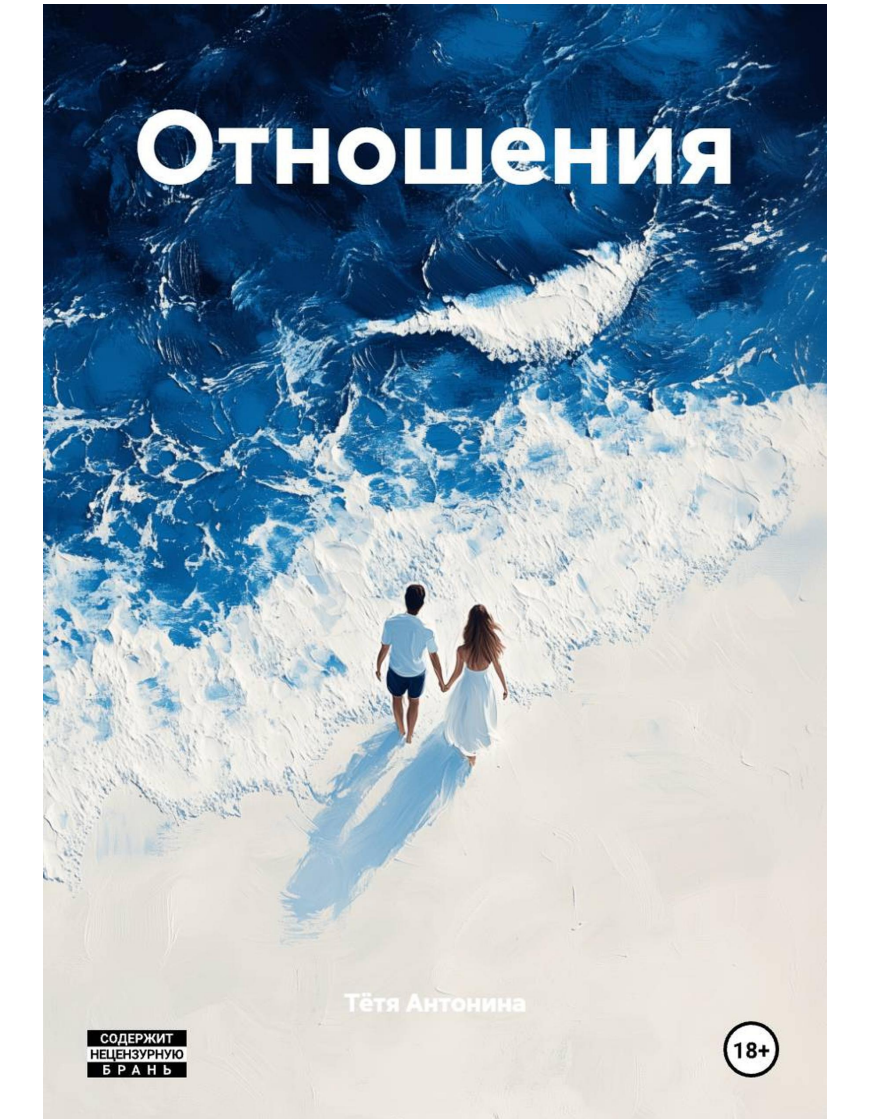


Отношения



Тётя Антонина

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Тётя Антонина

Отношения

<https://litres.ru/74624473>

SelfPub; 2026

Аннотация

Что такое отношения? Это не только «мужчина и женщина». Это всё, что связывает людей: семья, дружба, коллеги, родители и дети, случайные попутчики и те, с кем мы живём всю жизнь.

В этом сборнике тридцать историй. В каждой — кто-то узнает себя.

«Семья» — четыре подруги спорят, чья жизнь правильнее: бездетная свобода или материнство.

«Мальчики» — трое подростков в автобусе выясняют, кто из них предатель.

«Свадьба» — он хочет расписаться. Она — платье-торт и толпу гостей.

«Расставание» — он репетирует речь о разрыве, а потом выкрикивает её в трубку.

«Детерминированная асексуальность» — она годами верила, что не хочет секса.

Это истории о том, как мы любим, ненавидим, прощаем и не прощаем. Каждая история — зеркало. В каждой — кто-то из нас.

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	88

Тётя Антонина

Отношения

Глава

СЕМЬЯ

Четыре молодые женщины вышли из ресторана, перекрёстно обнялись, разделились на пары, и в разном темпе пошли в противоположные стороны.

Та пара женщин, которые брели медленно, неторопливо, сразу же начали обсуждать подруг:

— Что у них за жизнь? У нас была такая весёлая девичья компания, веселились, развлекались, а теперь они нарожали детей, целыми днями живут их заботами, для своих желаний не осталось места.

— А мне показалось, что они счастливы. Я даже задумалась о том, чтобы тоже создать семью.

— Чем они счастливы? Путешествуют раз в несколько лет, в кино, в театр пару раз в год выбирают. Курсируют года-

ми по одному и тому же маршруту между детскими садами, школами, магазинами.

— А мы с тобой не по одному и тому же маршруту? Выставки, спектакли, путешествия.

— Мы всегда в новые места путешествуем, новые впечатления получаем.

— Они тоже море новых впечатлений получают — беременность, роды, материнство, первые слова и первые шаги, первые мысли, первые вопросы и первые шутки. Это же так интересно. Это всё такое настоящее!

— А у нас — бутаторское? Я знаешь ли, тоже настоящего жирафа кормила и на настоящем воздушном шаре летала!

— Да, не бутаторское, но какое-то искусственно созданное что ли по сравнению с семьей, не знаю как выразить то, что чувствую.

— Семья — это тоже искусственно созданный социальный институт.

— Да, но отношения внутри семьи настоящие.

— По-разному бывает. Я бы на твоём месте не идеализировала. Не знаю, почему ты вдруг так разочаровалась в своём образе жизни, лично я довольна своей жизнью целиком и полностью.

— А в перспективе?

— В перспективе создам семью, если захочу. Сейчас мне этого не хочется.

— А я не знаю, хочется мне или нет. Надо подумать.

Та пара женщин, которые после сцены прощания у ресторана практически помчались к автостоянке, одновременно позвонили по своим телефонам, быстро что-то спросили, быстро что-то сказали, скомандовали, поручили, практически одновременно сообщили в трубки, что скоро будут дома, и только после этого посмотрели друг на друга. Одна из женщин спросила:

— Тебе жаль наших девчонок?

— Что? Почему?

— Ну, мы славно потусовались в молодости, но ведь никому не захочется всю жизнь так жить. Мне кажется, что они

продолжают так жить от безысходности, потому что им не посчастливилось встретить мужчин, с которыми они смогли бы создать семью.

— Думаешь? Мне кажется, они довольны своей жизнью. Во всяком случае, выглядят они точно лучше, чем мы.

— В каком это смысле?

— Во всех. Они не толстели во время беременности, они не использовали своё тело как строительный материал и инкубатор для создания детей, они не проводили бессонные ночи с младенцами, и тому подобное. К тому же, у них больше времени, чтобы за собой ухаживать, заботиться о себе. Морщин у них уж точно меньше, чем у нас.

— А какой в этом смысл? Чтобы в конце жизни с гладеньким личиком в гробике лежать? Мне морщины не мешают. Это естественный процесс. Это даже красиво. Видно, что я жила жизнь, и она оставила на моем лице свои следы.

— Хорошо. Они много путешествуют, изучают мир.

— У меня дома четыре отдельных мира, а вместе с мужем — пять, мне хватает материала для изучения.

— Культурной жизнью живут.

— Слушай, у меня не так часто возникает желание пойти в театр или на выставку. Я и без детей туда не часто ходила.

— А я раньше чаще ходила.

— Так и ходи. Дети-то здесь при чём? Оставила с мужем и ушла.

— А деньги? Нужно красивое платье, билет.

— Билет можно купить недорогой. А платье — это уже твой каприз. Сейчас и на выставки, и в театр ходят в свитере и в джинсах.

— Вообще-то, хочется красивой пойти.

— Иди красивой. Красота не в платье, а в блестящих глазах.

— Не блестят глаза.

— Ну, это тоже не к детям вопрос, а к самой себе. Ведь не дети твой блеск убрали?

— Да как-то всё в целом: заботы, хлопоты, усталость. Я даже позавидовала беззаботным нашим подругам.

— О, нет, я точно не позавидовала. Я себе позавидовала.

— Откуда в тебе столько энергии? Четыре ребёнка! Я с двумя еле-еле справляюсь.

— Я не вижу с ними проблем. Я с ними абсолютно всему радуюсь и кайфую! Даже если приходится неделю всем вместе жить на гречке, мне эта неделя радостнее, чем неделя по системе «все включено» на Карибах.

— Не могу такого сказать о себе. Меня любые трудности в семье заставляют сомневаться в том, что я сделала правильно, выбрав семью, а не продолжила жить одна.

— Сочувствую! Я побежала! Прости! Спешу! Яжмать!

— Прощаю, понимаю, я ведь тоже спешу, я ведь тоже мать.

МАЛЬЧИКИ

Группка из трёх мальчиков выясняла отношения в автобусе. Точнее, двое активно ссорились, а третий молча пере-

водил взгляд с одного говорящего на второго. У каждого из ссорящихся была масса аргументов, но один из них был совершенно неиссякаем, его обвинения и оправдания лились нескончаемым потоком, визави вынужден был перебивать, иначе его очередь говорить не наступила бы никогда:

— Я говорю, что ты нас подвёл! Мы договорились пойти в кино, а ты резко передумал без причин, просто потому, что у тебя нет настроения идти в кино.

— А это что, не причина что ли? Если у меня нет настроения идти в кино, почему я должен тащиться в кино и сидеть там два часа? Если у меня нет настроения, то я и не буду делать то, для чего у меня нет настроения. А ты что, так не делаешь? Если у тебя...

— Нет, я так не делаю! Если мы договариваемся о чём-то, то я делаю то, о чем мы договорились независимо от моего настроения. — Ну, а я так не делаю. Сейчас у меня есть настроение покататься на самокате, я буду кататься. Вы ведь тоже не против покататься, вот и все встроём в настроения кататься, будем кататься. Зачем кому-то одному делать то, что он не хочет, если все встроём могут делать то, что хотят? Я думаю...

— Мы будем кататься, потому что больше нечем занять-

ся, а на самом деле мы хотим идти в кино втроём! — Как нечем заняться? Мы можем пойти в торговый центр, сходить поесть, можем купить какой-нибудь еды, пойти ко мне посмотреть ролики и поесть, мы можем...

— Тебе лишь бы поесть.

— Нет, мне не лишь бы поесть. Почему ты так говоришь? Ты имеешь в виду?..

— Ничего я не имею в виду. Я говорю о том, что ты нас подвёл. Когда ты меня о чём-то просишь, я тебе не отказываю. Когда ты меня зовёшь гулять, я иду гулять.

— А когда ты меня последний раз звал гулять? Никогда! Вы меня вообще не воспринимаете!

— Мы тебя в кино позвали!

— И что? И это все! А я даже не хочу в кино! А в остальном вы вообще не уделяете мне внимание! А я вас, между прочим, научил зарабатывать деньги! Могли бы хотя бы из благодарности мне побольше внимания уделять! Да пошли вы!

