

ЮЛИЯ СТЭФАНИ ХЕРРЕРА

# Я НЕ БУДУ КАК МАМА

Как выйти из сценариев  
прошлого и построить  
свою жизнь

Серия «Дочки-матери». Книга 6

Юлия Стэфани Херрера

**Я не буду как мама. Как  
выйти из сценариев прошлого  
и построить свою жизнь**

«Автор»

2026

## **Херрера Ю.**

Я не буду как мама. Как выйти из сценариев прошлого и построить свою жизнь / Ю. Херрера — «Автор», 2026

Ты обещала себе никогда не повторять мамину судьбу. Но однажды услышала её слова в собственном голосе. Почему мы повторяем то, от чего так старались убежать? «Я не буду как мама» — шестая книга серии «Дочки-матери» о семейных сценариях и свободе выбирать собственный путь. Она не осуждает мамин опыт, а помогает понять, какие установки стоит сохранить, а какие — изменить. Можно любить маму, но не проживать ее судьбу.

© Херрера Ю., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Глава 1. Её фраза моим голосом        | 6  |
| Глава 2. Жить от противного           | 12 |
| Глава 3. Что передаётся на самом деле | 18 |
| Глава 4. Ревизия наследства           | 24 |
| Конец ознакомительного фрагмента.     | 26 |

# **Я не буду как мама. Как выйти из сценариев прошлого и построить свою жизнь**

Серия «Дочки-матери». Книга шестая

## **Предисловие**

*В детстве мы иногда даём себе обещания, которые потом несём через всю жизнь.*

*Никогда не говорить так, как говорила мама. Не повторять её ошибок. Не терпеть того, что терпела она. Не становиться женицой, которой однажды стала она.*

*А потом неожиданно слышим её интонацию в собственном голосе. Узнаём её привычки в своих поступках. И пугаемся сходства, от которого так долго пытались убежать.*

*Эта книга для тех, кто боится повторить мамину судьбу и хочет наконец понять: чтобы стать собой, необязательно всю жизнь быть её противоположностью.*

*Я очень люблю свою маму и считаю, что лучше научить ее бороться со своими демонами, а не сдаваться им самой.*

## Глава 1. Её фраза моим голосом

В начале осени Ася налила себе чай и поставила чашку на край стола, рядом с папкой, которую собиралась разобрать ещё в среду. Папка была толстая, с закладками, и Ася знала, что если она сядет и начнёт, то просидит до ночи; поэтому она сначала пошла переодеться, потом вернулась на кухню, потом открыла окно, потому что стало душно, потом закрыла, потому что с улицы тянуло холодом. Она ходила по квартире кругами минут двадцать, и всё это время папка лежала на столе и смотрела на неё, как смотрит незакрытый долг.

Потом она всё-таки села, потянулась за ручкой и задела чашку локтем. Чай вылился на половину листов, чашка покатила по краю, упала на пол и осталась целой — она была из тех толстых чашек, которые Ася покупала именно потому, что они не бьются. Ася посмотрела на мокрые листы, на коричневую лужицу, которая уже подтекала к её ноутбуку, и сказала вслух, не подумав:

— Ну растяпа.

Сказала и замерла.

Дело было не в словах. Мало ли кто говорит себе «растяпа»; это говорят миллионы людей, и никто из них не считает, что в комнате появился кто-то третий. Дело было в интонации. В том, как последний слог проглатывался, как первый звук шёл чуть выше, чем нужно, как в этом коротком «ну» помещалось сразу три вещи: досада, привычка и очень старая нежность, от которой становилось хуже, чем от крика.

Это был мамин голос. Он звучал её тембром, её горлом, её дыханием, и в то же время он был чужим, как чужим бывает лицо на фотографии, где ты уверена, что это ты, а узнаёшь не сразу.

Ася села на пол, вытерла лужу первым, что попало под руку, — это оказалась её же кофта, — и стала вспоминать, когда она слышала эту интонацию в последний раз. Вспомнила быстро. Восемь лет, кухня, она несёт чашку из гостевого сервиза, чашка падает и разбивается, и мама не кричит. Мама стоит у плиты, оборачивается через плечо и говорит: «Руки-то откуда растут». Спокойно, почти устало, тем самым тоном, каким сообщают про погоду. Ася тогда не заплакала. Она собрала осколки, выбросила, вымыла пол и потом полчаса сидела в своей комнате, разглядывая свои руки, потому что ей казалось, что с ними действительно что-то не так.

Прошло двадцать восемь лет, и вот она сидит на полу в собственной квартире, в которой сама сделала ремонт, сама выбрала мебель, сама платит кредит, и говорит себе почти мамину фразу голосом мамы. И самое неприятное было не в том, что она это сказала. Самое неприятное было в том, что она этого не заметила. Фраза пришла готовой, вместе с досадой, вместе с движением руки, и она приняла её как свою.

На работе в тот же день было совещание с поставщиком, и там Ася вела себя так, как вела всегда: спокойно, вежливо, чуть быстрее, чем нужно. Поставщик третий раз сдвигал сроки, объяснял это задержкой на складе, потом путался в датах, и Ася видела, что Женя рядом с ней уже открыла рот, чтобы сказать то, что она думает. Ася сказала раньше:

— Давайте подождём ещё неделю.

Женя посмотрела на неё. Поставщик обрадовался и стал говорить быстрее. Совещание закончилось, все вышли, и Женя сказала в коридоре, без злости, скорее с любопытством:

— Ты вообще хотела с ними работать дальше?

— Не очень, — сказала Ася.

— А сказала «подождём».

Ася пожала плечами и пошла к себе. За дверью кабинета она села, посмотрела в окно и услышала внутри очень отчётливо, своим голосом, но не своими словами: «Ну зачем ты так

резко». Она даже оглянулась на дверь, хотя знала, что там никого нет. Фраза была не про поставщика. Фраза была про неё, сказанную резко, — а она не сказала резко ничего.

Вот здесь и начинается то, о чём эта книга. Не в разбитой чашке, не в чае на бумагах, а в этом коротком разрыве между тем, что ты решила, и тем, что сказала. Ты сидишь в своём кабинете, у тебя своя должность, свои подписи, свой кредит, свои тридцать шесть лет. И в ту секунду, когда нужно выбрать, внутри включается реплика, которой тебя когда-то останавливали, и ты останавливаешься. Не потому, что ты слабая. Потому, что эта реплика старше твоего умения спорить.

Вечером она поехала к Тоне. Поехала без повода, просто потому, что после такого дня не хотелось оставаться одна в квартире, где на полу сохнет кофта.

У Тони пахло тестом. На столе стояла миска, вокруг неё лежала мука, и Вера, которой было восемь, стояла на табуретке и лепила что-то из остатков — не то птицу, не то просто комок. Гриша, пятилетний, сидел под столом с машинкой и гудел. Тоня резала яблоки и одновременно отвечала кому-то в телефон короткими очередями: «Да. Нет. Я сказала, что позвоню. Мам, я сказала».

Ася села, взяла чай и стала смотреть на Веру. Вера лепила сосредоточенно, высунув язык, и её птица разваливалась на глазах. Она слепила ещё раз, потом ещё, и на третий раз комок расплылся по доске, и Вера сказала с досадой, тихо, себе под нос:

— Ну кто так делает.

Ася не сразу поняла, что это не Верины слова. Потом поняла — и внутри у неё что-то оборвалось, как будто она услышала пароль, который знали только двое.

— Вера, — сказала она. — Что ты сейчас сказала?

— Ничего, — сказала Вера и посмотрела на неё настороженно, как смотрят дети, когда взрослый вдруг начинает разбирать их слова.

— Ты сказала «ну кто так делает».

— Ну и что, — сказала Вера и на всякий случай отодвинула доску.

Тоня обернулась от раковины, посмотрела на дочь, потом на сестру, и Ася увидела, как у неё меняется лицо: сначала недоумение, потом узнавание, потом то самое, что бывает у человека, когда он слышит свой собственный кашель в записи.

— Это я так говорю, — сказала Тоня. — Я ей это говорю. Когда она долго возится.

— Ты не это говоришь, — сказала Ася. — Ты говоришь «давай аккуратнее».

— И это тоже. — Тоня вытерла руки о полотенце. — Я говорю «ну кто так делает», когда устала. И потом весь вечер думаю, зачем я так сказала.

Вера тем временем слезла с табуретки и ушла в комнату, и Ася слышала, как она там что-то бормочет себе под нос, тихо и ритмично, как бормочут дети, играя одни. Она не разобрала слов. Ей и не нужно было разбирать.

