ком. — Это не про то, что ты плохая. Это про то, что... у меня сама жизнь в голове как будто запуталась. И я не хочу повторять те же ошибки.

— Какие «те же ошибки»? — мама уже явно заводилась. — Я, между прочим, тебя одна тянула. На трёх работах. Я что, плохая мать была?

И вот оно. Знакомый сценарий. Лиза почти физически почувствовала, как старый механизм запускается: мама — в роли жертвы и обвинителя, она — в роли оправдывающейся дочери. Она знала, чем это закончится: слезами, чувством вины, обещанием «больше не говорить о психологии».

В глубине памяти всплыла вчерашняя сессия. Психолог — Светлана — смотрела на неё спокойно и спрашивала:

— Лиза, чего вы боитесь больше всего, когда думаете о собственной семье?

— Стать как мама, — не задумываясь, ответила она. — Кричать, манипулировать, обвинять.

— И как вы на это реагируете сейчас?

— Бегу в другую крайность, — призналась Лиза. — Терплю, молчу, делаю вид, что всё нормально. А потом взрываюсь.

Светлана кивнула:

— Наша задача — найти середину. И для этого сначала нужно перестать играть чью-то роль. Дочери, которая всё время должна оправдываться.

Лиза глубоко вдохнула. В этот момент на кухне она почувствовала, как во рту пересохло, но всё равно сказала:

— Мам, ты правда много для меня сделала. И я благодарна. Но... это не отменяет того, что дома было много боли. И мне это тоже надо куда-то девать, кроме как внутрь.

Мама смотрела на неё так, будто перед ней сидел чужой человек. В глазах мелькнула паника, потом — привычная оборона.

— Ну конечно. Теперь модно у вас — всё на родителей сваливать. Психологи эти... тебя научили.

Лиза почувствовала, как поднимается волна: искушение сказать «ладно, забудь», обнять маму, как в десять лет, и снова стать «опорой». Но рядом с этой волной было другое чувство — хрупкое, почти невесомое: право на своё видение.

— Нет, — сказала она. — Они не учат меня винить. Они учат меня видеть всё целиком. И хорошее, и плохое. И перестать делать вид, что плохого не было.

Мама шумно втянула воздух. Отчим на стуле у окна шевельнулся, но не проснулся.

— И что, — голос мамы дрогнул, — ты теперь от нас уйдёшь?

Вот он, сердцевинный страх. Как будто признание боли автоматически значит отвержение.

— Нет, — Лиза покачала головой. — Я не хочу никуда «уходить». Я хочу научиться быть с тобой не только через жалость и чувство вины. Чтобы у меня были силы приходить,

когда я действительно хочу, а не потому что боюсь быть плохой дочерью.

Мама молчала долго. Чай остыл. Булькание супа на плите стало раздражающим фоном.

— Я... — наконец сказала она. — Я не умею так, Лиз. Я привыкла, что или всё, или никак.

Лиза улыбнулась чуть грустно.

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.