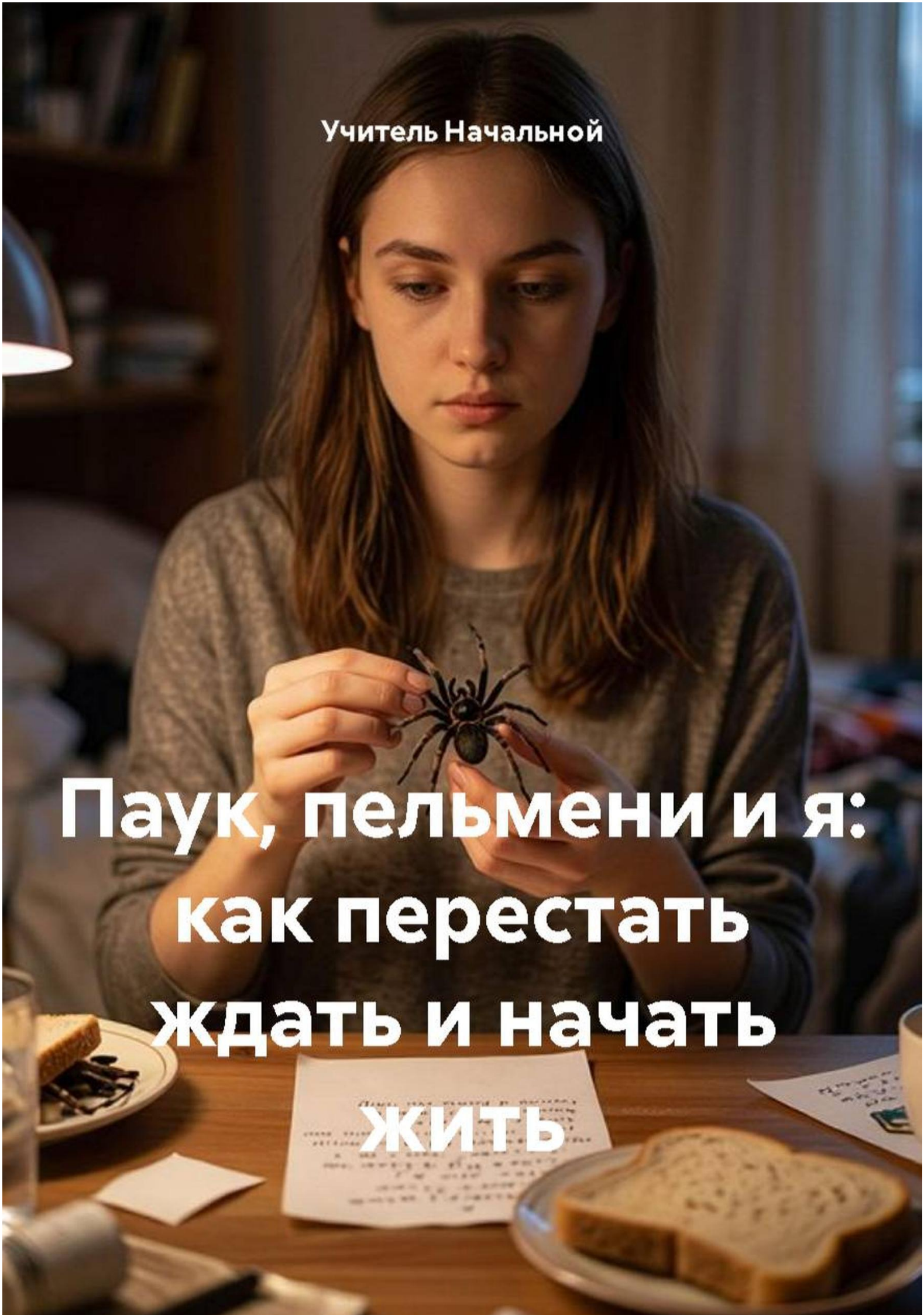


Учитель Начальной

Паук, пельмени и я: как перестать ждать и начать жить

Учитель Начальной

Паук, пельмени и я: как перестать ждать и начать жить

«Автор»
2026

Начальной У. Ш.

