КСЕНИЯ ЛАНЦ

ДВЕ ДЕВЯТКИ

АНАТОМИЯ ОДНОЙ ИЛЛЮЗИИ

Иногда спастись — значит отпустить чужую руку



СОДЕРЖИТ НЕЦЕНЗУРНУЮ БРАНЬ

18+

Ксения Ланц

Две девятки: Анатомия одной иллюзии

https://litres.ru/75009184
SelfPub; 2026

Аннотация

А зачем, чёрт возьми, всё это было?» — именно с этого вопроса в крошечной съёмной квартире на берегу Балтики начинается эта книга. Спустя три недели после моего тайного побега из девятилетнего брака, в который были вложены годы жизни, деньги, нервы и слепая вера в «великий потенциал» другого человека.

Я написала эту книгу не ради слёзной исповеди и не для того, чтобы найти виноватых. Это честное хирургическое препарирование одной большой иллюзии, в которую с разбегу попадают умные, сильные и самодостаточные женщины, попала в нее и я.

Без купюр разбираю механику созависимости и нарциссического капкана. От беззаботного курортного романа до Центра Европы, через потерю себя и точки невозврата.

Эта книга — спасательный круг для тех, кто устал заслуживать любовь, оправдывать чужую жестокость и задыхаться в роли

«удобной женщины». Иногда спастись — действительно значит просто отпустить чужую руку и наконец-то выбрать себя.

Содержание

Пролог 8
Вступление. 10
Часть 1. ПРЕДЫСТОРИЯ 20
Глава 1. Мопед и фальшивые доллары. 20
Глава 2. Олимпийский Бог в общаге. 42
Глава 3. Запах реальности. 54
Глава 4. Первая кровь и эра Великого Спасателя. 72
Часть 2. МОСКОВСКИЙ ПЕРИОД 85
Глава 5. Брак по расчету и свадьба без гостей. 85
Глава 6. История семьи. 91
Глава 7. Сползающая улыбка. 108
Конец ознакомительного фрагмента. 129

Две девятки: Анатомия одной иллюзии

Искренняя благодарность моему мужу. Без твоих поступков этой книги просто не существовало бы. Я безумно рада и горжусь тем, что она родилась — всего за один месяц. Давление было таким невыносимым, что текст сам вырвался наружу. Спасибо за всё светлое, что между нами было. И огромное спасибо за всё тяжелое. Именно из этой боли родилась книга, которую вы сейчас держите в руках.

Ксения Ланц

«Никто не прав, не виноват, никто не лишний. Всё оживает, как из-под пера писца. За всеми нами здесь стоит Всевышний. Он всё придумал от начала до конца»

Machete, Лови момент

ДИСКЛЕЙМЕР ОТ АВТОРА:

Эта книга представляет собой психологический мемуар, основанный на личном опыте. В целях защиты конфиденци-

альности, приватности и безопасности третьих лиц (и моей собственной) имена, фамилии, географические детали, явки, пароли и иные идентифицирующие сведения изменены, переосмыслены и художественно переработаны в целях защиты частной жизни участников событий. Оценки и выводы отражают личную перспективу автора.

С юридической точки зрения любые совпадения имен, персонажей или деталей с реальными людьми — живыми или умершими — абсолютно случайны.

И еще одно важное уточнение. Данное издание не является научным трудом, учебным пособием или медицинским руководством. Я не дипломированный психотерапевт и не психиатр, не ставлю клинических диагнозов и не выписываю рецептов. Всё, что вы здесь прочитаете — это исключительно мой личный, абсолютно субъективный взгляд на пережитый опыт. Информация в книге носит ознакомительный характер, не является персональной коуч-консультацией или наставничеством, не накладывает на автора обязательств по ведению практики и не может служить заменой профессиональной медицинской, психологической или коучинговой помощи. Автор не несет ответственности за решения, принятые читателем на основе материалов данной книги.

Если, прочитав эту книгу, вы окажетесь с чем-то категорически не согласны — это ваше полное право. Я не ищу всеобщего одобрения и не ставлю перед собой цель быть удобной, объективной или правильной для всех. Моя цель — реали-

зовать свое право на свободу творчества и рассказать свою правду так, как её вижу я. Все оценки и интерпретации отражают моё восприятие происходившего.

