

АНДРЕЙ ТЁМНЫЙ

ЭМПАТИЯ СИЛЫ



РУКОВОДСТВО

ДЛЯ МОИХ ЛЮБИМЫХ ВЕДЬМ

18+

Андрей Темный
Эмпатия Силы

«Автор»

2026

Темный А.

Эмпатия Силы / А. Темный — «Автор», 2026

Здравствуй моя любимая ведьма . Вот мы и встретились. Тебе надоело плыть по течению и чувствовать, что твоя жизнь тебе не принадлежит? Пора вспомнить, кто ты на самом деле. Это практическое руководство — твой личный пропуск в мир тайны, в мир силы, в мир истинной красоты и сладких эмоций .Эта книга без лишней цензуры и заумной терминологии объяснит, как обычной тебе - стать необычной. Хватит ждать чудес — пришло время их совершать. Твоя сила уже здесь, начни практиковать

© Темный А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Часть I — Пробуждение Тени	6
Красота твоего изъяна	7
Шепот предков в твоих венах	11
Танец хаоса: когда разрушение становится созиданием	15
Зеркало, которое лжёт	18
Кровь и мёд	23
Ночь, когда ты перестала бояться темноты	28
Гнев — твоё священное топливо	34
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Андрей Темный

Эмпатия Силы

Андрей Тёмный

ЭМПАТИЯ СИЛЫ

Руководство для моих любимых ведьм

Аннотация

Эмпатия силы — это не умение чувствовать чужую боль. Это умение чувствовать свою собственную силу там, где другие чувствуют вину.

Перед тобой не книга самопомощи. Это путеводитель по закрытому дому на краю леса, куда хорошим девочкам вход запрещён. Три части, двадцать шесть глав — и один путь: от тесной маски «удобной» — к трону. Ты узнаешь, почему твои трещины — это золото, как удерживать взгляд, который лишает воли, почему эгоизм — святое дело и как заставить реальность прогнуться под твоими шагами.

Каждая глава — одна ступень пути. Каждое упражнение — ритуал. Каждая страница говорит с той твоей частью, которая просыпается в три часа ночи, когда город затихает, и требует своего.

Тебя предупреждали, что нельзя читать такое. Значит, пора начинать.

Оглавление

Часть I · Красота твоего изъяна

Часть I · Шепот предков в твоих венах

Часть I · Танец хаоса: когда разрушение становится созиданием

Часть I · Зеркало, которое лжёт

Часть I · Кровь и мёд

Часть I · Ночь, когда ты перестала бояться темноты

Часть I · Гнев — твоё священное топливо

Часть I · Имя, которое ты даёшь себе сама

Часть II · Взгляд, который лишает воли

Часть II · Ловушка для его мыслей

Часть II · Священный эгоизм

Часть II · Голос, которому подчиняются

Часть II · Тишина громче слов

Часть II · Сад, в котором растут мужчины

Часть II · Яд и противоядие

Часть II · Заклинание „нет“

Часть II · Корсет из чужих ожиданий

Часть III · Как заставить реальность прогнуться

Часть III · Экстаз власти

Часть III · Деньги слушаются ведьму

Часть III · Трон из твоего имени

Часть III · Свита ведьмы

Часть III · Круг под луной

Часть III · Огонь, который не гасят

Часть III · Город, который шепчет твоё имя

Часть III · Вечность в одном мгновении

Часть I — Пробуждение Тени

ГЛАВА 1

Красота твоего изъяна

Там, где ты считала себя сломанной, начинается твоя власть



ПУТЕШЕСТВИЕ НЕОФИТА: Дневник неофита. День 1. Ты нашла дом. Он стоит на краю леса под Таганрогом, где кончается асфальт и начинается грязь, пахнущая грибами. Деревянный, черный от дождей, с одним окном, в котором горит свеча, хотя на улице — день.

Ты стоишь у калитки уже 20 минут. В руке — эта книга, которую тебе передала незнакомая женщина на рынке: «Тебе пора». Ты боишься постучать. Потому что знаешь — если постучишь, назад дороги не будет. Хорошая девочка развернулась бы и ушла. Но ты — не она. Ты — толкаешь калитку. Она скрипит, как будто говорит твое имя.

Ты снова стоишь перед зеркалом, пытаешься замазать то, что на самом деле делает тебя живой. Этот мир слишком долго учил тебя быть удобной. Мягкой. Правильной. Тебе с детства внушали, что твоя ярость — это грех, твоя ревность — это слабость, а твое желание обладать кем-то целиком и полностью — это эгоизм. Тебя заставили надеть эту глупую, тесную маску «хорошей девочки», которая улыбается, когда внутри все выжжено дотла, и молчит, когда хочется кричать так, чтобы лопались стекла в соседних многоэтажках.

Посмотри на себя. Посмотри в свои глаза, туда, в самую глубину зрачков, где прячется та, которую ты так отчаянно боишься показать свету. Ты ведь знаешь, о ком я. О той твоей части, которая просыпается в три часа ночи, когда город затихает, а маски сползают на пол вместе с дорогой одеждой. Это она заставляет твое сердце биться чаще, когда ты думаешь о запретном. Это она шепчет тебе: «Возьми свое. Ты имеешь право». Это твоя Тень. Твоя личная, первородная тьма.

И знаешь, в чем главный секрет, моя девочка? Те трещины на твоей душе, которые ты так тщательно прячешь под слоями идеальной вежливости — это не изъяны. Это не шрамы от поломок. Это трещины в коконе, через которые пробивается твоя истинная, пугающая сила. Ты не сломана. Ты просто слишком велика для той крошечной коробки, в которую тебя пытались запереть. Тебе говорили: «Будь проще», а ты рождена быть сложной, как дорогой парфюм, в котором сразу и ваниль, и дым, и кровь. Тебе говорили: «Не злись», а твоя злость — это единственное, что осталось честным в мире, где все улыбаются из вежливости.

Мужчины чувствуют это. Они могут сколько угодно говорить, что ищут спокойных и предсказуемых, но их тянет к тебе как мотыльков на лезвие бритвы. Почему? Потому что в тебе есть опасная глубина. В тебе есть то, чего нет в тысячах других — способность чувствовать этот мир на уровне подкожных токов. Ты можешь одним мимолетным движением ресниц, одним едва заметным изменением интонации заставить мужчину забыть, как дышать. Ты можешь стать для него самым сладким спасением или его самым красивым кошмаром. И самое прекрасное — выбор всегда за тобой. Ты не должна выбирать между «быть хорошей» и «быть желанной». Ты должна стать той, рядом с которой само понятие «хорошая» кажется пресным и детским.

Тебе внушали, что твоя зависть — это грязь. А я скажу: твоя зависть — это компас. Она показывает тебе, где ты врешь себе о том, чего ты «не хочешь». Ты завидуешь той, что едет на дорогой машине? Значит, ты хочешь дорогую машину, а не «быть выше этого». Ты завидуешь той, у которой он смотрит только на нее? Значит, ты хочешь, чтобы на тебя смотрели так же — без остатка, без оглядки на других. Твоя злость — это граница, которая выросла, потому что ты слишком долго позволяла вытирать о себя ноги. Твоя ревность — это память о том, как должна выглядеть любовь, в которой тебя выбирают без остатка, а не делят по расписанию. Твоя жадность — это не порок. Это — знание о том, что ты достойна большего, чем тебе дают.

Перестань бороться со своей тьмой. Перестань просить прощения за то, что твои желания выходят за рамки их убогих правил. Твоя темная эмпатия — это не проклятие. Это твой трон. Когда ты научишься не бежать от своего гнева, а мягко улыбаться ему, как старому другу, реальность сама начнет прогибаться под твоими шагами. Потому что мир не уважает хороших. Мир подчиняется — цельным. Цельным — значит, принявшим и свет, и тьму, и мед, и яд в одном флаконе.

Ты больше не будешь ждать, пока тебя выберут. Отныне выбирать будешь ты. Ты больше не будешь спрашивать — «я нормальная?». Ты будешь спрашивать — «мне это выгодно? Мне это сладко? Мне это дает власть?» И если ответ — нет, ты будешь вставать и уходить, даже если

на тебя смотрят все столики в ресторане. Особенно если смотрят. Потому что уход женщины, которая знает себе цену, — это самое красивое зрелище в этом городе. Это — сцена, которую потом пересказывают официанты друг другу на кухне.

Сделай глубокий вдох. Почувствуй, как тепло разливается по твоим ключицам, как тяжелеют твои веки, и как эта первобытная, дикая сила внутри тебя наконец-то расправляет плечи. Она ждала. Годами. Пока ты пыталась быть светлой. А ей нужно было, чтобы ты стала — настоящей. Не светлой. Не темной. А — настоящей. Той, у которой в одном взгляде и лед, и пламя. И покорность, и абсолютная власть. И запрет, и искушение.

Ты думала, тебя полюбят, когда ты станешь идеальной. Нет, моя ведьма. Тебя полюбят до безумия, когда ты перестанешь извиняться за то, что ты — живая. Жаждающая. Опасная. Когда ты перестанешь замазывать свои трещины и начнешь заливать их золотом, как японцы чинят дорогую керамику. Твои трещины — это и есть твое золото. Твои изъяны — это и есть твоя красота. Потому что идеальных — забывают. А тех, у кого есть излом, — помнят всю жизнь. На них молятся. Их ненавидят. Но их — никогда не забывают.

ТЕЗИС I

То, что ты называешь своим изъяном, другие назовут твоей магией. Но только после того, как ты сама перестанешь его стыдиться и начнешь носить как фамильную драгоценность.

Сегодня ночью, без света. Сядь перед зеркалом. Смотри не на лицо — а в глаза. Найди там ту, злую, жадную, ревнивую. И скажи ей вслух: «Я тебя вижу. Ты — моя. Я больше не прячу тебя. Выходи и сядь рядом. Отныне мы правим вместе». Позволь ей улыбнуться. Эта улыбка будет кривой. Хищной. И самой красивой в твоей жизни. Запомни ее. С этой улыбкой ты будешь входить в комнаты — и воздух будет меняться. С этой улыбкой ты будешь говорить «нет» — и это «нет» будет звучать как приговор, который хочется услышать снова.

Ты не сломана. Ты — запечатана. И трещины — это то, как свет твоей настоящей силы наконец-то выходит наружу. Ты дома. Ты со мной. И мы только начинаем наше восхождение. Иди и нанеси на свои изъяны — самый дорогой аромат, который у тебя есть. Пусть они пахнут — властью.