Паук, пельмени и я: как перестать ждать и начать жить /
У. Ш. Начальной — «Автор», 2026

Настя думала, что расставание — это конец истории, а оказалось — начало новой главы, которую она наконец пишет сама. Бывший оставил не только записку и бутерброд, но и паука-птицееда — и именно с этого странного «наследства» начинается её путь к себе. Через комичные и трогательные эпизоды — ловлю паука с соседями, одиночные пельмени, пиксель-арт и выставку в местном ДК — героиня учится опираться на себя. Рядом — мудрая соседка Зинаида Петровна, мама бывшего, которая неожиданно становится союзницей, и клуб «Второе дыхание», где женщины 50+ знают о жизни больше, чем любые глянцевые советы. Книга соединяет художественную историю с практическими инструментами: инвентаризация отношений, «свидания с собой», переформулировка токсичных мыслей, реестр личных фактов. Это не про «как вернуть его», а про то, как вернуть себя — с юмором, без пафоса и с пониманием, что одиночество может быть тёплым. История о взрослении, самоценности и маленьких победах, которые на самом деле — большие.

© Начальной У. Ш., 2026
© Автор, 2026

Учитель Начальной
Паук, пельмени и я: как перестать ждать и начать жить

Глава 1. Он оставил меня… и своего паука

Бутерброд Настя заметила первой. Потом — записку. Потом — паука, потому что паук шевельнул лапкой, и порядок обнаружения мгновенно поменялся местами: сначала сердце упало в тапок, потом стол перестал существовать, а паук занял собой весь мир.

Террариум стоял посреди обеденного стола, там, где раньше жили ваза с искусственными розами и спор о том, чья очередь выносить мусор. Внутри, на куске коры, сидел птицеед размером с ладонь и выглядел так, будто лично он тут ни при чём, а все разговоры — к нему.

Настя стояла в дверях с авоськой, в которой уже начинал вянуть пучок укропа, и ждала, что кто-нибудь объяснит. Например, Сергей. Который, судя по отсутствующим кроссовкам в прихожей и пустой полке с его кружками, оставил квартиру примерно часа три назад. Оставил её, квартиру и, как выяснилось, паука.

Записка лежала рядом с бутербродом. На бутерброде была колбаса — та самая, дешёвая, которую Сергей покупал «на всякий случай», хотя случай за три года так и не наступил. Настя машинально откусила. Глотнула. Прочитала.

«Настя, прости. Так честнее. Паука не могу забрать, прости ещё раз. С><![placeholder]>к-тандартно всё оставил тебе, ты справишься, ты сильная. Серёжа».

Она перечитала трижды. «Так честнее» — как будто был другой способ, например честнее. «Ты справишься, ты сильная» — комплимент в такой момент звучал как «вы повезёте, вам по пути».

А потом Настя сделала то, что обычно делают люди в таких сценах: она села на пол, спиной к тумбочке, обхватила колени и заплакала. Не изящно, не одной скупой слезинкой, а по-настоящему, с иканием и мокрым рукавом. Террариум стоял напротив. Птицеед изредка перебирал лапами, и от этого казалось, что он на её стороне. Единственный, кто остался.

В дверях позвонили.

— Настенька! Открыто у вас, что ли? Я пирожки несла, они стынут, — голос Зинаиды Петровны, соседки с первого этажа, узнавался по интонации человека, который пирожки не несёт, а требует открыть.

Настя не ответила — hopes она вообще в состоянии была говорить — но Зинаида Петровна и не ждала. Дверь заскрипела, шаги приближались, и через мгновение на пороге кухни возникла пенсионерка в фартуке с маками, с пакетом, в котором сквозь пакет проступали пирожки.