— Я думала, что я не такая, — сказала Тоня, когда они остались на кухне вдвоём. — Честно. Я когда была беременная, я себе сказала: всё, что мама делала не так, я не буду. Я даже список держала в голове. Не кричать. Не сравнивать. Не говорить «все дети как дети».

— И?

— И я не кричу. — Тоня усмехнулась. — Я говорю «ну кто так делает» и «тебе что, трудно». И ещё я говорю «не позорься», но это я себе, не ей. — Она помолчала. — А потом смотрю на Веру, и мне кажется, что я вижу маму. Не себя. Маму. И мне хочется выйти из кухни и не возвращаться.

Ася сказала:

— Я сегодня сказала себе «ну растяпа».

— И что?

— И ничего. Просто весь день после этого как будто кто-то стоит за спиной.

Они помолчали. За стеной Гриша запустил машинку и стал возить её по полу с таким грохотом, будто переставлял мебель. Тоня налила себе чаю, поднесла чашку к губам и поставила обратно.

— Знаешь, что самое дурацкое? — сказала она. — Я не могу на неё злиться. Я говорю её словами, и мне кажется, что это я такая.

— Это ты, — сказала Ася, и только потом поняла, что повторяет фразу, которую когда-то сказала ей Тоня. — Просто не вся.

Дома она достала телефон и открыла заметки. Потом закрыла. Потом открыла снова и написала первую строчку: «Ну растяпа».

Посмотрела на неё и добавила: «Ну зачем ты так резко». Потом: «Ну кто так делает». Три фразы, все три начинались с «ну», как будто это «ну» было не словом, а ручкой, за которую берутся, чтобы открыть дверь. Она сидела и смотрела на эти три строчки, и в какой-то момент ей стало смешно: тридцать шесть лет, взрослая женщина, а весь её внутренний разговор с собой состоит из трёх «ну».

А потом ей стало не смешно, потому что она поняла, что это только те фразы, которые она поймала за один день. А сколько их было за неделю? За месяц? Она попробовала вспомнить и не смогла: они не запоминались, они проходили, как проходит дыхание.

И тут же, в ту же минуту, у неё появилось очень понятное желание: взять и запретить себе так говорить. Поставить себе правило, следить, ловить, останавливать. Желание было таким сильным и таким знакомым, что она даже потянулась за ручкой, чтобы написать список запретов. И остановилась.

Она уже пробовала. В двадцать восемь лет, после очередного разговора с мамой, составила список: не оправдываться, не советоваться по каждому поводу, не спрашивать разрешения, не молчать, когда обидно. Первые дни перечитывала его, а потом забывала о нём именно тогда, когда он был нужен. В разговоре она снова отвечала привычно и только вечером вспоминала, что собиралась иначе. Одних запретов ей не хватало: за ними не было ни подходящих слов, ни понятного следующего действия.

Запрет говорит: не делай так. А привычка не спрашивает разрешения. Она просто включается, и к моменту, когда ты вспомнила про запрет, фраза уже сказана, чай уже на бумагах, ребёнок уже ушёл в комнату.

Следить за собой можно с разной интонацией. Ася быстро превращала наблюдение в проверку: стоило услышать знакомую фразу, как следом звучало «опять не справилась». Вместо возможности остановиться появлялся ещё один повод себя отругать. Запись была нужна ей прежде всего для того, чтобы услышать сказанное без немедленного приговора.

Со стороны это выглядит как работа над собой. Изнутри — как непрерывный экзамен, который ты сама себе устроила и сама же проваливаешь. Люди годами живут в этом режиме и называют его самоконтролем.

Поэтому можно начать с короткой записи. Она не требует немедленно заговорить по-другому: достаточно заметить, что именно прозвучало и в какой ситуации. К записи легче вернуться позже, когда пройдёт раздражение. Если записывать неудобно или это усиливает напряжение, можно ограничиться мысленной пометкой и не превращать наблюдение в обязанность.

В классическом эксперименте Альберта Бандуры, Доротеи Росс и Шейлы Росс дети, наблюдавшие агрессивные действия взрослого с игрушкой, затем воспроизводили часть этих действий. Работа 1961 года показывает возможность научения через наблюдение. Она не доказывает, что дочь непременно повторит характер или жизнь матери: краткий эксперимент и семейная история длиной в десятилетия — разные масштабы. Для нас здесь важно, что пример взрослого может учить и без прямого наставления.

Ася училась многому рядом с мамой задолго до того, как начала спорить с её правилами. Поэтому одного испуга перед сходством было мало, чтобы привычная реакция исчезла. Ей

предстояло узнавать конкретные ситуации, в которых она снова начинала говорить знакомым тоном.

Той ночью Ася не спала. Она лежала и слушала дом: лифт, чью-то воду за стеной, машину во дворе. В какой-то момент она поймала себя на том, что мысленно говорит с мамой, и разговор был старый, отрепетированный, из тех, что ведутся годами без участника. Мама в этом разговоре говорила спокойно. Ася говорила с запинками.

Она встала, взяла телефон и дописала в заметки ещё две фразы, которые всплыли: «Тебе что, трудно» и «Я же о тебе думаю». Пять. Пять фраз, и все они были про одно и то же: что её желания — это лишнее, что она недотягивает, что её останавливают из любви.

Утром она отправила Тоне одну строчку: «Я вчера насчитала пять».

Тоня ответила через минуту: «У меня семь. Три про Веру».

Ася долго смотрела на сообщение. Сестра заметила у себя три фразы, обращённые к Вере, и теперь они могли обсудить их, не объясняя друг другу всю семейную историю заново. Но ребёнку от этого пока не становилось легче: новый разговор с Верой ещё только предстоял.

Несколько дней можно прислушиваться к тому, как ты разговариваешь с собой. Иногда полезно услышать собственные слова до того, как выбирать им замену.

Неделю ты носишь с собой заметки — в телефоне, в блокноте, на обороте чека, не важно. Каждый раз, когда ловишь себя на фразе, которая звучит не как твоя, ты записываешь её дословно. Не пересказ, не «что-то вроде», а так, как она прозвучала: с «ну», с «опять», с этим проглатыванием последнего слога. Если помнишь, добавляешь, что в этот момент делало тело: сжались плечи, перехватило дыхание, захотелось извиниться или уйти.

Сначала запиши то, что действительно прозвучало. Более бережную фразу можно подбирать позже, отдельно от записи: так легче различить привычную реплику и желаемую.

Необязательно доказывать себе, что ты не растяпа. Можно назвать событие точнее: чай разлит, листы намокли, их нужно просушить. Это уже другая опора для разговора с собой.

Если вспоминается человек, от которого ты слышала такие слова, можно отметить и это. Но не обязательно сейчас устанавливать единственного виновника или точную дату, когда фраза стала привычной.

Объём записей у всех получится разный. На него влияет и внимание, и настроение, и то, какие ситуации возникали в эти дни. Список не измеряет тяжесть детства или успешность работы над собой. Достаточно одной реплики, к которой ты хочешь вернуться.

И ещё одно, о чём нужно сказать сразу, чтобы потом не было сюрприза. В списке будут фразы, которые тебе не вредят. «Оденься теплее» — оттуда же, из того же голоса, той же интонацией, и оно тебе, может быть, даже дорого. Не спеши выбрасывать всё подряд. Мы вернёмся к этому в шестой главе, и там будет отдельный разговор о том, что взять.

Через два дня Ася увидела всю цепь со стороны, и это оказалось полезнее любых объяснений.

Через два дня Ася обедала в кафе на первом этаже. Рядом сидели женщина и девочка лет семи. Девочка ела суп и рисовала на салфетке; локоть соскользнул, стакан опрокинулся, морс потёк по столу. Женщина взяла салфетки и сказала: «Ну кто так делает». Девочка убрала руки на колени и опустила глаза. До конца обеда она больше не рисовала. Ася узнала собственное детское движение, хотя о жизни этих двоих не знала ничего.

Она сидела и не могла есть. Ей хотелось подойти и сказать женщине что-то, но она не знала что; ей хотелось сказать девочке, что стакан — это ерунда, но она понимала, что чужая тётка с тарелкой супа здесь ничего не исправит. И ещё она понимала, что эта женщина не злодейка. У неё усталое лицо, сумка с ноутбуком на соседнем стуле, и через двадцать минут ей куда-то бежать. Она сказала свою фразу так, как говорят люди, у которых кончились силы, а не так, как говорят люди, которые хотят сделать больно.

По одной сцене нельзя понять, что происходит в чужой семье. Но Ася после кафе решила вернуться к своему списку: она слишком хорошо помнила, как долго сама иногда ждала замечания после разбитой чашки.

