

18+

КОРДИНА ГАЛИНА • ТКАЧЕНКО КСЕНИЯ

Люся, мама и Элка

или

формула счастья с тремя
неизвестными

**Галина Бурдина
Ксения Ткаченко
Люся, мама и Элка.
Или формула счастья
с тремя неизвестными**

*<https://litres.ru/74319399>
ISBN 9785007092012*

Аннотация

Муж ушёл к другой женщине. Люся осталась одна. Почти. Потому что рядом есть мама, у которой найдутся связи и план действий на любой жизненный случай. И Элка — рыжая женщина-ураган, уверенная, что из любой ситуации есть выход, если добавить немного юмора и десерта. Когда рушатся планы, в дело вступают мама и Элка.

Содержание

Глава 1.	5
Глава 2.	19
Глава 3. Элка и её тренинги	28
Глава 4.	41
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Люся, мама и Элка Или формула счастья с тремя неизвестными

**Галина Бурдина
Ксения Ткаченко**

Корректор Ксения Черепанова

Редактор Наталья Астанина

Дизайнер обложки Татьяна Мещи

© Галина Бурдина, 2026

© Ксения Ткаченко, 2026

ISBN 978-5-0070-9201-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1.

Уравнение с тремя неизвестными

Люся проснулась не оттого, что выпалась. Просто подушка не выдержала философии страдающей отличницы и упруго оттолкнула её затылок. Голова гудела ритмичным «дрынь-дрынь» стройплощадки, будто в череп залили стяжку, забыли разровнять и сверху прошлись катком.

Она приподнялась на локте, посмотрела на стакан с водой, который вчера предусмотрительно поставила на тумбочку, и поняла: предусмотрительность закончилась ровно на этом. Всё остальное — непредусмотрительно. Особенно виски. Полстакана. Для человека, который пьёт раз в год шампанское, и то из вежливости, это как сразу перескочить от школьного сочинения к докторской диссертации.

А потом вспомнила его короткие фразы. Он пришёл вечером, помыл руки, встал у двери и произнёс как вердикт:

— У меня другая. Она беременна. У нас будет ребёнок. Я ухожу.

Люся, как добросовестный экономист, ждала ещё абзац

с расчётами: раздел имущества, график платежей, корректировка семейного бюджета. Но вместо этого он посмотрел как-то виновато-уважительно — и ушёл. Дверь закрылась мягко, словно он оставлял ей шанс сделать вид, что ничего не случилось.

«Итак, — мысленно сказала себе Люся, заправляя волосы за ухо, — задача с параметрами. Дано: идеальная жена (x), муж-юрист (y), стабильность (z). Требуется доказать, что $x + y + z = \text{счастье}$. Получено на практике: $x + y + z$ минус верность минус диалог = новая семья мужа. Примечание: в доказательстве использована теорема „любовь придёт со временем“. Вывод: теорема неверна. А любовь действительно приходит. Но не ко мне».

Она села, опёрлась спиной об изголовье и машинально потянулась к телефону. Желания что-то листать не было. Хотелось составить ведомость налоговых вычетов с любовью в качестве расхода. Или хотя бы сводную таблицу по чувствам: кто кому должен, сколько и какими документами это подтверждено.

Она откашлялась от звенящей тишины, от комка в горле, от вчерашнего виски, от бессилия и снова вжалась в подушку.

«Почему логика подвела? — задумалась Люся. — Я же всё делала правильно: образование, карьера, правильные люди, правильные слова, правильно расставленные тарелки в посудомойке. Я была той самой „порядочной“, как учила мама. А любовь... ну её ведь обещали со временем. Как отопление в начале октября».

Люся улыбнулась краешком губ. Её внутренняя комментаторша — та самая, что вела стендап у неё в голове во время самых ответственных встреч, — шевельнулась и устроилась поудобнее.

Люся натянула плед на колени и, чтобы отвлечься, занялась тем, что умела лучше всего: принялась раскладывать происходящее по полкам.

Полка первая: факты.

— Муж ушёл.

— Ушёл к женщине, которая беременна.

— Ребёнок — и это после того, что всё это время он твердил ей: ещё не время, нужно встать на ноги, сейчас главное — карьера.

Теперь и карьера есть, и ноги стоят крепко, и вроде пришло «то самое время». Но ребёнок не у них, а у него с дру-

гой. Другая женщина. Что и когда она упустила? Вроде жили неплохо. Как все: работа, карьерный рост, определённая стабильность. Но если быть честной, они давно уже начали отдаляться. Хотя... отдаление бывает только после сближения. Так было ли оно — сближение? Когда тебе просто хорошо рядом.

А ведь он был «порядочный». Именно так говорила мама. Что она имела в виду? Наверное, «удобный».

Дёрнул же её чёрт пойти на ту вечеринку — встречу выпускников, да ещё не своего курса. А всё Наталья: «Пойдём да пойдём, немного развеемся, посмотрим, кто кем стал».

С Димой они были шапочно знакомы с первого курса: учились на разных факультетах, но часто встречались на университетских мероприятиях. Высокий, подтянутый, но почему-то всегда слегка напряжённый. Он умел слушать, предложить дельную идею. Вежливый, скромный.