Пойми ещё одну вещь про «исправление», потому что тебя всю жизнь кормят этим словом. Существует целая индустрия шлифовки женщин: сгладить характер, выровнять брови, отшлифовать голос, отполировать мнение. Получается женщина-гостиничный номер: удобно, чисто, никаких острых углов — и никто, слышишь, никто не запоминает номер после выезда. Мир не помнит удобных. Мир помнит трещины: голос с хрипотцой, неровную улыбку, взгляд, от которого хочется распрямить спину. Твой «недостаток» — это твой фирменный знак, который тебе предлагают сменить на штамп.

И вот что самое смешное в этой истории: первым твою трещину полюбил тот, кому было что в неё положить. Заметь — не несмотря на, а именно из-за. Тихий мужчина, который рядом с тобой впервые заговорил о своём; подруга, которая позвонила в три ночи, потому что «ты одна поймёшь» — поймёт, потому что у тебя есть трещина, и она светится. Художницы старых веков рисовали разлом вместо брови и шрам вместо румян — и такие портреты до сих пор не сходят с аукционных стен, потому что в них есть жизнь. Целое лицо — это черновик. Трещина — это подпись.

Как носить изъян, чтобы он работал на тебя? Не прятать — трусость. Не выставлять напоказ — дешёвка. Использовать. Твоя трещина — это дверь, через которую в тебя входит чужая боль и выходит твоя власть: тёмная эмпатия начинается именно там, где ты когда-то болела. Женщина с зажившим разломом чувствует фальшь на расстоянии городов: она узнаёт подвох, как бывший курильщик узнаёт дым на лестнице. Так что не залечивай насовсем. Прошпилюй — и поставь у этой двери замок, ключ от которого теперь у тебя.

¹ Темная эмпатия — это не про то, чтобы чувствовать боль других. Это про то, чтобы чувствовать свою собственную силу там, где другие чувствуют вину. Твой изъяс — это место, где твоя душа соприкасается с миром без перчаток.

УМНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

УПРАЖНЕНИЕ «Золотой шов»: Возьми самую нелюбимую свою черту — ревность, злость, зависть. Напиши ее на бумаге. А теперь напиши 3 ситуации, где эта черта спасла тебя. Где твоя ревность заставила тебя уйти от того, кто изменял. Где злость дала тебе силы сказать «нет». Где жадность не дала тебе согласиться на меньшее. Перечитай. Это — не изъяс. Это — твой инстинкт самосохранения, просто без макияжа.

ТОП-МЫСЛЬ ВЕДЬМЫ

Твои трещины — это не то, что надо замазать. Это то, через что в тебя входит свет, который другие не выдерживают.

ГЛАВА 2

Шепот предков в твоих венах

Ты никогда не была одна

ПУТЕШЕСТВИЕ НЕОФИТА: Дневник неопита. День 3. Она открыла тебе дверь молча. Женица лет 50, с такими же темными кругами под глазами, как у тебя. «Я ждала тебя», — сказала она, хотя вы не договаривались. В доме пахнет полынью и старыми книгами. На стене — не иконы, а фотографии. Женицы. Много жениц. В платках, в шляпах, в гимнастерках. «Это — твои», — говорит ведьма. «Ты думаешь, ты пришла сама? Тебя — привели. Они — 7 поколений — толкали тебя сюда, чтобы ты — наконец — перестала извиняться за то, что ты — живая». Ты смотришь на фото и одна из них — вылитая ты. Только с более жестким ртом.



Ты думаешь, что ты одна в этой комнате? Моя девочка, ты никогда не была одна. Ты засыпаешь с чувством тоски, которое не принадлежит тебе. Ты просыпаешься с тревогой, у которой нет имени. Ты влюбляешься в мужчин, которые пахнут как твой первый дом, и ненавидишь себя за это. Ты думаешь, это твой характер? Нет. Это — эхо. Эхо длинного коридора, по которому до тебя шли женщины твоего рода. И каждая оставила на стенах этого коридора — отпечаток своей ладони. В крови. В меде. В слезах.

Закрой глаза и представь. Не картинку из учебника. А запах. Запах накрахмаленного белья, дешевых духов «Красная Москва», табака, корицы, крови после родов, хозяйственного

мыла. Представь руки. Руки твоей бабушки, которые умели и по волосам погладить, и так отхлестать словом, что неделю горело. Руки твоей прабабки, которая хоронила мужей и детей, но ни разу не позволила себе развалиться на людях. Она просто молча вставала в четыре утра и месила тесто, как будто месила саму судьбу. Она не знала слова «депрессия». Она знала слово «надо». И это «надо» — сейчас в твоих костях, когда ты встаешь после предательства и идешь красить губы.

Ты думаешь, твоя сила — это твоя личная заслуга? Твоя амбиция — это твой каприз? Моя ведьма, ты — последняя бусина на очень длинной нити. И нить эта — не из жемчуга. Она из жил. Из молитв, которые шептали сквозь зубы, когда муж приходил пьяный. Из проклятий, которые бросали в спину врагам, когда отбирали последнее. Из обетов, которые давали шепотом в подушку: «моя дочь будет жить лучше, чем я». И вот ты — живешь. Но живешь ли ты лучше, если до сих пор боишься их гнева больше, чем своей собственной жизни? Если до сих пор выбираешь мужчину, который похож на твоего отца, только чтобы наконец-то получить от него ту любовь, которую не получила тогда?

Тебе говорили — не высовывайся. Будь скромнее. Не желай слишком громко, а то сглазят. Кто говорил? Женщины, которые сами хотели, но не посмели. И теперь их несбывшееся живет в твоём теле как хроническое напряжение в челюсти. Как ком в горле каждый раз, когда ты хочешь сказать «я хочу дорого. я хочу много. я хочу — все». Как зажим в бедрах, когда ты хочешь танцевать, но боишься, что на тебя посмотрят. Это не твой зажим. Это — их страх. Страх быть замеченной. Страх быть желанной. Страх быть — сожженной за свою красоту, как жгли тех, кто был до тебя.

Ты носишь в себе не только их страхи. Ты носишь в себе их нереализованную ярость. Их не случившуюся любовь. Их нерастраченную власть. И пока ты пытаешься быть хорошей и удобной — ты предаешь не себя. Ты предаешь их. Потому что они не выживали в войнах, в голоде, в предательствах — чтобы ты боялась попросить повышения. Они не терпели побои и унижения — чтобы ты терпела холодные сообщения и «давай останемся друзьями». Они выжили — чтобы ты — жила. По-настоящему. Жадностью. Страстью. Властью.

Мужчина чувствует женщину, за которой стоит род. От нее пахнет не просто духами. От нее пахнет — землей после грозы. Древностью. У нее в голосе — не одна нота. А хор. Тихий, низкий хор тех, кто шепчет: «Иди. Мы держим». И перед такой женщиной хочется встать на колено. Не потому, что она просит. А потому что перед ней вставали на колено веками. Она не просит любви. Она — напоминает о ней. О той любви, где женщину — боготворят, а не оценивают.

ТЕЗИС II

Твоя тоска — это не твоя слабость. Это неоплаченный долг силы, которая копилась в твоём роду поколениями и теперь требует выхода через тебя. Ты — не должник. Ты — наследница.

Возьми две чаши. В одну — воду с солью. В другую — воду с медом и каплей твоих духов. Это — горькое и сладкое твоего рода. Сядь на пол. Босыми ногами коснись пола. Почувствуй холод. Это — их земля. Поставь перед собой фотографии — если есть. Если нет — просто закрой глаза и назови их имена. Тех, кого помнишь. И тех, кого не помнишь. «Я — дочь своей матери. Внучка своей бабушки. Я — кровь от крови тех, кто не сломался». Опустить правую руку в сладкую чашу. Скажи: «Я беру вашу любовь, вашу нежность, вашу защиту». Опустить левую — в соленую. Скажи: «Я беру вашу ярость, вашу боль, вашу не прожитую силу. Я не боюсь. Я — достаточно большая, чтобы унести и то, и другое». А потом — соедини ладони. Смешай соль и мед на своей коже. Вот она — твоя истинная кровь. Горько-сладкая. Как и должна быть у ведьмы.

С этого дня, когда тебе будет страшно — клади руку на затылок. Туда, где заканчиваются волосы и начинается шея. Там — место, где они держат тебя. Ты почувствуешь тепло. Сначала — едва заметное. Потом — как будто кто-то огромный встал за твоей спиной и положил тебе ладони на плечи. Не оборачивайся. Просто иди вперед. Ты больше не одна. Ты — легион. И легион этот — голоден до твоей победы. Ты — не первая. Ты — та, ради кого все предыдущие терпели. Не подведи их. Стань той, о ком они молились в темноте, когда не было ни света, ни надежды, а была только — вера, что однажды родится та, которая сможет.

Давай теперь честно, по родословной. В твоём роду точно была женщина, которую называли странной. Она умела угадывать плохого жениха за версту, лечила заговором ушибы и разговаривала с водой. Её могли высмеять, сподить, сжечь — что в твоей семье сделали мягче: вытерли об быт, заперли в кухне, выдали замуж за того. Но сила не умерла — сила не умирает. Она спустилась по женской линии, как родинка, и легла на тебя. Ты не начинаешь с нуля, девочка моя. Ты продолжаешь то, что было прервано — и это совсем другой вес.

Как слышать шёпот, который заглушали поколениями? Начни с рук. Ты чистишь картошку — и двигаешься, как двигалась прабабушка, у тебя в запястьях её сорок зим. Ты качаешь ребёнка — ритм, который знала твоё имя-до-имени. Ты замираешь перед плохими новостями — это её замирание, оно спасло ей жизнь. Твоя тёмная эмпатия — не твоя заслуга и не твоя болезнь: это наследственный инструмент, выточенный поколениями женщин, которые выжили. Они вложили его в тебя, как кольцо в подкладку пальто. Нашла — надень.

Практика связи проще, чем ты думаешь, и сильнее, чем ты боишься. Накрой стол: две чашки, хлеб, свеча — не для красоты, для присутствия. И поговори, как разговаривают с советом директоров: вот моя беда, вот моё решение, скажите, где я слепа. Потом помолчи — и слушай не ушами. Ответ придёт колыбельной, которой тебя не пели; запахом, который остался от чьей-то кухни; движением твоей собственной руки, которое ты не планировала. Предки не требуют культов. Они требуют стула. Посади их — и увидишь, сколько в твоём доме было пустых мест.

² Когда ты принимаешь силу рода, ты принимаешь не только благословения. Ты принимаешь и их грехи. И это — самая честная сделка в твоей жизни. Потому что грехи — это тоже сила, просто нераскаянная.

УМНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

УПРАЖНЕНИЕ «Утренняя лепка»: Каждое утро 7 минут до телефона. Чашка горячего в руках. Закрой глаза. Увидь свою идеальную сцену — не как желание, а как воспоминание: свет, запах, ткань на коже, его голос. Проживи телом — мурашки, жар внизу живота. И скажи: «Это уже мое. Мир просто в пути». А потом — отпусти, как письмо в реку. Днем ищи 3 подтверждения, что мир прогибается — песня, звонок, встреча.

ТОП-МЫСЛЬ ВЕДЬМЫ

Мир не дает тебе то, что ты хочешь. Мир дает тебе то, на чем ты залипла. Смени фокус — сменится мир.

ГЛАВА 3

Танец хаоса: когда разрушение становится созиданием

Перестань клеить вазу



Моя девочка, признайся. Ты до смерти боишься все испортить. Ты выверяешь каждое сообщение перед отправкой, перечитывая его по пять раз, как будто от одной запятой зависит, любит он тебя или нет. Ты репетируешь разговор с начальником в душе, в магазине, в такси. Ты

не звонишь ему первой, потому что «а вдруг я покажусь навязчивой». Ты живешь как сапер на минном поле из чужих ожиданий. Один неверный шаг — и все, ты — плохая, ты — истеричка, ты — та, которую бросят, как бросали твою мать, твою бабушку, всех женщин до тебя, которые тоже боялись.

И знаешь, что самое смешное? Пока ты так боишься разрушить — твоя жизнь уже разрушается. Тихо. Аккуратно. Под звук твоей правильной, вежливой улыбки. Под звук твоего «да, конечно», когда внутри кричит «нет». Под звук твоего «мне и так нормально», когда внутри воет «я хочу большего, я хочу — все». Ты так боишься хаоса, что сама стала — хаосом, который ест себя изнутри. Тревогой. Бессонницей. Комом в горле, который не проглотить.

Тебя обманули. Тебе сказали, что хаос — это враг. Что разрушение — это конец. Что если что-то пошло не по плану — значит, ты неудачница. Ложь. Самая дорогая, самая ядовитая ложь, которую тебе скормили вместе с манной кашей и сказкой про Золушку, которая терпела и дождалась. Золушка дождалась только потому, что у нее была крестная — ведьма. А у тебя — есть ты сама.

Посмотри на любой турецкий сериал, от которого у тебя мурашки по спине и жар между лопаток. Что там самое красивое? Не свадьба в конце. А момент, когда все летит к чертям. Когда она узнает про измену и не плачет в подушку, а берет вазу династии Османов и разбивает ее о его голову. Когда она уходит из дворца босиком, в одном платье, но с такой спиной, что все слуги расступаются. Когда она кричит, и от ее крика дрожат люстры. Разрушение — это не провал сюжета. Это — его кульминация. Это — момент, когда героиня перестает быть девочкой и становится — женщиной, с которой считаются.

Твоя душа — не хрустальный сервиз, который надо беречь от пыли и прятать в сервант. Твоя душа — это лес. Древний, темный, полный волков и ягод. А в лесу иногда должен случиться пожар. Чтобы сгорели сухие ветки твоих старых обид. Чтобы треснули шишки твоих застарелых страхов и из них высыпались новые семена. Индейцы знали — без огня лес умирает, становится гнилым болотом. Так и ты умираешь без своих маленьких, красивых катастроф. Без своих «я уйду», «я не хочу», «мне мало».

ТЕЗИС III

Хаос — это не то, что случается с тобой. Хаос — это то, что ты вызываешь, когда твоя старая жизнь становится тебе слишком тесной и начинает трещать по швам, как дешевое платье на роскошном теле.

Ты боишься быть разрушительницей? Моя ведьма, ты и есть — разрушительница. Каждый раз, когда ты говоришь «нет» там, где от тебя ждут «да», ты разрушаешь чужую власть над собой. Каждый раз, когда ты выбираешь себя, а не их комфорт — ты разрушаешь их удобный мир, где ты — коврик у двери. И это — святое разрушение. Это — созидание через снос. Как сносят старый, гнилой дом, чтобы построить на его месте — дворец с видом на Босфор. Ты не ломаешь. Ты — расчищаешь место.

Перестань клеить вазу. Стань той, кто разбивает витрины, за которыми выставлено то, что ты хочешь, но тебе «не положено». Тебе положено все, моя девочка. Просто ты забыла, где лежит ключ от этой витрины. А ключ — в твоём кулаке, который ты так боишься разжать. Разожми. Там — не пусто. Там — спичка.

Возьми лист дорогой бумаги. Не из тетради. Дорогой. Плотной. Как будто это — договор с твоей старой жизнью. Напиши на нем все, что ты боишься потерять, если станешь собой. «Если я буду говорить правду, меня бросит... Если я попрошу много денег, меня сочтут... Если я уйду, я останусь одна...» Пиши честно. До тошноты честно. До слез. А теперь — выйди на балкон. Или к окну. Зажги свечу. И подожги этот лист. Не рви. Именно сожги. Смотри, как горит твой страх. Как чернеют буквы. Как пепел летит в ночной воздух Таганрога, в сторону моря, в сторону Босфора — неважно. Важно — он летит. Пока горит — танцуй. Да, прямо там.

Пусть соседи думают, что ты сошла с ума. Ты и сошла. Сошла с ума их правильности. И вошла — в свой собственный, дикий, честный ритм. Пепел — не выбрасывай. Смешай его с маслом и нанеси на запястья. Как духи. Аромат твоей свободы пахнет именно так — дымом и наглостью.

С завтрашнего дня — правило одной маленькой катастрофы. Опоздай на 15 минут туда, где ты всегда приходишь вовремя. Скажи «мне это не подходит» без объяснений. Засмейся громко, когда все молчат. Надень красное туда, где все в черном. Ты увидишь — мир не рухнет. Рухнет только иллюзия, что ты должна быть идеальной, чтобы тебя любили. А на месте иллюзии — вырастет — уважение. Сначала — чужое. Потом — твое собственное. Самое редкое.

Теперь разберём саму механику, потому что страх хаоса у тебя от незнания. Хаос — не враг порядка, как думали тебе с детства. Хаос — сырьё. Порядок — это просто хаос, который уже взяли в руки. Смотри: всякая новая жизнь строится не на чистом поле, а на расчищенном — сначала падает что-то старое, и только потом возможно новое. Японцы собирают осколки разбитой чаши и льют между ними золото — не для красоты, для памяти: вещь стала дороже, потому что пережила разлом. Ты — та чаша. И золото у тебя уже есть, оно в тебе, вопрос был только в том, хватит ли духа разбить.

Разрушение — это право, и его надо отвоевать. Тебя годами учили беречь: беречь отношения, которые давно мертвы, беречь работу, которая тебя грызёт, беречь образ себя, сшитый для чужого зеркала. «Не ломай», — говорили тебе люди, которые сами никогда ничего не строили. А истина проста: кто не умеет рушить, тот вечно сидит в руинах и называет их домом. Снос — это не жестокость. Снос — это уважение к будущему: ты расчищаешь ему площадку. И заметь — то, что разваливается от первого твоего слова, разваливалось давно. Ты просто дала ему разрешение наконец упасть.

И про танец, ради которого всё затевалось. Хаос учит ритму — самого главного ритма: шаг на обломках. Твоя прежняя жизнь вела счёт ошибкам; тёмная женщина ведёт счёт шагам. Страх разрушения — это всегда страх собственной силы: тебе кажется, что если начать, то не остановишься. Остановишься. Сила, которую признали, слушается хозяйки — бушует только та, которую прячут в подпол. Танцуй среди осколков — не потому что красиво, а потому что так тело запоминает: я выжила, я иду, я в состоянии осмыслить и хаос, и покой. Это и есть созидание, милая. Всё остальное — ремонт.

УМНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

УПРАЖНЕНИЕ «Чёрный погреб»: Возьми лист и впиши всё, что в твоей жизни давно просится под снос: отношения на морально устаревшем фундаменте, привычки-руины, образ «удобной» — построчно, честно. Напротив каждого — напиши, чего ты боишься после сноса. Посмотри на свой список страха и задай себе один вопрос: эти страхи случались со мной раньше, когда я рушила? Затем выбери одну строку — самую старую — и объяви ей снос: одним письмом, одним разговором, одним вычеркнутым обещанием. В неделю — один снос. Больше не надо: хаос любит ритм, а не пожар.

ТОП-МЫСЛЬ ВЕДЬМЫ

Разрушай так, как танцуют: с полной уверенностью, что тело вспомнит шаг. Осколки — это материал. Золото — у тебя.

³ Хаос любит смелых женщин. Он приходит к ним не как наказание, а как любовник — чтобы забрать их из тюрьмы порядка, где они сами себя заперли на ключ из чувства вины.

ГЛАВА 4

Зеркало, которое лжёт

Стекло показывает то, чем тебя приучили быть

ПУТЕШЕСТВИЕ НЕОФИТА: Дневник неопита. День 7. Сегодня она сожгла твоё платье. То самое, «хорошее», бежевое, в котором ты ходила на собеседования и на свидания, где хотела понравиться. «Оно воняет страхом», — сказала она и бросила его в печь. Ты хотела закричать. А потом увидела, как в огне исчезает не ткань, а — твоё привычка быть удобной. «Теперь танцуй», — сказала ведьма. И включила музыку. Странную, без слов, с барабанами. Ты танцевала босиком на холодном полу, среди пепла, и впервые за 10 лет — не думала, как ты выглядишь со стороны.



В доме на краю леса есть комната без зеркал. Она завела тебя туда в первый же вечер, сняла с тебя пальто, посадила у печи и сказала: «Здесь живёшь ты». Ты невольно повела глазами по стенам — куда себя деть, если не на что себя посмотреть. Привычка. В твоей прежней жизни зеркало было не предметом, а судьёй: ты подходила к нему каждое утро, чтобы узнать, пускают ли тебя сегодня в мир. И мир, как правило, пускал — но с условиями.

Вспомни, кому вручили тебе первое зеркало. Не в руки — в голову. Мать, приглаживающая тебе чёлку перед школой: «Не позорь меня». Девочки в школьном туалете, у которых носы уже были исправлены. Первая любовь, которая сказала «а вот у Ленки ноги длиннее» —

и ты запомнила это на двадцать лет. Тебе вручили не отражение. Тебе вручили приговор, и назвали его заботой. С тех пор ты подходишь к любому стеклу, как подсудимая к трибуне.