Потом она достала телефон и записала эту фразу. Не свою — чужую, услышанную. Записала потому, что поняла простую вещь: такие фразы не придумывают заново, их берут из воздуха, в котором выросли, и если ты хочешь увидеть свой набор, полезно иногда смотреть не внутрь, а вокруг. В транспорте, в очереди, в гостях, в разговоре двух женщин у соседнего столика. Люди вокруг говорят то же самое, что говорили в твоём доме, и иногда чужой голос слышно лучше своего.

Записи тоже могут стать поводом себя обвинять. Если вместо короткой фразы появляется длинный перечень промахов и после него становится тяжелее, стоит остановиться. Можно оставить только описание ситуации или вовсе отложить наблюдение, вернуться к обычным делам, поговорить с человеком, которому доверяешь. Усиление страдания не доказывает, что работа идёт правильно.

На следующий день Ася всё же вернулась к разговору с поставщиком. Женя стояла у принтера и вынимала из лотка бумагу: три верхних листа вышли с серой полосой. Ася подождала, пока она закроет крышку.

— Я вчера сказала, что можем ждать неделю. Мы ведь не проверили, можем ли.

Женя не подняла глаз.

— Я поэтому и хотела спросить. У нас отгрузка в четверг.

Вчера Ася решила за них обеих, что с поставщиком лучше не спорить. Сегодня очень хотелось объяснить Жене, почему она так сделала: тяжёлое утро, привычка сглаживать, странное чувство от собственного голоса. Объяснение почти сложилось, и Ася вдруг представила, как коллега стоит с испорченными листами и вынуждена слушать чужое открытие вместо ответа о четверге.

— Я напишу ему сегодня, — сказала она. — Уточню, что успеют. Извини, что не дала тебе договорить.

— Напиши с копией мне. Я добавлю номера.

Женя взяла стопку и пошла к столу. Никакого особенного примирения не произошло. Ася даже не была уверена, сердится ли на неё коллега. Но в письме теперь были дата, перечень нужного и вопрос о частичной поставке. Прежде чем отправить, она показала текст Жене.

Поставщик ответил после обеда: часть привезут вовремя, остальное — в понедельник. Пришлось переставлять задачи, звонить другому складу, узнавать, что можно получить раньше. Это заняло больше часа. Ася дважды поймала себя на желании написать «ладно, разберёмся» и закончить неприятную переписку. Вместо этого попросила подтвердить новый график.

Вечером ей было досадно на себя. Можно было уточнить всё вчера и не тратить сегодня столько времени. Она уже открыла заметку, чтобы добавить ещё одну фразу, но остановилась: теперь собиралась записать вовсе не слова, а заключение о собственной неспособности нормально работать. Закрыла телефон и посмотрела на календарь. До завтра оставалось сверить две позиции. Это можно было сделать утром.

Дома на столе ещё лежали просушенные листы. Они пошли волнами, и верхний угол одного заметно потемнел. Ася перебрала их: часть можно было распечатать заново, часть не нужна была вообще. Оказалось, папка, вокруг которой она ходила полвечера, состояла главным образом из старых копий. Самый важный документ хранился в почте.

Она долго стояла с пустой обложкой в руках. Затем вытерла стол и перенесла чашку на подоконник, подальше от бумаг. Ей хотелось объяснить и этот жест: вот, наконец-то забочусь о себе. Но можно было просто поставить чашку туда, где её труднее задеть.

Тоня позвонила, когда Ася собирала мокрые листы в пакет для мусора. В трубке что-то падало, потом Гриша громко потребовал колесо.

— Ты записываешь ещё? — спросила сестра.

— Сегодня не стала. На работе свой вчерашний разговор переделывала.

— В смысле?

Ася рассказала про срок, письмо и частичную поставку. Тоня слушала, иногда отвечая кому-то за пределами телефона. Потом сказала:

— У тебя хотя бы можно письмо послать. Я сегодня Вере сказала, что рисунок кривой. И никакой копии с правильным рисунком нет.

Ася уже собралась предложить поговорить с девочкой, но спросила, что было дальше. Оказалось, Тоня посмотрела ещё раз и увидела: Вера рисовала дом сбоку, поэтому крыша и шла под углом. Она сказала, что сначала не разобралась. Вера ответила «ну вот» и продолжила красить.

— А ты всё равно думаешь, что сказала криво, — заметила Ася.

— Думаю. Она ещё так посмотрела.

— Ты спросила, что ей было обидно?

— Нет. Я решила, что знаю.

Они замолчали. Ася держала пакет в одной руке и телефон в другой. Ей вдруг стало ясно, что они могут провести весь вечер, угадывая за Женю и Веру, а потом ещё полночи — оценивая собственные догадки. Спросить иногда было страшнее, чем мучиться предположением.

— Я завтра у Жени уточню, удобно ли ей так работать, — сказала Ася. — Не обиделась ли она, а именно как дальше договориться.

— А я просто спрошу про рисунок.

На следующий день Тоня прислала фотографию. На картинке стоял фиолетовый дом с косой крышей, у окна сидел огромный кот. Подпись была короткая: «Дом специально кривой. Там ветер».

Ася увеличила фотографию и улыбнулась. Потом положила телефон экраном вниз: началось совещание, и она хотела услышать, что скажет Женя.

## Глава 2. Жить от противного

Однажды в январскую субботу Ася поехала в магазин за продуктами и вернулась с двумя пакетами, в которых не было ничего, что можно было бы назвать запасом. Йогурт, помидоры, сыр, половина курицы, кофе. Она выложила это на стол, посмотрела на пустую полку в шкафу и осталась довольна: полка была пустая, как и должна была быть.

Полка была предметом её тихой гордости, хотя признаваться в этом было неловко. У мамы в шкафу стояли крупы в стеклянных банках, перевязанных бумажкой с датой, три вида макарон, сахар в мешке, соль в мешке, что-то ещё в мешке, и всё это занимало две полки, которые Ася в детстве ненавидела. Ей казалось, что эти банки сторожат дом, как сторожат кладовку от голода, которого никто не видел. Мама говорила: «Пусть будет», — и в этом «пусть будет» было столько тревоги, что Ася дала себе слово: у меня так не будет.

И у неё не было. У неё была пустая полка, пустой холодильник к четвергу и привычка ходить в магазин каждый день, как ходят за хлебом. Она называла это лёгкостью. Она даже говорила об этом на работе, когда коллеги обсуждали, кто как закупается: «Я не делаю запасов. Я не люблю забитые шкафы».

А потом случилась зима, которая всё показала.

В конце января Ася заболела. К вечеру её знобило, а градусник она так и не нашла. В ванной лежало старое жаропонижающее с истёкшим сроком годности; Ася отложила упаковку и написала Тоне, нет ли у неё возможности помочь. Потом связалась с врачом, описала самочувствие и уточнила, что делать и при каких изменениях обращаться за срочной помощью.

Утром стало хуже. На улице был тот снег, который валит сутки и останавливает город: машины брошены, автобусы не ходят, дворник несколько раз расчищал дорожку к подъезду. Ася лежала на диване, смотрела в потолок и понимала, что в доме нет ничего, кроме половины курицы и йогурта, а встать она может минуты на три.

Она продержалась до вечера. Потом позвонила Тоне и сказала, стараясь, чтобы голос звучал нормально:

— У тебя нет чего-нибудь? Я тут расклеилась.

Тоня добралась к ней ближе к вечеру: отнесла детей к мужу, забрала покупки и прошла пешком два квартала. В сумке были суп в закрытом контейнере, чай, градусник и всё, что Ася попросила по рекомендации врача. Сестра разогрела суп и стала освобождать для продуктов место; освобождать почти ничего не пришлось.

— Не начинай, — сказала она.

— Я не начинаю.

— У тебя лицо.

— У меня лицо, — согласилась Тоня. — У меня лицо, потому что ты лежишь одна с температурой, а в доме нет даже чая. Ты вообще как собиралась?

— Я не собиралась болеть.

Тоня села на край дивана и сказала:

— Ась. Я тебе это скажу один раз. Ты не хочешь быть как мама — я понимаю. Но ты сейчас живёшь не свою жизнь, а её наоборот. Ты смотришь на её шкаф и делаешь наоборот. Это же не свобода. Это тот же шкаф, только пустой.

Ася хотела ответить что-то резкое, но сил не было, и она просто закрыла глаза.

Сестра ушла поздно, оставив еду и записку на холодильнике: «Напиши утром, как ты. И купи запас самого нужного. Для себя». Ася прочла её дважды, прежде чем выключить свет.

Вот это и есть второй узел, из-за которого книга вообще пишется. Первый был про голос, который включает раньше мысли. Этот — про жизнь, которая устроена как отталкивание.