Но тогда у каждого была своя жизнь. И нужно же было встретиться именно там. Он проводил её, и они договорились встретиться завтра.

Сблизило, наверное, то, что оба только вышли из прошлых отношений. Ей разрыв дался легко: бывший маме не нравился, а это весомый аргумент. А вот Дима переживал,

страдал, анализировал. Одним словом — юрист.

Зато Дима маме сразу понравился: «Порядочный, серьёзный, карьера идёт в гору. Людмила, присмотрись, годы идут. Самое время строить семью. Проморгаешь — будешь потом локти кусать».

Нет, влечение сначала было. А потом сработала привычка быть хорошей девочкой и соответствовать. Она и соответствовала. Всё делала как надо. Как все. Но что значит «как все»? И почему этот вопрос пришёл только сейчас?

И вот теперь нужно было сказать об этом маме и Элке, двоюродной сестре. Мысль об этом лишала сил и окончательно отбивала желание вставать. Но организм требовал кофе.

Люся медленно дошла до ванной, плеснула водой в лицо. Голова разболелась сильнее. На кухне сварила кофе, достала аспирин. Зазвонил телефон. Элка.

— Нет, только не сейчас, — прошептала Люся, но ответила. Воспитание.

— Люся, я всё знаю. Я сегодня видела их в кафе. Они вместе завтракали. Я, конечно, подошла. Он начал что-то объ-

яснять, но я даже слушать его не стала. Я еду к тебе. — И короткие гудки.

Она не успела допить кофе, как в дверь уже звонили.

— Боже, что за день, — простонала Люся, открывая.

На пороге стояла Элка. Рыжие волосы, щёки румяные от быстрой ходьбы, настрой боевой.

— Люся, ты не одна, мы с тобой. Мы не дадим тебе упасть. Мы семья. Выглядишь так себе, но это понятно. Какой гад! Кто бы мог подумать! Хотя ожидаемо: в тихом омуте... сама знаешь. А она — ни рожи, ни кожи, одни очки! Хорошо, что мы встретились именно в кафе. Я, как воспитанный человек, вела себя прилично. А так даже не знаю, что могло бы быть.

— Элла, может, ты всё-таки войдёшь? — устало сказала Люся.

Элка прошла на кухню, достала пирожные и бутылку виски.

— Повод серьёзный, — сказала она.

— Убери всё в холодильник, пусть охладится, — попро-

сила Люся.

— Резонно, — кивнула Элка.

Они сели. Люся сделала глоток кофе.

— Рассказывай всё как есть, — сказала Элка.

Люся вздохнула:

— Когда ты говорила «мы», кого имела в виду?

— Конечно, твою маму. Я ей сразу позвонила. Не могла же я оставить её в неведении.

— Вот это и пугает больше всего. — Люся закрыла глаза.

Отец, как всегда, промолчит. А вот мама... это целая история. Она всегда знала, что делать, и умела окружать себя нужными людьми: она помнила все даты, вовремя дарила подарки и мастерски извлекала выгоду из любых знакомств. Ей не было равных в том, чтобы моментально выстроить стратегию и начать бурную деятельность. Вот и теперь Элка с мамой объединились, взяли Люсю в оборот и уже готовы к действиям.

На этом фоне даже уход мужа временно перестал быть главной трагедией.

Таблетка подействовала, голова прояснилась. У Элки звонил телефон, она схватила сумку.

— Я отъеду на пару часов. Ты пока прими душ, соберись. Я вернусь и займусь тобой.

«Не женщина, а скорая помощь», — подумала Люся, закрывая за ней дверь.

Наконец тишина. Головная боль отпустила, мысли начали складываться в таблицы.

— Работа есть.

— Деньги есть.

— Мозг есть.

— Юмор — в пределах нормы, иногда с перебором.

Списки всегда её успокаивали. В них была логика и завершённость.

«Но ребёнок от списка не появится. И счастье — тоже».

— Так, Люся, — сказала она себе, — сегодня никаких ре-

шений. Никаких звонков, грустных песен. Только душ, аспирин и кофе. Кофе — это план.

На балконе стоял фикус, выглядевший так, будто пережил три развода.

Она усмехнулась, отпила и открыла заметки: «Формула счастья. Предварительные расчёты».

1. Не звоню маме.
2. Не звоню ему.
3. Звоню только в душ.

Пора было переходить от расчётов к практике, и Люся отправилась в ванную. Приняв тёплый душ, она подняла взгляд на зеркало и на мгновение задержалась. Отражение было прежним. Те же черты лица, те же волосы, те же глаза. Но что-то изменилось. Взгляд. В нём больше не было привычного блеска и спокойной стабильности. Он стал потухшим, отстранённым, подавленным. Взгляд человека, столкнувшегося с болью, к которой невозможно подготовиться. Человека, которого предали.

Она собрала волосы в хвост. Получился пони. Но пони лучше, чем растрёпанная копна.

Телефон мигнул. Сердце дрогнуло. «Он?» Внутренний

комментатор нахмурился: «Не вздумай».

На экране: «Мама».

Конечно.

— Система обновлений, версия «бесконечность», — усмехнулась Люся и нажала «принять».

Мама никогда не звонила просто так. Даже если формальный повод был пустяковый, за ним обычно стояла либо стратегическая инициатива, либо экстренное совещание по поводу чьей-то судьбы. Чаще — Люсиной.