А теперь слушай внимательно, потому что это самое важное в главе. Зеркало лжёт не тем, что показывает. Оно лжёт тем, что выбирает, — что показывать. Ты подходишь к нему утром и видишь поры, седой волос у виска, бока, которые «поплыли после родов». Оно ни разу не показало тебе твою власть — потому что власть в стекле не отражается. Власть отражается в глазах тех, кто на тебя смотрит. И если ты хочешь увидеть свою силу — тебе придётся смотреть не в зеркало, а в чужие глаза, когда они начинают бояться.

Ты выучила своё «некрасивое» наизусть, как стихотворение, которое задали в третьем классе. У тебя есть список — мысленный, аккуратный, обновляемый: нос, кожа, талия, шрам после аппендикса, голос. Ты пробегаешь его ежедневно, как утреннюю молитву, и добавляешь новые строки. Это твой ритуал — только не ритуал силы, а ритуал капитуляции. Ведьма называет такие списки «дневными стойками у позорного столба». Ты приходишь сама, встаёшь сама и сама же бросаешь в себя камни. Ежедневно. Годами.

И вот что тебе нужно понять, сядь поудобнее. Зеркало, которое ты ненавидишь, давно уже висит не на стене. Оно встроено в тебя. Ты смотришь на себя глазами матери, которая вздыхала у плиты. Глазами первого мужчины, который обернулся на официантку. Глазами коллег, которые обожают обсуждать «как ты запустилась». Это внутреннее зеркало работает как автопилот: оно оценивает каждый твой шаг до того, как ты его сделаешь. Ты не выходишь из дома — ты выходишь на просмотр. И хоть бы раз в жизни ты вышла из дома просто так.

Разберём этот автопилот по деталям, потому что он водит тебя каждый день. Ты одёргиваешь платье перед тем, как войти. Оправляешь волосы в отражении чужой двери. Уточняешь «я не слишком...?» там, где можно было бы сказать «я так решила». Это микро жесты подчинения, и их видят все — тело всегда честнее слов. Королева не оправляется перед выходом. Она входит. Не потому, что безупречна — потому что безупречность вообще не её вопрос. Пока ты одёргиваешь, ты объявляешь комнате: «со мной можно обращаться небрежно». Комната, поверь, читает объявления быстро.

Поэтому твою дорогую одежда «не сидит», а собственный голос на записи кажется чужим и неприятным. Не потому, что ты такова. Потому что стёкла старые, кривые и выставлены чужой рукой. Попробуй посмотреть на свою жизнь глазами той, кто ничего не знает про твои «дефекты»: женщина встаёт до рассвета, потому что бояться не дать ей выспаться; она тащит дом, работу и чужие ожидания — и ещё умудряется улыбаться. Кто она тебе? Героиня. А в зеркале ты видишь «запущенную». Стёкла, говорю тебе. Кривые стёкла.

И про одежду, раз уж она «не сидит». Одежда — это форма обращения с собой, и вещи говорят о тебе то, что ты им позволяешь. Посмотри в шкаф: у тебя точно есть «лучшее» — то, что ждёт случая. Случай не приходит, милая. Случай не в курсе, что его ждут. Надевай лучшее в среду. На рынок. Забери свои вещи из «потом» — так же, как забираешь свои желания из чужих планов. Шкаф, полный нетронутого «лучшего», — это музей отсроченной жизни. А музеи, как известно, ходят смотреть другие.

Что с этим делать? Не «полюби себя» — это приказ пленнице улыбаться в камеру, и ты его уже слышала тысячу раз. Я скажу строже: отобрать у зеркала право судить. В твоём доме судья — ты. Стекло — слуга, и служит оно тебе, а не наоборот. Пока стекло выносит приговоры, ты не хозяйка даже в собственной ванной. Ведьма говорит: «Хочешь понять, кто в доме власть — спроси, кто выносит приговоры». В твоём доме приговоры выносит кусок стекла с полки. Смешно, если бы не было так грустно.

Как это выглядит в жизни, у которой отобрали зеркало-судью. Утром ты не спрашиваешь «как я выгляжу» — ты спрашиваешь «чего я сегодня хочу». Это разные вопросы, и они ведут в разные жизни. Первый — про разрешение. Второй — про власть. Ты одеваешься не «чтобы не бросаться в глаза» и не «чтобы понравиться», а под своё настроение, как ставят свечу —

по смыслу, а не по расписанию. Тыловишь своё отражение в витрине и — впервые за годы — не проводишь инспекцию. Ты проходишь мимо. Витрины существуют, чтобы смотреть на мир, а не на себя.

Ведьма рассказывала про гостью, которая годами копила на операцию носа. Нос был хороший, с характером, горбинка — как у птицы. Но гостя видела в зеркале только «ошибку», и вся её жизнь проходила под знаком этой ошибки: ракурс фотографий, сторона кровати, ветреная погода. Ведьма велела ей месяц каждое утро смотреть на свой нос и называть его вслух «царским». Гостя ржала первую неделю, рыдала вторую, а на четвёртой — вдруг увидела. Нос не изменился ни на миллиметр. Изменилось то, кто держит зеркало. Операция не понадобилась. Власть вернулась на место — к владелице.

И про тело, раз уж мы заговорили о стеклах. Тело твоё — не витрина и не проект доработки. Оно соучастник: руки, которые вынесли то, что другим и сновидцем не снилось; ноги, которые унесли тебя от того, от кого надо было унести; спина, которая не сломалась, хотя должна была. Ты годами разговариваешь с телом приказами — «похудей», «подтянись», «заткнись и терпи». Попробуй деловой союз, как перед боем: не слащавую благодарность из женских журналов, а уважение соратника. К соратникам ходят с уважением. Витрины осматривают — соратников ценят.

Предупреждаю заранее, чтобы ты не сбежала. В тот день, когда ты впервые увидишь себя без чужих стёкол, тебя встретит незнакомка. С твоими глазами, с твоим голосом, с твоей осанкой — но незнакомая. Тебе захочется отвернуться, нажать на старую молитву про «дефекты» — потому что старое всегда роднее. Испуг в этот момент — хороший знак, запомни. Это значит, что стекла сняты, а не что ты плоха. Вся власть сначала пугает — даже собственная. Особенно собственная.

У ведьмы в доме, кстати, зеркало есть. Одно, старое, в тёмном сундуке, и дно у сундука выстелено чёрным бархатом. Достает она его раз в год, в самую длинную ночь, ставит перед тобой и говорит: «Смотри. Это всё, что ты успела пережить. Узнаешь?» И ты смотришь — и вместо пор, боков и «неудачной челюсти» видишь глаза. Глаза женщины, которая всё это вытащила. Зеркало одно и то же. Разница — в том, чьё оно. Пока оно чужое, оно судья. Когда оно твоё — оно летопись.

И про возраст, потому что ты уже подумала: «поздно». Слушай внимательно, потому что здесь у тебя самая большая ложь. У зеркала нет возраста — есть только владелец. Стеклу всё равно, сколько тебе: тридцать, пятьдесят, семьдесят. «Поздно менять» — это не наблюдение, это анестезия, чтобы не было больно от того, что ты не начала раньше. Ведьма начала в сорок три. Сейчас ей столько же лет, сколько её победам, — и это, говорю тебе, единственная правильная арифметика в доме. Дерево не спрашивает у календаря разрешения плодоносить. Спрашивает у корней. Твои корни — целы, я проверяла.

Теперь твой ход, и он не революционный — революции никогда не держатся. Твой ход — ежедневный, скучный, железный. Веди счёт не дефектам, а делам: что ты сегодня решила, чему сегодня отказала, кого сегодня заставила замолчать своим спокойствием. Утро начинай не с осмотра, а с приказа дню — вслух, своим взрослым голосом, который ты так не любишь на записях. Пусть он тебе не нравится. Командиры не милы. Командиры услышаны.

Через неделю такой практики случится странное: тебе станет не хватать зеркала. Захочется подбежать к витрине, к экрану, к тёмному окну метро — проверить, всё ли в порядке, не забыта ли я. Это не забота о себе, милая. Это ломка. У зависимой тянет к дозе, у свободной — тянет назад, в стойку у позорного столба. Кто бежит проверять себя — тот спрашивает разрешения. Кто идёт мимо — тот даёт миру время привыкнуть. Привыкнет. Мир вообще привыкает быстрее, чем ты думаешь.

А потом — возвращай зеркала на места. Мы не сектанты, чтобы жить в комнате без стёкол. Верни, но с новым уставом, записанным на твоей стороне: стекло показывает не «хороша

ли я», а «это я». Точка. Не объект оценки — факт владения. Ты не покупательница в очереди за собой. Ты владелица, которая изредка проходит мимо своего портрета и кивает ему, как хозяйка — старому дому. Дальше в этой книге таких кивков будет много. Начни с одного сегодня.

ТЕЗИС IV

Отражение — это показание свидетеля, а не приговор. Свидетеля можно сменить, а показания — пересмотреть. Пока ты судишь себя чужими зеркалами, ты отбываешь срок, который тебе никто не выносил. Выйди из-под стражи сама — замок не заперт.

УМНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

УПРАЖНЕНИЕ «Чёрная неделя»: на семь дней поверни все зеркала в доме к стене или занавесь тканью. Всю неделю не смотришься — вообще: утром собираешься на ощупь, причёску делаешь руками, помаду — без проверки. Отмечай каждый раз, когда рука потянулась к стеклу: это карта твоей зависимости. На седьмой день, в полночь, освободи одно зеркало, зажги свечу и смотри девять минут молча. Потом вслух назови три вещи, которые видишь, — каждую начиная со слов «я — та, кто...». Не про внешность. Про дела.

Ты заметишь ещё одну вещь в эту неделю, и она тебе не понравится. Тебе станет казаться, что мир смотрит на тебя чаще и злее, чем обычно. Что все видят «запущенность», торчащие волосы, неправильную чёлку. Это не мир усилился — это ухо твое освободилось от привычного шума приговоров, и теперь чужие взгляды слышны как раньше не слышались. Продержись. К восьмому дню выяснится: мир занят собой, а не тобой. Все эти годы судьёй была ты — и приговор тоже был твой.

И последнее, перед тем как перевернёшь страницу. В доме ведьмы на стене над печью висит табличка, выжженная раскалённым гвоздём: «Не смотри, кто ты. Помни, чья ты». Ты теперь знаешь, чья ты, — своя. Со всеми горбинками, шрамами и голосом, который не нравится диктофону. Этой ночью, когда будешь стоять перед освобождённым зеркалом со свечой, — не проси у отражения любви. Потребуй верности. Первое тебе и так дадут, когда поймут, что второе уже случилось.