Со стороны жизнь от противного выглядит как характер. Женщина, которая не делает запасов, не копит, не сидит дома, не варит суп, не выходит замуж в двадцать три, не рождает в двадцать пять, не носит то, что носят все, — самостоятельная, современная, знает, чего хочет. Иногда это правда. Но есть способ отличить одно от другого, и он неприятно простой.

Иногда решение помогает двигаться к желаемому, иногда главным в нём остаётся уход от прежнего. Эти причины могут сочетаться. Ася хотела понять, что из её домашних правил поддерживает нынешнюю жизнь, а что сохраняется только ради несходства с маминым шкафом.

Первое: оно требует постоянного присутствия того, от чего ты отталкиваешься. Чтобы не быть как она, надо всё время помнить, как она. Ты носишь её с собой, как носят в кармане камень, и проверяешь: это я сделала не так, как она? Хорошо. Значит, я свободна. Получается, что свобода каждый раз подтверждается сверкой с ней, и в этой сверке она и остаётся главной.

Протест иногда захватывает больше, чем нужно. Отказываясь от тревожных запасов, можно остаться без удобной еды. Уходя от обязательства молчать, можно заговорить резче, чем хотелось. Это не делает протест бессмысленным, но оставляет задачу: выбрать, что подходит тебе, вместо одного общего запрета на всё похожее.

Третье, и самое коварное: отталкивание выдаёт себя за характер, и потому его не проверяют. Человек, который живёт по привычке, хотя бы знает, что это привычка. Человек, который живёт от противного, уверен, что это его выбор, и потому не задаёт себе вопроса, а чего же он хочет. Он занят другим: он следит, чтобы не совпасть.

Решения не всегда делятся на чистый протест и совершенно свободное желание. Иногда в одном поступке есть и то и другое. Полезнее спросить, подходит ли он тебе сейчас: хватает ли еды, удобно ли жить, чего стоит поддерживать выбранный порядок. Так появляется возможность пересмотреть решение без нового спора с мамой.

Именно поэтому «я не буду как мама» не работает как жизненная программа. Программа требует цели. А цель «не как она» — это не цель, это отрицание, и она держит тебя привязанной к тому, что отрицаешь.

У сестёр это проявлялось по-разному. Ася старательно избегала некоторых маминых привычек: не хранила запасов и называла лишним многое из того, что делало быт удобнее. Тоня надеялась, что раннее материнство и жизнь без второй работы избавят её от знакомой усталости. Они принимали разные решения, а мерили их одной и той же жизнью — Людмилиной.

Отталкивание не различает направлений. Оно просто переставляет знак.

С Тоней они поговорили об этом через неделю, когда Ася уже встала и пришла отдать кастрюлю.

— Ты мне тогда сказала неприятную вещь, — начала Ася.

— Я знаю. Я специально.

— Я не обиделась. — Ася помолчала. — Я подумала. У тебя ведь тоже наоборот.

Тоня усмехнулась и стала вытирать стол, хотя стол был вытерт.

— У меня всё наоборот, — сказала она. — Мама родила тебя в двадцать шесть, меня в тридцать. Я Веру — в двадцать четыре. Мама работала без остановки, я сейчас дома с детьми. И мне всё равно иногда кажется, что я в клетке. Я думала, что другая обстановка обязательно сделает меня другой.

— То есть ты сделала наоборот и всё равно недовольна.

— Я недовольна, потому что устала. — Тоня бросила тряпку. — Я думала: мама была уставшая, потому что родила поздно и работала. Значит, если я рожу рано и не буду работать, я не буду уставшая. Ась, я уставшая с двадцати шести. Я говорю Грише «подожди» таким голосом, что сама себя пугаюсь.

Она села напротив и сказала тише:

— И знаешь, что самое смешное? Я думала, что я не как она, потому что у меня дети, а у неё работа. А потом поняла: я не как она ровно до того момента, когда устаю. А устаю я каждый день.

Ася потом долго думала про это «ровно до того момента, когда устаю». Вот где живёт наследство: не в больших решениях, а в том, что включается, когда силы кончились. Пока силы есть, ты можешь быть кем угодно: современной, спокойной, осознанной. Когда силы кончились, включается то, что было записано в детстве, — потому что это самый экономный способ существования.

Ася решила проверить несколько своих решений. Для каждого она записала, что ей в нём нравится, что неудобно и почему она когда-то его приняла. Пока речь шла только о продуктах и домашнем порядке; с этого было проще начать.

Возьми лист или заметки и выпиши десять своих решений — не мечт, а именно решений, которые уже приняты и по которым ты живёшь. Где живёшь. С кем. Работаешь или нет. Есть ли дети. Есть ли запасы в шкафу. Как проводишь выходные. Как относишься к деньгам. Как отвечаешь на звонки. Что носишь. Как часто видишься с родными.

Дальше к каждому решению два вопроса, и отвечать надо письменно, потому что на письме вранье не держится.

Первый: если бы мама никогда в жизни не делала наоборот — я бы этого всё равно хотела? Не «мне это подходит», а «я бы этого хотела, если бы про маму вообще ничего не знала».

Второй: что я почувствую, если окажется, что я поступаю точно как она? Если ответ «ужас», «стыд», «как будто проиграла» — тут работает отталкивание. Если «ничего особенного» или «ну и хорошо, если мне так удобно» — это твоё.

Дальше отметь те решения, где второй вопрос вызвал сильное чувство. Их будет не десять и не пять. Обычно три-четыре, и они касаются самого важного: близости, денег, работы, детей, тела.

С этими решениями ничего не надо делать сегодня. Их не надо отменять и не надо оправдывать. Надо только увидеть, что часть твоей жизни устроена как ответ, а не как выбор. Один этот факт меняет оптику: до него ты думала, что борешься за себя, а после него видно, что ты всё ещё разговариваешь с ней.

У принципа могут быть разные основания. Нежелание вступать в брак или просьба о помощи не требуют проверки на правильность сами по себе. Здесь полезно спрашивать о конкретных последствиях. Ася не спорила с правом жить без запасов; она увидела, что её собственный способ оказался неудобным именно ей.

Асе понадобился суп в кастрюле, чтобы это увидеть. Ей не нужен был инсайт, ей нужен был вечер, когда она лежит с температурой и не может встать, а в доме пусто. Иногда наследство показывает себя именно так: не в разговоре о детстве, а в пустом шкафу.

Через два дня она пошла в магазин и купила крупу. Гречку, рис, макароны, сахар. Поставила на полку, посмотрела на неё и почувствовала себя глупо: тридцать шесть лет, взрослая женщина, стоит и смотрит на банки. Потом достала бумажку и написала на ней дату, как делала мама, и приклеила к банке. Не потому, что так надо. Потому, что ей понравилось, как это выглядит.

Банки не исправили отношения с мамой. Они просто позволили Асе сварить ужин, не выходя из дома в плохую погоду. И теперь у этой полки появилось назначение, кроме вечного несогласия с чужим шкафом.

Мама позвонила в воскресенье, и Ася, ещё не сняв трубку, знала, о чём будет разговор. Так и вышло.

— Ты как? — спросила Людмила. — Тоня сказала, ты болела.

— Уже нормально.

— А она сказала, у тебя в доме нечего есть.

Ася села на подоконник. Мама снова спросила о еде раньше всего остального. В этом можно было услышать привычную заботу и одновременно раздражаться, что о самочувствии спрашивают так мало. Асе не хотелось выбирать одно чувство и запрещать себе другое.

— Мам, у меня всё есть.

— Что у тебя есть.

— Крупа есть, — сказала Ася, и это была правда, и она сама не ожидала, что ей будет так приятно это сказать.

На другом конце провода помолчали. Ася слышала, как мама переложила трубку к другому уху, — этот жест она знала по звуку.

— Ну и хорошо, — сказала мама наконец. — А то я подумала, ты опять.

«Ты опять». Вот в этих двух словах было всё: и двадцать лет наблюдений, и своя правота, и то, что мама, в общем-то, была права. Ася почувствовала знакомое движение внутри — желание объяснить, что она не «опять», что у неё просто была другая жизнь, другая квартира, другие правила. Желание было сильное, отрепетированное, и она уже открыла рот.

А потом услышала себя: она собиралась объяснить маме, почему у неё пустая полка, — так, как объясняют экзаменатору, почему в билете нет ответа. И самое смешное, что экзаменатор не задавал вопроса. Он просто сказал «ну и хорошо».

— Мам, — сказала она. — Спасибо, что Тоня приехала. Я правда расклеилась.

— Она у меня молодец, — сказала мама с удовольствием. — Хотя одна из вас нормальная.