— Да, мам, — сказала она тем голосом, которым взрослые дочери говорят, когда им тридцать с лишним, ипотека выплачена, должность приличная, а внутри всё равно ощущение, будто сейчас спросят, надела ли ты шапку.

— Людмила, я всё знаю, — спокойно произнесла мама. Слишком спокойно. Таким тоном хирурги, наверное, сообщают, что операция будет сложной, но «мы справимся». — Во-первых, не реви. Во-вторых, не унижайся. В-третьих, собирай документы.

Люся прикрыла глаза. Ну конечно. Никакого «доченька,

как ты?». Никакого «держись». Сразу третий акт: папки, копии, печати.

— Мам, доброе утро, — вяло напомнила она.

— Какое доброе, Люся? У тебя муж завёл новую ячейку общества, а ты мне про утро. Сейчас не время для лирики. Ты дома?

— Дома

— Я с Марией Иосифовной поговорила, — сказала мама.

Люся нахмурилась.

— С какой ещё Марией Иосифовной?

— Не «с какой», а с очень нужной. С адвокатом по семейным делам. Умнейшая женщина. Развела полгорода — в хорошем смысле. Сейчас в отставке. Но её сменил её племянник, Александр. Не мужик — фундамент.

Люся посмотрела в потолок. Потолок молчал, но, кажется, сочувствовал.

— Мам, я не собираюсь пока никого разводить. Меня, ес-

ли ты не заметила, уже развели. Причём без предварительного согласования и в ускоренном режиме.

— Вот именно поэтому действовать надо быстро, — отрезала мама.

— Спасибо, мам.

На заднем плане послышался голос отца. Тихий, неразборчивый. Вероятно, он пытался вставить что-то примирительное, вроде «пусть девочка сначала поест». Но маму, как и любую систему экстренного реагирования, помехи с толку не сбивали.

— Папа рядом? — спросила Люся.

— Рядом. Молчит. Значит, согласен.

Это было настолько похоже на правду, что спорить смысла не было.

— Мам, я не хочу сейчас обсуждать никакие бракоразводные процессы.

— А что ты хочешь? Лежать и страдать красиво? Это, конечно, очень по-женски, но совершенно бесполезно. Слезы

не являются юридическим документом.

— Удивительно, а я надеялась, что, если плакать достаточно убедительно, можно хотя бы налоговый вычет получить.

Мама вздохнула. Так вздыхали люди, которым достался умный ребёнок с опасной склонностью к сарказму.

— Людмила, я понимаю, что тебе больно. Но сейчас тебе нужен не юмор, а холодная голова.

— Мам, холодная голова у меня была вчера. Сегодня она скорее горячая и с аспирином.

На том конце повисла пауза. Мама умела делать паузы не хуже, чем в театре. Обычно после них следовало что-то веселое.

— Он давно с ней? — спросила она уже тише.

И вот тут у Люси вдруг предательски сжалось горло. Потому что за маминым командным тоном, за её привычкой немедленно звонить, договариваться, поднимать связи и морально ставить всех к стенке всегда скрывалось одно простое чувство: её ребёнка обидели. А этого мама не прощала никому.

— Не знаю, — ответила Люся, и голос вдруг стал хриплым, как будто она простудилась прямо посреди разговора. — Думаю, что давно.

Мама помолчала ещё немного.

— Понятно, — сказала она уже без лозунгов. — Не вздумай сидеть одна и накручивать себя.

— Поздно. Я уже накрутила себя, виски и плед. Только не начинай.

— Я и не начинаю. Я фиксирую факт. Значит, совсем довёл.

Из уст мамы это звучало почти как проявление нежности.

— Хорошо, — устало сказала Люся.

— Вот и умница. И душ прими. В кризисных ситуациях женщина должна выглядеть так, будто не она проиграла, а мир недооценил её возможности.

Глава 2.

Тыл, борщ и семейная стратегия

Не успела Люся положить телефон на тумбочку и перевести дух, как экран снова вспыхнул вызовом.

Конечно, опять мама.

— Людмила, надо действовать! — ворвался её голос в трубку, как пожарная команда на объект: бегом, строем и с сиреной. — И всё-таки, как ты себя чувствуешь? И не вздумай говорить «нормально» — это слово ничего не значит.

— Мам... — сказала Люся и машинально проверила громкость в телефоне, потому что ощущение было, будто мама говорит сразу с трёх сторон.

— И знаешь, Людмила, утро будет добрым, когда ты перестанешь лежать. Женщина без плана — как суп без соли: есть можно, но радости никакой. Итак, слушаю. И не пытайся меня щадить, я человек крепкий, пережила гарнизоны и нехватку белка в девяностых.

Люся вздохнула. Она решила назвать это не «объяснение для мамы», а «краткий бриф по проекту „Моя жизнь“». Так

легче.

— Мама, — спокойно начала она, — Дмитрий... уходит. У него другая. Она беременна.

— Так, — сказала мама, голос опустился на низкую ноту. — На какой неделе? Кто она? Адрес есть? Где работает? Разведена? Наличие прописки, судимости? Отчество знаешь? Фамилию?

— Мама...