И если у тебя есть дочь — слушай особенно внимательно, потому что она учится смотреть в зеркало по твоей мимике. Пока ты морщишься у стекла, она записывает: вот так женщина относится к женщине. Через пятнадцать лет она встанет перед своим стеклом и произнесёт твой приговор — с твоей интонацией, чуть пополненной. Смени приговор на кивок — и ты изменишь сразу два поколения. Это самая выгодная сделка в этой книге, и она даётся бесплатно. Ну — за одну неделю чёрного стекла.

ТОП-МЫСЛЬ ВЕДЬМЫ

Ты не обязана нравиться своему отражению. Отражение обязано подчиняться тебе — как всё остальное в твоём доме.

¹ Кстати, о старых зеркалах: антиквары врут, что стекло ничего не помнит. Помнит. В каждое бабушкино зеркало смотрелась женщина со своими приговорами, и часть их осталась в амальгаме. Так что глядясь в чужое наследство, помни — оно всё ещё ждёт её вердиктов. Покупай новое. Или завешивай.

ГЛАВА 5

Кровь и мёд

Желание — это не стыд. Стыдно хотеть понарошку

ПУТЕШЕСТВИЕ НЕОФИТА: Дневник неофита. День 16. Она дала тебе тетрадь в кожаном переплете. «Пиши сюда только 3 слова в день», — сказала она. «Но — таких, чтобы от них — мурашки». Ты не поняла. А потом она прошептала тебе на ухо: «бархат... полночь... твой...» — и у тебя — подкосились ноги, хотя она даже не коснулась тебя. «Вот так, — сказала она. — Слова — это не буквы. Слова — это — крючки. Ты должна — оставлять крючки в чужих головах. Чтобы они — сами — насаживались на них и — висели».



На алтаре у ведьмы всегда два предмета, и сегодня она позволила тебе рассмотреть их при свечах. Гранат, разрезанный пополам, — зёрна горят, как капли тёмной крови. И соты, с которых медленно сползает золотая нить. «Кровь и мёд, — сказала она. — Два вкуса, из которых состоит всякая настоящая женщина. Кровь — это то, чего ты хочешь так, что сводит пальцы. Мёд — это то, чем ты себя накрываешь, когда получила. У тебя отняли оба вкуса, девочка моя. Осталась вода. Пресная, вежливая, безвредная жизнь».

Тебя долго и терпеливо учили, что хотеть — стыдно. Хотеть красивого — «не по средствам». Хотеть отдыха — «сначала сделай». Хотеть мужчину — «а вдруг подумают». Хотеть

денег — «не в деньгах счастье», говорили тебе люди, у которых денег не было, — и в этом была вся логика твоего воспитания. Твоё желание сжимали, как сжимают обручем талию, — сначала ради красоты, потом просто по привычке, пока дыхание не стало коротким, а шаги — маленькими. И вот ты стоишь в сорок, тридцать, двадцать пять — и на вопрос «чего ты хочешь?» отвечаешь вежливым туманом.

Проверь себя прямо сейчас, не откладывая. Когда тебя спрашивают «чего ты хочешь», что происходит с телом? У меня одна гостя отвечала «да я как все, обычное» так быстро, что ответ прилетал раньше вопроса. Это не скромность, милая. Это отработанный навык исчезновения. Желание, которое долго не называют, перестаёт приходить. Как гость, которого не звали: сначала обиделся, потом разлюбил, потом забыл дорогу. Ты думала, ты «неприхотливая». Ты — не дозванивающаяся. Сама себе.

ТЕЗИС V

Неназванное желание не исчезает — оно уходит в подвал и оттуда управляет домом. Назови его вслух, целиком, без оправданий — и оно встанет в строй вместо того, чтобы подкапываться под фундамент. Именование — это не признание. Это принятие на службу.

«Сейчас не время», — скажешь ты, и я знаю этот голос: ты им закрываешь желание, как форточку от сквозняка. Слушай: время не приходит. Оно никогда не приходит. Приходишь ты — готовая или испуганная, но с пальцами, которые уже сжимаются. А желание не стареет, милая — стареешь ты. Пусть лучше стареет подвиг, чем мечта: первый сгорбится с достоинством, вторая — с вечным «а вот если бы». Ничего «не время» в этой жизни не бывает. Бывает «я снова испугалась» — но это другая фраза, и произносить её вслух тебе не понравится.

А теперь о том, куда девается неназванное. Оно не исчезает — не надейся. Желание, которое не назвали вслух, уходит в подвал и оттуда управляет домом. Оно стонет чужими отпусками в ленте — «ну хотя бы кто-то живёт». Оно ворует еду по ночам, когда совесть спит. Оно жжёт злостью на детей — за то, что они хотят громко и без стыда, как ты когда-то, пока тебя не починили. Неназванное желание — самый честный сотрудник твоей жизни: оно не уходит с должности, оно ждёт, пока ты его наконец наймёшь открыто.

Кровь — это первое. Желание живое, тёплое, пульсирующее, и оно — питание. «Мне ничего не надо» — это не скромность и не мудрость, это анемия. Ведьма ставит такой диагноз без осмотра: женщина, которая ничего не хочет, уже отдала кровь — свою, живую, — на переливание чужим проектам: мужу, маме, работе, «приличиям». Отдавать можно долго. Кровь восстанавливается, кстати. Начинается восстановление с одного заявления, и оно не про других. Оно про тебя: «Я хочу». Скажи это вслух прямо сейчас. Слышишь, как странно легли слова? Как чужая обувь, которую ещё не разносила. Разносишь.

Мёд — это второе, и о нём говорят меньше, а зря. Наслаждение — не награда за подвиг, не десерт после труда и не то, что можно позволить, когда всё сделано. Всё не будет сделано никогда — это первая правда взрослой женщины. Ведьма ест мёд так, что на неё приятно смотреть: она не глотает — она позволяет. Ложечка, свет свечей, тишина. Она делает вид, что мёд — её идеи, а не продукты пчёл. И в этой сцене, заметь, нет ни капли жадности и ни капли вины. Наслаждение — это режим существования, а не праздник по случаю. У кого мёд в расписании — у того и весна в теле.

И про деньги, отдельно, потому что это самое запретное женское желание — его стыдятся сильнее всего. «Хочу денег» звучит из женских уст как признание в чём-то нехорошем, поэтому женщины желают «стабильности», «уверенности» и «чтобы хватало». Переведу с вежливого: всё это — деньги, названные чужими именами. Так не работает. Неназванное точно — не приходит. Деньги, как и всякая сила, идут к той, кто называет сумму без запинки и не отводит глаз. Подробно об этом у нас будет отдельный разговор в третьей части — а пока впиши это желание в свою тетрадь первым. Кровью. Не мёдом.

Теперь про разрешение, потому что ты уже мысленно написала мне: «а как же мама, муж, обстоятельства». Никто не выдаст тебе разрешение хотеть. Никто и не должен. Разрешение не выдаётся — оно присваивается, как трон, как имя, как утро. Ты сидела в приёмной собственной жизни столько, что забыла, что приёмная — тоже твоя. Встань и запри дверь изнутри. Пусть стучат. Стучать будут — как только почувствуют, что дверь теперь запирается.

И здесь первое правило названного желания: оно должно быть твоим. Не «правильным», не «полезным», не «чтобы увидели». Тест один, и он беспощадный: если бы никто никогда — никогда! — не узнал, что ты это получила, ты бы всё равно этого хотела? Если да — это кровь, живи с ней открыто. Если нет — это витрина, отдай её тем, кто торгует витринами. Половина твоих «целей» рассыплется от этого теста, и пусть. Место освободится для настоящих. Их будет меньше. Их хватит.

«Это же эгоистично», — сказала бы твоя мама, и я слышу её голос отсюда. Хорошо, поговорим про эгоизм, раз уж он здесь. Слово «эгоистично» — это ошейник, который надевают на ту, чьё желание мешает кормиться за её счёт. Никто не называет эгоисткой женщину, которая обслуживает всех круглосуточно, — её называют золотой. Золотая, знаешь, что бывает с золотым? Его носят. Ты не украшение, ты — владелица. Делить своё время, тело и силы без остатка — не добродетель, а раздача крови по капельнице. Капельницы, милая, заканчиваются.

Ведьма рассказывала про гостью, чьё самое большое, самое страшное желание было вот каким: спать в своей комнате. Одной. Без мужа, который храпит, без детей, которым снятся кошмары по расписанию, — просто своя комната и запертая дверь. Самое скромное желание из всех, что я слышала, — и самое громкое по последствиям: семье понадобился год, чтобы пережить «предательство», а женщине — месяц, чтобы впервые за пятнадцать лет выспаться. Дом не рухнул. Дети выросли. Муж научился наливать себе чай. А она — научилась хотеть. Начала с двери. Продолжила жизнью.

Отдельно — про близких, потому что ты уже думала: «а как же он». Твоё желание не обязано совпадать с его, и он — не комиссия по его утверждению. Мужчина, который любит, согласуется с твоей силой; мужчина, которому удобно, согласуется с твоей удобностью — это разные мужчины, и смотреть на них надо в разной освещённости. Не спрашивай разрешения хотеть у того, кто выиграл от твоего отказа хотеть. Поставь его перед фактом — с уважением, спокойно, без объявления войны. Взрослые жизни не уживаются на основе догадок. Они уживаются на основе объявленного.

Не бойся больших желаний — бойся мелких. С большой мечтой страшно соглашаться, поэтому её откладывают годами, и это честный страх, с ним понятно. А вот мелкие желания коварны: на них ты соглашаешься легко и часто, и именно они съедают жизнь — новый диван вместо поездки, сериал вместо письма, «потом» вместо «сейчас». Ведьма говорит: «Смотри не на размер желания. Смотри, куда оно тебя ставит — в центр твоей жизни или в очередь». Очередь, кстати, тоже выстраивается. Из тех, кто хотел понарошку.

И да, ты спросишь, как быть с теми, кому твои желания неудобны. Никак. Неудобство других — это не аварийный сигнал, это шум перестройки. Пока ты хотела мелко и вежливо, рядом с тобой было удобно всем: мужу, маме, начальнице, продавщице. Как только желание встало в полный рост, придётся перезаключать договоры — с кем-то словами, с кем-то молчанием. Не пугайся волны недовольства, она предсказуема как прилив: накроет и уйдёт. Останется берег. Твой.

УМНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

УПРАЖНЕНИЕ «Кровь и мёд»: Заведи тетрадь в тёмной обложке — не заметку в телефоне, бумагу. Каждый вечер при свече записывай два желания: одно «крови» — то, чего хочется так, что сжимаются пальцы, и одно «мёда» — то, чем себя накроешь завтра. Вслух не читай никому. Сорок дней. Правило одно: без цензуры — никакие желания не «слишком»,

никакие не «неправильные». На сороковой день перечитай список и отметь те, от которых тепло в ладонях. Вот с них и начнётся твоя новая жизнь — с тёплых ладоней.