Фраза была та самая, из детства, из тех, что бьют не по больному месту, а по привычному. Ася почувствовала, как внутри поднимается что-то острое, и на этот раз не стала его проглатывать сразу. Она подождала. Три секунды, потом пять.

— Мам, — сказала она, — «хоть одна из вас нормальная» — это обидно.

Тишина была недолгой, но полной. Потом мама сказала другим голосом, чуть растерянным:

— Я же не про тебя.

— Ты про меня.

— Ну я не так сказала. — Пауза. — Я хотела сказать, что она рядом.

Мама не извинилась прямо, но поправила сказанное. Ася не знала, насколько Людмила поняла её обиду. Сейчас ей хватило того, что сравнение не осталось без ответа, а разговор продолжился без новой колкости.

После звонка Ася сидела на подоконнике и думала, что вот это и есть та самая разница, о которой она не могла бы рассказать год назад. Раньше она или соглашалась («да, Тоня молодец»), или взрывалась через два дня совсем по другому поводу. Теперь она сказала одну фразу — и осталась в разговоре.

Эту реплику Ася потом вспоминала именно из-за её точности: «Это обидно». Она назвала конкретную фразу, а не весь мамин характер. Разговор мог закончиться иначе, но на этот раз ей удалось остаться в нём и не согласиться с оценкой себя.

Есть у отталкивания ещё одна сторона, которую Ася увидела не сразу, а позже, и она оказалась хуже пустой полки.

Она покупала подарок ко дню рождения Жени. Магазин был большой, яркий, и Ася ходила между полками минут двадцать, держа в руках две одинаковые чашки и не понимая, зачем она вообще здесь. Чашки были нормальные. Шоколад был обычный. Плед был нормальный. Всё было нормальное, и ничего не хотелось, и в какой-то момент она поймала себя на очень тихой мысли: а что ей нравится? Не что прилично подарить, не что дороже выглядит, а что ей самой нравится настолько, чтобы хотеть, чтобы это было у человека.

Она поставила чашки обратно и ушла без покупки, а потом сидела в машине и понимала, что не может ответить на простой вопрос. Не «чего я хочу от жизни» — до этого ещё далеко, — а «что мне нравится». Вот эта вещь. Вот этот цвет. Вот эта еда. Ощущение было такое, будто её попросили назвать свой любимый цвет, а она помнит только цвета, которые хвалила мама.

Выбирая подарок, Ася привыкла отсеивать неудачное и почти перестала замечать то, что ей нравится. Она знала, какой цвет назвала бы мрачным мама, какую вещь сочла бы непрактичной, но этого было недостаточно для выбора. Пришлось вернуться в магазин без задачи немедленно что-то купить и просто посмотреть.

Неуверенность во вкусе может появляться по разным причинам. У Аси за вопросом о подарке обнаружилась привычка искать безупречный вариант, к которому никто не придётся. Свой выбор допускал риск: Жене могло не понравиться. И всё же подарок не должен был доказывать, что Ася умеет угадывать чужие желания.

После таких открытий легко качнуться в другую сторону: купить запас на полгода, говорить без остановки, отменить все прежние решения. Ася уже знала это желание. Теперь хотелось сначала попробовать немного и посмотреть, станет ли ей удобнее, а не объявлять противоположную крайность новой жизнью.

На следующий день она спросила Женю, любит ли та чай, и услышала в ответ: «Кофе. А чашек у меня и так много». Ася рассмеялась. Вместо воображаемого экзамена возник обычный разговор о человеке, которому предназначался подарок.

В феврале, когда она уже поправилась, продукты едва не заняли весь свободный шкаф. Ася увидела скидку и положила в корзину вторую пачку риса, потом ещё одну. Взяла консервы, которые не очень любила, зато они долго хранились. На кассе пришлось попросить большой пакет.

Дома она выставила покупки на стол и рассмеялась. Пустая полка прожила несколько лет; теперь на ней не хватало места. Приятная мысль «я наконец-то разумная» продержалась недолго. Между банками теснились продукты, которые она купила, не спросив себя, будет ли есть.

Она не стала возвращать всё из желания восстановить прежнюю пустоту. Разложила покупки по срокам и вспомнила, что готовит в обычную неделю. Выяснилось, что трёх упаковок одной крупы ей хватит надолго, а завтрака на утро почти нет. Список, который казался правильным в магазине, плохо совпадал с её днём.

Тогда она написала на обороте чека не «что должно быть у взрослой женщины», а несколько своих ужинов. Макароны с овощами. Рис с курицей. Суп, если хватает времени. Крупы перестали быть доказательством независимости или сходства с мамой и стали тем, из чего можно приготовить еду. Две лишние пачки она решила не покупать в следующий раз. Всё уже купленное постепенно съест.

Тоня пришла за контейнером и сразу заглянула в шкаф.

— Ого. Ты всерьёз.

— Я слегка перестаралась.

— Это у нас семейное.

Ася напряглась. Привычная шутка вдруг прозвучала как печать на всём, что она делала. Хотелось сказать, что никакого семейного здесь нет: нормальные люди покупают рис, и вообще можно не комментировать каждый шкаф. Она уже чувствовала эту длинную защиту во рту.

— Я просто не рассчитала, — ответила она. — Теперь буду знать.

Тоня пожала плечами и спросила, нет ли у неё яблока. Сестра, кажется, вообще не собиралась продолжать тему. Ася дала ей два и неожиданно вспомнила, сколько раз сама превращала мимоходом сказанное «в маму» в начало суда над собой. Шутка могла быть неприятной, можно было попросить её не повторять. Но не обязательно было каждый раз предъявлять весь запас оправданий.

Они ели яблоки у окна. Тоня рассказала, что муж предложил заказать продукты сразу на неделю, а она отказалась: ей казалось, это дорого. Потом посчитала несколько мелких походов в магазин и поняла, что тратит не меньше, зато каждый раз идёт с детьми.

— Я ему сказала, что ещё подумаю. Он говорит: давай просто попробуем один раз. А я сижу и думаю, что мама бы сама сходила.

— Она бы, может, тоже заказала, если бы могла.

— Может. А может, сказала бы, что за доставку платить глупо.

Они не знали. Людмила много лет ходила в магазин с тяжёлыми сумками, но это ещё не сообщало, какой способ она выбрала бы сегодня. Ася предложила спросить её о нужных продуктах, когда будут делать общий заказ. Тоня сразу сказала, что тогда мама наберёт им лишнего.

— Может. Поэтому давай каждый свой список.

Вечером они заказали продукты: Тоня для семьи, Ася для себя, Людмила несколько тяжёлых упаковок, которые давно откладывала купить. Мама сначала попросила отменить её часть, потом уточнила время и сказала, что будет дома. На следующий день позвонила: сахар привезли не той марки. Ася почувствовала, как внутри поднимается знакомое «ну вот, ничем не угодишь».

Но Людмила продолжила:

— Хотя он обычный, чего ему будет. Я хотела спросить, в следующий раз мне самой так можно?

Ася села у компьютера и объяснила, куда нажать. Не стала делать вывод, что мама наконец поняла что-то главное. Ей просто захотелось ещё раз получить тяжёлые покупки без сумки в руках. Возможно, потом она снова выберет магазин: ей нравилось самой смотреть овощи и встречать знакомую продавщицу. Один способ не должен был отменять другой.

Через неделю, готовя рис, Ася обнаружила, что не знает, сколько воды любит именно она: мама делала рассыпчатый, а ей нравился мягче. Уменьшила огонь и оставила под крышкой. Он немного разварился. Она попробовала и положила себе ещё.

Чек со списком всё ещё лежал на столе. Ася убрала его в ящик не как начало новой системы, а чтобы не писать те же блюда с нуля. На свободном месте дописала: «Йогурт. Не забыть, что я его ем».

### Глава 3. Что передаётся на самом деле

В феврале Ася записалась к врачу из-за боли в колене. Оно стало ныть после долгих прогулок, и сходство с мамиными жалобами испугало её сильнее, чем сама боль. У Людмилы колено заболело после пятидесяти, а Асе было тридцать шесть. Сидя в очереди, она уже успела представить себе мамины лекарства и свою будущую походку.

Она вышла из поликлиники с направлением на снимок и с ощущением, что её поймали. Не врач — жизнь. Вот она, та самая линия: мамина усталость, мамино колено, мамина жизнь, в которой не было ничего, кроме работы и тревоги, и вот Ася идёт по этой линии, и остановиться нельзя.

Дома она села на кухне, открыла ноутбук и стала искать. Полтора часа она читала про наследственность — про то, что передаётся по материнской линии, что проявляется в возрасте, что нельзя предотвратить. Она закрыла ноутбук с тем тяжёлым чувством, с каким люди закрывают ноутбук, когда нашли подтверждение худшему.