— Нет, подожди. Это важно. У нас с тобой не истерика, у нас сбор данных. Генерал всегда говорил: «Сначала карта местности, потом марш-бросок».

Где-то на заднем фоне послышалось глухое «угу» — папа, генерал в отставке, подтверждал план тактического наступления. Люся вдруг ясно представила: он сидит за столом, читает газету и кивает, соглашаясь с самой сутью жизни.

— И слушай сюда. Первое: плакать можно, но недолго. Слезы — это, конечно, омывание души, но кожу сушат. Второе: «не будь выскочкой» — это, конечно, да, но тут как раз надо высказывать: из иллюзий, из тумана и из постели. Третье: «главное, чтобы человек был порядочный» — вот он и

оказался порядочный... по отношению к своей новой женщине. Сарказм — мой, бесплатный, пользуйся, — добавила мама и тихо хмыкнула.

(Примечание: сарказм наследуется по материнской линии. Срок годности — вечный.)

— Мама, я не хочу сейчас никуда бежать, — сказала Люся и удивилась, насколько ровно звучит её голос. — Я хочу молчать и думать.

— Думать — хорошо, — согласилась мама. — Только думать надо на ногах. Желательно — на каблуках. Чтобы спина ровная была. Ты знаешь, сколько решений сломалось только потому, что человек сел и согнулся? Много.

— Мам, я правда справлюсь.

— Конечно, справишься, — мама поправила тембр на вдохновляющий. — Потому что ты не из тех, кто сдаётся. Ты отличница, у тебя голова — как сейф. Открыл — и там порядок. И ещё: мы не заложницы обстоятельств. Мы — их начальники. Помнишь?

Люся закрыла глаза. Это было очень похоже на то, как в её детстве мама завязывала ей шарф: крепко, уверенно, на два узла, чтобы «не продуло». Иногда от этой заботы трудно

было дышать, но зато становилось тепло.

— Мне не надо сейчас твой план на шесть страниц и десять контактов «нужных людей», — мягко сказала Люся. — Давай не будем никому звонить.

— Кому — никому? — насторожилась мама. — Я тут уже Клавдии Петровне написала, она у нас по гражданским делам — золото, не женщина. И Валентине Ивановне, ты её не помнишь, она в редакции сидела, но теперь... В общем, связи — это же как аптечка: лучше, когда есть.

— Мам, остановись. Пожалуйста.

На том конце папа громко откашлялся. Вероятно, это у него сигнал «сбавить обороты». Мама вздохнула.

— Ладно. Папа говорит «хватит». Уступлю мужчине на пенсии.

— Спасибо! — Люся улыбнулась. — Давай я просто расскажу.

— Рассказывай, — согласилась мама. — Но знай: я тебя люблю, и, если надо, мы всех победим.

Люся рассказала коротко, без драматических пауз. Как он стоял у двери. Как аккуратно подбирал слова. Как в её голове плясали искры, а потом словно заволокло дымом... Словом, всё, что втиснулось в вечер и полстакана виски.

— Понятно, — сказала мама. — Скажу так: «любовь придёт со временем» — хорошая поговорка, но это время любит опаздывать. А ты у меня пунктуальная. И это не твоё преступление. Это несоответствие графиков.

— Мама, — Люся кашлянула, — речь не о том, виновата я или нет. Мне больно, что я не заметила.

— Ты не могла заметить. Это не твоя слабость, — сказала мама. — Это его бесшумность. Есть люди, которые ходят как коты — мягко и без звука. Пока не царапнут. И да, ещё раз: мы не про виноватых и невиноватых. Мы про будущее. Что будем делать? И кстати, — добавила мама, — ты же знаешь, я не люблю психологов. Они всё время копаются, хоть бы картошку вместе выкопали. Но если тебе нужен специалист, чтобы расставить стулья в голове, — я не против. Главное — проверенный. Не шарлатан.

Люся вскинула брови. Мама, добровольно допустившая психологию на порог, — это почти как генерал, согласившийся пойти на йогу. Случаи редкие, но бывают.

— Мне, кстати, Элка говорила, — осторожно сказала Люся. — Говорит, есть тренинги.

— Элка — это отдельная история. — Мама вздохнула как человек, который знает содержание сериала наперёд. — Она женщина-огонь, но иногда этот её костёр не к месту. Смотри, чтобы не сгореть. Хотя, знаешь, сходи — почему нет? Послушаешь, посмеёшься. Тебе сейчас полезен юмор. Смеяться — это как снимать тяжёлую форму после парада. Телу легче дышится.

(Примечание Люси: метафора «снимать форму» принадлежит папе. Авторские права — семейные.)

— Мам, хорошо, узнаю, — негромко сказала Люся.

На том конце опять наступила тишина, но теперь тёплая. Как если бы тебя накрыли пледом, а не брезентом.

— Хорошо, — сказала мама. — Решай сама. Я рядом, но не впереди. Я буду в тылу. Кстати, тыл — это очень важная часть операции, — добавила она, не удержавшись.

— Я знаю, — улыбнулась Люся. — И спасибо. Только... давай без звонков Клавдии Петровне.

— Уже отменяю. — Мама зашуршала чем-то, словно стирала телефонную повестку ластиком. — Но борщ я всё равно сварю. На косточке, как положено.

