

18+

ЕКАТЕРИНА ЛУБЯНКОВА

Город N: Путешествие к себе

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ РОМАН



Екатерина Лубянкova
Город N: Путешествие к себе.
Терапевтический роман

<https://litres.ru/74319219>

ISBN 9785006981003

Аннотация

Эта история — приглашение к путешествию внутрь себя.

Перед вами не просто роман, а терапевтическая история о том, как принцесса искала любовь, а нашла себя. Через удивительные метафоры вы узнаете себя и свои привычные ловушки.

А вопросы в конце каждой главы станут бережным ключом к вашей собственной трансформации.

Это не просто чтение. Это терапия. И она способна изменить вашу жизнь.

Содержание

ГОРОД N: ПУТЕШЕСТВИЕ К СЕБЕ	5
Дорогие читатели	6
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ЗАМОК. Иллюзия контроля	8
ПРОЛОГ. ГОРОД, КОТОРОГО ВЫ НЕ	8
ЗНАЕТЕ	
Глава 1	9
МЕТАФОРА, В КОТОРОЙ КАЖДЫЙ	14
УЗНАЕТ СЕБЯ	
Глава 2	19
МЕТАФОРА, КОТОРУЮ МЫ РАЗУЧИМ	23
ПО НОТАМ	
А ЧТО ЖЕ В ГОРОДЕ N?	28
Глава 3	30
МЕТАФОРА, КОТОРУЮ МОЖНО ВЗЯТЬ	38
С СОБОЙ	
ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ	39
НАЙТИ СВОЮ МЕЛОДИЮ	
А ЧТО ЖЕ В ГОРОДЕ N?	41
Глава 4	42
ОТДЕЛИТЕ ФРУКТ ОТ РУКИ	48
МАЛЕНЬКОЕ ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ	50
Глава 5	52
Конец ознакомительного фрагмента.	55

Город N:
Путешествие к себе
Терапевтический роман

Екатерина Лубянкова

© Екатерина Лубянкова, 2026

ISBN 978-5-0069-8100-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ГОРОД N: ПУТЕШЕСТВИЕ К СЕБЕ

Дорогие читатели

Книга, которую вы держите в руках, родилась не в тишине писательского кабинета. Она родилась в живых разговорах, за закрытыми дверями кабинета психолога, где люди — чаще всего женщины — решались на самое трудное: быть честными с собой.

Каждая метафора, которую вы встретите на этих страницах, когда-то была произнесена вслух. Сначала — как робкая попытка объяснить себе: «со мной что-то происходит, и я не знаю, как это назвать». Потом — как способ увидеть себя со стороны. А потом — как ключ, который открывает дверь.

Я благодарю каждого своего клиента. Тех, кто плакал и смеялся в моём кабинете. Благодаря вам родились эти образы. Вы — мои учителя. Вы показали мне, как выглядит настоящая храбрость: не в том, чтобы не плакать, а в том, чтобы плакать и идти дальше. Не в том, чтобы не бояться, а в том, чтобы бояться и всё равно открывать дверь.

Отдельное спасибо Татьяне Чуйкиной (Тая Верея), которая подтолкнула меня к написанию этой книги

Спасибо моему мужу за поддержку и веру в меня.

И наконец — спасибо вам, мои читатели. Вы открыли эту книгу — значит вы готовы. Я не знаю, с чего начнётся путь каждого из вас. Но я знаю одно: вы не одни. Как минимум.

С вами герои этой книги.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ЗАМОК.

Иллюзия контроля

ПРОЛОГ. ГОРОД, КОТОРОГО ВЫ НЕ ЗНАЕТЕ

«Представьте себе город, в котором вы никогда не были. Но как только вы закроете глаза, вы поймете, что знаете здесь каждый переулок, каждую скамейку, каждый звук. Потому что этот город — внутри вас. И имя ему — N».

Мы знакомимся с городом и его незримой правительницей — прекрасной Королевой Леей. Она живет в величественном замке на холме. У нее есть всё: власть, красота, богатство. Но есть одна деталь: каждое утро Лея стоит у огромного окна, смотрит на свой город и пьет кофе. Одна. Город внизу кипит жизнью, но до нее не долетают его звуки. Ей грустно. Она мечтает о любви, о мужчине, который разделит с ней трон и сердце. Она уверена: одиночество — это пустота, которую нужно заполнить Другим.

Глава 1

УЧАСТКИ И БОЧКИ

Утро в городе N начиналось с дождя.

Королева Лея стояла у окна в восточной башне, прижимая к груди остывшую чашку кофе, и смотрела вниз. Город лежал перед ней как на ладони — разноцветный, мокрый, живой. Отсюда, с высоты, он напоминал гигантский пазл. Тысячи маленьких квадратиков, плотно прилегаемых друг к другу, — участки, участки, участки.

И на каждом — дом. И бочка с водой.

— Интересно, — пробормотала Лея, разглядывая эту пёструю мозаику, — у кого что растёт?

Она и сама не заметила, как за последние годы привыкла к этой утренней игре. Смотреть на город, разгадывать его, придумывать истории. Вот, например, тот участок на окраине. Лея прищурилась. Боже мой, да это же пустыня! Ни травинки, ни кустика, одна голая земля, потрескавшаяся от зноя. А рядом с домом — бочка. Большая, дубовая, крепкая. Лея готова была поклясться, что в той бочке — ни капли.

— Всю воду раздала, — вздохнула она, качая головой. — Наверное, та самая девушка, которая всегда на подхвате. Которая придёт, поможет, выслушает, плечо подставит. Другам воду носила, соседям, знакомым, даже тем, кто просто

мимо проходил. А себе — ни капельки. И вот результат.

Лея даже представила эту девушку. Лет двадцать восемь — тридцать. Уставшая, но улыбочивая. Все говорят: «Какая ты хорошая, без тебя бы не справились». Она кивает и бежит снова с полным ведром к очередному «нуждающемуся». А дома у неё — пустота. И в душе — пустота. И непонятное чувство, что живёшь чужой жизнью, греешь чужие бока, растишь чужие помидоры.

— Знакомая история, — шепнула Лея и перевела взгляд на другой участок, поближе к центру.

Там картина была ещё занятнее. Участок вроде бы ухоженный, даже симпатичный. Но по периметру забора... Лея протёрла стекло, чтобы убедиться, что ей не мерещится. По периметру забора сидели собаки. Много собак. Разных мастей и размеров. И все они смотрели на калитку с таким выражением морд, будто ждали, когда же наконец вынесут косточку.

А из дома вышел мужчина. Лет сорока, лысоватый, в растянутых трениках. Он нёс полное ведро воды и щедро плескал его в миски, расставленные у забора. Собаки лакали, довольные повиливая хвостами. А мужчина улыбался и гладил каждую по голове.

— Святая простота, — усмехнулась Лея. — Он думает, что это дружба. А они думают, что это столовая. И завтра они снова придут. И послезавтра. И если вдруг он выйдет с пустым ведром, они не скажут «спасибо за всё», они зарычат:

«А где?»