Мальчики перешли на отборную нецензурную брань, и

далее маленькие мальчики в разговоре на повышенных тонах использовали преимущественно обценную лексику с таким грандиозным набором ненормативных слов и такими виртуозными оборотами, которые не каждый взрослый человек использовал и даже слышал в своей жизни.

Одна из пассажиров не смогла слушать такое от маленьких мальчиков и сделала мальчикам короткое замечание о том, как ужасающе невоспитанно они себя ведут. Мальчики замолчали на секунду, и вернулись к ссоре.

Не выдержал ещё один пассажир, попросил быть потише и не использовать нецензурные слова. Мальчики затихли на секунду, начали говорить потише, но спустя несколько секунд вновь разъярились и продолжили ссору громко и бранно.

Пассажир потерпел ещё какое-то время, подошёл к мальчикам, и обратился к самому активному:

— Я же попросил вас не разговаривать громко.

— А почему мы не должны громко разговаривать?

— Вы мешаете людям.

— Ну, и что? Это посторонние люди. Нам без разницы, что мы им мешаем.

— А если все будут громко разговаривать?

— Пусть все громко разговаривают.

— Как вам не стыдно? Вам взрослые люди делают замечание, а вы продолжаете кричать.

— А с какой стати посторонние люди делают нам замечания? — Потому что вы всем мешаете.

— Это общественный транспорт, а не их личный, здесь никто не обязан заботиться об их комфорте.

— Вашим родителям было бы стыдно за вас.

— Хотите я дам вам номер моей мамы и вы с ней об этом поговорите?

— Мне не нужен телефон твоей мамы, я не собираюсь говорить это ей, я говорю вам о том, что вы мешаете людям.

— Вы тоже мешаете: и нам мешаете разговаривать между собой, и тем, кто вас сейчас слышит, тем, что вы громко

говорите.

— А я разве громко говорю?

— Довольно громко.

— Да вроде бы я негромко говорил.

— Достаточно громко, чтобы все слышали. Вы им мешаете.

Мужчина озадаченно замолчал. Подумал. Заговорил вновь более тихим голосом:

— В любом случае я хочу вам сказать, что вы ведёте себя неприлично и неприятно.

— Нам так подходит.

Мужчина вышел на своей остановке. Самый активный мальчик обратился к своим друзьям:

— А кто он такой, чтобы делать нам замечания? Мама мне сказала, что посторонние люди не имеют права говорить мне, как себя вести.

— Давай всё же будем говорить потише, а то все остальные тоже начнут ныть, что мы им мешаем.

Мальчики продолжили выяснять отношения громким шёпотом.

СВАДЬБА

Они сидели на берегу моря счастливые и возбужденные. Он только что сделал ей предложение стать его женой, и она с радостью согласилась. Через три года их безоблачных отношений это не было большим сюрпризом. Они хотели этого. Они прекрасно друг друга понимали. Они никогда не ссорились. Всё указывало на то, что им будет хорошо вместе.

Он спросил, готова ли она сейчас подать заявление о заключении брака. Она на секунду задумалась и спросила:

— После подачи заявления брак можно зарегистрировать через месяц?

— Да.

— Сейчас конец сентября. Значит, свадьба будет в конце октября? А мы успеем подготовиться?

— К чему подготовиться? К росписи в ЗАГСе? Какая свадьба?

— К росписи в ЗАГСе успеем. Я имею в виду празднование. Или ты хочешь роспись через месяц, а свадьбу — позже, когда подготовимся?

— Какую свадьбу? Ты хочешь собрать друзей в ресторане и сказать им, что мы поженились?

— Друзей? Нет, родных. Хотя, и друзей тоже.

— Родных — это родителей? Ты ведь одна в семье.

— Родные — это тети, дяди, бабушки, дедушки, сестры и братья. Родственники.

— Что? Ты хочешь традиционную свадьбу? Может быть, ещё и с запуском голубей?

— Да.

— Что?! Ты хочешь такую свадьбу постиронично?

— Ирония и постирония здесь неуместны. Это важное событие в моей жизни и в жизни моей семьи.

— Ты не говорила, что у вас такая большая дружная семья.

— Ну, не то, чтобы очень дружная, мы редко общаемся и редко видимся, но на большие события собираемся вместе.

— Так вы не близки морально, если вы не общаетесь. Вы близки только по крови.

— Разве этого мало?

— Во всяком случае, это не повод приглашать на свадьбу троюродного дядю, живущего на другом конце страны.

— Почему? Он ведь приглашал меня, когда его сын женился.

— Я назвал условного выдуманного троюродного дядю! А такой существует? Ты планируешь его пригласить?

— Выдуманный? Я думала, что я тебе рассказывала про дядю Олега. Да, планирую пригласить.

— И сколько у тебя родных? Родственников, которых ты планируешь пригласить? Да, собственно, какая разница!

Свадьба? Серьёзно?

— Да, конечно. Ты не хочешь свадьбу?

— Нет, конечно!

— А чего ты хочешь?

— Я хочу расписаться в ЗАГСе и романтично провести этот день вдвоём или весело провести этот вечер с самыми близкими друзьями, или и то, и другое вместе.

— А родители?

— Потом отдельно с твоими и моими родителями.

— А родственники?

— А родственники порадуются за нас и отметят это событие так, как сочтут нужным и там, где сочтут нужным. Не с нами. Не на нашем торжестве.

— Это ведь грандиозное событие, его нужно громко праздновать!

— Это интимное событие, его нужно разделить только с

самыми близкими!

— А белое платье?

— Будь в белом платье.

— Оно будет нелепым без толпы гостей.

— Так мы толпу гостей соберём, чтобы твоё платье смотрелось органично? Стоп! Что? Что это за платье такое, которое нужно окружить толпой?

— Пышное белое платье.

— Платье-торт?! Ты современная девушка! Взрослая! Тебе тридцать лет! Неужели ты хочешь платье-торт?!

— Ну, не торт, но пышное кружевное...

— Не может быть! Я от слова «свадьба» в себя не могу прийти, а ты меня пышным платьем добиваешь.

— А когда ещё я смогу надеть такое платье?

— На Хэллоуин! Или мы можем поиграть в ролевые игры, где ты будешь невестой в платье-торте.

— Нет, это мне не подходит!

— Да о чем мы говорим?! Дело не в платье! Дело в свадьбе. То, что ты всерьёз хочешь огромную свадьбу с почти незнакомыми людьми, а я такое могу представить такое только в кошмарном сне, говорит о том, что мы разные люди!

— Ты так думаешь?

— Ну, конечно! По таким принципиальным вопросам мы не сходимся! Как, в таком случае, мы будем воспитывать детей?

— Ребёнка. Я планирую родить одного ребёнка.

— Троих. Как минимум. Я планирую много детей.

— Раньше ты этого не говорил.

— Раньше мы об этом не говорили.

— Количество детей можно обсудить.

— Может быть, и свадьбу можно обсудить?

— Нет, свадьба должна быть.

— Свадьба — это более принципиальный вопрос, чем количество детей?

— Да.

— У меня полное ощущение, что мы с тобой не знакомы. Я даже представить себе не мог, какие у тебя ценности.

— Ты жалеешь о том, что сделал мне предложение?

— Не знаю.

Она сняла кольцо, бросила рядом с ним. Он взял кольцо и бросил его в море. Она встала и быстро пошла прочь по береговой линии. Он встал и медленно побрёл в противоположную сторону.

РАССТАВАНИЕ

Он открыл блокнот:

— Что я там вчера написал? «Я должен сказать тебе, что настало время поговорить». Ерунда какая-то «сказать» и «поговорить». «Я хочу поговорить с тобой». Да, оставлю

такой вариант. «Мы вместе уже несколько лет». Может быть, сказать сколько именно лет мы были вместе? Вдруг она подумает, что я не помню. «Мы с тобой больше пяти лет вместе». А это звучит так, будто мы отбывали наказание больше пяти лет. «Мы с тобой давно вместе. Мы пережили с тобой много грустных и радостных событий». Говорю как тамада на юбилее, лучше скажу «нас многое с тобой связывает». Да, так. Или не надо так? Вдруг она подумает, что я говорю про кредиты, которые я за неё выплатил. «Я был счастлив с тобой». Вот, это оставлю. Да, это. «Я хочу поговорить с тобой. Я был счастлив с тобой». Вот уже и понятно, что я хочу сказать. Вот так, без интриг. Кулаком под дых. Нет, надо всё-таки какой-то переход от одного к другому сделать. Какой? «Я думаю, ты понимаешь, что я хочу сказать». Почему я так думаю? «Я думаю, ты понимаешь, что я хочу сказать, потому что наши отношения испортились за последние несколько месяцев». Испортились. Протухли. «Я думаю, что ты понимаешь, что я хочу сказать, потому что наши отношения последние несколько месяцев оставляют желать лучшего». Так. «Я был счастлив с тобой все эти годы, но, надо признать, любовь закончилась». Я говорю как будто о продуктах в холодильнике: «испортились», «закончились». «Я был счастлив с тобой все эти годы, но, надо признать, любовь ушла». Куда ушла? Ушла и ушла! Всё, здесь оставляю без уточнений. А чья любовь ушла? Не только моя. Это наша общая ответственность. Наша любовь ушла. «Я хочу расстаться». Или не так?

Нет, это не я вдруг захотел, а так всё сложилось. «Нам нужно расстаться. Прости». Почему «прости»? Это не я бросаю ее, а так сложилось, что нам нужно расстаться. «Прости, что я взял на себя смелость заговорить об этом». Будто я боюсь её. «Прости, что я первым заговорил об этом». Почему прости? Как будто я должен был подождать, когда она об этом заговорит. Ладно, пусть так останется. Дальше что? Благодарность? «Я благодарю тебя за всё, что было в моей жизни с тобой». Криво-косо, к тому же, опять в стиле тамады на юбилее. Так, что получилось? «Я хочу поговорить с тобой. Я думаю, ты понимаешь, что я хочу сказать, потому что наши отношения последние несколько месяцев оставляют желать лучшего. Я был счастлив с тобой все эти годы, но, надо признать, наша любовь ушла. Прости, что я первым заговорил об этом». Вот и всё. Не надо больше ничего добавлять. Ей ведь тоже нужно что-то сказать. Она молчать не станет. Вообще, она перебьёт мою речь почти сразу. Она меня вообще ни во что не ставит уже давно. Может быть, я и второе предложение не успею сказать. Да, такое может быть. Я ей скажу «я хочу с тобой поговорить», а она скажет «нет, мы даже не будем это обсуждать, мы летим на Бали, а не на Байкал». Нет уж, я буду напористым, и уверенно произнесу свою речь от начала до конца.

Он взял телефон в руки, нажал кнопку вызова абонента, поднёс дрожащей рукой трубку к уху:

— Привет! Я...

— Привет, давай попозже созвонимся, мне сейчас не совсем удобно говорить.

— Нет, я скажу сейчас. Выслушай меня! Я тебя больше не люблю. Я тебя бросаю. Никогда больше не хочу тебя видеть и слышать.