Папа, кажется, снова сказал «угу», на этот раз довольное. В семейной системе координат это означало «решение поддержано большинством».

— Позвони вечером, — сказала мама. — Не чтобы отчитаться, а чтобы я знала, как ты. И, Людочка...

— М-м?

— Ты не сломалась. Ты просто переложила вещи из старой сумки в новую. Старая износилась — и слава богу. Там молния всё равно барахлила.

Люся почувствовала, как в груди что-то щёлкнуло — не боль, не злость, а как будто что-то встало на место. Как когда правильно вкручиваешь лампочку, и свет вдруг перестаёт мигать.

— Обнимаю, — сказала она.

— И я. Целую. Папа машет газетой, — сообщила мама и отключилась.

Тишина вернулась.

Телефон мигнул. Сообщение от Элки:

«Люся! Я достала два места на потрясающий тренинг. Сегодня. Дресс-код: комфорт. Настрой: новый. Я заеду через два часа. П. С. Везу круассаны!»

(Внутренний комментатор Люси: судьба любит пунктуацию. Сначала ставит запятую, потом многоточие, а иногда — восклицательный знак. Сегодня, кажется, будет двоеточие: «Внимание: тренинг».)

Люся посмотрела в окно. На балконе фикус слегка качнул листьями — словно подмигнул.

— Ну что, друг, — сказала она растению, — пойдём переписывать рецепты?

Фикус ничего не ответил, но выглядел содержательно. Этого оказалось достаточно, чтобы Люся встала, сняла с крючка свою «женщину, которая пьёт кофе на балконе» и переделась в «женщину, которая пойдёт и послушает».

Перед зеркалом она поправила «пони», вздохнула и... впервые за это утро улыбнулась не краешком губ, а по-настоящему. Маме бы это понравилось. Папе — тоже: улыбки

экономят силы, а экономия — мать победы.

Глава 3. Элка и её тренинги

Звонок в дверь прозвучал как фанфары: коротко, бодро и с претензией на событие.

Люся вздохнула и пошла открывать. На пороге — Эл-ка. Женщина-огонь, женщина-сквозняк и женщина «у меня есть план» — всё в одном лице и в красной помаде.

— Люся! — Элка влетела как уведомление «срочно об-новиться». — Я с круассанами, новостями и решимостью. В этой последовательности.

Шурша пакетом, она выгрузила на стол две булочки.

— Тебе нужен тренинг. Сегодня. И это не обсуждается. Я записала нас. Не благодари — благодарить будешь после наступления счастливой личной жизни.

— С чего начнём — с круассанов или решимости? — осторожно уточнила Люся.

— С образа. — Элка окинула её взглядом. — Тема: ком-форт. Перевожу на человеческий: мягкие ткани, свобод-ное дыхание, никаких доспехов. Никаких «я-ничего-не-чув-ствую».

Элка рассматривала Люсю придирчиво, но с нежностью. Она умела так: как хороший портной, который видит не только фигуру, но и характер ткани.

— Смотри, — продолжила она, — я организатор крупных городских мероприятий, у меня есть дипломы, сертификаты и полка тяжёлых книг, которыми можно бить по низкой самооценке. Но сегодня мы идём не за знаниями. Мы идём за встряской. Это как профилактика: если на жизнь смотреть — глаза протирать тоже надо.

— А если я не хочу встряску, а хочу... ну... крем-суп? — робко спросила Люся.

— Крем-суп будет после, — отрезала Элка. — Сверху — сухарики из новых убеждений. Одевайся, я даю тебе пятнадцать минут и один совет: оставь дома «я должна». Возьми с собой «я хочу» и морально приготовься к честному диалогу с собой.

Люся медленно закатила глаза. Не театрально, не демонстративно — а так, как это делают люди с математическим складом ума. С лёгким внутренним скрипом логики и скептицизма.

Для математика-скептика есть несколько фундаментальных принципов:

1. Если что-то существует — это можно и нужно доказать.
2. Если это нельзя доказать — возможно, оно ещё не открыто.
3. Если это нельзя доказать **и за это просят деньги** — это, скорее всего, психологический тренинг.

— Диалог с собой? — переспросила Люся. — Это когда человек платит деньги, чтобы ему озвучили его же собственные мысли?

— Нет... — осторожно сказала Элка. — Там помогают понять свои чувства.

Люся задумалась. Она относилась к чувствам так же, как физики относятся к тёмной материи: предполагала, что они где-то существуют, но лично их не наблюдала.

— Понимаешь, — сказала она наконец, — в математике всё чётко и просто. Если два плюс два — четыре, это четыре всегда. В понедельник, во вторник, при любом настроении и даже после расставания. — Она вздохнула. — А в психологии всё подозрительно. Сегодня у тебя — внутренний ребёнок, завтра — непрожитая и подавленная эмоция, послезавтра — нарушенная кем-то или тобой граница. Такое ощу-

щение, что внутри человека — коммунальная квартира из концепций.

Элка засмеялась:

— Но это помогает людям.

— Людям помогает таблица умножения, — спокойно сказала Люся. — Она хотя бы никогда не предлагает «прожить кризис девятки».