Лея знала этот типаж. Мужчины, которые всем нужны. Которые решают проблемы, одалживают деньги, подвозят, помогают, чинят, спасают. А потом удивляются, почему в их собственной жизни — полный швах. Почему на участке — ни одной грядки. Потому что вся вода ушла на чужих собак, которые и не собаки вовсе, а люди. Которые всегда приходят попить, но никогда — поливать твой огород.

— Бедолага, — вздохнула Лея и уже хотела перевести взгляд дальше, как вдруг замет кое-что странное.

Самый крайний участок, у самого леса. Там, на скамеечке у покосившегося дома, сидела старуха. Лея видела её часто — худая, сгорбленная, в чёрном платке. Старуха сидела неподвижно и смотрела в одну точку. А вокруг неё... Лея присмотрелась и поёжилась.

Вокруг старухи, на её участке, буйствовали сорняки. Гигантские лопухи, крапива в человеческий рост, чертополох с колючками размером с кулак. Они заполонили всё — и грядки, и дорожки, и почти подступили к крыльцу. А в центре этого «заповедника дикой природы» стояла бочка. Полная до краёв. Вода в ней давно застоялась, позеленела и пахла, надо полагать, так, что мухи дохли на подлёте.

— Никому ни капли, — покачала головой Лея. — И что в итоге? Участок зарос дрянью, вода протухла, и даже сорняки не радуют. Потому что сорняки — это тоже урожай, только паршивый. А сидеть посреди этого великолепия и злиться на

весь мир, который «не оценил», «не пришёл», «не помог»...

Лея вдруг поймала себя на мысли, что засмотрелась. Город жил своей жизнью, полной маленьких трагедий и неосознанных выборов. А она стояла здесь, в башне, и чувствовала себя... при чём тут вообще она?

Но вопрос застрял. Как заноза.

А что на моём участке?

Она отошла от окна и оглядела свой замок. Роскошные гобелены, хрустальные люстры, паркет, начищенный до зеркального блеска. Всё красиво. Всё правильно. Всё как у королевы.

А в душе?

Лея честно попыталась представить свой внутренний участок. И увидела... пустоту. Ровное, гладкое поле. Ни сорняков — и то хорошо. Но и ничего, что растёт. Ни морковки, ни цветочка. Ничего.

А бочка? Бочка стояла. Лея даже знала, где именно — в самом центре. Но когда она заглянула внутрь (мысленно, конечно), то слышала пустой, гулкий звук. Дно. Ковш уже давно скребёт по дереву.

— Куда же я всё дела? — растерянно спросила Лея у пустой комнаты.

Ответ пришёл сам. Конечно. Придворные. Бесконечные приёмы, обязанности, необходимость быть «хорошей королевой», «хорошей хозяйкой». Она раздавала воду направо и налево, потому что так надо. Потому что так правильно. По-

тому что королева должна.

И теперь — донышко.

А за окном всё так же шёл дождь. И Лея вдруг подумала: дождь — это ведь тоже вода. Бесплатная. Небесная. Энергия, которая льётся просто так, независимо от того, заслужила ты или нет.

— Хорошо, — сказала она себе. — Дождь — это одно. Но можно же выкопать колодец. Свой собственный. Глубокий. Чтобы воды хватило и себе, и другим, но — сначала себе.

Она усмехнулась. Легко сказать — выкопать колодец. А если всю жизнь только и делала, что раздавала?

В замке Лея всё ещё стояла у окна.

Она видела, как старуха ушла со скамейки. Как мужик напоил собак. Она не знала их имён и историй, но почему-то чувствовала связь. Будто все эти люди — и девушка с пустым участком, и мужчина с собаками, и старуха с сорняками — будто все они были частью чего-то одного.

Частью её города. Частью её самой.

— Глупости, — сказала Лея вслух. — Я королева. У меня всё по-другому.

Но в глубине души она знала: не по-другому. Точно так же. Та же пустая бочка. Тот же высохший участок. И непонятно, что делать.

МЕТАФОРА, В КОТОРОЙ КАЖДЫЙ УЗНАЕТ СЕБЯ

А теперь, дорогой читатель, давай на минуту представим, что этот город — ты. Да-да, целиком. А каждый участок с домиком и бочкой — это разные сферы твоей жизни, разные твои состояния, разные части тебя самой.

Участок — это твоё внутреннее пространство. Твоя душа, твоё тело, твои мысли, твои чувства. То, что действительно принадлежит только тебе.

Бочка с водой — это твой резервуар жизненной энергии. Силы, время, внимание, ресурс. То, без чего ничего не растёт.

То, что растёт на участке, — это твои состояния. Радость, покой, удовлетворённость, уверенность, любовь. Или, если с водой проблемы, — усталость, апатия, раздражение, пустота.

А теперь посмотри на тех горожан, которых мы встретили.

Девушка с пустынным участком — это та часть тебя, которая привыкла отдавать. Всем сёстрам по серьгам, всем друзьям по вёдрам. Ты так боишься показаться плохой, негостеприимной, чёрствой, что раздаёшь свою воду направо и налево. И однажды просыпаешься с мыслью: «А где моя жизнь? Где мои помидоры? Где моё?»

Мужчина с собаками — это та часть тебя, которая пу-

тает доброту с доступностью. Которая думает, что если всех поить, то все будут любить. Но собаки (читай: люди, которые просто пользуются) любят не тебя. Они любят твою воду. И завтра они приведут ещё собак.

Старуха с сорняками — это та часть тебя, которая когда-то обожглась и решила: «Никому больше ни капли!» Вода есть, но она застоялась, протухла, и на участке теперь растёт только то, что само пробилося, — обида, злость, одиночество. Сорняки, одним словом.

И ты, конечно, можешь сказать: «Но это же просто метафоры! При чём тут я?»

А при том, что все эти персонажи живут в каждой из нас. Просто в разных пропорциях.

А ТЕПЕРЬ — ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ СТОИТ ЗАДАТЬ СЕБЕ (С ЮМОРОМ, НО ЧЕСТНО)

— ***Как выглядит твой участок?***

Опиши его честно. Он цветущий сад? Ухоженный огород? Пустыня с кактусами? Или джунгли из сорняков, куда страшно заходить без мачете?

— ***Загляни в свою бочку.***

Много там воды? Или уже донышко звенит? А когда ты в последний раз заглядывала туда специально? Или просто черпаешь на автомате, пока ковш не ударится о дно?

— *Кого ты поишь своей водой?*

Составь список. Муж, дети, родители, подруги, коллеги, начальник, соседи, дальние родственники, котик, хомячок, фикус в офисе... А теперь отметь галочкой тех, кто хоть раз принёс ведро воды для твоего участка. Честно. Удивились?

— *Есть ли у тебя «собаки», которые приходят только попить?*

Те, кто появляется, когда им что-то нужно. Кто говорит: «У тебя так вкусно!» — имея в виду «у тебя так много воды». И исчезает, как только их миска полна.

— *А может, ты сам иногда становишься такой собакой для кого-то?*

Приходишь только попить, ничего не предлагая взамен? Это не обвинение, это вопрос для честности.

— *Что растёт на твоём участке прямо сейчас?*

Какие состояния преобладают? Радость? Усталость? Спокойствие? Тревога? Вдохновение? Апатия? Это и есть твой урожай.