Важное примечание автора:

Используя термин «нарцисс», «нарциссизм» и прочее, я не имею в виду клинический диагноз или официальное расстройство личности. Я не ставлю перед собой задачу диагностировать кого-либо. Я не смогла придумать слова лучше для этого явления, вы, скорее всего, отлично знакомы с этим понятием из сети и медиа, а значит, нам будет гораздо проще говорить на одном языке. В этой книге под этим словом я подразумеваю прежде всего определенный тип человеческого поведения и паттерны взаимодействия. Это огромный, сложный спектр различных причин, реакций и форм проявления, с которыми мы ежедневно сталкиваемся в реальной жизни и отношениях. Моя цель — подсветить эти деструктивные поведенческие модели, а не наклеить медицинские ярлыки.

Пролог

Я сижу в своей маленькой съемной квартирке и разговариваю с искусственным интеллектом.

Пожалуйста, без осуждения — кто из нас сейчас этого не делает? Да, я могла бы пойти к живому терапевту. Но с одной стороны, последнее время как публичный человек, я стала с осторожностью относиться к информации, которой делюсь с миром.

А с другой, главная причина, почему я не в терапии — эта книга и есть мой психолог. Я четко поняла — если сейчас начну выговариваться и сливать свои эмоции стороннему человеку, этот текст просто умрет. Он потеряет свою обнаженную правду. Поэтому да, написание этих строк — мое личное проживание и препарирование всего, что было. И я буду делать это прямо на ваших глазах.

Оглядываясь назад, смотря на свою жизнь со стороны, я чувствую себя будто стою посреди поля боя абсолютно вымотанная, побитая, откинув в сторону ненужное больше оружие. Битва окончена. Вокруг — огромное количество «мертвых тел»: поломанных судеб, растоптанных планов, сожженных лет. И в голове бьется только один вопрос:

«А зачем, нахрен, всё это было?».

В таком состоянии я оказалась спустя три недели после своего побега.

Однажды в этой же квартирке я просто не могла оторваться от рилсов. Что скрывать, все мы иногда залипаем там навечно — это тормозит мозг и успокаивает. И вдруг мне попалось видео, которое просто разнесло меня на куски.

В ролике мужчина ухаживал за своей женой. Она лежала в больнице — не парализованная, просто физически обессиленная, — а он мыл ее, менял ей памперсы, бережно поддерживал. Поверх видео шла надпись: *«Очень важно, за кого ты выходишь замуж»*.

Я расплакалась. Я рыдала от несбывшихся надежд. Не потому, что я хочу заболеть, чтобы за мной ухаживали. А потому, что за девять лет семейной жизни было огромное количество ситуаций, когда мне было невыносимо тяжело, одиноко и плохо. Когда мне требовалась помощь. И мне ее никто не оказал.

Включая моего мужа.

И теперь, глядя в экран телефона в пустой квартире, я точно знаю: действительно, чертовски важно, за кого ты выходишь замуж.

Именно поэтому я начинаю писать.

Вступление.

Мы оба были девятками. И мы были вместе девять лет.

В нумерологии девятка — это символ завершения. Последняя цифра перед обнулением системы. Финал цикла, после которого ты либо переходишь на новый уровень, либо сгораешь дотла, так и не усвоив урок.

Когда-то давно я прочитала книгу, где автор внимательно изучал влияние чисел на свою жизнь. На тот момент я была бесконечно далека от нумерологии и мыслей о материальности Вселенной. Я путешествовала по Азии — это была попытка ожить после трагедии в Таиланде (об этом расскажу позже). Я читала и думала: «Это всё, конечно, страшно ненаучно, но вдруг? Вдруг сработает? Надо попробовать».

И я попробовала. Я стала замечать числа вокруг себя. Это сработало. Но главное — мысль о магии чисел накрепко пустила во мне корни. Я не стала нумерологом и не продвигаю эту историю в массы, но позже, оглядываясь назад, с удивлением обнаружила: девятка появлялась ровно там, где происходили поворотные моменты моей жизни. Она всплывала в номерах квартир, телефонов, в датах важных договоров и даже в номере офиса, в котором я провела больше пяти лет и усвоила очень важные уроки.

Если сложить все цифры моей даты рождения до однозначного числа, получится девять. Его число на удивление

тоже оказалось девяткой. Надо ли говорить, что познакомились мы тоже девятого числа?