И скажу тебе о страхе, о котором молчат, — о страхе исполнения. Ты боишься не того, что желание не сбудется, — ты боишься, что оно сбудется, и придётся жить дальше: уже без отговорок, уже в ответе за своё, уже состоявшаяся. Исполнение — не финал, милая. Это новая глава, в которой некого обвинять, кроме себя, и награждать, кроме себя. Поэтому желания приходят сериями: научишься получать одно — сразу вырастет следующее, больше и смелее. Не пугайся эскалации. Так растёт власть — от завтрака к завтраку.

А сегодня — начни с малого вкуса. Купи те духи, что «слишком дорогие для будней». Закажи тот столик у окна. Скажи то слово, которое носила за зубами. Не откладывай первый вкус до сорокового дня — сделай пробу сегодня: маленькую, живую, настоящую. Кровь пускают, чтобы проверить ток. Проверь свой — и смотри в свече, как она понеслась.

ТОП-МЫСЛЬ ВЕДЬМЫ

Хотеть — не преступление. Преступление — хотеть так тихо, чтобы не слышала даже ты сама. Убавь стыд, прибавь голос: твоё желание должно звучать громче твоих оправданий.

¹ О гранате, раз уж он у нас на алтаре. В старых мифах достаточно съесть шесть зёрен его крови-красноты, чтобы остаться в чужом царстве навсегда. Обрати внимание — не семь, не «по возможности», а шесть: сделка у древних была точной, как счёт. Поэтому ешь осознанно. Каждый вкус, который ты себе позволила, — это зерно, за которое ты остаёшься в своём царстве.

ГЛАВА 6

Ночь, когда ты перестала бояться темноты

Тьма не враг. Тьма — та, кто ждала тебя всю жизнь

ПУТЕШЕСТВИЕ НЕОФИТА: Дневник неофита. День 19. Вечером она прошла по дому и погасила свечи — одну за другой, молча, как гасят не свет, а свидетелей. Дом стал глубоким, как колодезь. «Собирайся», — сказала она. Ты вышла за ней в лес босиком, по тропе, которой не видела, а она видела, потому что тьма для неё — родная грамота. Лес не был враждебным. Ни веток, ни глаз, ни шорохов с зубами — только огромное тихое помещение, в котором тебя наконец никто не разглядывал. Ты стояла посреди поляны и не знала, куда деть этот покой: руки непривычные, плечи непривычные. У тебя впервые за много лет не было лица, которое надо держать. «Ну что, девочка моя, — сказала ведьма, и голос у неё был тёплый, как зола. — Света нет, а ты жива. Вопрос: кто тебя всю жизнь пугал?»



Темноты бояться — выученное ремесло, и мастер твой был не тьма. Тьма старше страха и в ученики не набирает. Тебя испугали люди: четыре года, детская, дверь, которую закрывают снаружи голосом, — «спи, а то придёт бабай». И рядом с кроватью загорелся ночник — красная лампочка, первый страж чужого контроля. Ты запомнила его свет не как уют, а как условие: пока горит — тебя стерегут и не дадут пропасть, погаснет — станешь добычей. С тех пор страж живёт при тебе и исправно служит. Лампочку он сменил на экран телефона, на щель света из коридора, на привычку засыпать под болтовню из телевизора. Он не охраняет тебя, милая. Он охраняет чужой порядок в твоей комнате — и берёт за службу твоё здоровье, потому что сон

при нём никогда не бывает полным. Ведьма говорит: ночник — это маяк над чужой пристанью. Тебя в эту гавань не звали. Потяни провод — и увидишь, куда он тянется: не к тебе, к розетке чужого дома.

В доме ведьмы нет ни одного ночника. Она тушит огонь перед сном всякий раз, даже зимой, даже в бурю, и спит, как камень в реке. Ты спросила её как-то, отчего не страшно. Она ответила: «В темноте не видно. А что делают, когда не видно? Живут». Подумай об этом медленно. Всю жизнь ты готовила лицо — для света, для витрин, для чужих прихожих. Тьма единственная освободила тебя от этой службы: в ней нельзя понравиться, нельзя произвести впечатление, нельзя пройти смотрины. И вместе с подготовкой лица исчезает усталость, которую ты приняла за собственный характер. Ты не краснеешь, не ссутулишься, не прячешь рук. Тьма не смотрит на тебя — тьма держит тебя, как держат младенца ладонью: плотно, тепло и без оценки. В темноте у тебя нет ни возраста, ни размера одежды, ни резюме. Есть только ты — и это, скажу я тебе, самая роскошная компания за последние десять лет.

Есть у тьмы и другая служба — снимать. Свет всё время что-то надевает на тебя: роль, грим, чужие ожидания, начищенные к утру. Тьма всё это снимает и убирает в сундук до утра. Лицо в темноте отдыхает от мимики, плечи — от осанки, голос — от вежливости. Маска — вещь световая, ей нужны лампа и зрители; в темноте она просто виснет на колышке, ненужная. А потом начинается отбор: тьма возвращает тебе твоё. Дыхание, которое ты всю жизнь держала поверхностно. Тепло, которое раздавала и не оставляла себе. Границы, которые растянули до чужого крыльца. Она как хозяйка после гостей: собирает со стола всё, что подписано твоим именем, и ставит на место. Ты выходишь из тёмной комнаты не обновлённая — собранная. С этим и ложись: не свёрнутая в три погибели, а разложенная по полкам, своя.

Теперь о тех, кто называет себя светлыми. Присмотрись, кого они любят в тебе. Не тебя — подборку: улыбку, услужливость, готовность выслушать их до утра и не сказать о себе ни слова. Твою тьму — глубину, молчаливую мощь, умение видеть насквозь — они не любят и боятся, и правильно делают. Потому что в темноте ты целостна, а целостную женщину нельзя использовать по частям. Растрёпанную можно утешить и подчинить, голодную — накормить обещаниями, уставшую — нагрузить ещё. Целостную приходится уважать или уходить. Свет из них так и брызжет, когда ты перестаёшь освещать их собой. Не путай: дело не в том, что ты стала злой. Дело в том, что ты стала целой, а целое не делится. Когда тебе в следующий раз скажут «ты какая-то потемнела», не оправдывайся: это донос о том, что в тебе включили целое.

И вот кто живёт в твоей темноте. Тень. Не чудовище из книжек с картинками — тень это всё, что ты зарыла, чтобы быть удобной: голос, который хотели тише; желания, которые кому-то мешали; злость, гордость, аппетит к жизни. Ты держала её в чулане, а она ждала. Тени умеют ждать — у них всё то терпение, которого не хватило тебе. Когда ты наконец спустишься и зажжёшь спичку, ты увидишь не врага. Ты увидишь союзницу, которая все эти годы хранила твоё имущество, пока ты его раздавала. Она не мстит. Она ведёт учёт. И первое, что она скажет тебе без единого слова: — Долго же ты спускалась. Теперь всё, что здесь лежит, — твоё. Забирай. И не извиняйся за долгое отсутствие — извиняются перед начальством, а не перед собой.

ТЕЗИС VI

Тьма — не пытка и не наказание. Тьма — твоя родная комната, из которой тебя когда-то выманили обещанием, что там, при свете, тебя наконец полюбят. Не полюбили — расписали по частям. Вернись и закрой за собой дверь. В темноте тебя нельзя разглядеть по частям — в темноте тебя можно только узнать целиком. А узнанное целиком уже не отнять.

У ведьмы жила гостья, которая двадцать лет не спала в темноте: телевизор до утра, потом ноутбук, потом свет в ванной, оставленный на всякий случай. Глаза у неё были как у зверька, который и не спит, и не видит. Ведьма не спорила. Она выставила из комнаты все приборы и сказала: неделя, потом решай. Первые три ночи гостья не спала вовсе — тряслась и злилась, а

на четвертую её прорвало: она плакала в подушку так, как не плакала в жизни, — и плакала не о страхе, а об одиночестве, которое заглушала голосами всю жизнь. На седьмое утро она спала как убитая и не хотела возвращать технику. А ведьма сказала за завтраком: «Не благодари меня. Тебя вылечила та, кого ты двадцать лет глушила голосами». Так это всегда и бывает: за привычкой к свету сидит не страх тьмы — страх встречи с собой, наедине, без свидетелей. Свидетели, между нами, никогда не мешали встрече — только отчёту о ней.

Теперь о том, что темнота делает с телом, потому что знать это надо. В темноте зрение сдаёт вахту — и просыпаются остальные. Слух раскрывается, как цветок ночью: ты начинаешь различать, где скрипнул пол, где вздохнул дом, где молчит человек. Кожа становится глазом: ветер, тепло, чужая близость — всё читается без света. Дыхание углубляется само, без приёмов и тренировок, потому что телу больше нечего охранять взглядом. В темноте ты слышишь то, что день прячет: как на самом деле говорит с тобой твой желудок, какой ценой даётся тебе вежливость, где ноет старая обида. Ночь — не выключенная жизнь. Ночь — жизнь на чувственности, которую свет отшиб у тебя ещё в детстве. Ведьмы видят в темноте не от рождения. Мы от рождения всё видим — нас учат смотреть на свет, пока не ослепнем к остальному.

Теперь о ремесле, о том, из чего шьют. Тайну шьют из темноты — другого материала нет. Покой тоже. Дом, в котором нет ни одной тёмной комнаты, — это проходной двор, а не дом: всё на виду, всё прогрето, воровать нечего. Женщина без тёмной стороны — та же проходная: сколько ни стучи, глубины нет, эхо не возвращается. Твоя ценность для мира — не в том, что ты прозрачная, а в том, что в тебе есть запертые комнаты, и за одной из дверей дышит твоя настоящая жизнь. Секретность, недосказанность, собственная тишина — это не игры и не кокетство. Это оптика силы: на глубину смотрят осторожнее и дольше. Так что не торопись выносить всё своё на общий свет. Пусть у тебя будет комната, куда тыходишь одна. Меньше показываешь — больше сохраняешь. Это правило старое, как колыбельная, и работает безотказно. Дверь в неё — на твой замок, и дубликатов не проси.

А теперь расчистим поле, чтобы ты не спутала настоящую тьму с подделками. Тьма — не долгая зима в душе, которую лечат врачи: болезнь есть болезнь, и её лечат руки врача, а не свечи. Тьма — не жестокость: жестоких и на свету хватает, свет им только удобнее — видно, куда бить. Тьма — не копилка грехов и не склад позора, как объясняли тебе проповедники и журналы. Настоящая тьма ничего от тебя не требует: не просит ни мстить, ни страдать, ни что-то в себе ломать. Она зовёт к себе, как зовут спать, — без насилия, без торга, на одну только правду: тебе там тепло. Чувство тепла — самый надёжный компас в этих водах. Всё, что в темноте требует от тебя разрушения, — подделка, чужой товар под моим лейблом. Настоящая темнота — против правил, а не против тебя.