— *Если на участке ничего не растёт, а кушать (читай: жить) хочется, — чем ты «закупаешься» в магазине?*

Импульсивные покупки? Еда, чтобы заесть стресс? Бесконечный скроллинг лент? Алкоголь? Бессмысленные сериалы? Это всё — «покупная картошка», которой мы пытаемся заткнуть эмоциональные дыры. Но она быстро кончается, и снова хочется есть.

— *А кто или что является для тебя «магазином», где ты покупаешь недостающие состояния?*

Муж, который должен дать тепло? Подруга, которая обязана выслушать? Начальник, который похвалит? Дети, которые будут послушными? Это всё — внешние источники. И они, как любой магазин, имеют свойство закрываться, ломаться, продавать не то или не работать по ночам.

— *Что, если попробовать вырастить самой?*

Представь: тепло можно вырастить в себе (горячая ванна, плед, хорошая книга). Принятие — тоже (сказать себе: «Я молодец», даже если накосячила). Защиту — можно (научиться говорить «нет», выставить границы). Радость — можно (пойти и сделать что-то просто так, для себя).

— *И самый главный вопрос: кто сегодня польёт ТВОЙ огород?*

Если ты ответил «никто», — поздравляю, ты попал в точку. Потому что это твоя работа. Твоя и только твоя. Другие могут помочь, если у них есть лишняя вода, но ответствен-

ность за урожай — только на тебе.

МАЛЕНЬКОЕ ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ (СОВСЕМ НЕСТРАШНОЕ)

Возьми листок бумаги. Нарисуй на нём свой участок и свою бочку. Честно. Пусть это будет смешной рисунок, если не умеешь рисовать. Главное — почувствовать.

А потом ответь себе письменно:

— Кого я сегодня буду поить?

— А сколько оставлю себе?

— И что хорошего я сегодня выращу на своём участке?

И, ради всего святого, если к тебе прибежит собака и попросит пить, вспомни: у неё есть свой дом и своя бочка. Пусть идёт туда. А ты займись своими помидорами. Они тебя заждались.

Глава 2

СКРИПКА ДЛЯ ДВОИХ

В городе N, в маленьком переулке, где мостовая выложена разноцветной галькой, а окна домов украшены геранью, стояла Школа искусств.

Здание было старым, но ухоженным. Каждое утро из распахнутых окон разливались звуки фортепиано, виолончели, флейты. А иногда — скрипки. Особенной скрипки, которую трогали только самые нежные и терпеливые руки.

Те руки принадлежали Марте Эдуардовне, учительнице музыки с тридцатилетним стажем.

Марта Эдуардовна была женщиной неопределённого возраста — где-то между «сорок пять» и «вечно молодая душой». Невысокая, полноватая, с добрыми глазами навывкате и вечно растрёпанными седеющими волосами, которые она закалывала наспех карандашом. Карандашей в её причёске всегда было не меньше трёх, и это была отдельная достопримечательность школы.

— Марта Эдуардовна, у вас из головы грифель торчит, — робко замечали ученики.

— Так это ж для порядку! — смеялась она. — Вдруг пригодится.

Марта Эдуардовна любила музыку. Но ещё больше она

любила *учить*. Особенно тех, кто, по её мнению, был достоин великого будущего. Особенно мальчишек. Особенно тех, в чьих руках, ещё не знающих нот, она уже видела будущих виртуозов.

Проблема была лишь в том, что эти мальчишки редко хотели становиться виртуозами. И ещё реже — оставались.

Каждый вторник и четверг Марта Эдуардовна, закончив уроки, надевала свою издавшую виды шаль, брала зонтик (даже в солнечную погоду) и отправлялась гулять по городу. Официально — чтобы подышать воздухом. Неофициально — чтобы высматривать.

И она высматривала.

Вот на скамейке у фонтана сидит паренёк. Лет пятнадцати, плечи сутулые, взгляд исподлобья. Идеальный кандидат: неприкаянный, не знающий, куда себя деть, явно нуждающийся в чём-то большем, чем бездельничать на улице.

— Молодой человек! — Марта Эдуардовна подсаживалась рядом так легко, будто они знакомы сто лет. — Вы когда-нибудь слышали, как звучит скрипка?

Парень недоумённо поднимал глаза. Начинался разговор, из которого невозможно было выкрутиться. Марта Эдуардовна обладала удивительным даром — она говорила так увлечённо, так страстно, с таким огнём в глазах, что сопротивляться было просто неприлично.

— Вы даже не представляете, какой у вас слух! — восклицала она, хотя никакого слуха она пока не слышала. — Это

же чистое золото! Нельзя зарывать такой талант в землю!

Парень мямлил что-то про учёбу, про то, что ему вообще-то некогда. Но Марта Эдуардовна уже брала его за рукав и тащила в школу.

— Первое занятие бесплатно! Просто попробуйте!

И он пробовал.

В классе пахло деревом, канифолью и чем-то старым, надёжным, как бабушкин сундук. На стене висели портреты великих скрипачей. На полках — ноты, методички, диски с записями концертов.

— Вот, — Марта Эдуардовна вручала парню скрипку. — Держите осторожно. Это не просто инструмент. Это душа.

Парень брал скрипку неумелыми пальцами, боясь уронить. А Марта Эдуардовна уже стояла рядом, поправляла его спину, разворачивала плечи, ставила руку, вкладывала смычок.

— Спокойно. Расслабьтесь. Вы — часть музыки. Музыка — часть вас.

Она учила нотам. Разбирала по полочкам. Объясняла так терпеливо, так заботливо, так любовно, что парень постепенно начинал верить: а может, у меня правда есть талант? Может, я и правда могу?

Она дарила ему своё время, свои силы, свою веру. Она видела в нём то, чего не видел никто — даже он сам. Она растила из него будущую звезду.

И всё шло прекрасно. Неделя. Две. Месяц.

А потом парень перестал приходить.

Марта Эдуардовна ждала день, два, три. И она не выдерживала и пришла к Яну домой. Постучалась в дверь, ей открыли.

— Ян, у тебя всё в порядке? Ты заболел?

— Марта Эдуардовна... — голос звучал виновато, но твёрдо. — Я подумал... это не моё.

— Как не твоё?! — у неё внутри всё обрывалось, но она держалась. — У тебя же получается! У тебя такой прогресс! Ещё немного, и ты...

— Вы такая хорошая, — перебивал её голос. — Вы столько дарите любви и заботы и внимания. Вот повезёт ребёнку, который сможет это оценить. Но это... это не я. Дело не в вас, дело во мне. Я никогда не буду играть на сцене.

И дверь закрылась.

А Марта Эдуардовна сидела в пустом коридоре, и чувствовала, как слова режут, как ножом. «Вы такая хорошая». «Дело не в вас». «Я никогда не буду играть на сцене».

Снова.

Она закрывала глаза и вспоминала. Столько лет. Столько мальчишек. Каждый уходил с одними и теми же словами. И каждый раз она верила: этот — другой. Этот останется.

Не оставался никто.

Она вставала, поправляла карандаши в причёске, шла к окну и смотрела на город. А потом надевала шаль, брала зонтик и отправлялась на поиски нового.

Потому что, если нет учеников — какой же она учитель?