— Ой, — сказала Зинаида Петровна.

— Ой, — сказала Настя.

— Кто это у вас? — Зинаида Петровна ткнула пальцем в террариум с выражением лица человека, который уже определил виноватого.

— Сергей.

— Это паук — Сергей?

— Нет. Паук — это паук. Сергей — это он ушёл. Паук — это всё, что осталось.

Зинаида Петровна кивнула с пониманием человека, повидавшего эпохи. Она положила пакет на стол, отодвинула записку, прищурилась, пробежала глазами строчку «так честнее» и произнесла:

— «Так честнее» — это когда мусор вынес и не забыл. А у него «так честнее», значит, письмо сочинял. На ходу сочинять нельзя, споткнёшься. Он это, вижу, по бумажке.

Настя заплакала сильнее — но уже как-то иначе, смешнее, потому что Зинаида Петровна, не переставая говорить, достала из пакета пирожок и протянула ей, как протягивают конфету при съёмке драматической сцены.

— Ешь. На пустой желудок даже горе плохо усваивается. Чай сейчас поставлю. У вас посуда есть? Была. Где ваши большие кружки? Ладно, обойдёмся.

Чай Зинаида Петровна принесла в чашке без ручки, потому что ручку разбили ещё на новоселье, и чашка была из тех, в которых обычно привозят рассаду. Напиток был крепкий, как приговор, и сладкий, как примирение.

— Плакать, между прочим, полезно, — сказала Зинаида Петровна, устраиваясь на стуле напротив террариума. — Это кардио. У нас в девяностые весь подъезд плакал, никто не умер. Но постоянные тренировки отменяют эффект — так что сегодня плачьте, а завтра у вас, вижу, дела. Паука кормить будете. Он у вас теперь, считайте, родственник.

— Он кусается, — сказала Настя в чашку.

— Все кусаются. Мы же не кусаемся. Значит, мы лучше.

Домашнее задание № 1. Инвентаризация отношений.

Возьмите два столбца. В первый напишите то, что было правдой: он действительно заваривал вам чай, когда вы болели; действительно помнил, что вы боитесь ездить в лифте. Во второй — то, что вы додумали сами: что он «не словесный, но любящий»; что «когда-нибудь» он поведёт вас в тот ресторан; что его молчание — это «глубина».

Правило одно: без самобичевания. Додумывать — не глупость, это нормальная работа воображения, просто иногда оно работает на другого человека в счёт аванса, который никогда не будет выплачен.

Настя писала этот список в ту ночь — на обороте списка покупок, потому что чистой бумаги в доме не нашлось, а идти в магазин за тетрадкой казалось предательством горя. В правой колонке у неё вышло семнадцать пунктов. Одиннадцать из них начинались со слова «когда-нибудь».

Утро следующего дня Настя встретила в прихожей — стоя в носках, с телефоном в руке, потому что из колонки на кухне, которая знала узы союза двух людей лучше, чем сам и ко мне вернётся… Эле… Э, не так.

Короче: их общая песня. Та самая, под которую они когда-то ехали на дачу и пели хором «про фонарь и скрипучий мост», а Сергей врал, что знает слова, и красивое врал. Шазам, подхваченный случайным алгоритмом, честно начал играть её в шесть сорока утра, когда Настя проснулась, чтобы сходить за водой, потому что фильтр кончился, а фильтр — это мелочь, которая умудряется ломать день.

Она стояла в прихожей в мокрых от утреннего полотенца волосах и плакала. Второй день подряд. В прихожей — потому что спальня уже ассоциировалась с одной пустой стороной кровати, а кухня — с террариумом, а прихожая была нейтральной территорией, как коридор между двумя странами.

Дверь снова заскрипела.

— Я слышала, у вас музыка, — сказала Зинаида Петровна. На ней был уже другой фартук, с васильками, и в руке была чашка размером с ведро — та самая, которой она мерила компот по осени. — Налитая. Пей, потом рыдай, а то как рыдаешь, так и я стою, и я не знаю, тебя жалеть или тебя кормить.