И про индустрию, которая на тебе зарабатывает. Твой страх темноты — товар, и он в обороте: ночники всех цветов, светильники с пультом, сериалы, которые глушат темноту в голове, и бесконечные советы, как «настроить себя на позитив». Испуганная женщина — лучшая покупательница: она купит свет, затем шум, затем компанию, лишь бы не остаться одна с собой. Ей продадут даже страх её собственного страха — с рассрочкой и доставкой. А ведь темнота достаётся даром. Проверено веками: за тьму никто не берёт денег — за свет и утешение берут всегда. Она не требует подписки, не показывает рекламу, не будит ночью уведомленьями. Она самая старая бесплатная вещь на свете — и потому единственная, которую индустрия не может тебе продать дважды. Запомни это чувство, когда рука потянется к выключателю: включить свет — решение, а заглушить темноту — сделка.

Что изменится за неделю практики, расскажу честно, без сказок. Сначала будет ломка: рука будет искать выключатель, глаз — экран, и ты поймаешь себя на том, что готова болтать с кем угодно, лишь бы не сидеть в темноте. Пусть. На третий-четвёртый день тело вспомнит, что такое настоящий сон, и утро начнёт встречать тебя не отёком, а тишиной. Потом тебя станет меньше тянуть в болтовню: та, кто побыл в темноте, выходит оттуда с полным ртом молчания,

и молчание это — содержательное, а не обиженное. Люди почувствуют: ты стала глубже, разговоры с тобой станут короче и весомее. А ещё — не удивляйся — вернётся способность загадывать желание перед сном, та, из детства. В темноте желания снова слышно. Свет их забивает, как забивают пение петуха трактором. К седьмому вечеру ты встанешь в тёмной комнате и не найдёшь в себе страха. Будешь искать — не найдёшь. Так бывшие узницы обнаруживают, что камера давно открыта.

УМНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

УПРАЖНЕНИЕ «Тёмный час»: Семь вечеров подряд, начиная с сегодняшнего, выключай в доме весь свет — до последней лампочки — и убирай телефон в дальнюю комнату. Двадцать минут сиди в полной темноте: не медитируй, не представляй себе водопады, не веди внутренних бесед — сиди и смотри во тьму, как смотрят в огонь. Первые дни будет зудеть рука к выключателю — сиди. На седьмой вечер задай темноте один вопрос — тот, который грызёт тебя сейчас: про уход, про деньги, про имя. Вслух или про себя, как умеешь. Потом ложись спать без попыток дожидаться ответа. Утром запиши первое, что придёт в голову после пробуждения, — в тетрадь, ручкой, не редактируя. Через неделю перечитай все семь записей: ты удивишься, чей это голос тебе отвечал.

Теперь про то, что будет случаться в тёмном часе, чтобы ты не сбежала раньше времени. Первые вечера тебя навестит скука — тупая, зевающая, не знающая, куда деть руки. Пусть сидит: скука — это привратник, дальше идут гости пожирнее. Потом пойдут картинки — обрывки дней, лица, разговоры, которые ты хотела провести иначе; голова будет дочитывать своё, страница за страницей. Не мешай. Потом придёт она — та, кого ты вытесняла: тихая, взгляд в упор, без приветствий. Тень приходит не пугать. Она приходит на встречу, на которую ты двадцать лет носила извинения. Протяни ей руки, как протягивают руки в тёмной комнате сестре. Она холодная только первое мгновение. Потом — тепло, потому что она была всегда и всё это время держала наготове твою целую жизнь. Не торопись с вопросами: у вас впереди седьмой вечер, и разговор этот я уже описала в упражнении ниже. Тень не любит суеты — она любит точность. Она из тех собеседниц, которые отвечают коротко — и помнят всё.

И отдельно про страх, потому что он придёт, особенно в первые вечера. Не гони его и не стыдись: это не взрослый страх, а детский, тот самый, четырёхлетний, которого посадили за красную лампочку. Ребёнка не уговаривают — его забирают. Положи ладонь себе на грудь и скажи внутрь, негромко: «Я здесь. Я взрослая. Ничего не случится». Дыши медленно, считай выдохи до девяти. Страх у ребёнка проходит не от доводов, а от присутствия — вот и будь присутствием. Через несколько вечеров ты заметишь странное: страх стал меньше размером. Он был великаном, потому что питался всеми годами твоего бегства. В темноте он худеет на глазах. К концу недели рядом с тобой будет сидеть уже не великан — заплаканный четырёхлетний ребёнок, которого наконец-то забрали из той комнаты. Возьми его с собой спать. Ему давно пора. И не стесняйся этой работы: усыновление собственного страха — дело благородное, веками отточенное.

И последнее, о связи всего этого с остальной книгой. Пока ты боялась темноты, тебе не могли ничего предъявить по существу — страх стоял стеной и отвлекал. Сними стену, и обнаружится, что вопросов к тебе больше нет: ты живая, ты тёмная, ты своя. Тьма — это не глава из твоей биографии, это твоя почва, чернозём, на котором всё твоё вырастает без подкормок. То, что ты прячешь от людей, в темноте растёт — как всё, что посажено в хорошую землю. Корона, о которой ты узнаешь позже, куется в темноте — светом её только показывают гостям. Так что не проси у ночи пощады и не торгуйся с ней за фонарик. Спроси у неё другого: чему ты меня научишь, если я перестану тебя выключать? Ответ не придёт сразу. Он придёт так, как приходят все настоящие ответы: ночью, когда ты почти уснёшь, — одним словом, твоим собственным. Услышишь — и поймёшь, почему всю эту главу я велела тебе гасить свет.

ТОП-МЫСЛЬ ВЕДЬМЫ

Темнота — не отсутствие света. Темнота — жилище, построенное раньше всякого света, и замок в её двери открывается не ключом, а твоим решением перестать бояться и войти.

¹ Ночники придумали не для детей — для взрослых, у которых отросли детские страхи. Красная лампочка в форме гриба продаётся как забота, а работает как абонентская плата за старый испуг. Погаси её — и послушай, как начнут дышать стены. Это не полтергейст: это твой дом наконец остался с тобой наедине.

ГЛАВА 7

Гнев — твоё священное топливо

Тебя учили гасить пожар, который грел твой дом

ПУТЕШЕСТВИЕ НЕОФИТА: Дневник неофита. День 22. Она сделала это нарочно — ты поняла позже. Ты писала в тетради, а она выхватила страницу, пробежала глазами и прочла вслух, насмешливым голосом, самую тайную строку — ту, про отца. Внутри что-то встало дыбом. Ты схватила тетрадь, заорала на неё — впервые в жизни, честно, до хрипа, — и вылетела на крыльцо. Ведьма вышла следом не извиняться. Она улыбалась. «Ну наконец-то, — сказала она. — А теперь крикни в лес. Он не сплетничает». Ты кричала, пока не село горло, пока не потекли слёзы, пока не стало пусто и легко. Руки не дрожали — гудели, как после топки. В доме она уже грела молоко и молчала. «Сердито, девочка моя, — сказала она, подавая кружку. — Зато живо. Лучшие, чем все твои вежливые годы».



Из всех правил, которыми тебя кормили с пелёнок, самое ядовитое — то, что ты даже не заметила, потому что его подавали под видом вежливости: хорошие девочки не злятся. Не «не дерутся», не «не мстят» — не злятся вовсе, то есть не чувствуют. Ты вписалась в правило так чисто, что теперь говоришь о себе с гордостью: я никогда не сержусь. Вслушайся в эту фразу. Это не черта характера. Это рапорт о проделанной работе: живая злость не обнаружена, вход опечатан, ключи у мамы. Правило это ставили не ради мира в доме — ради удобства окружающих, потому что злящаяся девочка задаёт вопросы, а удобная молчит и моет за всех посуду. Из всех твоих запретов этот стоил дороже всего: он стоил тебе самой. За послушание

тебе выдавали премии — похвалу за «золотой характер». Только характер после таких премий остаётся чужой.

Теперь главное, за чем ты пришла. Гнев — не порок и не позор. Гнев — энергия границы. Это колокол, который бьёт внутри тебя, когда твоё нарушают: тело, время, слово, дети, работу, сон. Он встроен в тебя, как боль, — чтобы ты знала, где кончаешься ты и начинается чужое своеволие. Когда тебе наступают на ногу, ты не стыдишься боли — ты отскакиваешь. С гневом то же самое: он сообщает о нарушении, а не о твоей испорченности. Женщина без гнева — это дом без звонка: гости входят, когда хотят, берут, что хотят, и уходят, когда им вздумается, а хозяйка потом недоумевает, откуда в ней такая тяжесть. Колокол не жестокость. Колокол — служба оповещения. Его не гасят — его настраивают. Где колокол снят за ненадобностью, границу переносит сосед — тихо, метр за метром, пока не окажется, что двор не твой.

А теперь про то, куда девается погашенный. Энергия не умеет исчезать — она меняет адрес. Задушенный гнев уходит внутрь и обустроивается там надолго. Он оседает в теле: в сжатых челюстях, в каменной шее, в желудке, который жжёт, в спине, которая ноет к пятнице. Он превращается в болезни — врачи это видят по таблицам, ведьмы видят по глазам. Он становится саботажем: внезапные провалы в делах, вечные опоздания на то, что тебе ненавистно, «забытые» обещания, которые ты давала не себе. И ещё он становится желчью — той кислой, оседающей горечью, которую ты называешь усталостью от жизни и которую пьют близкие, ничего не понимая. Проверь по списку, только честно: головные боли по выходным, простуженное горло после разговоров с матерью, зубной скрежет по ночам. Это не совпадения — это маршруты. Ты не вредная. Ты закопала пожар в песок — а огонь живёт под пеплом и ест твоё дерево изнутри.

Слушай самую важную разницу этой главы — разницу между пожаром и очагом. Огонь один и тот же. Разница — в приспособлении и в направлении. Пожар — это гнев без руслу: вспыхнул, облизал всё, что было дорого, и остался пепел и чужие ожоги. Очаг — это тот же гнев, но в камне, с дымоходом и с котлом на крюке: он греет, варит, отпугивает волков и собирает дом вокруг себя. Тебе всю жизнь показывали только пожары — и продавали вывод: огонь опасен, гаси в себе всё. А надо было показать очаг. Направленный, поставленный, обслуживаемый огонь — сила, без которой дом не дом. Так и твой гнев: не погашенный, а поставленный на камень. Не стихший — пристроенный. Разница между ними — не температура. Разница — русло. В печи дома ведьмы огонь горит каждый день сорок лет — и дом цел, и хлеб каждый раз новый.