МЕТАФОРА, КОТОРУЮ МЫ РАЗУЧИМ ПО НОТАМ

А теперь, дорогой читатель, давай присмотримся к этой истории повнимательнее. Потому что речь, конечно, не об учительнице музыки. И даже не о скрипке.

Это история о нас.

О том, как часто мы выбираем тех, кого можно *учить*. И называем это любовью.

Первая нота: «Я учу»

Марта Эдуардовна искренне верит, что её призвание — *учить*. Она не просто учительница, она — спасительница. Она видит в каждом неприкаянном мальчишке *потенциал*, который нужно раскрыть. Она вкладывает в него всё — время, силы, душу. Она разбирает его жизнь по полочкам, поправляет его спину, ставит его руки, учит его нотам.

Она делает это с такой любовью, что трудно не поверить: это и есть любовь. Настоящая. Жертвенная. Безусловная.

Но если присмотреться, акцент здесь не на *музыке*. Акцент на *учу*. Марте Эдуардовне нужно, чтобы рядом был *тот, кого можно учить*. Чтобы был ученик. Потому что без ученика она — никто. Не учительница, не спасительница, не «такая хорошая».

И она находит. Всегда находит. Тех, кто слабее. Тех, кто потерял. Тех, кто нуждается в направлении. Тех, кто не умеет говорить «нет» с первого раза. Тех, в ком она видит «потенциал», который сама же и создаёт.

Вторая нота: «Я спасу»

Почему мы выбираем таких партнёров? Тех, кого можно *учить, спасать, направлять, вытаскивать*?

Потому что это даёт нам ощущение собственной значимости. Мы важны. Мы нужны. Без нас этот человек пропадёт. Его потенциал так и останется нераскрытым. Мы — его единственный шанс.

Это очень удобная позиция. В ней мы всегда правы, всегда лучше, всегда выше. Мы — те, кто дарит любовь и заботу. Мы — те, кто жертвует собой. Мы — «такие хорошие».

А ещё — в этой позиции мы в полной безопасности. Потому что если мы *учим*, мы контролируем. Мы знаем, как надо. Мы задаём темп, направление, правила. Мы — главные.

И пока мы учим, мы не рискуем. Потому что настоящая близость — это не про «я учу тебя нотам». Настоящая близость — это про «давай сыграем дуэт».

Третья нота: «Ты меня недостойн»

И вот, когда ученик уходит, он говорит: «Я вас недостойн».

Он прав. Но не так, как нам кажется.

Он действительно не достоин того, чтобы его *учили*. Не потому, что он плохой или слабый. А потому что он — не ученик. Он — взрослый человек. Со своим путём, со своими нотами, со своей партией.

А мы продолжаем играть роль учительницы. Мы вкладываем, вкладываем, вкладываем... И не замечаем, что другой человек давно уже перестал хотеть учиться. Ему не нужна наша опека. Ему нужен партнёр. Но партнёра мы предложить не можем — потому что партнёрство страшно. Там нет контроля. Там нет гарантии, что тебя не бросят. Там нужно быть на равных.

А когда ты на равных — ты уже не «такая хорошая». Ты просто женщина. Уязвимая, живая, сомневающаяся. И это пугает до дрожи.

Четвёртая нота: «А что, если сменить фокус?»

А теперь представь.

Представь, что Марта Эдуардовна однажды утром проснулась и подумала: «А что, если я люблю не *учить*, а *музыку*?»

Что, если она перестанет искать тех, кого можно спасти, и начнёт искать тех, с кем можно играть? Не «я тебя научу», а «давай вместе»? Не «я знаю, как надо», а «а что, если попробовать так»?

Страшно, правда?

Потому что тогда придётся признать: она не единственная, кто знает ноты. Кто-то может играть лучше. Кто-то мо-

жет предложить свою партию, и она будет сложнее, чем то, что она привыкла разучивать по полочкам. Кто-то может сказать: «Нет, здесь я хочу по-другому». И ей придётся с этим считаться.

И тогда отношения перестают быть уроком. Они становятся концертом. Двух равных. Где каждый — и музыкант, и слушатель. Где не нужно никого спасать, потому что никто не тонет. Где можно просто играть. Вместе.

ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ МЫ ЗАДАДИМ СЕБЕ, ВЗЯВ СКРИПКУ В РУКИ

— *Кого вы выбрали в партнёры?*

Оглянитесь на свои отношения. Вы выбрали того, кого можно учить? Спасать? Тащить? Или того, кто может сыграть с вами дуэт? Честно.

— *Что вы ищете в отношениях?*

Возможность быть нужной, незаменимой, спасительницей? Или возможность быть живой, уязвимой, настоящей?

— *Откуда в вас эта потребность — учить?*

Вспомните, кто вас когда-то учил. Может быть, в детстве вы были «ученицей», которую не замечали? Может быть, вы пытаетесь сейчас доказать, что вы достойны любви — через свою полезность? «Если я буду учить, спасать, отдавать —

меня не бросят»??

— *Что происходит, когда ученик уходит?*

Вы чувствуете пустоту? Обиду? «Я столько ему дала, а он...»? А может, где-то глубоко — облегчение? Потому что теперь не надо бояться, что он перерастёт и окажется на равных?

— *А что, если попробовать по-другому?*

Что, если на следующих отношениях вы не будете искать того, кто нуждается в спасении? Что, если вы позволите себе быть с тем, кто знает ноты не хуже вас? Или даже лучше?

— *Что самое страшное в партнёрстве?*

Для вас лично. Страх, что вас не оценят? Что вы будете не нужны? Что он увидит вашу уязвимость и отвернётся? Или что вы не выдержите собственной силы, когда не нужно никого спасать?

— *А что, если вы — не учительница?*

Что, если ваше призвание не в том, чтобы учить, а в том, чтобы творить? Вместе? С теми, кто уже готов не учиться, а играть?

**МАЛЕНЬКОЕ ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ
(БЕЗ СКРИПКИ, ОБЕЩАЮ)**

Возьмите листок. Напишите сверху: «Мои ученики».

Вспомните всех, кого вы пытались «учить» в своей жизни. Мужчин, друзей, коллег, даже детей. Напишите имена.

А теперь напротив каждого имени напишите, чему именно вы их учили. «Быть ответственным». «Любить меня». «Ценить моё время». «Понимать мои чувства». «Достигать успеха». «Не пить». «Зарабатывать». «Быть нежным». «Не бояться».

Прочитайте этот список. И спросите себя:

— А кто меня учил этому?

— А что, если бы я не учила, а просто жила рядом?

— А что, если бы я позволила себе быть не учительницей, а женщиной?

Последний вопрос — самый важный. И самый страшный.

Но где-то там, за этим страхом, ждёт музыка. Не та, которую вы разучиваете по полочкам, чтобы потом с горечью признать: «Опять ушёл». А та, которую можно сыграть в душе. С тем, кто не убежит, потому что он пришёл не учиться — он пришёл играть.

А ЧТО ЖЕ В ГОРОДЕ N?

В тот самый день, когда Марта Эдуардовна в очередной раз осталась в пустом классе, в дверь постучали. Не ученик. Не родитель. Не коллега.

Служанка из замка. С запиской от королевы.