Между нами была внушительная разница в возрасте. Казалось бы, мы родились в совершенно разное время, но на самом деле мы были представителями одной эпохи: я открывала поколение миллениалов, он его закрывал. И у нас всегда было так много общего.

Как же забавно и, наверное, закономерно всё вышло в итоге. Число, в которое я приняла окончательное решение выйти из этих отношений, тоже оказалось девяткой. Можете верить в это, можете не верить, можете проверить сами. Но что-то в этих числах определенно есть.

***

Сейчас, оглядываясь на этот путь из точки абсолютной тишины, я смотрю на нашу историю не с гневом и не с болью. Я смотрю на нее с тем холодным, отстраненным любопытством, с которым судмедэксперт разглядывает на стекле каплю яда. Мне больше не страшно. Мне интересно: как именно я — взрослая, умная, полная жизни женщина — добровольно выпила этот яд, приняв его за родниковую воду?

Всё началось в одной южной стране, на берегу моря, в далеком 2017 году. Мне казалось, что я держу в руках сценарий идеального инди-фильма. Море, переезд, запах соленого ветра и он — красивый, высокий, влюбленный, смотрящий на меня сверху вниз.

Разница в возрасте? Мой внутренний голос тогда тихо

шепнул, что это слишком большая дистанция, но я отмахнулась от него, как от назойливой мухи. Во влюбленности так легко спутать инфантильность с легкостью, а абсолютную пустоту — с глубокомысленным молчанием.

Говорят, что дьявол кроется в деталях. Но в отношениях дьявол расцветает в зазоре между тем, что человек говорит, и тем, что делает. Понадобились годы терапии, многочисленные переезды, бизнесы, смерть моего любимого кота, синяки на моих руках и миллионы просмотров в моем блоге, чтобы я наконец это увидела.

Это история не о том, как меня сломали. Это история о том, как на протяжении девяти лет я жила в иллюзии и собирала себя по кускам, чтобы в мае 2026 года открыть дверь, выйти в калининградскую весну и больше никогда не оборачиваться.

***

Когда я только начинала писать, эти тексты были скорее попыткой нащупать хоть какую-то опору. Я не до конца понимала, для чего я это делаю и к чему в итоге приду. Но страница за страницей хаос обретал форму, проступали скрытые смыслы, и фокус моего зрения становился пугающе резким.

Сейчас я четко осознаю свою цель. Я пишу не для того, чтобы устроить публичную исповедь или пожаловаться на жестокую судьбу. И уж точно не для того, чтобы выдавить из читателя праведный гнев к одному герою и слезливую жалость к другому. Нет, увольте. Оставьте это для дешевых ток-

шоу.

Давайте договоримся прямо здесь, на берегу, на самых первых страницах: если в процессе чтения вы поймаете себя на жгучем желании кого-то ненавидеть или кому-то сострадать — пожалуйста, останавливайте себя. Моя история не об этом. Она написана не для того, чтобы демонизировать одних или воздвигать памятники другим.

Я беру в руки не ручку, а скальпель. Я пишу эту книгу как хирург, который под безжалостным светом лампы хладнокровно препарирует опухоль — в попытке понять, из чего она состоит и как вообще смогла разрастись.

С высоты своего сегодняшнего опыта порой я намеренно вычищаю эмоции. Моя задача — разложить болезнь на атомы, изучить симптомы и сделать выводы. По сути, я хочу создать практическое пособие.

Я часто объясняю, зачем вообще нужны психологи и помогающие практики. Ответ кроется в простой механике: мы всегда находимся *внутри* своей жизненной системы. А когда ты — лишь одна из вращающихся шестеренок, тебе не видно всей конструкции. Крайне сложно быть объективным, заметить сбои и искажения. Ты не видишь, как именно деформируется металл, ты просто чувствуешь, что механизм перемалывает тебя в пыль.

Поэтому пусть эта книга станет для кого-то тем самым внешним контуром. Спасительным чертежом, который поможет вам абстрагироваться, взглянуть на свою жизнь с без-

опасного расстояния и наконец-то увидеть всю суть того, что происходит внутри вашей собственной системы.