Он нажал отбой звонка и залпом выпил стакан воды, стуча зубами о край стакана, и радуясь, что сказал то, что хотел сказать.

Первое желание

Мария Васильевна шла по улице и на нее не просто гладели, некоторые даже показывали пальцем.

Мария Васильевна привыкла к этому. Поначалу стеснялась, опускала голову, смотрела в землю и ёжилась. Теперь она смело смотрит людям в глаза и улыбается. Она одевается так уже несколько месяцев, а решалась так одеваться целый год.

В шестьдесят пять лет она осознала, что с восхищением

смотрит на маленьких девочек в розовых одеждах. Внучек у нее не было, только внуки, поэтому она купила много принцесских в бантиках и оборочках розовых вещей соседской девочке, чем вызвала неопиcуемый её восторг. Сама Мария Васильевна восторга не почувствовала. Она долго думала о том, так что же ей нужно от этих розовых вещей, и поняла, что сама хотела бы их носить.

Мысль показалась дикой. Она отгоняла ее несколько месяцев, пока не осознала, с чем связано это странное желание быть в розовом. Девчачьего розового нарядного детства у нее не было: старшая в многодетной семье, денег хватало только на необходимые практичные унисекс-вещи, которые подошли бы, когда она из них вырастет, погодкам-младшим любого пола, смотря кому чего не будет хватать. Мария Васильевна долгие годы жила заботами семьи, выполняя многочисленные обязанности, всегда исходя из потребностей семьи в целом, и не научилась обращать на себя внимание, слышать свои желания. Когда многочисленные дети семьи подросли и начали постепенно один за другим жить самостоятельно, мв встретила своего будущего мужа, и довольно быстро вышла замуж и родила двух сыновей. В своей семье она тоже, не имея другого опыта, жила только заботами и потребностями семьи.

И вот шестьдесят пять, и вот первое услышанное ею своё

личное желание. Мария Васильевна боролась с желанием как могла, но оно было очень настойчивым, и женщина сдалась.

Когда она впервые надела на себя розовые наряды в бантиках, воланчиках и кружеве, муж всерьез собрался вызывать скорую психиатрическую помощь. Мария Васильевна успокоила его краткими заранее заготовленными вескими аргументами. Муж услышав, что разговаривает его жена, несмотря на жутко нелепый вид, по-прежнему как взрослый адекватный человек, поверил, что необходимости в психиатре будто бы действительно нет, во всяком случае, пока, но все же он позвонил сыновьям и попросил их срочно приехать.

Сыновья приехали. Они ошарашенно смотрели на мать, с ужасом в глазах переглядывались и молча слушали все те же веские аргументы, после которых последовало напоминание о том, что она никогда в жизни ничего не делала для себя и вызывания к их совести по этому поводу. В конце своей речи она категорично заявила, что отныне и до момента, пока ей самой не захочется иначе, она будет одеваться только так, потому что это последний шанс, учитывая её возраст.

Муж и сыновья выглядели удивлёнными и пришибленными, но хотя бы уже не испуганными. Конечно, потребовалось какое-то время, чтобы они привыкли к новому имиджу Марии Васильевны, и перестали стесняться появляться с ней в

общественных местах, но они привыкли. Жены сыновей отреагировали на новый имидж весело и с бесконечными шутками, а маленькие внучата встретили бабушку, похожую на розовый торт, с большим восторгом.

Семья смирилась, соседи несколько изменили к ней отношение, будто перестали воспринимать всерьёз все ее слова и замечания, большинство приятельниц и некоторые подруги перестали с ней общаться, некоторые стали общаться только по телефону, избегая встреч на людях, только самые верные подруги уточнили, все ли у нее в порядке с головой, и убедившись в разговоре, что все в порядке, продолжили общение.

Да, ряды друзей и знакомых поредели; да, пострадала репутация; да, люди на улице показывают пальцем, но Мария Васильевна бесконечно счастлива жить в своем розовом облаке.

ОСНОВНОЕ ЧУВСТВО

Рита вошла в бар нахмуренная и взбудораженная. Все столики были заняты, Ирина ждала ее сидя за стойкой бара. В пятницу вечером нужно радоваться, что хотя бы за стойкой нашлось свободное место, если не забронировали столик заранее. Рита позвонила Ирине час назад, почти визжа в труб-

ку, что нужно встретиться, потому что новый мужчина Риты оказался свиньей.

Рита почти подбежала к Ирине, резко обняла ее своими злыми руками, будто сделала удушающий единоборческий приём, некоторое время неосознанно душила Ирину в своих объятиях, потом отстранилась, села на стул рядом с ней, заплакала и сказала сквозь слёзы:

— Скажи, почему мне все время попадают какие-то свиньи?

— Ну, не все время. Егор у тебя хороший был.

— Да, хороший был. Жаль, что умер.

— Не говори так. Он не умер. Он жив и здоров. Он полюбил другую. Но он был классным в отношениях, я тебе даже завидовала немного, ты знаешь. Когда он влюбился в другую женщину, он не стал тебе врать и изменять, а сразу об этом сказал.

— И сразу умер. Ну, умер и умер, что о нем говорить. Есть трупы и посвежее.

— Женя тоже скоропостижно умер?

— Да.

— Как это произошло?

— Мы договорились встретиться в четыре часа.

— О, дальше можешь не рассказывать. С тобой нельзя договариваться на точное время.

— Ой, не надо на меня наговаривать. Я умею приходить вовремя. Сейчас я вовремя пришла?

— А как ты сейчас могла опоздать? Ты не из дома сюда пришла. Ты стояла и плакала на улице, позвонила мне и сразу поехала сюда. Если бы ты плакала дома, то никому не известно, через сколько часов я бы тебя дождалась.

— Давай ещё ты на меня накричи!

— Вот и всю историю можешь не рассказывать, я все поняла. Он на тебя накричал.

— Да, я опоздала на час! Из-за этого можно кричать на меня?! Он даже обзывался!

— Обязываются дети в детском саду. У взрослых это называется «оскорблял». Как он тебя оскорбил?

— Эгоистичная дрянь и даже бесчувственная тварь.

— Да, пожалуй, жестковато так называть за опоздание. А ты первый раз во встречу с ним опоздала? Ну, о чем я спрашиваю, конечно же, не первый.

— Не первый. И не второй. Я только на первую нашу встречу пришла вовремя. Это было случайно: я работаю в здании рядом с тем рестораном, где мы договорились встретиться.

— А как он в прошлые разы реагировал на опоздания?

— Говорил, что ему неприятно, что он пунктуальный и ждёт того же от меня, что для него опоздание — признак неуважения или даже пренебрежения.

— А ты не умеешь не опаздывать. Ты ему говорила об этом?

— Нет. Я это попозже мужчинам говорю, когда мужчина ко мне привыкнет, влюбится, узнает, что я вполне адекватная. Если я на первой встрече скажу, что я абсолютно все-

гда и абсолютно везде опаздываю, он может подумать, что я ненормальная, что считать не умею или часами не умею пользоваться.

— Да, лучше ничего не говорить. Вот, например, как славно сегодня получилось.

— Очень смешно.

— Ну, не очень, но смешно. Ты не умеешь приходить вовремя, а он подумал, что ты специально опаздываешь, чтобы его обидеть. Он обиделся и кричал от обиды.

— Очевидно. Но зачем он на меня так кричал? Я в какой момент испугалась, что он меня ударит!

— Возможно, его основное чувство — это злость, и он все через неё выражает.

— Какое ещё основное чувство? Есть какое-то основное чувство?

— Мне кажется, что да. Оно и определяет поведение человека. У него, видимо, основное чувство злость, и все чувства трансформируются из неё: обида — это злость из-за того, что его неправильно поняли или проигнорировали, страх

— Это злость из-за того, что он ничего не может изменить, ревность — это злость из-за того, что им могут пренебречь или отвергнуть.

— Все люди много злятся. У всех основное чувство — это злость?

— Мне кажется, что нет. Я думаю, что у большинства людей основное чувство — это страх: обида — это страх быть ненужным, неинтересным, злость — это страх потерять контроль, ревность — это страх, что предадут. Ещё я у многих наблюдала в качестве основного чувства вину. У них обида — это вина за то, что не смогли соответствовать ожиданиям; злость — это вина, что не смогли оправдать надежды, что-то сделать, потеряли контроль, ревность — это вина за свою ничтожность, некрасивость, неумность.

— Да какая разница, из какого чувства это вырастает, если все в итоге чувствуют одно и то же: злость, страх, вину.

— Называется одинаково, а чувствуют по-разному, я же только что объяснила. Наверное, я плохо объяснила. Да и проявляют по-разному: злой выплескивает эмоции на других, а виноватый выплёскивает эмоции на себя, боящийся вообще непонятно как проявится, потому что от страха люди делают самые странные и самые страшные вещи. Если бы

Женя был не злым, а виноватым, он не сказал бы тебе ничего, а мысленно из раза в раз злился бы на себя, винил бы себя, что не смог донести до тебя мысль о том, как ему важна пунктуальность, или винил бы себя в том, насколько он жалкий, что ты не считаешь нужным уважать его время.

— О, это очень удобно. Надо бы мне виноватого парня найти.

— Не к тому я всё это вела.

— Интересно, а какое у меня основное чувство?

— Если выбирать из этих трёх, то, очевидно, злость, судя по твоим реакциям. Кроме того, вина и страх не позволили бы тебе опаздывать.

— А у тебя?

— Не уверена, но вроде бы вина. Наверное, да, всё-таки вина. Иначе, как объяснить то, что я все ещё дружу с такой опоздуньей как ты. Видимо, я каждый раз виню себя в том, что я вышла слишком рано, а не злюсь на тебя за то, что ты вышла слишком поздно.

— Пожалуйста, давай не будем сейчас говорить об опоз-

даниях! Я всё ещё пока не могу прийти в себя от того, как и что мне рассказал Женя об опозданиях!

— Извини.

— Хорошо. Всё, невозможно больше откладывать то, для чего мы сюда пришли. Давай хорошенечко напьемся, дорогая моя!

ВОСПИТАНИЕ

Валентина достала пирог из духовки, поставила на стол, и, наливая Свете чай, продолжила:

— Вот я и подумала, может быть, не зря все сейчас про детские психотравмы говорят? Жена моего сына вертит им как хочет, просто разговаривая с ним ласковым голосом, и называя всякими зайчиками и солнышками. Я его воспитывала строго, сухо, как в армии, чтобы он был жёстким, чтобы не было привычки к нежностям, чтобы не нуждался в ласке, чтобы был настоящим мужчиной. А что получилось? Кто его чуть-чуть приласкает, тому он и душу отдаст. Я как лучше хотела, для него старалась. Только хуже сделала. Меня он считает злыдней, а жену свою — ангелом. Она его ласковым голосом ночью в мороз на улицу спать выгонит, и он с радостью пойдёт, даже не поймёт, что ему зла желают, а я стро-

гим голосом в дом погреться позову, он будет ждать подвоха. Вообще ничего не понимает. Получается, это я его таким дураком сделала?