«Марта Эдуардовна, я слышала, вы лучшая в городе. Я хочу научиться играть. Не для сцены. Для себя. И ещё — мне кажется, я долго играла не свою партию. Может, вы можете найти мою?»

Марта Эдуардовна прочитала записку дважды. И вдруг улыбнулась — не той привычной, учительской улыбкой, а новой, чуть робкой.

— Для себя, значит, — пробормотала она. — Не для сцены.

Она посмотрела на свои руки. На скрипку, которая так долго ждала в футляре.

Может быть, она сама станет ученицей?

Глава 3

СВОЯ МЕЛОДИЯ

Марта Эдуардовна ждала в классе ровно в полдень.

Она пришла на час раньше. Проветрила комнату, протёрла скрипку, расставила стулья. Потом передумала и убрала лишние стулья, оставив только два. Потом снова поставила третий — мало ли, вдруг королева приведёт свиту.

Потом снова убрала.

— Дура старая, — сказала она себе в зеркало и поправила карандаши в причёске. Их сегодня было четыре. Она волновалась.

В дверь постучали.

— Войдите, — голос у Марты Эдуардовны получился сиплым, как у простуженной вороны. Она откашлялась.

Дверь открылась, и в класс вошла Лея.

Без короны. Без свиты. Без пышного платья. В простом тёмно-синем пальто, из-под которого виднелся воротник белой рубашки, без единого украшения. Волосы собраны в низкий хвост — почти как у обычной горожанки. Почти.

Только глаза выдавали. В них была та самая королевская глубина, к которой привыкаешь, как к морю — оно всегда больше, чем кажется.

— Здравствуйте, — сказала Лея. — Вы Марта Эдуардов-

на?

— Я, — учительница сделала книксен, потом спохватилась, что это нелепо, и выпрямилась. — Вы... вы правда хотите учиться?

— Хочу попробовать, — Лея прошла в класс, огляделась. Портреты на стенах, ноты на полках, скрипка в открытом футляре. — Я никогда не играла. И нот не знаю.

— Это не страшно, — Марта Эдуардовна уже входила в привычную колею. — Я научу. У меня большой опыт. Вот, садитесь, пожалуйста.

Она указала на стул, сама села напротив. В руках у неё уже появилась скрипка.

— Сначала нужно научиться держать инструмент. Видите, как я кладу руку? Плечо расслаблено, подбородок на подставку...

— Постойте, — Лея подняла ладонь. — Я не хочу, чтобы вы меня *учили*.

Марта Эдуардовна замерла. Карандаш в её причёске жалобно звякнул.

— То есть... вы не для этого пришли?

— Я пришла, чтобы найти свою мелодию, — Лея говорила медленно, словно подбирала слова на ощупь. — Мне кажется, я всю жизнь играю чужую музыку. Ту, которую от меня ждали. Ту, которая правильная. Ту, которая никого не обижает. А своей... у меня нет.

В классе повисла тишина. Марта Эдуардовна смотрела на

королеву, и что-то в её груди — то самое, что болело каждый раз, когда очередной ученик говорил «я вас недостойн», — вдруг отозвалось по-новому.

— Вы знаете, — тихо сказала она, — я ведь тоже... всю жизнь учу. И кажется, тоже чужому. Тому, что написано в методичках. Тому, как правильно. А своей мелодии... у меня тоже нет.

Они посмотрели друг на друга. Две женщины. Одна — с пустой бочкой. Другая — с пустым классом.

— Может, поищем вместе? — предложила Лея.

Марта Эдуардовна кивнула.

Поиск своей мелодии не похож на обычный урок музыки. В обычном уроке есть ноты, есть методика, есть правильное и неправильное. Учитель знает, как надо. Ученик повторяет.

Но если ты не знаешь своей мелодии — её нельзя выучить по учебнику. Её можно только *найти*.

Марта Эдуардовна начала не со скрипки. Она начала с тишины.

— Закройте глаза, — сказала она.

Лея закрыла.

— Что вы слышите?

— Тишину.

— А внутри?

— Тоже... тишину.

— Это не тишина. Это шум, который вы привыкли не замечать. Прислушайтесь.

Лея прислушалась. Где-то далеко стучали колёса по мостовой. Где-то пела птица. Где-то внутри, в самой глубине, пульсировало что-то тёплое, живое — сердце.

— Я слышу сердце, — сказала она.

— Это уже нота, — улыбнулась Марта Эдуардовна. — Самая первая. Ваша.

Мы привыкли считать, что музыка — это звуки. Но настоящая музыка начинается с пауз. С тишины, в которой рождается звук.

Твоя мелодия — это не то, что тебе навязали родители, учителя, мужья, начальники. Не то, что «правильно» или «прилично». Не то, что играют другие, чтобы быть принятыми.

Твоя мелодия — это то, что звучит, когда ты перестаёшь притворяться. Когда ты разрешаешь себе быть неудобной, негромкой, странной. Когда ты не боишься фальшивой ноты, потому что фальшь — это тоже часть поиска.

— Давайте попробуем так, — Марта Эдуардовна взяла в руки скрипку, но не протянула её Лее, а положила на колени. — Представьте, что вы — инструмент. Какой звук вы хотите издать?

— Я не знаю.

— А какое настроение? Спокойное? Тревожное? Радостное? Грустное?

— Я... я не знаю, — голос Леи дрогнул. — Я так давно не спрашивала себя об этом. Я всегда должна быть спокойной.

Уравновешенной. Доброй. А внутри...

— Внутри?

— Внутри всё перемешано. Как будто оркестр настраивается, но дирижёр ушёл. И каждый играет своё, а я не могу разобрать, где чьё.

Марта Эдуардовна задумалась. Потом встала, подошла к полке, сняла несколько разных инструментов — маленькую флейту, треугольник, бубен, колокольчик.

— Давайте так. Вы будете пробовать. А я буду слушать.

Лея взяла флейту. Подула — получился жалкий писк.

— Нет, — сказала она. — Это не моё.

Она взяла треугольник. Ударил палочкой — звон прокатился по комнате, чистый и высокий.

— Слишком звонко. Слишком... празднично. А я не праздничная.

Она взяла бубен. Потрясла. Звякнули тарелочки.

— Это хаос, — Лея поморщилась. — Внутри меня и так хаоса хватает.

Она взяла колокольчик. Позвонила тихонько.

И замерла.

Звук был негромким, но чистым. Он не давил, не требовал, не просил. Он просто был. Как отражение лунного света в воде.

— Это... — Лея провела пальцем по краю колокольчика, вызывая замирающую вибрацию. — Это похоже на... на меня. Когда я дома. Одна. И никто не смотрит.

— Это ваша нота, — тихо сказала Марта Эдуардовна. — Теперь вы знаете, как она звучит.

— Но одной ноты мало, — Лея всё ещё держала колокольчик. — Это не мелодия.

— А вы не спешите, — Марта Эдуардовна села рядом. — Мелодия рождается, когда нота находит свой ритм. Когда она повторяется, ускоряется, замедляется, встречается с другими нотами. Как вы дышите сейчас?

Лея прислушалась.

— Ровно. Спокойно.

— А когда вы злитесь? Как дышите тогда?

— Часто. Сбивчиво.

— А когда радуетесь?