Она сделала паузу и добавила:

— Хотя... если на тренинге можно доказать формулу счастья, я готова прийти. Но только при одном условии.

— Каком?

— Чтобы там были доказательства. Желательно с формулами. И без дыхания маткой.

Пока Люся переодевалась, Элка успела: а) помыть чашки, б) написать в чат «Девочки, беру лучшую подругу, готовьте пространство», в) заглянуть в холодильник и вынести вердикт: «у тебя тут пустыня имени стабильности».

— Еды мало, — подытожила она. — Но это хорошо: пустое место легче занять новым. Да, кстати, мама тебе звонила?

— Звонила. Говорит, будет тылом.

— Прекрасно, — кивнула Элка. — Мама-тыл — это редкая птица. Обычно мама — фронт. Береги эту птицу.

Они зашли в лифт. На шестом этаже зашла соседка с йоркширским терьером. У него был взгляд человека, видевшего вещи, которых ему не следовало видеть.

— Как собачка? — улыбнулась Элка.

— Беспокоится, — вздохнула соседка.

— Это не собачка беспокоится, — мягко сказала Элка, — это вы беспокоитесь, а собачка отражает ваше внутреннее состояние. Убедитесь, что дышите, — и он выдохнет.

Соседка кивнула, как будто ей вернули пульт от собственной жизни. Пёс чихнул и притих.

(Примечание Люси: Элка может давать советы даже кофеварке. И, что неприятно признавать, кофеварке становится лучше.)

За рулём Элка устроилась по-деловому и повернулась к Люсе:

— Давай сделаем мини-разминку до тренинга. Три вопроса. Всегда. В любой ситуации. Готова?

— Всегда — это много, — пробурчала Люся, но кивнула.
— Ладно, давай.

— Вопрос первый: «Это моё?» — Элка подняла палец. — Вот прямо сейчас: твоя боль — это твоё?

— Моё, — Люся пожала плечами. — Но слегка с примесью чужого поведения.

— Отлично. Вопрос второй: «Мне это полезно?» — тебе полезно повторять в голове его фразу, как мантру?

— Нет, — честно призналась Люся. — Это как нажать «повтор» на будильнике: вроде безопасно, но бесит.

— Вопрос третий: «Могу я выбрать иначе?» И тут начинается магия. Ответ всегда — «да». Хотя бы в мелочах. Даже если это «да» размером с чайную ложку. Согласна?

Люся подумала. Чайная ложка — не ковш экскаватора, но тоже орудие труда.

— Согласна, — сказала она, — я выбираю иначе: не проносить сегодня слово «провал».

— Бинго, — одобрила Элка. — В подпольном казино жизни это «чёрное». Умница.

Машина остановилась у маленького кафе. Предтренинговая точка. Элка считала, что перед любым психологическим движением человеку нужен кофеин и сахар, иначе осознания будут ползти как улитки.

— Два капучино, — скомандовала она бариста. — И булочку, но без чувства вины.

Они уселись у окна. Люся слушала, как Элка говорит. У неё был голос человека, который умеет держать внимание аудитории, — мягкий, но со стержнем.

— Про убеждения, — начала Элка, — есть один смешной образ. Представь, что убеждение — это лифчик. Если он не твоего размера, он портит посадку любого платья. И настроение.

Люся фыркнула.

— То есть «будь примерной девочкой» — это лифчик бабушкин, хлопковый, на косточках.

— Да, — рассмеялась Элка. — И застёжка сзади, которую самой не расстегнуть. А «любовь придёт со временем» — это вообще бюстгальтер столетней давности: держит ровно до первого активного движения.

— А «главное — порядочность»?

— Это корсет. Красиво, торжественно, дышать трудно, жить неудобно.

— И почему мы всё это носим? — спросила Люся, уже откровенно улыбаясь.

— Потому что так учили в примерочной. Нас одевали люди, которые нас любили, но мерки брали со своей фигуры. И мы привыкли. А потом вдруг удивляемся, что нам тесно.

Люся подпёрла щеку рукой.

— А если снаружи говорят: «смотри, какая ты правильная, какая молодец», — и это приятно?

— Комплименты часто делают по лекалам чужих ожиданий, — спокойно ответила Элка. — И это не преступление. Но если ты стоишь и вежливо улыбаешься, а в голове только одна мысль: «снимите хотя бы косточки», — пришло время переодеваться.

Люся вздохнула. Вздох, кстати, вышел глубже, чем обычно.

— Ты знаешь, — осторожно сказала она, — я всю жизнь делала так, как все считали правильным. У меня есть ощущение, что я идеально написала чужое сочинение.

— Прекрасная формулировка, — кивнула Элка. — Маленький спойлер: на тренинге ты напишешь черновик своего. И да, там будут кляксы. Но это будут твои кляксы. Они удивительно украшают.

Бариста принёс капучино. Пена была крепкая, как обещания 1 января. Элка отпила и, чуть прищурившись, заговорила о другом:

— Про Дмитрия. Я скажу одну вещь и больше сегодня не скажу, хорошо?

Люся села ровнее.

— Готова.

— Он правда вырос из ваших общих программ, — мягко произнесла Элка. — Это не делает его плохим. Это делает его... другим. И тебя — тоже. И это нормальный жизненный процесс. Личность — как валенок: если сушить у батареи, сядет; если носить по снегу — разносится.