А потом позвонила Тоня, и Ася сказала ей с порога:

— Я обречена.

— В смысле?

— У меня колено. Как у неё. В тридцать шесть.

Тоня помолчала. Потом сказала:

— Ты же в девять лет колено сильно ушибла. Скажи врачу и про это тоже.

Ася вспомнила: в девять лет она полезла на невысокий козырёк за мячом, сорвалась и потом хромала. Мама тогда сказала: «Доскачешься». Тоня напомнила о важной детали, но давний ушиб ещё не объяснял нынешнюю боль. Ася записала его в список вопросов и решила дожидаться обследования, прежде чем объявлять себе причину.

Но дело было не в колене. Дело было в том, с какой скоростью она поверила в приговор. Полтора часа чтения — и она уже похоронила себя. Ей не нужны были доказательства: она их искала.

Вот с этого места начинается разговор, который в этой книге самый важный и самый скучный одновременно. Потому что вместо ответа «да, ты обречена» и вместо ответа «нет, ты свободна» придётся разбирать, что именно переходит, а что нет.

В этой книге семейное наследство — прежде всего метафора усвоенных способов обращаться с собой и другими. Оно не равно генетической наследственности и не объясняет любые болезни или события. Мы можем замечать знакомые реакции, не делая из них вывода, будто повторится вся материнская жизнь.

Можно начать с нескольких знакомых областей. Это не научная классификация и не полный перечень того, чему человек учится в семье; просто разные стороны опыта, на которые удобно обратить внимание.

Первый — реакции. Как ты отвечаешь на конфликт, на близость, на усталость, на просьбу о помощи. Мама в трудную минуту замолкала и уходила в дело. Ты в трудную минуту замолкаешь и уходишь в дело. Это не судьба, это выученная первая реакция.

Иногда повторяются целые ситуации: человек снова берёт на себя чужую работу, долго добивается внимания недоступного партнёра или молчит там, где хотел возразить. Здесь удобно слово «сценарий», если помнить, что это описание повторения, а не тайная программа. В нём участвуют другие люди, условия и решения, часть которых от нас не зависит.

Третий — правила тела. Как ты дышишь, когда волнуешься. Где у тебя держится напряжение. Можно ли тебе расслабиться, когда все заняты. Есть ли у тебя право сесть. Это самое незаметное и самое упорное, и об этом будет отдельная глава.

Четвёртый — фразы и интонации. То, с чего началась книга. Голос, который звучит твоим.

Пятое — и об этом почти не говорят — способы любить. Как ты показываешь, что человек тебе дорог. Мама показывала едой и тревогой. Ты, может быть, показываешь деньгами, или делами, или тем, что решаешь чужие проблемы. Это тоже перешло, и это тоже можно пересмотреть.

Сходство помогает поставить вопрос о привычке. Оно не отвечает заранее, откуда она взялась и можно ли изменить её одной попыткой. Чтобы разбираться дальше, нужно назвать действие и обстоятельства, в которых оно возникает.

Некоторые реакции сохраняются долго и возникают быстро. Но по их устойчивости нельзя установить единственную причину, врождённость или неизменность. «Я всегда замираю» можно уточнить вопросами: в каких разговорах, с какими людьми, когда удавалось иначе?

Когда Ася пугалась сходства, она вспоминала главным образом совпадения. Различия в этот момент отходили на второй план. Поэтому к каждому общему жесту стоило добавлять контекст: что она делала, зачем и чем ситуация отличалась от маминой.

Иногда за мыслью «ничего нельзя изменить» стоит истощение. Тогда новый список задач только увеличивает нагрузку. Вместо спора о силе характера полезнее спросить, какая помощь доступна человеку сейчас и что мешает ему попробовать другой способ.

Для начала можно описать один повторяющийся эпизод: что ты сделала, что помнишь о похожих ситуациях раньше и как хотела бы действовать сегодня. Достаточно нескольких связанных предложений; оформлять таблицу и доказывать происхождение каждой привычки не нужно.

Ася записала: «При повышенном голосе я замолкаю, даже когда мне есть что ответить». Это было наблюдение, которое она могла проверить на недавних разговорах.

Дальше она вспомнила, что в детстве молчание иногда помогало переждать ссору. Она не могла установить, где и когда научилась этому впервые. Для нынешнего решения хватало другого: сегодня молчать безопаснее не во всех разговорах, а иногда можно попросить говорить тише или уйти.

Затем Ася стала искать примеры, в которых реагировала иначе. На работе она умела уточнять условия, просила время на ответ, возражала знакомому поставщику. Не всегда, но достаточно часто, чтобы не считать себя навсегда лишённой голоса.

Так в записи рядом с трудностью появились уже существующие возможности. Их не требовалось изобретать заново; предстояло понять, почему в одних обстоятельствах они доступны, а в других исчезают.

В субботу вечером Ася вернулась к записям. Сначала выписывала только случаи, когда замолкала. Потом вспомнила удачные переговоры и удивилась, как трудно было признать их своим опытом, а не случайным исключением.

Потом вспомнила. Она умела разговаривать с людьми, которые злятся. Не замирать, не соглашаться, а разговаривать: слышать, что человек на самом деле хочет, и находить слова. На работе это называлось «умет держать переговоры», и её за это ценили, и она думала, что это просто навык.

Но мама так не умела. Мама в конфликте или замолкала, или обижалась, и разговор заканчивался. Значит, этому Ася научилась не дома. Она вспомнила Лену, с которой дружила с института, и Ленину маму, которая разговаривала с дочерью как со взрослой, спорила, злилась и мирилась. Ася тогда приходила к ним и смотрела на это как на чудо.

Вот это и было важное открытие: наследство идёт не только от матери. Оно идёт от всех, кто тебя растил, — от бабушки, от учительницы, от подружкиной семьи, от тренера, от соседки,

которая разговаривала с тобой как с человеком. Часть твоего лучшего — не мамино и не в маму, и это не делает тебя предательницей.

Есть и ещё одна вещь, которую стоит сказать прямо, потому что она снимает много страха. Способы передаются не только через пример. Они передаются через обстоятельства.

Мама уставала не потому, что была уставшим человеком. Она уставала потому, что работала на двух работах, потому что не было денег, потому что муж ушёл, потому что надо было тянуть двоих. Усталость была не чертой характера, а ответом на условия.

У Аси была другая работа и другая оплата, но это не делало её неуязвимой к нагрузке. Она могла брать слишком много задач, плохо спать, откладывать еду и отдых. Сходство с маминей усталостью помогало заметить привычный порядок дня; причину длительного плохого самочувствия всё равно следовало выяснять отдельно.

Вот такие способы и передаются. Не «мама была уставшей женщиной», а «в этом доме отдых надо было заслужить».

С Тоней они сели за это вдвоём, в воскресенье, когда муж Тони увёл детей гулять и в квартире впервые за месяц было тихо. Тоня достала два листа, разлиновала, и они полтора часа писали, изредка переговариваясь. Получилось неожиданно много.

— У меня на две страницы, — сказала Тоня.

— У меня на полторы. А уверенности всё меньше.

— И знаешь, что я поняла? — Тоня отложила ручку. — Половина того, что я записала, — это не мама. Это я, когда устала. Мама тут вообще ни при чём.

— В смысле?

— Ну вот. Я говорю Вере «ну кто так делает». Я записала это как мамино. А потом подумала: а мама-то так не говорила. Мама говорила «у тебя руки не оттуда». Это разные вещи. «Ну кто так делает» — это моё, я это слышала у свекрови.

Она помолчала и добавила, уже тише:

— И вот тут мне стало страшно. Я всю жизнь боялась быть как мама. А оказалось, я в половине случаев даже не она.

Позже Ася перечитала свои записи и тоже увидела неточности. «Ну и хорошо», которым она скрывала обиду, говорила ещё бабушка. А в гостях у Лены она часто не решалась сесть первой, хотя Ленину маму это только удивляло: та звала всех к столу без церемоний. Нельзя было просто назначить одного человека источником всего, что происходило с Асей.

Сёстры не смогли разложить каждую привычку по её происхождению. Зато перестали спорить о том, кто из них больше похож на маму. Гораздо полезнее оказалось спрашивать, чего они хотят от ближайшего разговора или вечера с детьми.

Вот на этом карта и ломается чаще всего. Люди заполняют её как список претензий, и тогда она подтверждает самый мрачный взгляд: я вся из плохого, и всё это чужое. А карта нужна для другого. Она нужна, чтобы увидеть пропорцию, и пропорция обычно оказывается не такой, как в страхе.