— Глубоко. Как будто вдоха не хватает.

— Вот видите, — Марта Эдуардовна улыбнулась. — Ритм у вас уже есть. Он внутри. В вашем дыхании. В вашем сердце. В вашей ходьбе. Всё, что вы делаете, уже имеет ритм. Нужно только его услышать.

Лея закрыла глаза. Она слышала своё дыхание. Медленный вдох. Длинный выдох. Вдох. Выдох.

— Это похоже на... на прилив и отлив, — сказала она.

— Вот и ваша мелодия будет такой. Как море. Спокойное, потом волнуется, потом снова затихает. Это нормально. Это — жизнь.

— Но я боюсь, — призналась Лея. — Боюсь, что моя мелодия окажется неправильной. Что меня осудят. Что скажут:

«Королева не может так звучать».

Марта Эдуардовна взяла скрипку. Провела смычком по струнам. Звук получился резким, визгливым.

— Это фальшь, — сказала она. — Неприятно, правда?

Лея кивнула.

— А теперь, — Марта Эдуардовна снова провела смычком, но на этот раз мягко, ровно. — А это уже красиво.

— Но фальшь тоже была частью процесса, — догадалась Лея.

— Именно. Если вы боитесь сыграть фальшиво, вы никогда не научитесь играть вообще. Вы будете молчать. А молчание — это не музыка.

Лея посмотрела на скрипку. Потом на свои руки. Потом на учительницу.

— Я хочу попробовать, — сказала она. — По-настоящему. Даже если будет фальшиво.

Марта Эдуардовна протянула ей скрипку. Лея взяла её неумело, непривычно. Учительница не поправляла. Не учила. Просто смотрела.

Лея провела смычком.

Звук получился скрипучим, неуверенным, дрожащим. Он не был красивым. Но он был её. Первый звук, который она извлекла сама, без подсказок, без правил.

— Это я, — прошептала она.

Марта Эдуардовна молчала. На глазах у неё блеснули слёзы.

— Вы знаете, — сказала она тихо, — я ведь тридцать лет учу детей играть. И всегда знала, как правильно. Но я никогда не слышала, чтобы кто-то в первый раз сыграл так честно.

Она помолчала и добавила:

— Может быть, я тоже попробую?

Они стояли рядом. У каждой в руках — скрипка. Лея — неумело, Марта Эдуардовна — привычно, как дышит.

— Давайте просто, — сказала учительница. — Не дуэт. Просто... рядом.

Они начали.

Звуки были разными. Один — неуверенный, дрожащий, ищущий. Второй — ровный, правильный, отточенный. Они не сливались в гармонию. Они просто звучали одновременно.

Но через минуту что-то изменилось. Лея перестала бояться. Её звук стал смелее. А Марта Эдуардовна вдруг отпустила правильность, позволила себе отклониться от нот, поиграть с ритмом.

— Слышите? — спросила Лея, не останавливаясь. — Это уже почти вместе.

— Это... это впервые, — голос учительницы дрогнул. — Я никогда не играла *с кем-то*. Только *для кого-то*.

Они остановились. В классе повисла тишина — не пустая, а наполненная, живая.

— Спасибо вам, — сказала Лея. — Я, кажется, поняла.

Моя мелодия — это не та, которую я выучу по нотам. Это та, которая рождается, когда я перестаю бояться быть собой.

— А я поняла, — добавила Марта Эдуардовна, — что учить — это не главное. Главное — найти тех, с кем можно играть. Вместе.

МЕТАФОРА, КОТОРУЮ МОЖНО ВЗЯТЬ С СОБОЙ

Дорогая читательница, эта история не про скрипку и не про ноты. Она про то, как мы всю жизнь играем чужие партии.

Партию хорошей дочери.

Партию идеальной жены.

Партию удобной подруги.

Партию незаменимой сотрудницы.

Мы так хорошо их выучили, что уже не помним, где наша собственная музыка. А когда пытаемся найти её — боимся фальши. Боимся, что будет «неправильно». Боимся, что нас не оценят. Боимся остаться без зрителей.

Но правда в том, что свою мелодию нельзя выучить по учебнику. Её можно только *найти*. В тишине. В дыхании. В том, что отзывается внутри, когда ты перестаёшь притворяться.

И для этого не нужен диплом музыкальной школы. Нужно только одно — разрешить себе звучать. Даже если сначала

это будет похоже на скрип несмазанных петель. Даже если это никому не понравится. Даже если ты будешь единственной, кто слышит эту музыку.

Потому что единственный слушатель, который действительно важен, — это ты сама.

ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ НАЙТИ СВОЮ МЕЛОДИЮ

— *Какую партию вы играете сейчас?*

Хорошей девочки? Сильной женщины? Вечной спасательницы? Жертвы? Напишите. Честно. Без осуждения.

— *Чьи это ноты?*

Чья это музыка? Мамы? Папы? Мужа? Начальника? Общества? Откуда взялась партия, которую вы играете?

— *Что происходит, когда вы пробуете сыграть не так, «как надо»?*

Страх? Стыд? Чувство вины? Кто внутри вас кричит: «Ты не имеешь права!»?

— *Какая ваша нота?*

Вспомните момент, когда вы были собой. Может быть, в детстве. Может быть, в путешествии. Может быть, когда никто не видел. Какое ощущение было внутри? Тишина? Лёг-

кость? Покой? Жар? Это и есть ваша нота.

— *Какой у вас ритм?*

Вы живёте в ритме «надо», «успеть», «не опоздать»? Или в ритме своего дыхания? Своего сердца? Своих желаний?

— *Кто может стать вашим «дуэтом»?*

С кем вы можете играть рядом, не боясь фальши? С кем можно просто быть, а не учить и не учиться?

— *Что вы скажете себе сегодня, если разрешите звучать?*

«Я имею право на свою мелодию». «Я не обязана нравиться всем». «Фальшь — это часть поиска». «Моя музыка важна».

МАЛЕНЬКОЕ ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ (БЕЗ ИНСТРУМЕНТОВ)

Найдите 10 минут тишины. Сядьте удобно, закройте глаза.

Сначала послушайте внешние звуки. Потом — дыхание. Потом — сердце.

А потом спросите себя: *«Какая мелодия живёт во мне прямо сейчас?»*

Не торопитесь с ответом. Может быть, это будет не мело-

дия, а один звук. Или ритм. Или тишина. Или что-то, что вы не можете описать словами.

Запишите то, что слышали. Не оценивайте. Не сравнивайте. Просто запишите.

Это начало вашей партитуры.

А ЧТО ЖЕ В ГОРОДЕ N?

Лея вышла из школы искусств когда солнце начало садиться. В руках она держала маленький колокольчик — подарок Марты Эдуардовны.

— Это вам, — сказала учительница на прощание. — Что-бы помнили свою ноту.

Лея шла по пустынной улице и тихонько звенела колокольчиком. Звук был негромким, почти незаметным среди шума города. Но она его слышала.

И впервые за долгое время ей не нужно было ни на кого смотреть из окна.

Она была *внутри* своей музыки.

Глава 4

СВИДАНИЕ С ЗАВЯЗАННЫМИ ГЛАЗАМИ

Из школы искусств Лея выходила другим человеком.