***

Я начала писать эту книгу, сидя в крошечной, но удивительно уютной съемной квартире в небольшом городке на побережье Балтики. Главное ее достоинство — вид из окна на сосновый лес. Тихий, спокойный, неподвижный. Именно этой неподвижности мне так отчаянно не хватало. Я сняла эту квартиру пару дней назад и в прямом смысле слова сбежала в нее от собственного мужа.

В начале мая, после долгих лет, проведенных в эмиграции, мы приняли спонтанное решение переехать в Калининградскую область. Но смена декораций никак не повлияла на моего мужа. Он оставался всё тем же человеком.

После очередной волны скандалов, криков, фонового раздражения и срывов на ни в чем не повинную кошку, внутри меня наконец-то щелкнул рубильник. Всё. Больше ждать нельзя.

Это произошло в самых обыденных, бытовых декорациях. Во дворе какой-то хрущевки муж чесал кошку. Делал он это с какой-то нескрываемой агрессией, грубо, с раздражением мучая ни в чем не повинное пятикилограммовое животное. Кошка даже сдачи ему дать не могла — она просто сжималась и терпела.

Я смотрела на эту картину, и внутри меня словно рухнул огромный занавес. Я увидела весь абсолютный абсурд ситу-

ации, в которой прожила эти годы. Этот нелепый, мелкий эпизод стал решающим. В нем, как в капле воды, отразилась вся моя жизнь с ним.

Мужчины очень любят рассказывать красивую сказочку: *«Она ушла абсолютно неожиданно! Всё же было нормально! Вдруг, как снег на голову — просто собрала вещи за пару часов и уехала. Сумасшедшая, что с нее взять»*.

Это всегда ложь.

Удобная ложь человека, которому годами было чертовски выгодно «не замечать». Было удобно не видеть, сколько сил, энергии, любви и искреннего желания наладить жизнь эта женщина вкладывает в брак. А потом, вдруг, сделать круглые глаза и с непониманием рассказывать окружающим «про вдруг».

За этим «вдруг ушла за час» всегда кроются годы.

Годы бесконечных разговоров. Годы попыток достучаться, объяснить, исправить, переделать, спасти. Годы пронзительного одиночества вдвоем. Тщетных попыток, которым пришел конец.

Женщина никогда не уходит «вдруг». Она просто в один прекрасный день смотрит, как ты чешешь кошку, и окончательно понимает, с кем имеет дело.

Тогда я начала действовать тайно. Буквально вцепилась в первое попавшееся объявление. Цены на аренду на побережье Балтики в июне взлетают до небес, но я честно написала хозяйке: мой бюджет жестко ограничен, я не турист, готова

доплатить пять тысяч сверху, но на этом всё. Мне жизненно нужна эта квартира. К моему удивлению, она вошла в положение. Мы договорились встретиться через два дня, и я предупредила, что приеду сразу с вещами.

Оставалась только одна «мелочь» — как именно я оттуда выберусь. Я смотрела на мужа и лихорадочно просчитывала варианты. Сначала мелькнула взрослая, правильная мысль: сказать всё честно и прямо в лицо. Но я тут же её отмела — в моей ситуации это было равносильно эмоциональному самоубийству. Как только я заикнусь об уходе, начнутся многочасовые изматывающие разговоры. Он будет умолять, давить на жалость, уговаривать и в итоге снова ментально свяжет меня по рукам и ногам. Я просто не смогу уйти.

Я человек не воцерковленный. Крещеная, но в церковь не хожу. И всё же в тот вечер я отчаянно взмолилась: «Господи, пожалуйста, помоги мне отсюда уехать».

Каково же было мое удивление, когда в день запланированного побега я проснулась, а муж подошел ко мне и буднично сообщил:

— Мы сегодня с другом едем в другой город по делам, а потом пойдем в лес.

Внутри меня всё замерло, а потом зашлось в ликовании. Я не знаю, как это объяснить логически — сработала ли моя молитва или просто так сошлись звезды, — но он действительно уехал!

В квартире осталась только жена его друга. Она сидела в

своей комнате с приоткрытой дверью. Мне предстояло собрать вещи и вынести их так, чтобы она ничего не заподозрила.

Так началась самая страшная спецоперация в моей жизни. Я передвигалась по комнате тихо, как мышь. Меня физически трясло от страха: вот сейчас она выйдет, всё поймет, позвонит своему мужу, тот наберет моему, они сорвутся обратно — и всё рухнет. Я никуда не уеду. Моя жизнь снова захлопнется, как мышеловка.