И про тех, кому нужна твоя вежливая злость. Им нужна — им так удобнее. Женщина, которая злится, но извиняется, — подарок: её сигнал можно принять и отложить, как открытку. Она сказала «мне неприятно» — и тут же смягчила, пошутила, предложила чай. Слушать её необязательно: она сама себя переспорит. Удобная злость — это шум прибора: звучит грозно, а берег не трогает. А теперь смотри, какая арифметика. Пока твоя злость вежлива, чужие границы остаются чужими, а твоя территория — ничейной. Тебе же ещё и спасибо скажут: какая выдержанная, какая взрослая. Не ведись на премии. Вежливая злость — это гнев, обработанный для чужого удобства, — нарезанный и поданный на блюде: есть удобно, дрожать не успевает. Понаблюдай за столом в праздник, когда свекровь в который раз режет тебя по живому, а ты улыбаешься в салат. Вся семья довольна: солдат мира — ты. Мир в этом доме куплен твоей злостью — по оптовой цене.

ТЕЗИС VII

Гнев — это страж твоих границ, а не твоя испорченность. Его не тушат — его ставят на службу: он говорит «нет», выводит из чужих домов, запирает двери и греет очаг, на котором варится твоя новая жизнь. Женщина, потерявшая гнев, теряет вместе с ним и право на своё. Верни стража на пост — и увидишь, как подданные переходят на твою сторону.

Теперь о работе гнева по специальности. Направленный гнев — это не крик и не битьё посуды. Это уход, отказ и слово «дальше нельзя», произнесённое один раз и на всю жизнь. Посмотри, на каком топливе делаются самые важные шаги. Уходят не в спокойствии — в спокойствии удобно оставаться и дальше, годами. Уходят на гнев: он собирает вещи, пока ты ещё плачешь, он выводит из чужих дверей, он глушит в тебе переговорщика, который готов торговаться за остатки. Отказ делают не из вежливости — из злости на себя за прошлые согласия. А «дальше нельзя» вообще не существует без гнева: у вежливости всегда есть исключение, у гнева — граница. Так что благодари свою злость, когда она поднимается: она не ссорит тебя с жизнью. Она собирает тебя в дорогу — из тех сборов, после которых не возвращаются. Ведьма на этот счёт коротка: «Тёплая уходит из дома шёпотом. Сердитая — уходит насовсем, и правильно делает».

Но, прежде чем открывать клетку, научись различать, кто в тебе просится наружу. Настоящий гнев смотрит на границу: он направлен на нарушение — «перестань», «уйди», «верни». Мелкая злоба смотрит в пол: она кружит вокруг старых обид, грызёт сама себя и хочет не спрашивать, а чтобы кому-то тоже было больно. Проверка у ведьмы короткая. Спроси себя: на что я сержусь — на действие или на человека целиком? Хочу я остановить или хочу унижить? Говорит во мне сегодня или десятилетней давности? Настоящий гнев отвечает о сегодняшнем дне и о действии, он конкретен, как счёт за дрова. Злоба отвечает старыми обидами и расплывчата, как туман над болотом. Первая — инструмент, второй — болото. Не путай инструменты с местностью: на болоте не работают, на болоте вязнут. Твой гнев тебе нужен сухим, точным и сегодняшним — таким он работает, а не жжёт впустую.

Расскажу про гостью, улыбающуюся двадцать лет. Муж, мать, начальница — все могли на неё нажать, и она выдавала ту же улыбочку, от которой вечером сводило скулы. Пришла она жаловаться на бессонницу, а ведьма спросила одно: назови день, когда ты в последний раз сказала «нет». Гостя перебирала годы — и не нашла. Тогда ведьма поставила её посреди сада и велела сказать «нет» вслух — в воздух, деревьям, кому угодно. Гостя выговорила это слово дрожащим голосом и заплакала так, что вздрогнули вишни. А потом, рассказывала она, случилось чудо: ничего не рухнуло. Ни дом, ни семья, ни её репутация удобной женщины. Рухнуло другое — представление, что без её согласия мир не сдвинется. С того «нет» у неё началась жизнь. Бессонница ушла через месяц и не попросилась обратно. Кстати, о вишнях: в тот год они уродились, как никогда, — сад любит, когда в нём разражаются правдой.

Отдельно — про голос, потому что твой гнев годами сидел в горле немой. Всё, что не сказано, тело произносит само: комом в горле перед «нормально, спасибо», хрипотой по утрам, тяжестью, которая сидит в челюстях. Крик — не потеря лица, как тебе внушали. Крик — сброс: тело впервые за годы получает громкость, на которую оно рассчитано природой. Поэтому ведьма и водит девочек в лес орать: лес стерпит, эхо не перескажет соседкам, а грудная клетка расправится, как крылья после долгой неволи. Заметь: после честного крика никогда не бывает стыда. Бывает только тишина — глубокая, как колодезная вода. Её часто принимают за усталость. Это не усталость. Это твой голос вернулся на своё место — под язык, где ему и положено жить. Проверено на поколениях: женщина, покричавшая в лесу, разговаривает дома тише — но веселей. Громкость нужна телу один раз, чтобы потом она не вырывалась на кухне.

Теперь приготовься к чужим реакциям, потому что они будут. Когда ты впервые не улыбаешься в ответ на наезд, окружение вздрогнет. Кто-то назовёт тебя уставшей, кто-то — испортившейся, кто-то побежит лечить тебя заботой. Отнесись к этому как к донесению: их реакция показывает, сколько они брали у тебя, пока было можно. Чем сильнее человек возмущён твоим «нет», тем больше он потерял. Это математика границ, и она честнее любой дружбы. Комната, в которой ты рассердилась вслух, меняется на глазах: мебель сдвигается, голоса понижаются, шаги становятся аккуратнее. Тебе не нужно устраивать гром — достаточно поставить точку. Точка, поставленная без улыбки, действует сильнее любого спектакля. Проверено: мир уважает

не ту, что удобна, а ту, у которой есть края. И не жди благодарности за вежливую революцию: твоё спокойное «больше так не делай» пересоберёт отношения быстрее, чем годы одолжений, — только рассчитывай не на аплодисменты, а на тишину нового качества.

И последнее про топливо, потому что слово «священное» я выбрала не для красного словца. Ведьмы работают на гнев: им запирают двери от тех, кто пришёл ломать, им отворачивают беду, им режут пуповину к тем, кто сосёт. Холодный гнев — самый дорогой сорт: он не искрит, не орёт, он аккуратно ведёт руку, пока дело не сделано. Горячий гнев — на один вечер: выплеснулся, отпарил, остыл. Холодный — на годы: он писал древние проклятия и выводил женщин из крепостных домов с детьми и узелками. Твой очаг тоже будет гореть этим топливом. Не бойся, что от злости станешь уродливой: от очага не уродуют — от очага светятся. Уродуют от тления — от того гнева, что годами жуёт себя под пеплом. Так что когда в следующий раз почувствуешь, как поднимается твоя волна, — не гаси. Спроси у неё: что нам сегодня строить?

УМНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

УПРАЖНЕНИЕ «Письмо в печь»: Уединись вечером, когда дом затихнет. Возьми бумагу и перо — не клавиатуру: огонь читает только рукописное. Напиши человеку, который тебя ранил, всё: без цензуры, без вежливости, без поправок на его чувства — от первого года до сегодняшнего. Не следи за грамматикой, следи за честностью. Когда письмо дописано, перечитай его про себя и выбери три самые честные строки — те, от которых перехватило дыхание. Зажги свечу или открой печь и, сжигая письмо, прочти эти три строки вслух — чётко, своим взрослым голосом. Пепел зарой или развей. Наутро запиши в тетрадь одну фразу — ту, что осталась в теле после огня. Повторяй, пока не появится письмо, которое захочется написать без злости: это будет знак, что топливо переведено в очаг.

О практике из упражнения скажу наперёд, чтобы ты не испугалась того, что выйдет из-под пера. Первые строки будут вежливыми — это рука ещё держит шлагбаум. Пиши дальше. Потом прорвёт: пойдут слова, за которые тебе было бы стыдно на людях, и это хорошие слова — они твои, а не хоровые. Пиши всё: фамилии, годы, обиды, что он взял, что она отняла, сколько лет ты молчала. Бумага выдержит — она для того и сделана. Когда письмо кончится, ты будешь дрожать: не от страха, а от мощности, которая впервые за много лет пошла по прямому проводу. Не рви письмо в тот же вечер и не перечитывай вслух соседкам. Оно должно дойти до печи целым — печь берёт только честное, а недописанное она возвращает. С тремя строками для чтения вслух не хитри: выберутся сами — те, от которых дрогнет голос.

И запреты — их немного, но они жёсткие. Письмо не отправляют. Никогда, ни в каком виде, даже если очень хочется, даже если «пусть знает, как мне было больно». Бумага — для печи, а не для почты: ты не вестник своей боли, ты её жрица. Огонь превращает яд в ясность: то, что сгорело, больше не капает в твою кровь, а то, что ты поняла при горении, остаётся с тобой. Второй запрет: не устраивай спектакль. Практика делается одна, при одной свече или у печи, без зрителей и хоров: огонь не любит публику — при ней он сгорает вместе с правдой. Третий запрет: не извиняйся за пепел. Ни перед памятью, ни перед близкими, ни перед собой. Ты не портишь отношения — ты перестаёшь кормить чужих за свой счёт. Пепел развей за забором или отдай земле. Печь понимает всё — ей можно рассказывать без цензуры.

И в конце — про то, что произойдёт с тобой, когда гнев вернётся домой. Ты станешь не злее — ты станешь ровнее. Исчезнет та фоновая кислотность, которую ты глотала годами, потому что её источник переведут на нормальную работу: предупреждать, а не тлеть. Люди почувствуют в тебе край — и разговаривать с тобой станут проще, без проб и шупов: с той, у которой есть границы, не разговаривают нащупыванием. А глубоко внутри у тебя вздохнёт девочка, которой в детстве запретили топтать ногой, — она ждала этого разрешения много лет. Дай ей потоптать. В следующей главе мы будем работать с именем, и это самое интимное дело из всех, но знай: наречение проходит через огонь. Без гнева имён не дают — при гневном молчании их только вешают, как бирки на товар. Твой гнев — сторож при огне. Теперь он у тебя есть.

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.