— Не знаю, Валя. Я, наоборот, своего сына заласкала, изнежила. Я думала, что никто, кроме матери, не может дать так много любви и заботы, и хотела, чтобы он знал, что такое хорошее отношение, чтобы ценил себя, понимал, как отличить людей, которые его любят от тех, кто не любит.

— Вот, видишь, какая ты мудрая. Молодец!

— Никакая не мудрая! Он теперь всех, кто ему в глаза не заглядывает, и не восхищается им, как я, беспричинно, считает врагами. Ему тридцать лет, он все ещё живет с нами. Женщины у него появляются, но надолго не остаются. Он ждёт от них безусловной любви. Пока не нашлось ни одной такой, которая любила бы его так, как я. Да и не будет таких, он же им не сын, чтобы его так любить. Это вообще отклонение какое-то, когда жена любит своего мужа материнской любовью.

— Нда... От залюбленности тоже так себе результат получился.

— Угу. Пыталась с ним говорить на эту тему, объяснять,

что отношения между мужчиной и женщиной требуют взаимных уступок, компромиссов, договоренностей.

— А он что?

— Говорит, мне не нужны компромиссы, мы должны полностью совпадать. Как я понимаю, это означает, что пока он не встретит женщину, которая будет под него подстраиваться, как я, можно даже и не надеяться, что он создаст семью и подарит нам внуков.

— Мне внуков тоже пока не приходится ждать, потому что «солнышко, ещё не время, мой хороший, нужно пожить для себя, мой любимый». Сын вроде бы и хочет детей, но после таких слов он спорить не станет, ведь он и солнышко, и хороший, и любимый. Как тут поспоришь? Держи пирог.

— Ваш хотя бы с вами не живёт, а наш всё с нами. Готовить для него надо, ещё и заказы делает, говорит заранее, что он хочет, а чего не хочет, приучила на свою голову к разнообразию и кулинарным изыскам. Кстати, вкусный пирог.

— Спасибо. Мне тоже нравится.

Женщины замолчали и грустно жевали пирог, задумчиво глядя в свои тарелки.

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

Нина вышла поздно вечером из офиса, и только тогда вспомнила, что сегодня День рождения отца, а она забыла угостить коллег сладостями в знак того, что помнит об этом дне. Ей стало немного не по себе: мало того, что при жизни она перестала с ним общаться, так ещё и после смерти его игнорирует.

Она обижала отца, потому что не могла простить ему то, что он был алкоголиком, что променял семью на алкоголь. Она была слишком молодой и глупой, чтобы понять, что это болезнь, а не пренебрежение семьей, не безразличие к собственным детям.

Отец спивался на глазах, довольно быстро превращаясь внешне и поведенчески в стандартного алкоголика: круг интересов сузился до горлышка бутылки, интеллект снизился, взгляд затуманился, лицо опухло, все устремления сводились к тому, чтобы уйти в очередное забытье.

Отец умер от алкоголизма задолго до того момента, когда она повзрослела и поняла, что алкоголизм не был его выбором, это было стечение обстоятельств, совпадение множества негативных физических, психических и событийных

факторов для зарождения этой сложной болезни, от которой подавляющее большинство людей не могут излечиться самостоятельно, без поддержки близких и о помощи профессионалов. Когда Нина это поняла, уже не у кого было попросить прощения, и чувство вины осталось с ней навсегда.

Нина вспомнила, что вместо угощения в знак памяти можно подать милостыню на улице, но в середине декабря, когда вечером на улице жуткий холод, Нина не нашла кому дать милостыню. На душе было беспокойно, она все время возвращалась к мысли о том, как несправедливо она вела себя с отцом.

Уже почти ночью, закупив продукты на завтра, Нина села в машину и собиралась уезжать с парковки торгового центра, когда в окно машины постучали. Нина подняла взгляд и увидела опухшее лицо бездомного, который жёсткими жестами просил деньги.

Нина судорожно схватила сумку, достала деньги, открыла окно, засунула деньги в руки бездомному, закрыла окно, и долго плакала, мысленно прося прощения у отца.

УТРЕННИЙ ДВОР

Тёмным ноябрьским утром одновременно из всех подь-

ездов окрестных домов выходили семейные пары, тихо и сосредоточенно переговариваясь между собой, таща за собой как на буксире маленьких сонных дошкольников и волоча по земле детские самокаты, подгоняя недовольных школьников и помогая им нести тяжёлые рюкзаки, застегивая на ходу пальто, раскладывая по карманам смартфоны и ключи от квартир, оценивая поток людей и автомобилей во дворе, спешно загружались в салоны машин, лелея ежеутреннюю свою безнадёжную надежду успеть проехать до момента возникновения автомобильных пробок на дорогах.

ПОЧЕМУ Я СТАЛА МАТЕРЬЮ

В кофейне за большим столом сидела компания женщин, которые разговаривали парочками и всей толпой одновременно, ежеминутно подключаясь то к одной, то к другой беседе. Со стороны это слышалось как щебет птичьей стаи, и ничего нельзя было разобрать, а внутри группы все прекрасно понимали друг друга.

Над гомоном возвысились два голоса, заставившие замолчать остальных женщин:

— А я считаю, что рожать ребёнка для себя — это эгоизм!

— Ты тоже родила для себя, просто не отдаёшь себе в этом

отчёт.

— Нет, я родила ребёнка, чтобы подарить ему волшебное детство, которого не было у меня.

— Ты воплощаешь свою мечту через ребёнка. Я делаю то же самое: я не состоялась как спортсменка, поэтому моя дочь сделает то, чего не сделала я.

— Нет, это разные вещи! Я создаю ребёнку сказку, это для него, а не для меня. У него будет восхитительное детство, и он вырастет счастливым человеком. А ты можешь сломать дочери жизнь, если будешь заставлять заниматься спортом, а потом окажется, что у неё натура не спортивная, а, например, творческая.

— А ты можешь вырастить не счастливого, а избалованного, не приспособленного к жизни человека, который будет крайне разочарован во взрослой жизни после волшебного детства.

— Об этом я не подумала...

Обе женщины замолчали. Их подруги постепенно начали по цепочке по очереди осторожно высказываться на непростую тему:

— А я родила, потому что все подружки родили, я осталась одна и не могла найти новых друзей, почувствовала себя одиноко, вышла замуж и родила. И не пожалела об этом, это такое счастье! Моя мама была в восторге!

— Думаю, большего восторга, чем мои мать и отец, не испытал никто. Они буквально вынудили меня родить им внука. Отец купил и квартиру и машину с условием, что я рожу им внука. Я отказывалась. Устраивали мне бойкоты, не разговаривали со мной, осуждали, что мне тридцать лет, а детей нет, на уме одни развлечения. Я сдалась. Тоже, кстати, не жалею. Моя жизнь почти не изменилась: как я шучу на эту тему — иногда они мне его отдают. Вот, например, на танцы сводить, с вами, молодые мамы, пообщаться заодно.

— А я тоже родила от одиночества, когда закончились бездетные подружки. У меня была послеродовая депрессия, когда я поняла, что наделала. Год подбирали антидепрессанты, подобрали наконец, уже два года их пью и работаю с психотерапевтом. Вроде бы полюбила дочь, она ведь не виновата в том, что я сглупила.

— А я родила, потому что у нас прекрасный древний род, его нужно продолжать. И ещё буду не меньше двух рожать.

— У меня что-то похожее: я родила, потому что меня мама родила. Выполнила биологический долг, так сказать. Продолжила род человеческий.

— А я продолжила саму себя: я умру, а мои дети и их дети останутся. Страх смерти ослабила таким образом.

— А мне от детей нужна забота в старости. У меня страх одиночества и беспомощности.

— А мне дети создали смысл жизни: я их учу, я о них забочусь.

— А я в своего ребёнка впихну всё, что мне доступно: опыт, знания, образование, возможности, окружение, связи, знакомства, и посмотрю, что из него получится. Он — мой деловой проект.

— В таком случае, мой ребёнок — мой творческий проект. Я буду чутко отслеживать его чувства и эмоции, склонности, увлечения и интересы. Буду интуитивно вести его по этому пути, добавляя штрих за штрихом в эту картину, и посмотрю, что в итоге из него получится.

— Какие вы концептуальные. Я родила от паники, что мне уже сорок пять лет, и, если я ещё подожду-подумаю, то могу

и не успеть. Родила и не жалею.

— А я родила, чтобы доказать родителям, что я взрослая. Это я сейчас понимаю, а три года назад не понимала, что это была моя попытка сепарироваться от родителей. Не помогло. Они теперь считают, что у них три ребёнка: я, мой муж и наш ребёнок.

— А я просто почувствовала, что хочу кого-то любить безусловно, и ничего не требовать взамен. Я всех близких люблю осторожно, с оглядкой на то, что они делают и как ко мне относятся, а дочь люблю безоглядно. Обожаю. Любовь моя прекрасная.

— Вот, кстати о любви: мой сын — плод нашей с мужем любви. Мы любим друг друга безумно, друг друга дополняем, уважаем. Нам так хорошо, комфортно и интересно вместе всегда и везде, что мы решили всю эту жизнь пройти вместе, прожить вместе все жизненные события и этапы, в том числе, рождение и воспитание детей.

— А мне просто хотелось испытать всю полноту жизни. Попробовать всё, что дано. Если у меня есть такой функционал в теле, то почему бы им не воспользоваться? Интересно было, какие это вызовет чувства, эмоции и ощущения. Удовлетворила свой интерес, было всё: и гормональные амери-

канские горки, истерики, странности и страхи во время беременности, и чудовищная боль во время родов, и вселенская любовь и нежность к крохотному орущему ребёнку. Познала всё. Эксперимент продолжится как минимум ещё пятнадцать лет.

— А у меня просто в какой-то момент что-то перещелкнуло внутри, и с этого момента я видела на улице только младенцев и маленьких детей, и все мои мысли и действия были направлены только на то, чтобы найти хорошего самца и сделать совместно с ним детёныша. Инстинкт, видимо, сработал.

— Как у вас всё непросто, девочки. А я просто залетела от первого встречного на вечеринке. Теперь у нас семья, мы счастливы. Ни о чем не жалею, всем довольна. Сейчас расскажу подробности моего шлюшиного прошлого.

Женщины засмеялись хором и приготовились слушать интересную историю.

ТРОТУАР

Рабочие ремонтируют тротуар в престижном жилом комплексе. Октябрь. Холодно. Идёт дождь. Они замёрзли и проголодались, но всё равно очень довольны жизнью: сегодня им

выдали зарплату за два месяца. Каждый отправил зарплату своей семье и некоторые уже даже успели обсудить с женой, что именно сделают за эти деньги: кто-то купит ребенку костюмы для занятий балльными танцами и выступлений, кто-то оплатит несколько месяцев занятий в спортивной школе, кто-то установит ребенку долгожданные брекеты, кто-то начнет запланированный ремонт в квартире. Они работают и ждут, когда наступит время перерыва, и можно будет согреться и пообедать.

Мимо них проходит мужчина, выгуливающий собаку. На собаке — яркий разноцветный тёплый комбинезон и сапожки.