— Видишь, — вздохнула Люся, — опять корсет и валенок.

— Я универсальный магазин метафор, — гордо сказала Элка. — Работа такая.

Люся хмыкнула, а потом поймала себя на мысли: с каждой фразой Элки внутри становится как-то просторнее. Будто распахнули окна, и в комнате больше не пахнет вчерашним виски.

У Люси пикнул телефон. Сообщение от мамы: «Крем-суп готов. Тыл наготове. Не геройствуй, но вдохновляйся».

Люся улыбнулась и ответила сердечком. Элка заглянула через плечо.

— Вот это поддержка, — уважительно сказала она. — У вас сегодня в семье прогресс: мама без планёрки. Исторический момент.

— Она сказала, будет сзади, — кивнула Люся. — «Тыл».

— А мы — передовая! — бодро объявила Элка и посмотрела на часы. — Поехали. Нам ещё занять хорошие места ближе к ведущему.

— Мы же не в театр, — удивилась Люся.

— Любой тренинг — немного театр, — подмигнула Элка. — А жизнь — вообще импровизация. Хорошие места позволяют увидеть всю сцену целиком.

Они вышли. Возле входа стоял мужчина с бейджем «организатор» и выражением лица «я всё видел». Внутри — уют, лампы, ряды стульев и тот самый запах кофе, который обещает, что никто никого не будет наказывать за искренность.

— Элла! — Кто-то радостно махнул рукой.

Элку часто называли Эллой, потому что в официальных бумагах она — Элла Игоревна, а «Элка» — это уже домашнее, с пирогами.

— Привет! — Она обняла сразу троих, поторопила Люсю к стульям и шепнула на ухо: — Сядем чуть сбоку. В центре сидят те, кто готов плакать. Мы — пока умничать.

(Помета на полях: «пока».)

— Всем добрый день! — послышался строгий, но тёплый голос.

На площадку вышла женщина в светлом — та самая утончённая ведущая, о которой Элка шептала «мудрая». В ней было мало от коуча с заглавной буквы и много от Женщины, умеющей слушать.

— Сегодня мы говорим про убеждения. Про то, что держит, что давит, что поддерживает. И про то, как не перепутать одно с другим.

Люся почувствовала, как внутри дрогнуло. Совсем чуть-чуть. Как тонкая чашка, в которую налили горячее — и она звонко отозвалась.

Элка наклонилась.

— Дыши, — шепнула. — Вдох на четыре, выдох на шесть. И помни: чайная ложка выбора — тоже выбор.

Люся кивнула. Улыбнулась. И позволила себе странную

роскошь — интерес. Ей стало любопытно, что будет дальше.

На стене висела надпись аккуратными буквами: «Вход свободный. Выход — по желанию».

#####

Глава 4.

Вход бесплатный, выход — за счёт участника

Люся сидела на стуле с прямой спиной и чувствовала себя так, будто её вызвали к школьному директору.

Участники вокруг сияли готовностью: кто-то уже вовсю кивал, кто-то трогательно держал чужую руку, одна девушка рыдала так профессионально, что казалось — у неё абонемент.

(Внутренний комментатор Люси: если бы плач измеряли в литрах, тут можно было бы открыть мини-завод по бутилированной эмпатии.)

— Начнём, — сказала ведущая и улыбнулась так, что даже фикусы на подоконнике выпрямились. — Сегодня мы будем говорить про те убеждения, которые человек носит как одежду. Иногда эта одежда ощущается как чужое пальто: велико или жмёт, но жалко выбросить. И так — всю жизнь.

Люся сразу записала в блокноте: «Убеждения = пальто сезонд-хенд».

И хмыкнула: «У меня пальто мамы, размера „всегда будь вежливой“. Ношу тридцать восемь лет, подмышки стёрты».

Ведущая продолжала:

— Давайте начнём с упражнения. Возьмите лист бумаги и напишите установки, которые вы слышали чаще всего.

В зале зашуршали ручки. Люся склонилась над листком.

1. «Будь примерной девочкой».
2. «Не будь выскочкой».
3. «Главное, чтобы муж был порядочный».
4. «Любовь придёт со временем».
5. «Стабильность — прежде всего».

Она посмотрела на список и подумала: «Если бы это была бизнес-модель, её давно признали бы убыточной. Но в семье — всё ещё в обороте».

Соседка справа — женщина в лиловом шарфе — заглянула в её лист и зашептала:

— У меня то же самое! Ещё: «Сиди тихо, а то подумают не то».

— А у меня: «Мужчина должен быть голодным, сытым и довольным одновременно», — добавила Эллка, не упустив шанс подключиться к дискуссии.

— И как? — усмехнулась Люся.

— Никак, — пожала плечами Элка. — Поэтому у меня мужчины без комплексного питания.

Группа засмеялась. Люся отметила: смех — это здесь разрешено.

Ведущая подняла руку, прося внимания.

— Теперь возьмите каждую установку и спросите себя: моя ли это мысль? Полезна ли она мне? И что будет, если я перестану в неё верить?

Люся посмотрела на пункт «любовь придёт со временем». В голове тут же возник внутренний комментатор: «Ага, придёт. Как автобус в дождь: переполненный, грязный и в другую сторону».