Она сидела над листом и понимала, что держала в голове простую картинку: есть мама, есть я, между нами труба, по которой течёт наследство. А труба оказалась не одна. Их много, они идут с разных сторон, и часть из них ведёт к людям, которых она почти не помнит.

Это не отменяет маминей части. Но меняет масштаб: то, что казалось целым зданием, оказалось несколькими комнатами — и в остальных живёт кто-то ещё.

У Людмилы тоже было детство, о котором дочери знали мало. Оно не объясняло всю её взрослую жизнь, но иногда помогало увидеть обстоятельства за знакомой привычкой.

Мама выросла в доме, где денег не было совсем, где её собственная мать считала каждую копейку и где девочку с ранних лет учили, что она должна быть удобной, потому что лишний рот — это тяжело. Оттуда её привычка не покупать себе ничего. Оттуда её «пусть будет» про крупы. Оттуда её паника, когда Ася в двадцать лет сказала, что поедет на море.

Знание о том, что было до твоего рождения, иногда добавляет контекст. Но отдельный рассказ не становится универсальным объяснением. Можно сочувствовать бедности, в которой росла мать, и всё же не соглашаться с контролем твоих сегодняшних расходов.

Однажды Нина, которая знала Людмилу ещё с юности, сказала в подъезде: «Она нам с сестрой свою еду отдавала. Сама худющая, а всё: ешьте». Ася не стала считать соседский рассказ полной историей мамы. Но запомнила его и позже спросила Людмилу, как они тогда жили.

Вопрос «ты поела?» после этого иногда звучал для неё теплее. А когда к нему добавлялись проверки и упрёки, она всё так же могла просить остановиться. Понимание прошлого не отменяло того, как проходил разговор сейчас.

Через неделю Ася приехала к маме. Людмила варила суп, и на кухне было жарко, и по радио говорили что-то про погоду. Ася села на табуретку и стала смотреть, как мама режет морковь.

— Мам, а ты когда-нибудь отдыхала?

Людмила не обернулась.

— В смысле.

— Ну вот просто. Сидела и ничего не делала.

Мама подумала. Резала дальше. Потом сказала:

— На даче. Когда ты маленькая была. Я на лавку сяду, а ты рядом.

— И всё?

— А зачем ещё. — Мама ссыпала морковь в кастрюлю. — У меня же хозяйство было.

Ася смотрела на её руки и пыталась представить себе маму на той лавке. Она привыкла видеть только работу и вдруг поняла, что могла не заметить многих тихих минут. Людмила рассказала об одной из них без всякого желания что-то доказать.

— Мам, а ты не жалеешь?

Людмила обернулась, и лицо у неё стало настороженным, как всегда, когда разговор уходил не туда, куда она его вела.

— О чём?

— Ну вообще. Что так.

— Так — это как?

Ася не нашла слов. Сказала:

— Ну что не было ничего, кроме работы.

Мама постояла, потом сказала:

— Было. Вы были. — И добавила, уже от плиты: — Ты ешь давай. Суп готов.

Ася ехала домой и возвращалась к словам «вы были». В этот раз она услышала в них привязанность. Это не отменяло других разговоров, где мама напоминала о жертвах. Просто один человек мог говорить и так и иначе, и не каждую реплику нужно было немедленно превращать в итог всей их жизни.

Сходство с мамой пугало её всё ещё. Но этого страха уже было недостаточно, чтобы решить, какой будет её собственный день.

Есть в этой карте одна область, которую почти все пропускают, и Ася наткнулась на неё случайно, в самый неподходящий момент.

У неё сломался смеситель. Вода текла тонкой струйкой по резьбе, и Ася вызвала мастера, и мастер пришёл в субботу утром, и вместо того чтобы просто поменять прокладку, начал объяснять, что тут всё неправильно установлено и надо менять весь узел. Ася стояла над раковиной, слушала и вдруг услышала себя: «А вы уверены? Покажите, где именно».

Голос был не её. Это был тот самый голос, которым мама разговаривала с сантехником, с врачом, с начальником ЖЭКа: спокойный, чуть тягучий, с паузами в нужных местах, без единой нотки извинения. Ася знала этот голос с детства и всегда считала его чем-то вроде

маминого таланта, который ей не достался. А теперь стояла в собственной ванной и говорила именно так — и мастер, между прочим, показал, где именно, и согласился, что можно обойтись прокладкой.

Она потом сидела на кухне и думала, что вот это и есть слепое пятно. В свою карту она записала замирение, «ну и хорошо», неумение сесть, — всё, от чего ей было плохо. А умение разговаривать с теми, от кого зависит твой дом, в карту не попало, потому что оно не болело. Оно просто работало, как работают руки, которые сами находят резьбу на крышке.

В первых записях неприятное оказалось заметнее полезного. Ася добавила разговор с мастером не для оправдания мамы, а для точности: иногда знакомая интонация действительно помогала ей уточнить условия. Ей не требовалось ни запрещать себе этот голос, ни пользоваться им в любом разговоре.

Второй провал тоньше. Человек находит в себе мамину черту, которая ему нравится, и тут же начинает её прятать, чтобы не совпасть. У Аси так было с привычкой говорить «спасибо» за любую мелочь — она услышала её у себя и на неделю запретила себе это слово, а потом поймала себя на том, что молчит, когда курьер подаёт ей пакет, и чувствует себя грубой. Запрет на хорошее в себе — это та же война с похожестью, только начатая раньше срока, и она отнимает силы, которые понадобятся позже.

Запись полезнее, когда в ней есть твои действия и сегодняшние обстоятельства. «Мама была тревожной» ещё не сообщает, что происходит с тобой в магазине или на совещании. Можно описывать эти ситуации, не превращая заметки в окончательную характеристику матери.

На повторный приём по поводу колена Ася пришла с направлением, результатами и короткой записью жалоб. Пока ждала у кабинета, несколько раз хотелось открыть поиск. Она знала, какое слово введёт первым: наследственность. Вместо этого посмотрела на свой список. Там были время появления боли, нагрузка, старый ушиб и вопрос, какие изменения должны насторожить.

Врач спросил о движении, осмотрел колено, просмотрел результаты и объяснил дальнейший план. Никакой уверенной истории «это всё с того падения» не получилось. Старую травму приняли во внимание, но она не была готовым ответом на каждый симптом. Ася записала, что уточнить на следующей встрече и как оценивать результат назначенного подхода.

— А у мамы тоже болит, — сказала она уже у двери.

Врач попросил уточнить, какой у матери диагноз, и Ася поняла, что не знает. Она знала только «к погоде» и название мази, которое Людмила упоминала по телефону. Из двух жалоб на одну часть тела она успела построить целую общую судьбу, не имея даже нужных сведений.

На улице позвонила маме. Не чтобы сравнить, кто сколько терпит, а чтобы спросить, что именно говорили врачи. Людмила ответила не сразу: рылась в папке, шуршала бумагами, сердито сказала, что нужное всегда уходит на самое дно. Потом нашла выписку и предложила прислать фотографию.

— Ты только себя по мне не лечи, — добавила она. — У тебя своё.

Ася усмехнулась. Именно этой фразы она от мамы не ожидала.

Вечером, обсуждая приём с Тоней, она уже не говорила «у меня как у неё». Сказала, что есть план и несколько вопросов, на которые пока нет ответа. От этого было не так торжественно спокойно, как хотелось бы. Неопределённость осталась. Но она была меньше той истории, которую Ася придумала в первую ночь.

— Я бы всё равно боялась, — сказала Тоня.

— Я и боюсь. Просто теперь хотя бы знаю, чего ещё не знаю.

Сестра попросила прислать название клиники, потом уточнила: не для Веры, для себя. У неё давно было дело, которое она откладывала. Ася едва не сказала, что надо было раньше.

Вместо этого нашла адрес и отправила. Тоня ответила сердечком, а через минуту написала: «Не записывай меня. Я сама выберу день».

Ася смотрела на сообщение с неприятным чувством: сестра заранее защитилась от её помощи. Захотелось доказать, что ничего такого она не собиралась. Но она и правда уже открыла расписание приёмов. Закрыла его и написала: «Хорошо. Если понадобится, спрошу, чем помочь».

Позже она вспомнила, что Людмила поступала с ней так же: прежде чем дочь успевала сказать, чего хочет, мама уже знала адрес, день и лучший маршрут. В другой обстановке это могло быть полезно. Сейчас Тоня просила выбора. Признать это было труднее, чем заметить чужую привычку в зеркале.

Ася вышла прогуляться. Боль позволяла идти спокойно по согласованному с врачом режиму; она не стала проверять себя длинным маршрутом. Во дворе дети спорили, кому доставать мяч из-под припаркованной машины. Один мальчик лёг на землю и вытянул руку; другой уже звал взрослого. Ася остановилась, помогла отодвинуть мяч длинной веткой и пошла дальше.