Не королевой. Не женщиной с пустой бочкой. Она была... *звуком*. Тем самым чистым, негромким звоном колокольчика, который всё ещё вибрировал где-то в груди.

Колокольчик она сунула в карман пальто и, выйдя на улицу, невольно коснулась его пальцами. Тихое *динь* отозвалось в сердце.

— Хорошо, — сказала она вслух. — Мне хорошо.

Солнце клонилось к закату, и лучи его падали на мостовую длинными золотыми полосами. Город N был прекрасен в этот час. Лея шла медленно, не туда, где ждала карета, а просто — гуляла. Смотрела на дома, на витрины, на людей. Раньше она смотрела на них сверху, из окна. Теперь она шла среди них.

Вон женщина несёт корзину с яблоками. Вон мальчишка гонит мяч. Вон старик кормит голубей.

Она вдруг заметила, что у каждого — свой ритм. Своя походка. Своя мелодия.

— А у меня теперь тоже есть, — прошептала она и улыбнулась.

Она шла и не знала, куда идёт. Просто наслаждалась тем,

что её ноги сами несут её по незнакомым улочкам. Запах свежей выпечки, голоса детей, далёкий лай собаки — всё это было музыкой. Её музыкой.

На углу Рыночной и Цветочной она остановилась. Здесь был маленький скверик, скамейка под старой липой. Лея села, прикрыла глаза, подставила лицо солнцу.

Колокольчик в кармане чуть звякнул, когда она поправила пальто.

— Простите, — раздался голос совсем рядом. — У вас упало?

Она открыла глаза.

Перед ней стоял мужчина. Высокий, широкоплечий, с правильными чертами лица и открытой, немного мальчишеской улыбкой. Он был одет в дорогой, но не кричащий костюм — тёмно-синий пиджак, белая рубашка без галстука, идеально начищенные ботинки. От него пахло сандалом и чем-то ещё, неуловимо дорогим.

— Нет, — ответила Лея. — Ничего не падало.

— Странно, — мужчина улыбнулся. — Мне показалось, я услышал звон. Как колокольчик.

Лея невольно коснулась кармана. Он заметил.

— А, так это вы сами звените, — он присел на скамейку, не спрашивая разрешения. — Я Тео.

— Лея.

Она не добавила «королева». Не добавила «Ваше Величество». Просто Лея.

— Вы гуляете? — спросил Тео.

— Да. Впервые. То есть... впервые просто так. Без цели.

Он говорил, а она смотрела на его руки. Они были спокойными, крупными, с длинными пальцами — такими, которые умеют и скрипку держать, и блокнот, и, наверное, что-то ещё.

— А вы, Лея, — он повернулся к ней, и она вдруг почувствовала, что смотрит не *на* неё, а *в* неё. Как будто заглядывает за фасад, за корону, за выученные манеры, туда, где только что звенел колокольчик. — Вы кажетесь человеком, который ищет свою историю.

— Ищу, — тихо сказала она. И добавила, сама не зная зачем: — Сегодня я впервые сыграла свою ноту.

— Поздравляю, — он не удивился, не спросил, что это значит. Просто кивнул, как будто понимал. — Это самый трудный шаг.

Они помолчали. Солнце опускалось всё ниже, и тени удлинялись, а воздух стал густым и сладким, как мёд.

— Лея, — Тео повернулся к ней, и в его глазах мелькнуло что-то — не настойчивость, не просьба, а тихое, тёплое приглашение. — Можно, я угощу вас завтра? Не во дворце. Не на приёме. В одном месте, которое знаю только я.

— Какое место? — спросила она, хотя сердце уже стучало где-то в горле.

— Секрет, — он улыбнулся, и от этой улыбки у неё по позвоночнику пробежали мурашки. Тело отозвалось. Сигнал.

Опасность? Или зов? — Вам придётся довериться.

Лея посмотрела на его глаза, на руки, на лёгкую морщину у рта. И вдруг поняла, что не хочет анализировать, взвешивать, просчитывать. Она просто хочет сказать «да».

— Хорошо, — сказала она. — Завтра.

На следующий день ровно в полдень Лея, переодетая в простое платье, без короны, без свиты, стояла на условленном месте — у старого фонтана на площади. Тое пришёл вовремя, с корзиной в руке и с тем же внимательным взглядом.

— Вы пришли, — сказал он, и в голосе прозвучало удивление, будто он сам не верил, что королева согласится.

— Я обещала, — ответила Лея, чувствуя себя одновременно глупо и невероятно смело.

Он повёл её не в ресторан, не в парк, а в маленький дворик, скрытый за двумя домами. Там стоял старый стол, увитый плющом, и два стула. На столе — белая скатерть, тарелки, и странный предмет — шёлковый платок.

— Сядьте, — Тео подвинул стул. — И закройте глаза.

— Зачем? — Лея напряглась.

— Чтобы попробовать. По-настоящему. Без взглядов, без оценок. Только вкус.

Она хотела возразить, но колокольчик в кармане тихо звякнул. Напомнил: сегодня ты играешь свою музыку.

— Хорошо, — сказала она и закрыла глаза.

Тео завязал ей глаза платком. Темнота была полной, и Лея вдруг остро ощутила каждый звук — шум ветра, далёкие го-

лоса, своё дыхание.

— Откройте рот, — услышала она его голос совсем близко.

Она открыла.

Кто-то — она знала, что Тео — положил ей на язык что-то маленькое, круглое, чуть шершавое. Она закрыла рот и... мир взорвался.

Это был фрукт. Какой — она не знала. Никогда не пробовала такого. Сначала — кислота, острая, как укол, от которой свело скулы. А потом — сладость. Медовая, тягучая, бесконечная. Она растекалась по языку, по нёбу, по горлу, и вместе с ней разливалось тепло, радость, какое-то детское, безотчётное счастье.

— Что это? — выдохнула Лея.

— Неважно, — ответил Тео. — Попробуйте ещё.

Он кормил её. Кусочек за кусочком. Иногда фрукт был терпким, почти горьким, а потом сменялся чем-то нежным, как сливки. Иногда — пряным, обжигающим, а следом — прохладным, как первый снег.

Лея давно не чувствовала себя так *живой*. Каждый кусочек был приключением. Каждый — открытием. Она ловила ртом воздух, смеялась, вздрагивала от неожиданных вкусов.

— Вы дрожите, — сказал Тео, и она почувствовала его пальцы на своей щеке. — Вам холодно?

— Нет, — прошептала она. — Мне... так давно не было так вкусно.

Она хотела сказать что-то ещё, но слова застряли. Потому что она поняла: этот вкус, это состояние, это «так давно не было» — всё это дал *он*. Тео. Этот странный мужчина, который не боится завязывать королеве глаза.

Когда платок сняли, солнце уже клонилось к закату. Лея смотрела на Тео, и в её голове крутилось одно: «Мне так вкусно с ним. Только с ним. Никто другой не даст мне этого».

Она не знала, что её мозг уже записал опасную формулу: **«Это состояние = этот мужчина».**

Но сейчас она просто смотрела в его глаза и чувствовала, как внутри распускается что-то огромное, горячее, незнакомое.

— Я... — начала она.