Рабочие видят эту картину, и на своём языке говорят между собой о том, что, кажется, эти люди с жиру бесятся, если начали одевать собак в человеческую одежду. Эти люди живут в красивом месте, в красивых домах, и знать не знают, какие проблемы есть у других людей. Они шутят и смеются, называя мужчину с собакой «царевна со скоморохом».

Мужчина, проходя мимо рабочих, отвлекается на шум толпы от своих мыслей о том, что в этом месяце нужно срочно погасить уже третий пропущенный ипотечный платёж, а работу он все ещё не нашёл.

Он с досадой вспоминает, как он совершил нечистоплотный деловой поступок, который испортил его репутацию. Ему так захотелось лёгких денег, что он, к сожалению, не смог удержаться от соблазнительного предложения. Теперь его имя испачкано этой историей раз и навсегда. Два года без работы. Он никак не может найти никакую работу. Его никуда не приглашают: в каких-то компаниях считают, что его опыт чрезмерен и работодатели не понимают, почему он готов пойти на позицию ниже, в других компаниях его резюме вообще не рассматривают, видимо, считая, что он отправил его ошибочно. Денежные накопления растаяли. Жена ежедневно сводит с ума напоминанием о том, что её доходов не хватает на содержание семьи, что она уже не знает, как ещё можно сэкономить, чтобы закрывать хотя бы текущие расходы.

Мужчина смотрит на рабочих и думает о том, что ещё немного и он, блестяще образованный, никогда не знавший физического труда, готов будет присоединиться к этим бедолагам, не знающим радости в жизни.

СЛУЧАЙНО

Худая и злая, дрожа всем телом, от ноябрьского холода или от ломки, плохо понимая где она, и в принципе почти ничего не соображая после вчерашнего, Саша искала оста-

новку общественного транспорта.

Она снова проснулась неизвестно где, неизвестно с кем, уже даже не пытаясь вспомнить, как это произошло. Обычная история последних двух месяцев. Учебу забросила, мама пока не знает об этом.

Мама зовёт её к себе в родной город встречать Новый год. Если Саша приедет, то мама вряд ли её узнает. Саша и сама себя с трудом узнает: кожа сухая серая, щеки впалые, лицо будто уменьшилось, а глаза увеличились, крылья носа воспалённые красные, волосы из роскошных стали тусклыми, ломкими, заметно поредевшими.

Саша не могла допустить, чтобы мама и бабушка увидели её такой. Ещё в октябре она думала о том, что нужно как-то выбираться из этой ситуации с зависимостью. Никогда раньше она даже представить себе не могла, что с ней такое произойдёт — отличница, спортсменка, гордость семьи — второй месяц живёт почти не приходя в сознание.

Всё началось случайно: попробовала за компанию на студенческой вечеринке. Дело было под утро, все были очень пьяные. Утром было ужасающее самочувствие. Рядом отказался добрый парень, который предложил ещё «чуть-чуть, просто чтобы снять симптомы ломки, а завтра будет лучше».

А на завтра было ещё хуже. А добрый парень оказался уже не таким добрым, бесплатно больше не предлагал, но с удовольствием продавал, пришлось купить.

Дальше всё было как в плохом сне. Она увязла в этом кошмаре: понимала, что уходит всё дальше от своей жизни, но не могла остановиться. У неё не хватало сил выдержать ломку, и она употребляла очередную дозу. Рядом всегда оказывались те, кто мог продать, ну, или обменять на что-нибудь.

Саша увидела автобус и пошла за ним, надеясь выйти в нужном направлении. Телефон разрядился, карту не получится посмотреть. Да и руки дрожат так сильно, что вряд ли она смогла бы набрать нужный адрес. Саша ускорила шаг, из носа пошла кровь. Она остановилась и шарила по карманам в поисках носового платка или салфетки.

Саша услышала колокольный звон. Подняла взгляд: перед ней стояла церковь. Колокольный звон закончился и из громкоговорителя на стене церкви слышалась молитва и песнопения.

Саша замерла. Перед её глазами возникла картина из детства: она стоит с бабушкой в церкви на утренней службе, нарядная, в новом зелёном платье и жёлтом платке, милая, как цветочек, одной рукой держа бабушку за руку, а второй при-

жимая любимую куклу к груди. Вокруг горят свечи. Пахнет чем-то дымным и свежим одновременно, чем-то похожим на новогоднюю ёлку. В окно падают солнечные лучи, образуя на полу тёплые прямоугольники, в которых стоят они с бабушкой. В лучах света танцуют пылинки. Люди поют молитву. Саше спокойно и радостно.

Эта идиллическая картина пронзила всю её сущность. Саше так хотелось вернуться к спокойной и радостной жизни!

Сквозь свои мысли Саша слышала голос:

— Девушка, вам нужна помощь? У вас лицо и одежда в крови.

Саша увидела перед собой пожилого мужчину с белой бородой, и подумала, что он похож на Деда Мороза. Ей захотелось загадать желание, чтобы у неё получилось вернуться к нормальной жизни. Она сказала:

— Да, мне очень нужна помощь. Я не справляюсь. Купите мне, пожалуйста, билет на поезд, я хочу уехать к маме и бабушке, вместе мы справимся.

— Ну, хорошо, я дам деньги на билет.

— Мне нельзя давать деньги. Мне нужен именно билет.

— Ах, вот оно что... Ну, хорошо, я куплю.

Мужчина достал смартфон и спросил, в какой город оформить билет.

ВНЕШНОСТЬ

Ангелина вышла из дома радостная и весёлая: за последнюю неделю всё в её жизни наладилось. Решены все бытовые вопросы: получила зарплату и наконец-то поменяли кран на кухне, и теперь он перестал течь, и можно убрать тазик из-под раковины, и не вытирать лужи каждый раз после того, как помоешь посуду; и купили новый утюг; поставили новый замок в дверь, потому что старый замок трудно было открыть и младший иногда по два часа сидел перед дверью, ожидая, когда придёт кто-нибудь из старших. Ещё и муж нашёл работу, три месяца сидел без работы, и это сильно ударило по бюджету семьи. Теперь всё отлично! Да, и ещё одно чудесное событие: дети выбрали уже третьего котёнка на улице, а он, в отличие от предыдущих двух лентяев, оказался подвижным и забавным, как обезьянка, вся семья целыми днями над ним смеётся! Да и дети, как всегда, радуют родителей. Младший сын с каждым днём удивляет учителей все больше, он показывает блестящие успехи в учебе.

Последний сын получился самый умный. Все остальные тоже удались: первый — спортсмен, второй — поёт, третий — рисует, так же, как и мама, а, может быть, и лучше. Да, ещё и в рисовании у Ангелины большой прорыв: раньше она могла рисовать только пейзажи, которые были выдающимися — живыми, наполненными воздухом и светом, а теперь её потянуло к портретам, и они прекрасно получаются, видно не только внешнее сходство с оригиналом, но и характер персонажа, нюансы мимики и жестов хорошо удаётся изобразить. Это очень воодушевляет. С ощущением абсолютного счастья Ангелина зашла в супермаркет, чтобы купить себе хлеб к обеду и шоколад для младшего, который учится рядом с клиником, и после школы заходит к Ангелине, перед тем, как идти домой. Ангелина всегда дает ему что-нибудь вкусное, и они обсуждают, как прошёл его день.

Галина вышла из дома злющая, думая, что у неё не собака, а какое-то наказание: сгрызла уже вторые туфли. Первые были не очень дорогие, а вторые — очень. Галина, конечно, сама виновата, что не убрала их на полку, но она вчера так устала, когда вернулась с выставки, что совсем забыла это сделать. Зато выставка была чудесная! Её пригласили на вернисаж, было прекрасно: воспитанные, образованные, красивые, со вкусом одетые люди, вино было посредственным, но закуски великолепные. К своему удивлению, Галина, как ни старалась, не смогла вспомнить ни имя художника, ни кар-

тины. Подумала, что надо посмотреть его имя и описание выставки в пригласительном билете, и записать в заметки в телефоне, чтобы потом его упоминать, когда будет рассказывать друзьям и коллегам о том, как провела выходные. Галина вернулась мыслями к собаке, снова разозлившись: мало того, что сама собака стоит почти как дорогие туфли, так она их ещё и портит, а ведь можно было купить ещё одни туфли вместо этого пса. С другой стороны, с помощью этого чудовища так много нового контента получилось сделать в соцсетях, собрать так много лайков и комплиментов! Высокая стройная Галина удивительно эффектно смотрелась с высокой стройной хаски. Кроме того, эта порода сейчас в моде, все знакомые консультируются с Галиной, перед тем, как завести такую: спрашивают, какой у неё характер, что она ест и в целом как себя ведёт. Галина уже начала улыбаться, когда вспомнила, что она не хуже, чем профессиональный кинолог консультирует знакомых, но одновременно Галина вспомнила, как ужасно пес себя ведет, и ее зарождавшаяся улыбка умерла при рождении. Галина подумала, что собаку надо маме отдать, ведь отдала же чихуашку и шпица, когда они вышли из моды. Галина решила, что отдаст собаку маме, когда она окончательно ей надоест. Галина подбодрила себя мыслью, что заодно сделает доброе дело: всем собакам вместе будет веселее, да и маму они развлекают. Галина зашла в супермаркет, чтобы купить травяной чай.

Галина долго выбирала чай, увлеклась, и уже потратила больше времени, чем планировала. Она быстро пошла к кассовой зоне. В кассы самообслуживания была очередь больше, чем в кассы с операторами, поэтому Галина встала в очередь к кассирам. В очереди перед ней стояла крупная серенькая женщина, без корзинки для покупок, держа в руках только хлеб и шоколад, и Галина утвердилась в правильности своего выбора.

Кассир провела покупки через кассу и озвучила стоимость. Ангелина переспросила. Кассир повторила. Ангелина выглядела растерянной:

— Это какая-то ошибка? У меня только хлеб и шоколад.

— Да, это за хлеб и шоколад.

— Это хлеб такой дорогой?

— Да. Вестфальский цельнозерновой бездрожжевой хлеб, Пумперникель.

— Я подумала, что это Бородинский. Они очень похожи.

— Да, похожи.

— Надо же, не то взяла, не заметила разницы. Обычно я внимательная

Галина возмутилась:

— Простите, вы поговорить здесь собрались? Нельзя ли побыстрее?

— Мы не просто разговариваем, мы говорим по делу. Возникло недоразумение.

— Да какое ещё недоразумение! Пойдите, возьмите другой хлеб, подходящий по стоимости, а я пока куплю свой чай и уйду, я очень спешу! Мне некогда слушать, как вы рассуждаете о хлебах!

— Но за вами такая большая очередь. Если я уйду, меня обратно не пропустят.

— Тогда покупайте этот хлеб!

— Это слишком дорого для меня. Подождите, пожалуйста, кассир не будет полностью отменять мою покупку, удалит только хлеб, пока я схожу поменять этот хлеб на другой.

— Хлеб в другом конце супермаркета! Это будет очень

долго! Возьмите шоколад и уходите без хлеба!

— Я не могу обедать без хлеба. У меня тяжёлая физическая работа, мне нужно много энергии, без хлеба мой обед будет неполноценным.