Я паковала свою жизнь в огромные чемоданы. Каждый весил килограммов по тридцать, не меньше. Абсолютно неподъемные баулы, но на адреналине я волокла их к входной двери так плавно и бесшумно, что этого не услышала бы даже кошка.

Кстати, о кошке. Она, на удивление, вела себя тихо и безупречно. Чего за ней не замечалось буквально никогда: обычно при каждом переезде она орала дурниной. Но тут не издала ни звука. Мистика, да и только.

Выставив вещи к подъезду, я вызвала грузовое такси. Я даже не стала возвращаться в квартиру, чтобы проверить, всё ли взяла — мне было слишком страшно. Эти пятнадцать минут ожидания на улице казались вечностью. Меня колотило. Каждую секунду я ждала, что из-за угла вырулит мой муж со своим другом. Я уже живо представляла, как начнется скандал, истерика на весь двор, как он попытается удержать меня силой, как придется вызывать полицию… Мне

было до одури, до тошноты страшно.

Наконец к подъезду подъехала машина. За рулем сидел водитель по имени Андрей. И Андрей никуда не торопился. Он вышел из салона, потянулся и очень, очень вальяжно, словно в замедленной съемке, начал открывать багажник. — Андрей, пожалуйста, давайте быстрее! — взмолилась я, затравленно оглядываясь по сторонам. Но Андрей моего ужаса не разделил и с тем же невозмутимым философским спокойствием продолжил неспешно грузить мои гигантские чемоданы.

Когда наконец хлопнула дверь багажника, я запрыгнула в салон, и машина тронулась с места — я выдохнула. Меня резко отпустило. Я поняла: всё. Теперь я свободна. Мне больше ничего не угрожает.

И ровно в эту секунду кошка, вспомнив свою давнюю привычку, начала истошно орать.

Я сижу в своей крошечной съемной квартире. Идет первый день моей новой жизни. В звенящей тишине я анализирую всё, что произошло, а привычный внутренний голос снова пытается меня укусить:

«А может, ты погорячилась? Может, всё было не так уж и плохо? Может, тебе показалось?».

Но я обрываю этот голос одним простым вопросом, который ставлю перед собой как неопровержимый факт: Разве из нормальных отношений сбегают тайком, на цыпочках, физически трясясь от страха и молясь, чтобы тебя никто не

заметил?

И ответ на этот вопрос пугающе точен. Нет.

Часть 1. ПРЕДЫСТОРИЯ

Глава 1. Мопед и фальшивые доллары.

Сидя в съемной квартире, я много думала. Особенно о том, на чем я вообще держусь и держалась.

Ясен пень, последние полгода я точно держусь на винишке. Увы, должна признать: это то, что помогало мне спасать себя и не поехать кукухой. Плюс стресс, страх и какая-то бешеная, иррациональная энергия.

Но есть что-то еще. Что-то неосязаемое. Какая-то древняя сила внутри меня, которая в моменты, когда всё летит к чертям, начинает возмущаться и кричать: «Подожди! Не останавливайся! Еще шаг. Еще один маленький шаг, и ты придешь туда, куда шла так долго!»

И я снова поднимаюсь. Снова делаю, снова ошибаюсь. А голос кричит: вставай, пробуй, не сдавайся. Что это? Слепая вера, мое заблуждение или просто характер?

***

В попытках идентификации этой силы я вспомнила один эпизод из своей жизни до этих отношений. Меня всегда называли сильной. Помню один случай. Когда-то я всей душой

полюбила двухколесный транспорт. А разве могло быть иначе? Я была дерзкая, бойкая, гоняла на Казантип в майке с надписью «Вот такая я х*йня» и чувствовала себя королевой мира.

В очередной раз вернувшись из Азии в Москву, я решила: сейчас или никогда. Я покупаю мопед. В магазине стояла единственная оранжевая, полуразобранная мопедка. Я влюбилась с первого взгляда. За 35 тысяч рублей ее подшаманили, и я выехала на улицы Москвы.

Я была в абсолютном восторге. Да, я работала в Банке, который ненавидела, занималась профессией, которая меня раздражала, но я ездила на том, что давало мне ощущение полной свободы.