— Я не верю, — пробормотала она тихо. — Я правда не верю.

Элка ткнула её локтем:

— Смотри! Уже работает!

Ведущая улыбнулась, словно услышала этот шёпот.

— Важно заметить: мы не обязаны верить во всё, что нам подарили. Подарок может быть не по размеру. Иногда луч-

ший выход — поблагодарить, вернуть или выбросить.

Люся мысленно представила, как вручает маме коробку: «Спасибо, мама, за „будь примерной“. Но дальше я сама. Можно без чека?»

Зал снова зашумел — кто-то делился примерами. Мужчина лет сорока говорил:

— Мне отец всегда повторял: «Настоящий мужчина не плачет». Я теперь сижу у психотерапевта, плачу и плачу за каждый приём.

Раздался смех, но грустный.

Люся записала в блокноте: «Запрещать чувства = дорого».

Ведущая подвела итог:

— Сегодня мы только начали. Важно, чтобы вы поняли: не всё, что живёт внутри вас, действительно ваше. И вы вправе менять гардероб убеждений.

(Внутренний комментатор Люси: если гардероб убеждений обновить, может, и жизнь перестанет выглядеть как коллекция «осень-зима — 1987».)

Элка, сияя, шепнула:

— Я же говорила, тебе понравится!

Люся пожала плечами, но уголки губ сами приподнялись. Она пока не признавалась, но впервые чувствовала не только отрицание — но ещё и любопытство. Она сидела с блокнотом на коленях и ощущала себя студенткой на лекции, где вместо уравнений диктуют афоризмы.

— Ваши мысли создают вашу реальность, — произнесла ведущая с мягкой улыбкой.

(Внутренний комментатор Люси: мои мысли создают реальность? Отлично. Пусть тогда создадут ремонт в ванной и прибавку к зарплате. Или хотя бы скидку на сыр.)

Люся аккуратно вывела в блокноте:

Формула №1:

Мысль $\rightarrow$ Реальность

Если мысль = «всё плохо», то реальность = подтверждение.

Если мысль = «всё хорошо», то реальность = ???

Вывод: вероятность ошибки 50%. Надёжность гипотезы — как у прогноза погоды.

— Попробуйте почувствовать, а не объяснять, — предложила ведущая, глядя в зал.

Люся машинально подняла руку:

— А можно сначала объяснить, а потом почувствовать? Мне так удобнее.

Зал засмеялся. Элка хлопнула её по плечу.

— Хорошо, давайте иначе, — не смутилась ведущая. — Представьте, что ваша жизнь — это сад. Что вы в нём сажаете?

«Ага, — подумала Люся, — в моём саду растёт мать-и-мачеха. Вечно мать говорит, что делать, а я потом расхлёбываю».

Она записала:

Формула №2:

Жизнь = Сад

Убеждения = Семена

→ Если посеять «будь примерной», вырастет «тополь плакучий».

→ Если посеять «любовь придёт со временем», вырастет

«ежевика колючая и поздняя».

Вывод: пора сажать картошку. Картошка хотя бы кормит.

— Почувствуйте, что вы можете посадить новое, — зазвучал голос психолога. — У вас есть право выбрать.

Люся скептически повела бровью. «Право выбрать — это хорошо. Но где каталог семян? И кто гарантирует урожай?»

Элка в этот момент уже вовсю вдохновлялась и записывала: «посажу радость, смех, лёгкость, нежность, новые отношения».

Повернула блокнот к Люсе:

— Смотри, как красиво!

Люся кивнула и написала своё:

«Посажу дисциплину, здравый смысл и акции в долгосрочную перспективу. Вдобавок — чувство юмора, но в теплицу. Вдруг морозы».

Ведущая обошла круг и спросила:

— Кто хочет поделиться?

Элка, конечно, первая.

— Я посажу радость и лёгкость! Чтобы всё цвело и пахло!

Аплодисменты.

Люся вздохнула, но внутренний комментатор шепнул: «А давай-ка и мы. Но по-своему».

Она встала.

— Я посажу здоровый смысл. Чтобы он наконец прижился. Ещё — чувство юмора. И ещё — картошку. Чтобы не изголодаться, пока радость подрастает.

Зал засмеялся. Ведущая тоже улыбнулась:

— Это прекрасный пример. Вы слышите? Даже скептик может позволить себе юмор и новые выборы.

Люся села, сама себе удивляясь: «Скептик с картошкой. Отличное название для автобиографии».

Если бы тренинг был спектаклем, то Элка получила бы центральную роль без кастинга. Она сидела чуть впереди, расправив плечи, и в каждом движении её читалось: «Я — почти со-ведущая».

— Давайте поговорим про внутреннего ребёнка, — мягко сказала ведущая.

— О, я знаю! — радостно перебила Элка. — Внутреннего ребёнка нужно кормить сладким, покупать ему игрушки и

никогда не оставлять одного. Я, кстати, недавно купила себе плюшевого медведя и...

— Спасибо, Элла! — Ведущая чуть наклонила голову. — А теперь послушаем других.

(Примечание Люси: Элка и «другие» — понятия несовместимые. Элка считает, что микрофон в этом мире принадлежит только ей.)

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.