— Послушайте, с Вашими запасами (Галина показала глазами на живот и бёдра женщины), уж Вы меня простите, один день без хлеба пойдёт на пользу.

— Что?! Что Вы себе позволяете?!

— Вы так возмутились, будто впервые это слышите!

— Как Вы смеете?!

— Давайте без истерик! Идите уже за другим хлебом или покупайте этот, или уходите без хлеба! Не задерживайте очередь! Вы перекрыли нам выход во всех смыслах этого слова.

В очереди засмеялись. Ангелина не ожидала такого хамства, и от неожиданности и обиды, и желания защититься, закричала:

— Как Вы смеете?! Дрянь!

Ангелине стало нестерпимо стыдно за своё поведение. Она опустила лицо и быстро пошла к выходу.

Галина тихо и холодно прошипела ей в спину:

— Поведение такое же скотское, как и внешность. Впрочем, что и следовало ожидать, внешнее — это всегда отражение внутреннего.

Галина удовлетворённо провела ухоженной рукой по аккуратно уложенным блестящим волосам, поправила кашемировый шарф, источающий тонкий аромат дорогих духов, вежливо улыбнулась кассиру, оплатила покупку и пошла на работу.

КРОССОВКИ

— Мама, купи мне, пожалуйста, кроссовки.

— Я же тебе купила кроссовки в августе. Сейчас сентябрь.

— Мне нужны другие.

— А что с теми? Они неудобные? Ты из них вырос?

— Да.

— Ну-ка покажи! Пойдём, ты померишь, а я посмотрю.

— Ну, нет, они не малы.

— А в чем дело? Порвал? Испортил?

— Нет, они в порядке, но мне нужны другие. Мне нужны кроссовки Р.

— Почему?

— Потому что у всех в классе есть кроссовки Р.

— Абсолютно у всех?

— Ну, не у всех.

— А у кого?

— У ребят, которые со мной дружат — Вова, Миша и Паша.

— Они с тобой отказываются дружить, если у тебя не будет кроссовок Р?

— Нет, но мне некомфортно, что у них они есть, а у меня нет.

— Почему?

— Я хочу, чтобы мы были одинаковыми.

— Это что ещё за фантазия? Вы разные, и это прекрасно. Все люди разные, к счастью.

— Я хочу быть таким, как они.

— А какие они?

— Ну, не знаю. Все к ним прислушиваются, повторяют за ними.

— Совсем как ты, да? Тогда ты не такой как они, а такой как те, кто за ними повторяют.

— Но со мной они дружат, а с другими — нет.

— Допустим, что так. А почему за ними все повторяют?

— Потому что они модные и уверенные в себе.

— Ты хочешь быть модным?

— Да.

— Хорошо. Расскажи мне, что сейчас в моде, кроме кроссовок Р.

— Я не знаю.

— Значит, ты не интересуешься модой. Значит, тебе не важно быть модным. В таком, случае, что стоит за твоим желанием носить кроссовки Р?

— Ну, я же уже сказал, что я хочу быть, как эти ребята.

— Но ведь они дружат с тобой, несмотря на то, что у тебя нет кроссовок Р. Как вы подружились?

— Да какая разница!

— Мне интересно.

— Это неважно. Я хочу кроссовки Р, я не хочу всё это обсуждать!

— Почему ты кричишь? Может быть, я затронула ка-

кую-то болезненную тему, на которую тебе неприятно говорить?

— Да! Они общаются со мной, потому что я даю им списывать домашние задания и помогаю решать контрольные работы! Если у меня будут кроссовки Р, то они будут со мной дружить.

— Не будут. Мне очень жаль, но они всего лишь тебя используют. Если бы они тебя ценили как человека, то они дружили бы с тобой в любом случае. Если ты купишь кроссовки Р, то ты будешь давать им списывать в кроссовках Р, больше ничего в ваших отношениях не изменится.

— Изменится! Вова и Миша стали дружить с Пашей, когда он начал носить кроссовки Р.

— Я не хотела бы, чтобы ты считал нормальным, что люди ценят тебя не за твои личные качества, а за внешние атрибуты. Ты ведь дружишь с детства с Ромой, у вас всегда были хорошие отношения и вроде бы совпадают интересы, увлечения.

— Да, но Рома не нравится девочкам.

— Вот мы и добрались до сути вопроса. Девочкам нравят-

ся эти мальчики, которые ходят в кроссовках Р?

— Да!

— Всем девочкам?

— Почти всем.

— Ты хочешь нравиться почти всем девочкам или среди них тебя интересует какая-то конкретная девочка?

— Почти всем.

— Это говорит твоя потребность в восхищении, и это нормально. Ненормально только то, какой ценой ты хочешь её получить. Представь, что у этих мальчиков пропала возможность одеваться модно. Сними с них все эти вещи. Что от них останется?

— Вова и Миша — футболисты. Паша вроде бы тоже начал заниматься футболом.

— Мальчики — футболисты. У них, кроме кроссовок, есть общая тема, им есть о чем поговорить. Тебе интересен футбол?

— Нет.

— Что ты будешь с ними делать? Ходить и молчать? Или говорить о том, что тебе не интересно?

— Думаешь, они только о футболе говорят?

— Как правило, люди в основном говорят о том, что их интересует, чем они занимаются.

— Я буду предлагать им другие темы.

— Какие?

— Ну, не знаю, много интересных тем.

— Каких, например?

— Я узнал о новом блогере, который интересно рассказывает о природных явлениях, физических теориях, связывает это между собой. Это очень интересно.

— Интересно тебе и Роме. Как ты думаешь, людям, которые даже не могут самостоятельно сделать домашнее задание по физике, интересна физика как предмет для обсуждения за пределами школы?

— Думаю, я смогу их заинтересовать.

— Заинтересуй.

— Для этого мне нужно быть в их компании, а для этого мне нужны кроссовки.

— Смотри, что получается: ты хочешь, чтобы тобой восхищались, для этого ты хочешь подружиться с мальчиками, которыми восхищаются; для того, чтобы с ними подружиться тебе нужно купить кроссовки Р, чтобы попасть в их компанию, и, чтобы закрепиться в их компании тебе нужно либо увлечь их физикой, либо самому увлечься футболом. Ты простых путей не ищешь. Это долгий и рискованный путь. Не факт, что получится.

— А что делать?

— Пользоваться теми ресурсами, которые у тебя есть: питывать свой естественный интерес и развивать знания по физике, участвовать и побеждать в школьных олимпиадах, которые дадут тебе не только восхищение от гораздо большего числа девочек, чем девочки в твоём классе, но и настоящую уверенность в себе, которая не будет сниматься с тебя вместе с кроссовками, а будет с тобой всегда, независимо от

обуви и одежды. Кроме того, победы принесут тебе призы, в том числе денежные, которыми ты сможешь распоряжаться сам, и покупать в том числе кроссовки Р, хотя вряд ли они тебя будут интересовать, если ты научишься черпать уверенность в себе из внутренних, а не из внешних ресурсов. Кроме того, ты будешь находиться в среде людей, с которыми у тебя общие интересы и вы будете увлечённо общаться и обогащать друг друга знаниями, умениями, и много чем ещё, в том числе внутриковым, только вам понятным юмором, это очень ценно, это будто отдельный язык внутри общего языка. Понимаешь?

— Звучит интересно, но это долго.

— Не дольше, чем заслужить дружбу людей, которым ты не интересен.

— Ну, а что с кроссовками Р?

— Возможно, мы можем их купить, если они тебе так нужны, но, боюсь в них ты пойдёшь не по тому пути. Сколько они стоят?

— Миллиард миллионов.

— О, нет. Чтобы покупать такие дорогие вещи, нужно

иметь веские основания.

— Но их можно потом продать, это лимитированная модель, они коллекционные.

— Ты коллекционер? Ты планируешь начать коллекционировать кроссовки?

— Нет.

— В таком случае, зачем тебе коллекционные кроссовки? Ценность вещи — причина оплатить её стоимость. Стоимость вещи — не причина считать её ценной. Это какая-то глупость в конце концов. Мы выяснили, что за кроссовки Р ты не купишь ни дружбу, ни восхищение. Ценность кроссовок Р ты не можешь почувствовать ни как коллекционер (потому что ты не коллекционер), ни как модник (потому что ты не модник). Зачем тебе такие дорогие кроссовки, если ты не понимаешь их ценности? Ценность вещей субъективна: для модника ценна ультрамодная вещь; для ценителя моды как искусства важна история моды, концепции брендов; для ценителя бренда важно соответствие ДНК бренда мироощущению ценителя этого конкретного бренда; для кинестетика ценность в том, насколько материал приятный и лекала удобные; для эстета материал не важен, хоть деревянные туфли, хоть металлические, главное, чтобы были очень красивые; и

тому подобное. Хотя что-то из того, что я перечислила, тебе близко?

— Вроде бы, нет. Хотя, да, главное — чтобы было удобно.

— Ты мерил эти кроссовки? Они удобные?

— Не знаю. Вова вчера на перемене пластырь клеил на пятку. Может быть, не очень удобные. Выглядят жёсткими.

— Может быть, размер неправильно подобрал, но не суть. Скажи мне, после всего, что мы обсудили, вопрос с покупкой кроссовок Р стоит для тебя так же остро, как и в начале разговора?

— Не знаю.

— Подумай пару дней, а потом снова вернёмся к этому разговору.

— Хорошо. А что нужно сделать, чтобы участвовать в школьной олимпиаде?

— Я не знаю, уточни у учителя физики. Если возникнут трудности, то скажи мне, я подключусь.

— Хорошо, завтра уточню.

ТЕАТР

Модный режиссёр, дорогие билеты, популярный спектакль, классика в современном прочтении. По таким параметрам он сделал выбор и пригласил её, девушку, с которой они были вместе больше года и уже планировали создать с ней семью.

Он — зрелый, погрязший в коррупции, «откатчик» со стажем, а потому весьма состоятельный, человек.

Она — совсем молоденькая, наивная, плохо образованная, но невероятно красивая, яркая, с великолепной фигурой, природной грацией, добрая, любознательная, веселая и простая в общении.

Они встретились, и не то, чтобы влюбились, но каждый нашёл, то что искал: он — эффектность и лёгкость, она — финансовую надёжность. Это была выгодная сделка для обеих сторон.

Незадолго до антракта он сказал ей на ушко, что пойдёт сейчас занять очередь в буфете и ждёт её там, когда закончится первый акт. Он вышел из зала.

Она его почти не слышала, спектакль полностью поглотил её: в это время играли сцену, в которой коррумпированные участники событий предстали перед зрителями в виде огромных жирных крыс. Она с детства ненавидела крыс, которые в огромном количестве жили во дворе её дома, за их ненасытную жадность, непредсказуемую агрессивность, изворотливость, приспособленчество и неистребимость.

Первый акт закончится. Он сидел в буфете за столом с вином и закусками и ждал её. Она вышла из зала с гримасой отвращения и пошла к выходу из здания театра, на ходу блокируя его номер в телефоне.

ДИКАЯ МОЛОДОСТЬ

Сеня сидел на лавочке в центре города. Мимо него проходили люди.