— Жалеть, — сказала Настя. — Кормите потом. Или наоборот. Не знаю.

— Знаешь, что я тебе скажу, — Зинаида Петровна присела на скамеечку в прихожей с грацией человека, которому скамеечки величиной не подошли, но она всё равно села, покряхтев. — Я в шестьдесят восьмом как раз так же стояла в прихожей. Толька уехал на стройку на два года — а я на себя посмотрела: и волосы не в порядке, и тапки драные, и глаза, как у бегемота после бани. И я тогда поняла простую вещь.

— Какую?

— Горе должно быть не в прихожей. Горе в прихожей — это как суп на ковре: и суп жаль, и ковер жаль, а исправить уже ничего нельзя. Плачь в комнате, куда тебе надо, — и не более двадцати минут. Потом — жить. У вас паук, которого кормить. У вас укроп вялый. У вас жизнь, Настенька, которая без вас простаивает.

— А если я не могу остановиться?

— Ставь будильник. — Зинаида Петровна поднялась, взяла пустую чашку и вдруг добавила: — Плакать — это кардио. Но постоянные тренировки отменяют эффект. Ты уже сегодня отплакалась за всех. Дальше — по расписанию.

И ушла к себе, оставив Настю с чувством, что ей только что назначили курс терапии — бесплатно, с доставкой на дом и без записи через приложение.

Домашнее задание № 2. Правило тридцати минут.

Выберите окно для грусти. Например, с двадцати до двадцати тридцати, перед сном, когда темно и никто не видит. Поставьте таймер. Внутри окна плачьте честно, вспоминайте всё, не запрещайте себе ничего — вы имеете право на собственный трафик мыслей в полном объёме.

Таймер прозвенел — и всё. Жизнь продолжается, потому что у жизни нет выходных, а у паука нет вегетарианского меню.

Настя завела на телефоне таймер, который подписала «Кардио». Первый день он прозвенел на двадцать третьей минуте, и она выключила его с чувством выполненного долга — потому что очень хотела спать. К концу недели она стала обнаруживать, что «Кардио» наступает, а она как раз занята: срисовывает кота с чужой открытки, разбирает полку, разговаривает с пауком, который слушает лучше большинства.

К вечеру пятницы — дня, когда у Настиной работы был дресс-код «оденься так, будто у тебя всё хорошо», и она справилась блестяще, — она сидела на кухне с блокнотом, который купила специально. Настоящим блокнотом. С обложкой «Мои планы», потому что продавец посмотрел на неё так, что спорить было бессмысленно.

Паук сидел на коре. Настя дала ему имя в первый же вечер — Прораб, потому что он всё время наблюдал, как она делает что-то на кухне, с выражением лица человека, который найдёт, к чему придраться. Прораб, как выяснилось, ел сверчков. Сверчки были в банке, в которой из остатков запаса оставалось три штуки, и крышка банки звенела всякий раз, когда Настя, руки дрожали, доставала её с верхней полки.

— У нас кончается провизия, Прораб, — сказала она. — Ты в курсе, что я тебе теперь не кредитор, а родственница? Зинаида Петровна сказала — родственник. Родственники приходят на похороны и всё, а кормить тебя — это, считай, ипотека.

Прораб перебрал лапами. Настя открыла записку Сергея — снова. Она перечитывала её уже раз пять, не потому что хотела вернуться, а потому что мозг, как собака, принёсшую палку, всё требовал повторить движение. И на шестой раз она заметила.

Подпись.

«Серёжа» — было написано так, как она не видела ни разу за три года. С большой мягкой петлёй на «р», с завитком на «ж», будто кто-то выводил эту подпись, тренировался, примерял, как она будет смотреться. Сергей подписывал бумаги «С. Ковалёв» — быстро, небрежно, как ставят печать. Диван, счёт за электричество, открытка ей на день рождения — все подписи у него были одинаково спешные. А эта — расписанная, выхоженная, с росчерком на конце, как у человека, который писал её не один раз.