— Не говорите ничего, — перебил Тео. — Просто запомните этот вкус.

Он улыбнулся, и в его улыбке было что-то уверенное, даже снисходительное, как у человека, который знает, что всё идёт по плану.

Лея не заметила этого. Она смотрела на него и думала: «Вот он. Тот, кого я ждала».

Она вернулась в замок под утро. Не спала. Ворочалась. Всё повторяла про себя тот вкус, тот смех, те мурашки.

— Я влюбилась, — сказала она пустой комнате. — Кажется, я наконец-то встретила Его.

Она не знала, что это была не любовь. Это была *подмена*. Сейчас она просто лежала в темноте и улыбалась.

— Тео, — прошептала она. — Ты — самый удивительный фрукт в моей жизни.

И заснула с этой мыслью.

ОТДЕЛИТЕ ФРУКТ ОТ РУКИ

А теперь, дорогая читательница, давайте на минуту остановимся. Потому что с Леей сейчас происходит то, что происходит с каждой из нас хотя бы раз в жизни.

Она получила от мужчины *состояние*. Невероятное, редкое, такое, какого она давно не испытывала. И её мозг, экономный и надёжный, записал:

«Мне так хорошо с этим человеком. Значит, этот человек — источник хорошего. Без него я не смогу быть счастлива. Он — единственный, кто даёт мне этот вкус. Я должна держаться за него».

Это ловушка. И называется она **«подмена»**.

Мы путаем человека и то состояние, которое он нам дарит. Нам кажется, что без него это состояние исчезнет навсегда. Мы начинаем цепляться, бояться потерять, терпеть то, что терпеть нельзя, лишь бы не остаться без «своего фрукта».

А потом, возможно, этот человек перестаёт нас кормить тем самым фруктом. Начинает кормить камнями. А мы всё едим, потому что помним первый вкус и надеемся, что он вернётся.

Важно понять: состояние — не равно человек.

То, что вы чувствовали в лучшие моменты — принятие, лёгкость, защищённость, страсть, понимание — это не «его» чувства. Это *ваши* чувства. Он просто был рядом, когда они проснулись.

И если вы сможете **отделить фрукт от руки**, которая его даёт, вы поймёте главное:

— Этот вкус — внутри вас. Он был там всегда. Просто кто-то помог его разбудить.

— Этот вкус можно найти в другом месте. В другом человеке, в себе, в любимом деле, в природе, в творчестве.

— Ни один человек не является единственным обладателем нужного вам состояния.

ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ НЕ ПОПАСТЬ В ТУ ЖЕ ЛОВУШКУ

— *Вспомните самого «важного» мужчину в вашей жизни. Что именно вы чувствовали в лучшие моменты с ним?*

Не «он был такой-то», а *что вы чувствовали*. Принятие? Страсть? Защищённость? Лёгкость?

— *Если отделить эти чувства от него — где ещё вы можете их испытать?*

Где вы чувствовали такое же принятие? Такую же страсть?

Такую же защищённость? Может быть, в детстве? В творчестве? С подружкой? Наедине с собой?

— *Что страшнее — потерять его или потерять то состояние, которое он вам дарил?*

Честно. Если бы вы могли гарантированно получать это состояние из другого источника — вы бы так же держались за него?

— *Если он уже давно кормит вас «камнями» — что заставляет вас оставаться?*

Надежда, что вернётся тот первый вкус? Страх одиночества? Или привычка путать человека и его «фрукт»?

— *А что, если вы сами можете стать источником этого состояния для себя?*

Представьте: вы можете дать себе принятие, страсть, защищённость. Что изменится в ваших отношениях?

МАЛЕНЬКОЕ ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Возьмите листок. С одной стороны напишите: «*Фрукт, который я получила*». Перечислите все прекрасные состояния, которые дарил вам этот человек.

С другой стороны напишите: «*Рука, которая давала*». Перечислите его качества, его поступки, его характер.

А теперь спросите себя: можно ли получить этот фрукт из другого источника? Если да — напишите, откуда. Если нет — почему?

И помните: **вы не обязаны есть камни, потому что когда-то вам дали персик.**

Глава 5

ПИРОГИ МАШЕНЬКИ

На следующее утро Лея проснулась раньше обычного.

Солнце ещё только вставало, и лучи его, пробиваясь сквозь утренний туман, ложились на город N золотисто-розовыми полосами. Лея стояла у окна — как всегда, с чашкой кофе в руках. Но сегодня она смотрела иначе.

Раньше она видела город как мозаику, как набор участков, бочки, суесящихся муравьёв. Сегодня она видела *музыку*. Улочки изгибались, как нотные станы. Люди двигались в своём ритме. Где-то женщина открывала ставни — *хлоп, хлоп* — и это было похоже на удар треугольника. Где-то мальчишка гнал обруч — *тук-тук-тук* — и это был барабан. А вон там, у фонтана, старуха кормила голубей, и крылья их взлетали в такт чему-то невидимому.

— Город играет, — прошептала Лея и улыбнулась. — Я раньше не слышала.

В дверь постучали.

— Войдите.

Эльза вошла с подносом — свежие булочки, масло, мёд. Она поставила поднос на столик и собралась уходить, но Лея её остановила.

— Постой. Ты давно у меня служишь?

— Десять лет, Ваше Величество, — Эльза присела в реверансе.

— Десять лет, — повторила Лея. — И я ни разу не спросила... как у тебя дела? Что в городе слышно?

Эльза удивилась, но вида не подала.

— В городе, Ваше Величество, как всегда. Только вчера история приключилась. С Машенькой, дочерью пекаря.

— Расскажи, — Лея села в кресло у окна и жестом пригласила служанку присесть на пуфик рядом. Эльза колебалась, но Лея улыбнулась: — Сегодня без церемоний. Просто женщины.

Эльза села, поправила передник и начала, понизив голос, как будто рассказывала тайну:

— Машенька наша, Ваше Величество, девушка видная, румяная, весёлая. И пироги она печёт — загляденье! Такие пышные, румяные, с разными начинками. Все в городе знают: если Машенька пирог испекла — быть празднику. Она их и в лавку относила, и соседям, и знакомым. И всё спрашивала: «Ну как? Вкусно? Не пересолила? Может, начинки маловато?»

— Ну и что? — спросила Лея, откусывая булочку.

— А то, что сама она эти пироги никогда не пробовала, — Эльза выдержала паузу, наслаждаясь эффектом. — Ни разу в жизни. Готовит, готовит, всем раздаёт, а себе — ни кусочка. Говорит: «Я и так знаю, как они выглядят. Мне важно, что другие скажут».

Лея перестала жевать.

— То есть... она не знает, какой у них вкус?

— Не знает, Ваше Величество. И вот вчера приключилось. Поссорилась она с лучшей подругой, той, что всегда её пироги хвалила. А подруга в сердцах и скажи: «Да твои пироги и не вкусные вовсе! Я тебе из вежливости говорила, а ты и рада!»

Эльза вздохнула.

— Машенька в слезы. Целый вечер проплакала. Всё спрашивает: «Как же мне теперь понять, какие у меня пироги? Пересолёные? Недопечённые? Может, я всю жизнь не то делала?» А сама так и не попробовала.

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.