Он был одет модно, в одежду и обувь, которую он достал из мусорки. Это была совсем ещё новая одежда, очевидно, выброшенная от переизбытка вещей. Через пару дней одежда станет такой же грязной, как он сам, а пока она сильно контрастирует с ним, вызывая любопытные взгляды прохожих. Он тоже смотрел на прохожих. Они находились в метре от него, и будто бы в одном мире, но между ними была

невидимая жёсткая граница. Они смотрели на него не как на представителя своего вида, а как на часть экстерьера: фонтан, лавочка, бездомный, деревья, светофор.

Сеня был ещё молод, но от тягот бездомной жизни и почти беспробудного пьянства он выглядел как старик. Огрубевшая обветренная воспалённая кожа лица собралась в глубокие складки, пыльные пряди волос свисали над заплывшими мутными глазами.

Сегодня утром ему уже не повезло найти алкоголь в валяющихся по городу бутылках, пока дворники не убрались в городе, а напопрошайничать денег ещё не удалось, потому что день только начался. Это был редкий день, когда он был трезвым. Он сидел на лавочке и любовался рассветом.

Было раннее утро субботы. В такую рань по улицам ходят только свежие помятые после сна люди, идущие на работу, и несвежие помятые тусовщики, возвращающиеся домой после бессонной ночи. На последних он смотрел с чувством глубокого узнавания, потому что такой образ жизни он вёл в течение десятилетия. Сначала только по выходным, потом несколько раз в неделю, а потом это стало ежедневной нормой.

Это продолжалось десять лет, но прошло быстро и неза-

метно как один год. Жизнь была насыщена множеством весёлых и грустных пьяных приключений. Было так здорово уйти вечером на тусовку в одном городе, а проснуться в другом, или даже в другой стране, улететь из зимы в лето или наоборот, прийти на вечеринку с одной девушкой, а уйти с другой или с двумя. Только будучи пьяным Сеня позволял себе расслабиться и плыть по течению жизни. Алкоголь добавлял раскованность и обаятельную спонтанность в поведение, приятную непредсказуемость в решения, лёгкую стихийность в события, очаровательную смелость и необходимую рискованность для знакомств.

Поначалу это было очень увлекательно и легко совмещалось с работой. По мере того, как пьяных ночей среди недели становилась больше, количество проблемных рабочих дней увеличивалось. Всё чаще Сеня не мог найти в себе сил, чтобы сосредоточиться, и всё чаще допускал ошибки, плохо себя чувствовал по утрам, поэтому дольше всех не приступал к рабочим задачам, быстрее всех выдыхался вечером, и, будучи одним из лучших и перспективных сотрудников несколько лет назад, за пару лет стал показывать худшие результаты.

Работу пришлось поменять на менее статусную. Пришлось снять квартиру в менее престижном районе. Постепенно сменились курорты, бренды, развлечения, путеше-

ствия, клубы и бары, которые Сеня мог себе позволить. Поменялось и окружение.

Потом он стал уходить в запой, и не мог вспомнить, как именно в пьяном бреду он провёл целые недели. За несколько месяцев он поменял несколько рабочих мест, и в итоге начал заниматься низкоквалифицированным трудом, потому что окончательно испортил своё резюме и его внешний вид выдавал, какой образ жизни он ведёт. Аренду квартиры пришлось поменять на аренду комнаты, а весёлые бары — на будничные пьянки на кухне.

Однажды, после очередного запоя, Сеня обнаружил, что снова не ходил на работу больше недели, деньги закончились, и ему нечем заплатить за комнату. Его соседи были вынуждены заплатить за него, и, уже не первый раз потратив из-за него на аренду денег больше, чем рассчитывали, разозлились на Сеню, выбросили его из квартиры вместе с вещами.

За годы пьянства Сеня прервал связь с родными, которые пытались уговорить его лечиться, но он не признавал проблемы с алкоголем и не соглашался. Родные отчаялись, поддерживали с ним связь, пока он отвечал на их звонки и сообщения хотя бы раз в несколько месяцев. Оказавшись на улице, Сеня начал думать о том, чтобы попросить помощи у родных, и понял, что не общался с ними несколько лет. Кон-

тактов у него не было, телефона тоже, ехать в родной город в таком виде ему было стыдно, да и не было денег на билет.

Сеня был шокирован случившимся, и судорожно думал о том, как быть. Он решил, что попробует найти ночлег, а завтра утром попробует найти работу и выбраться из этой ситуации. Утром, выбравшись из своего ночного укрытия, он нашёл не работу, а недопитое кем-то вино, и не нашёл в себе сил отказаться от того, чтобы выпить его и заглушить тот ужас, который овладел им, когда он полностью осознал, что с ним произошло.

Просыпаясь полупьяным, засыпая пьяным, Сеня слабо барахтался в болоте своей жизни, и никак не мог выбраться из трясины на берег, чтобы прийти в себя и попробовать вернуться в социум.

Он сидел на лавочке и с теплотой вспоминал, как весело и безобидно всё начиналось, и одновременно ужасался тому, как стремительно и трагично все закончилось.

ДИСНЕЙЛЕНД

Настя второй день не находила себе места. Ей было неспокойно, понять причину беспокойства она не могла.

Уже неделя прошла с момента грандиозной ссоры с мамой, и они до сих пор не начали общаться, даже не делают друг друга традиционного доброго утра. Два дня назад поссорилась со своим молодым человеком.

Кажется, причины ссоры разные, но что-то неуловимое их объединяет, а что именно Настя понять не могла. Во всяком случае, реакция у Насти была одинаковая: неадекватная, чрезмерная, агрессивная. Мама ей сказала, что она в её годы была уже замужем и родила двоих детей, и обвинила ее в инфантильности, в том, что она не хочет брать на себя ответственность, поэтому не заводил детей. Настя, конечно, сказала, что она не инфантильная хотя бы потому, что сама себя обеспечивает уже много лет. Мама ответила, что это не важно, это и дурак сможет, а вот родить и вырастить ребёнка может далеко не каждый.

Вечером её молодой человек Сергей с довольным видом сообщил, что у него есть для неё сюрприз: он приглашает её в парижский Диснейленд, побывать в котором она давно мечтала. Вместо восторга, который резонно ожидал Сергей, она продемонстрировала ему раздражение и сказала, что Париж она посетить не против, а вот Диснейленд — затея не очень. Сергей был разочарован и отстранился, отмалчиваясь и избегая попыток чувствовавшей себя виноватой Насти обсудить то, что произошло.

Настя стремилась поговорить с Сергеем, а что именно она хотела ему сказать, она не понимала. Она и сама не понимала, почему так отреагировала на его сюрприз. Она снова и снова пыталась с ним поговорить, будто в надежде на то, что разговор приведёт её к нужным словам, но обиженный Сергей избегал не только разговора, но и саму Настю, поздно возвращаясь домой и сразу ложась спать, ссылаясь на усталость.

Настя, потолкавшись в тупике создавшейся ситуации, напросилась в гости к подруге. Она рассказала Юле о том, что произошло и молча смотрела на неё глазами, полными надежды, что подруга поможет ей разобраться в том, что произошло.

Юля, подумав немного, сказала:

— Со стороны тоже не очень понятно. Выглядит так, будто ты согласна с мамой, и поэтому поездка в Диснейленд на самом-то деле кажется тебе не веселым развлечением, а инфантильным поступком, и на самом деле ты хотела бы уже окончательно повзрослеть, создать семью и родить ребёнка. Либо, наоборот, ты не готова к семье, поэтому ты хочешь ещё пару-тройку лет не брать на себя ответственность за жизнь ребёнка и заботу о нём, и выбрала пока не создавать

семью, а путешествовать и развлекаться, и с удовольствием поехала бы в Диснейленд, но разговор с мамой обесценил твой выбор, заставил тебя почувствовать себя никчёмной, засомневаться в твоих истинных желаниях и отравил тебе сюрприз.

— Мне такое не пришло на ум. И то, и другое похоже на правду, я не знаю, что верно для меня. А как понять, какой из вариантов верный?

— Это я не знаю. Покопайся в себе. Почувствуй. Повспоминай похожие ситуации и разговоры на подобные темы и с мамой, и с Сергеем.

— Не было таких разговоров.

— Не может быть. Либо они были настолько завуалированными, что ты их не осознала. Либо на тот момент они не казались тебе настолько не важными, что ты их не запомнила. Либо ты неосознанно прячешь их от себя в самых далеких комнатах своей памяти, потому что они для тебя болезненны. Я вижу такие варианты. Я предполагаю, я не знаю.

— Как узнать? Я не понимаю, как это нужно делать.

— Наверное, если все так запутано, лучше обратится к

профессионалу.

— К кому?

— К психологу или даже к психотерапевту, если выяснится, что у тебя есть какая-то травма и связанное с ней невротическое расстройство.

— Так не хочется этим заниматься. Это же потребует времени во всех смыслах: и время на встречи с психологом, и на обдумывание того, что мы с психологом выясним, и в целом этому надо посвятить какой-то промежуток времени: месяц или больше.

— Или значительно больше. Скорость обнаружения ответов на твои вопросы зависит от того, насколько запутано все в твоих мыслях и чувствах, и от того, что именно вы обнаружите в процессе общения. Возможно, вы обнаружите сложную травму. Тогда ещё потребуется какое-то время на её проработку.

— О, ещё и это! Зачем её прорабатывать?

— Психика устроена так же, как и тело. Если у тебя сильный мышечный зажим, то он болит, можно перестать его замечать, он перейдёт в хроническую стадию и будет болеть

всегда, и вылечить его уже будет невозможно, и его болезнь повлияет и на другие органы, и это приведёт к перекосу всей системы в целом.

— А если у меня не было серьёзных психических травм?

— А как ты определяешь, какая травма серьёзная? Травма может быть несерьёзной, но нести серьёзные последствия. Кроме того, у всех исходные генетические данные разные, у одних — крепче, у других — слабее, как относительно физических, так и относительно психических характеристик. Для кого-то эта травма не отразилась бы на здоровье, а для кого-то оказалась тяжёлой. В телесном примере: ты подвернула левую ногу, вытянула связки, они оказались от природы слабыми, ты не уделила травме внимание и не лечила ее, решив, что само собой как-нибудь пройдёт, без твоей помощи связки долго восстанавливались, за это время ты привыкла на левую ногу наступать аккуратнее, чем на правую, эта привычка осталась с тобой на много лет, в итоге привела к спазму мышцы правого бедра, потому что большая нагрузка при ходьбе приходилась на правую ногу, мышца правого бедра спазмировалась, укоротилась и начала перетягивать на себя правую тазобедренную кость, в результате чего перекосил позвоночник, и появилась грыжа позвоночника, и острая боль в спине, а началось все с того, что ты не проработала, не вылечила травму в связках. В психическом приме-

ре: тебя предала подруга, ты стала осторожной, и, вместо того, чтобы проработать, прожить эту травму, ты о ней забываешь, но при этом неосознанно делаешь вывод, что людям лучше не доверять. Ты осторожничаешь, отдаляешься и от других друзей, потом это распространяется и на мужчин, и на всех окружающих, и вот ты уже сидишь одна без каких бы то ни было отношений, и не понимаешь, как это произошло. А всего-то нужно было не загонять эту ситуацию, этот психический зажим в долгосрочную память, а прогоревать предательство, разложить ситуацию на детали, и сделать вывод относительно одной конкретной подруги, а не всех людей в целом.