Который писал её черновиком.

Настя взяла записку двумя пальцами и поднесла к лампе, как поступают с подозрительными купюрами. Бумага была плотная. Из тех блокнотов, что Сергей дарил ей на восьмое

марта — три года подряд дарил, потому что не догадывался спросить, что она любит. То есть догадывался, но догадка каждый раз выходила одинаковая.

«Сколько дней, — подумала Настя, — он репетировал это расставание? Неделю? Месяц? Он тренировал подпись "Серёжа", как школьник тренировал автограф, когда мечтал стать известным».

Она положила записку на стол. У неё было два варианта: расплакаться — по расписанию, ждать вечера — или рассердиться, а злость расписанию не подчиняется. Настя выбрала второе, потому что злость оказалась неожиданно бодрящей, как холодный душ, о котором потом рассказываешь с восторгом.

— Прораб, — сказала она вслух, — у нас с тобой совместное дело. Нам нужно выяснить, сколько дней твой бывший хозяин репетировал моё горе. Я начинаю следствие. Ты — эксперт по терпению, ты сидишь в стеклянной банке по восемь часов кряду, так что будешь моим напарником.

И в этот момент с верхней полки — туда, где хранились банки с крупами, — раздался звон. Настя подняла голову. Банка со сверчками — та, последняя, — стояла на полке, и крышка её дрожала, цокала, звенела о стекло снаружи: сверчки, которых Сергей купил, как выяснялось, загодя, запасливый он человек, лезли на волю.

Настя смотрела на банку и медленно понимала.

Сверчков он купил заранее. Банку поставил на её полку заранее. Прораба он оставил заранее. И записку он писал заранее — не один раз, а несколько, тренировал подпись на черновиках, которые, возможно, до сих пор лежат где-то: в его столе, в его телефоне, в заметках под заголовком «К Насте. Черновик».

Сколько дней? Сколько вечеров он сидел с ручкой и репетировал её горе, а потом приходил домой — к ней — и целовал её в висок?

Настя достала блокнот «Мои планы», открыла первую страницу и написала: «Следствие по подписи». Крышка банки звенела в такт её мыслям. Сверчков было трое. Их хватит на неделю.

А потом придётся идти к его маме.

Домашнее задание на закрепление, которое Настя, не зная того, только что выполнила: перестаньте искать в произошедшем подтверждение своей ценности — ищите в произошедшем факты. Он ушёл — факт. Подпись тренировал — факт. Это больно — тоже факт. Но факт «я недостаточно хороша» в списке отсутствует. Его не было изначально. Его и не будет, если вы будете перепроверять всё остальное так же внимательно, как Настя перепроверила подпись.

Глава 2. Три недели сансары и один шкаф

Суббота началась с того, что Настя открыла шкаф и поймала на себе его взгляд.

Не взгляд Сергея — того давно не было, а взгляд шкафа. Шкаф смотрел на неё с выражением пожилого родственника, который давно всё понял, но ждёт, когда она сама созреет для разговора. Внутри, на его половине — то есть на той, куда Сергей влезал локтями и оставлял пустоту, — висели футболки. Десять штук. Одинаковые, серые, с вытянутыми воротами, потому что Сергей сушил их на батарее вопреки всем запретам на ярлыках. Ни одна из них не была сшита под человека, который когда-нибудь сделает что-то великое. Но Настя смотрела на них и чувствовала, что в горле подступает что-то из тех же тем, что и в прихожей на прошлой неделе.

— Нет, — сказала она вслух. — Мы это проходили. Окно в двадцать три ноль-ноль. Сейчас суббота, одиннадцать утра, и мне надо жить, потому что Прораб ест по расписанию.

Прораб из террариума на кухне издал звук, который у птицеедов означает «я тут». Или «корми». Настя ещё не различала.