Через несколько шагов вспомнился козырёк. В прежней версии воспоминания ей было только стыдно: полезла, упала, получила своё. Теперь в нём появились другие люди и варианты: можно было позвать кого-то, найти палку, оставить мяч до вечера. Она не собиралась судить девятилетнюю себя за то, что не знала всех вариантов. Но сегодняшней Асе они были доступны.

Дома она убрала медицинские бумаги в отдельную папку и подписала её датой. Ничего особенно мамино в папке не было: просто так легче найти результаты. Открыла рабочую почту и увидела ответ поставщика. Впервые за день колено не стало объяснением всего остального.

Перед сном мама прислала ещё одну фотографию, уже не выписки, а старого школьного снимка. На нём Ася стояла с перевязанной ногой рядом с Таней и сердито смотрела в камеру.

«Это после твоего мяча», — написала Людмила.

Ася приблизила снимок. Её рассмешило выражение лица, а потом она заметила в руке Тани половинку яблока. Спросила у мамы, где они тогда были. Оказалось, на даче у знакомых, и вечером все собирались на реку. День, который она помнила только по ушибу, у других продолжался ещё чем-то. Это не меняло боли. Просто память оказалась шире одной реплики у плиты.

Через несколько дней пришло время проверить, выполняет ли Ася то, о чём договорилась с врачом. Она заметила, что снова хочет оценить всё одним словом: лучше или хуже. Пришлось вернуться к конкретным наблюдениям. Когда беспокоило, что этому предшествовало, что изменилось после назначенных мер? Если она не помнила, оставляла пробел, а не подставляла удобный ответ. Список помогал готовиться к следующему разговору, но не превращал её в собственного врача. Не всё можно было решить сравнением ощущений за один вечер. Она сохранила рекомендации рядом с результатами и поставила напоминание о следующем согласованном шаге. Потом закрыла папку: на сегодня с этим делом было достаточно.

## Глава 4. Ревизия наследства

Разбирать вещи Ася начала случайно. Она искала зарядку, открыла нижний ящик комода, а там лежали мамины подарки: шарф, который она не носила, потому что он кололся; набор полотенец с вышивкой, который было жалко использовать; две вазы, одна из которых была подарена на новоселье и стояла в ящике четыре года; и какая-то коробка с крышкой, внутри которой оказалась ещё одна коробка.

Она села на пол и стала вытаскивать всё по одному. Шарф кололся, но был красивого цвета, и выбросить его было нельзя, потому что мама его вязала два месяца и потом сказала: «Носи, если понравится». Полотенца были с вышивкой, которую мама делала сама, и Ася знала, что если она ими вытрет руки, вышивка потускнеет, а если не вытрет, они так и пролежат. Вазы она не любила.

Через полчаса на полу вокруг неё лежало четырнадцать предметов, и она сидела среди них и понимала, что не может выбросить ни один. Не потому, что они ей нравились. Потому, что каждый был подарком от человека, которого нельзя обидеть, и потому, что выбрасывать подарки — это то, чего в её семье не делали.

Вот тут она и поняла, что разбирает не ящик.

С вещами вообще всё понятно, и с них проще начать, потому что они материальны. Но под шарфом и полотенцами лежало то же самое, только невидимое: правила, привычки, способности. И к ним применялся тот же закон — нельзя выбросить, потому что дали от души.

Мама дала ей не только шарф. Она дала ей целый набор: как мыть посуду, как разговаривать с мужчинами, как относиться к деньгам, как вести себя в гостях, что говорить, когда больно, чего не говорить никогда. И всё это было дано от души, из лучших побуждений, из того, что было. И всё это лежало в ящике, и Ася пользовалась этим, не разбирая.

Приём этой главы называется «Ревизия наследства», и он устроен как четыре полки. Не две, как обычно думают («нравится — не нравится», «мамино — не мамино»), а именно четыре, потому что между «беру» и «выбрасываю» есть ещё два очень важных места.

Первая полка — беру. То, что работает, что тебе подходит, что ты хочешь оставить себе сознательно. Сюда попадает и хорошее, и просто нейтральное: привычка ставить чашку на подставку, умение заваривать чай, манера говорить «садись, чего стоишь». Беру — это не «мамино, поэтому оставляю». Это «моё, потому что я так решила».

Вторая полка — оставляю. То, что не моё и не будет моим. Не потому, что плохо, а потому, что не подходит: чужая тревога про деньги, чужая привычка молчать при конфликте, чужая манера проверять, закрыта ли дверь, три раза. Оставляю — это не приговор маме. Это про тебя.

Третья полка — переделываю. Самая интересная и самая трудоёмкая. Сюда попадает то, что нужно тебе, но в другой форме. Мама показывала любовь едой и тревогой — тебе нужна любовь, но не в такой форме, значит, ты переделываешь: спрашиваешь, как дела, и слушаешь ответ; обнимаешь без повода; говоришь «я рада, что ты есть». Мама решала проблемы за детей — тебе нужно умение помогать, но не так, значит, переделываешь: помогаешь, когда просят.

На отдельное место Ася решила отложить чужие определения, в которых сомневалась: «тихая», «как папа», «ответственная за всех». Не обязательно каждое из них было ложным. Но ей хотелось проверить, что она сама замечает в своём поведении, и не принимать давнюю семейную характеристику за обязательство соответствовать ей всегда.

Ася разложила вещи на четыре кучки прямо на полу, и это оказалось неожиданно трудно. Шарф пошёл в «переделываю»: она решила, что распустит его и свяжет что-то, что будет носить. Полотенца — в «беру», но с условием: она будет ими пользоваться, а не хранить. Вазы — в «оставляю», и она честно сказала себе, что отдаст их кому-нибудь, кто любит вазы.

С вещами получилось за сорок минут. С правилами — не получилось совсем.

Она села с листом и попробовала выписать правила, по которым живёт. Получилось что-то вроде: не просить, пока не предложат. Не хвастаться. Не жаловаться. Не сидеть без дела. Не есть последнее. Не опаздывать. Не перебивать. Не начинать разговор первой. Не показывать, что обидно.

Девять правил, и каждое начиналось с «не». Ася смотрела на этот список и понимала, что жить по нему можно только одним способом: тихо, незаметно, ничего не занимая. И ещё она поняла, что не помнит, откуда взялось каждое. Правила были как воздух: они не имели автора, они были просто фоном.

Обычно люди берутся за это так: выписывают мамины правила и начинают их опровергать. Мама говорила «не хвастайся» — я буду хвастаться. Мама говорила «не жалуйся» — я буду жаловаться. Это тот самый способ от противного из второй главы, только применённый к правилам, и он не работает по той же причине: ты по-прежнему определяешься через неё.

Правильный ход другой: разделить правило и свою реакцию на него. Правило — это то, что говорили. Реакция — то, что ты с этим сделала. И это две разные вещи, у них разные владельцы.

Мама говорила «не высывайся». Это её правило, оно выросло из её жизни, где высунуться означало получить по голове. Твоя реакция — ты двадцать лет не просила повышения. Реакцию можно менять, не трогая мамину жизнь: ты не обязана доказывать, что её правило было глупым, тебе достаточно решить, что тебе оно не подходит.

Разница огромная. Пока ты споришь с правилом, ты споришь с мамой, и разговор идёт о ней. Когда ты меняешь реакцию, разговор идёт о тебе, и он короткий.

Можно представить, что мама завтра одобрила бы твой выбор. Осталось бы в нём что-то важное для тебя? Это не безошибочная проверка: желание заслужить одобрение тоже может быть сильным. Но такой вопрос иногда помогает заметить собственную причину поступка, а не только протест.

Тоня позвонила вечером, и Ася рассказала ей про четыре полки.

— А куда ты денешь «не позорься»? — спросила Тоня.

— А куда ты хочешь?

— Я не знаю. Оно же полезное. Не позорься — это же правильно, это же не выходи с сумкой на голове.

Ася засмеялась, но потом сказала:

— Мне кажется, оно у тебя не про сумку. Оно у тебя про то, чтобы не быть заметной, когда тебе плохо.

— Ну.

— Тогда это «переделываю». Не «не позорься», а «мне не стыдно, что я устала».

Тоня помолчала и сказала:

— Это же совсем другое правило.

— Да. В этом и смысл.

Вот что такое третья полка. Ты не выбрасываешь потребность, которая стояла за правилом; ты меняешь форму, в которой она выражалась. Потребность была: чтобы меня принимали. Форма была: не показывать ничего, что может не понравиться. Форму можно заменить, потребность остаётся твоей.

## **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.