— Хорошо, допустим. Как прорабатывать травму?

— Есть несколько вариантов. Можно идти непосредственно в психическую травму при помощи психоанализа и постепенно углубляясь в болезненное место, работать с ним, и выходить из пост-травматического состояния. Как, например, с мышечным зажимом можно работать при помощи глубокого массажа хронически воспалённой мышцы, постепенно погружаясь в мышцу и ослабляя спазм. Сначала будет больно, но постепенно мышца расслабится, вытянется и перестанет перекашивать работу всей системы организма. На примере с подругой это будет так: ты расскажешь психотерапевту, что тебя беспокоит проблема боязни сближения или оди-

ночества, психолог раскопает эту травму предательства, ты проживёшь свои забытые эмоции, сделаешь адекватные выводы из травмирующей ситуации в сотрудничестве с психологом, и эта ситуация перестанет быть болезненной и негативно влиять на твою жизнь.

— А вдруг мне будет так больно, что я не смогу вытерпеть эту боль?

— В телесном примере: если зажим-травма слишком болезненна, и ты пока не готова её трогать, то можно для снятия зажима использовать лечебную физкультуру, для того, чтобы при помощи упражнений и нагрузок перераспределить напряжение мышц по всему телу так, чтобы нагрузка на больную мышцу снизилась, а потом, когда воспаление мышцы пройдёт, и она станет менее болезненной, возможно, ты захочешь поработать уже непосредственно с ней, а, может быть, она к этому моменту благодаря упражнениям вытянется и совсем перестанет болеть. В психическом примере: если ты боишься и выбираешь вариант не погружаться непосредственно в травму или не готова долго искать в своём прошлом причины ее появления, то можно использовать когнитивно-поведенческую терапию. На примере с боязнью сближения или с одиночеством: психолог будет тебе задания, чтобы практиковать сближение с людьми, ты будешь их выполнять в реальной жизни, со временем удивишься,

что не все люди предадут, и разрешишь себе доверять людям, и выстроишь здоровые отношения с другими людьми, таким образом травма вылечится в процессе когнитивно-поведенческой терапии без погружения в неё. Можно комбинировать и одновременно использовать оба метода.

— Как все долго и сложно...

— Можно оставить всё так, как есть сейчас, и не понимать, чего хочешь на самом деле, и идти наугад, ругаясь со всеми сама не зная почему, не понимая, чего хочешь на самом деле. Можно попытаться самостоятельно распутать клубок своих мыслей и чувств, но это довольно сложно, и, вероятнее всего, дольше. Это как сидеть в доме, который никогда не видела снаружи, и, зная только его внутреннюю отделку, пытаться, глядя из окна, описать как дом выглядит снаружи. Ты ведь видишь только внутренние процессы, а хороший психолог наблюдает и за внешними: рассказывая о чем-то пугающем ты расширяешь глаза и начинаешь говорить тише, о чём-то раздражающем — стучишь по столу и повышаешь голос, о неприятном — отодвигаешь предметы и кривишь рот. Снаружи легче и быстрее, да и объективнее: вы вдвоём сопоставляете внешнюю и внутреннюю картинку, и находите несоответствие. Когда участвуют два мнения, возникает меньше когнитивных искажений. К тому же, психолог видит болезненную точку и направляет в нее, а психика увильивает от

больных точек. Я не смогла самостоятельно, поэтому и пошла к психологу. Полгода наших встреч, и я уже немного ориентируюсь в своих чувствах. Правда, есть побочный эффект: когда я понимаю, чего я хочу на самом деле, мне приходится вносить изменения в свою жизнь и отказываться от тех людей и тех событий, которые появились в моей жизни от непонимания себя и теперь мешают мне жить полно.

— Вот об этом я сейчас и думаю. Вдруг я выясню, что хочу семью, а Сергей не хочет, мне придётся закончить с ним отношения, а он мне так дорог. Я не смогу с ним расстаться.

— А вдруг он хочет? Может быть, он в Диснейленде тебе предложение хочет сделать?

— Ой, мамочки, я и об этом не подумала тоже.

— А ты не хочешь? Тогда ты родишь ребёнка, не имея желания и готовности?

— Я не знаю. Всё сложнее и сложнее с каждой минутой. Может быть, оставить всё как есть? Плыть по течению, как раньше плыла. Нормально вроде бы доплыла. Мне все нравится.

— Это тоже выбор. Каждый выбирает, что ему больше

откликается. Я, как только поняла для чего нужна работа с психологом, сразу захотела попробовать, и мне понравилось. У тебя не возникло отклика и желания. Возможно, ты ещё не созрела для самокопания с помощью профессионала, или это в принципе не твой вариант, и ты со временем сможешь разобраться сама и выстроить линию жизни, или будешь ориентироваться на свои импульсы и чувства ситуативно. Каждому — своё, никто не знает, как правильно. Да и нет никакого правильно.

— А ты думала над тем, почему поколение наших бабушек и родителей не обращались к психологам и нормально справлялись?

— Темп жизни и уровень стрессов были меньше. К тому же, не все справлялись: кто-то сходил с ума; кто-то не умел выдерживать эмоции и становился медленным самоубийцей — алкоголиком или наркоманом, а кто-то единомысленно заканчивал жизнь самоубийством; кто-то не умел экологично выражать эмоции, копил их и срывался истериками на близких, ломая их психику и отношения с ними; кто-то подавлял эмоции и доводил себя до психических или физических болезней. Безусловно, есть люди, у которых генетически крепкая нервная система. Гены, вообще имеют решающее значение: кому-то крепкому от природы ничего не приходится делать, и можно даже всячески эксперимен-

тировать над телом и психикой, а кому-то приходится прилагать невероятные усилия для того, чтобы хотя бы поддерживать здоровье на нормальном уровне. Так вот, естественным образом получившиеся от генов или от воспитания психически здоровые счастливчики имеют гибкую нервную систему, врожденные или приобретенные, осознанные или неосознаваемые навыки саморегуляции или самоанализа, но таких — единицы, в основном у людей нестабильная психика.

— Пожалуй, да. Иначе не было бы так много разрушенных семей, общего напряжения и непонимания между людьми, конфликтов, всевозможных болезней, фобий.

— Наверное, да.

— Спасибо тебе за разговор.

— Только, есть ощущение, что я тебе не помогла, а ещё больше запутала.

— Да, только хуже сделала. Зачем я пришла к тебе? Шучу. Спасибо. Буду думать, что делать. Извинюсь перед Серёжей. Если он, конечно, ещё не собрал чемодан со своими вещами, по-тихому, пользуясь моим отсутствием, и не уехал жить к родителям. Ладно, поеду домой, может быть, ещё успею его перехватить и заставить выслушать. Только вот что я ему

скажу? Скажу, что я ничего не знаю?

— Расскажи всё, как есть. Может быть, он тоже будет откровенным и вы открыто выясните кто чего хочет в ваших отношениях. Или не будет откровенным. Во всяком случае, после твоего честного рассказа он поймёт, почему ты так себя вела. Или не рассказывай ничего, пока сама не поймёшь в чем причина твоего беспокойства. Решай сама, какой вариант тебе ближе.

— Я не знаю. Надо подумать.

— Нет, надо не подумать, а почувствовать. Вот приблизительно так и происходит общение с психологом: тебе показывают варианты развития событий и оставляют тебя с этим выбором наедине до следующей сессии.

— Так может быть, я буду ходить к тебе с вином и мы будем разбирать проблемы друг друга? Это я сегодня без вина приехала, потому что за рулём.

— Учитывая количество проблем, которые нужно разобрать, мы сопьёмся.

— С пирожными.

— Разжиреем.

— С травяным чаем.

— Договорились. С травяным чаем, без алкоголя, без пирожных и без необходимых компетенций в психологии.

— В принципе, это можно и самостоятельно изучить, но для меня это настолько неинтересная тема, что я совсем не готова тратить на это время.

— Да, ты либо тратишь время, чтобы разобраться самостоятельно, либо тратишь деньги на того, кто уже потратил время, чтобы в этом разобраться.

— Либо продолжаю жить интуитивно, по наитию, как раньше жила. Пойду, мне пора.

— Напиши, когда поговоришь с Сергеем.

— Конечно, напишу.

Настя обняла Юлю и, грустная и задумчивая, вышла из квартиры.

РАЗНЫЕ

Алина читала рабочую почту, нервно стуча по клавиатуре, удаляя ненужное и помечая важное в почтовом ящике, одновременно думая о муже после свежей ссоры с ним: «Нет, это просто невыносимо, что он такой дурачок! Он никогда не начнёт зарабатывать. Он просто не понимает, как это делать, хотя менеджер по образованию, так же, как и я! Мы вместе учились, я научилась, а он, почему-то, нет, хотя успеваемость одинаковая была. Но как можно это не понимать! Ладно, если не понимаешь, то просто делай то, что все делают, и будут результаты. Не нравится ему, что надо много работать и мало отдыхать. Жизнь, видите ли, не получится жить, если так много работать! А мы на работе что, не живём что ли? Мы же общаемся с коллегами, с партнерами, разговариваем, смеёмся, реализуем свой профессиональный потенциал, цели ставим, проекты воплощаем в жизнь. Это что, не жизнь? Зато на приличный отдых зарабатываем, а он готов просто в ближайший лес ездить, птиц слушать и в мяч играть, нормальным отдыхом это считает. Детям тоже нравится, конечно, но они ещё маленькие, ничего не понимают, им не с чем сравнить, а мне есть с чем, я всё понимаю. Все, значит, в другие страны летают, а мы, значит, должны в наших лесах отдыхать. Стресс у него, видите ли, от путешествий. Уставать он, видите ли, будет сильно в таких путешествиях. Вообще, слишком большое значение он придаёт усталости. Его смущает, что будет накапливаться усталость,

если он будет полный рабочий день работать. Конечно, куда лучше сделать массаж клиенту и провести цигун раз в день. Так, конечно, не устанешь, но и не заработаешь. Все, кто работает, устают. Отдыхают по выходным, если получится, и в отпуске. К тому же, он, видите ли, не может заставлять себя быть в быстром темпе всегда. Видите ли, ему это не подходит. Можно подумать, что другим подходит! Просто заставь себя и всё, как все заставляют! Что в этом сложного?! Вот я не могу решить проблемы со здоровьем, это действительно сложно, сама я, конечно, понять не смогу, что происходит, у меня нет медицинского образования, а медики никак не разберутся, что со мной. Этот муж невнятный ещё со своими глупыми советами — „это от стресса, просто научись отдыхать и расслабляться“. А я не устала и не напряжена! Просто у всех с возрастом начинаются проблемы со здоровьем, это естественно и закономерно! Не хочу об этом думать! Что-то голова что ли разболелась, не пойму... Всё равно я его заставляю нормально работать! Судя по его сегодняшнему виду, он уже готов сдаться. Кажется, ещё пара таких ссор, и он сломается».

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.