Она стянула первую футболку с вешалки. Поднесла к лицу. И вот тут её ждало открытие, к которому её не готовила ни одна подруга, ни один форум, ни одна умная статья с заголовком «Как пережить расставание за пять шагов».

Футболка не пахла им.

Она пахла стиральным порошком. Обычным. Той самой синей пачкой, которая стояла в ванной и на которой было написано что-то оптимистичное про горные луга, хотя ни гор, ни лугов в составе не было. Три года запаха «Сергея» существовали в её голове как особый химический элемент — а на самом деле это был порошок. Просто порошок. Один и тот же для всей семьи.

Настя постояла с футболкой в руках, прислушиваясь к себе. Горе не пришло. Пришло что-то вроде лёгкого головокружения — как когда сходишь с эскалатора, а ступеньки уже кончились, а ты ещё шагаешь по воздуху.

— Так, — сказала она футболке. — То есть ты — просто ткань.

Футболка ответила отсутствием чего-либо. В этом и была вся правда о вещах-памяти: они не умеют хранить человека. Человека хранит только человек, и если он ушёл, то ушёл весь, целиком, без остатка в вороте.

Она вынула из шкафа все десять футболок. Сложила стопкой. Стопка получилась маленькая, лёгкая, весом с кота. Три года — и весом с кота. Она положила сверху его старый свитер — толстовку с молнией, которую он носил до дырок в локтях, — и вдруг подумала, что костёр, о котором мечтала в первую ночь, теперь выглядит нелепо. Как стрелять из пушки по подушке.

В дверь позвонили.

— Настенька, я вижу твою тень! Ты ходишь там, как призрак. Что ты делаешь?

— Разбираю шкаф!

— Разбираешь? — Зинаида Петровна явно переспросила это не как вопрос, а как диагноз. — Открывай, я принесла больше. Ты не поверишь.

Настя открыла. Зинаида Петровна стояла на пороже в пуховике, накинутом на халат, с коробкой из-под конфет «Осенний вальс». Коробка была тяжёлой.

— Это то, что осталось от Тольки, — сказала она, входя и ставя коробку на стол рядом с террариумом, куда её, видимо, было уже принято ставить. — После него остались: шапка, в которой он не выходил, ключи от гаража, которого нет, и фляга. Фляга я оставила — вдруг пригодится для уксуса. Шапку — забирай сейчас, пока я не передумала. А потом я тебе покажу, как это делается правильно. У нас в «Втором дыхании» этому учат. Ну, не этому, но принцип тот же.

— Что за «Второе дыхание»?

— Кружок при ДК. Пиксель-арт, Настенька. Ты не знаешь, что такое пиксель-арт? Это когда картина из квадратиков. Как в старых компьютерах. Мы с Тамарой Львовной делаем портрет её кота, у нас уже двести сорок строк, а у кота ещё полхвоста. Иди с нами. Тебе сейчас что надо? Чтобы руки были заняты, а голова — слегка не при делах. Это у нас специализация.

Настя посмотрела на коробку «Осенний вальс», на стопку серых футболок, на Прораба, который наблюдал за разбором имущества с профессиональным интересом прораба на стройке.

— А как правильно, по-вашему, — спросила она, — сделать с вещами?

— Никаких костров, — отрезала Зинаида Петровна. — Слышала я тут одну — сожгла рубашки мужа в тазике на балконе. Что итог? Дым на весь двор, пожарные приехали, а рубашки-то всё равно не вернулись. Ты вещи не наказывай. Ты их сфотографируй, если хочешь. Поблагодари — да, да, я знаю, как это звучит, но ты сделай: скажи спасибо за то, что было, вслух, один раз. И в коробку. Коробка — вниз, в кладовку. Не на видное место и не на

помойку. Пусть подождёт. Через полгода сама решишь, что с ней делать, — и, скорее всего, решение тебя удивит.

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.