И вот однажды, возвращаясь с работы, я решила объехать пробку на перекрестке. Выехала на пустую полосу, и вдруг слева, прямо на меня, вылетела машина.

Всё стало как в кино. Воздух сделался густым, вязким, время замедлилось. У меня в голове пронеслась четкая мысль: у меня есть выбор. Я могу резко вывернуть руль и смягчить удар и пострадать меньше, но тогда пострадают машины ни в чем не повинных людей, либо принять удар машины на себя.

И я выбрала второе. Потому что доставлять неудобства незнакомым людям — это неправильно. Хорошие девочки так не делают. Я должна пострадать, но спасти чужих.

Я на полном ходу въехала в правое колесо машины, пе-

релетела через капот, перевернулась в воздухе и неумолимо полетела головой в бетонный бордюр. Я даже не успела испугаться. Хорошо, что шлем оказался качественным.

Влетев в бордюр, я не потеряла сознание. Очнулась, села на асфальт и огляделась. Водитель машины бегал вокруг меня в истерике, хватаясь за голову.

Люди замерли в шоке. А я… достала телефон.

Сначала позвонила и сказала: «Приезжай на такой-то перекресток, забери мопед и отвези к моему дому». Потом позвонила в нашу личную скорую от Банка. Они сказали, что ехать будут долго и чтобы я вызвала обычную. Тогда я посмотрела на суетящегося рядом парня и строго скомандовала: «Звони в скорую. Он послушно кивнул.

Боли я не чувствовала. Мой мозг работал как компьютер: нужно отменить встречи, написать сообщения. Отправила начальнику письмо, что завтра не выйду. И только когда все дела были сделаны, я посмотрела на свою левую руку. Плечевой сустав был выбит, а палец неестественно вывернут.

ЗАМЕТКИ ПРОВОДНИКА. Хорошая девочка.

Сейчас я понимаю: та авария была не просто случайностью. Она стала предельно точным, почти карикатурным слепком всей моей жизни. В самый момент удара я выбрала не себя. Даже там, где нужно было спасать собственное тело, я автоматически подумала о том, как бы не навредить

другим.

Тогда мне это казалось правильным. Благородным. Взрослым.

Сейчас я понимаю: это был не героизм, а старая, въевшаяся на подкорку настройка — лучше пострадаю я, чем кому-то из-за меня будет неудобно.

Это и есть суть синдрома «хорошей девочки». Мы привыкли работать больше всех, первыми приходить на помощь и бесконечно всех спасать. Обо всех подумать, обо всех позаботиться, расшибиться в лепёшку — только бы никто не расстроился и не обиделся.

Такие женщины очень нравятся миру. Они удобные и надежные, они не подводят. На них можно сгрузить что угодно: работу, быт, чужие эмоциональные кризисы, истерики и ответственность, которую больше никто брать не хочет. Они подхватят. Вывезут. И ещё будут стыдиться и грызть себя за то, что делают недостаточно.

И в этом месте многие искренне не понимают: а в чём, собственно, проблема? Ну правда, что плохого в том, чтобы быть хорошим человеком? Что плохого в том, чтобы помогать и тянуть, если есть силы?

Ничего. До тех пор, пока ты не замечаешь, что тебя самой в этой схеме вообще нет.

Самое страшное в этом паттерне даже не то, что ты отдаёшь слишком много. Самое страшное — твоя внутренняя уверенность, что именно так и надо. Что именно так и вы-

глядит настоящая любовь и «правильная» женщина.

А потом проходит время, и выясняется неприятная вещь: когда помощь понадобится тебе, мир не выстроится в очередь, чтобы вернуть долги. Никто не прибежит с той же самоотверженностью, с какой ты годами летела ко всем подряд. Более того, окружающие будут искренне удивлены, что тебе вообще что-то нужно. Ты же сильная. Ты же справляешься. Ты всегда справлялась.

Именно поэтому путь «хорошей девочки» такой коварный. Он очень долго выглядит как добродетель, а потом внезапно приводит тебя в точку тотального истощения. Туда, где ты уже не понимаешь, чего хочешь, на что злишься и где во всём этом месиве чужих потребностей твой собственный голос.

Если смотреть правде в глаза, после той аварии я ещё много лет делала ровно то же самое. За последующие годы я десятки раз выбрала кого угодно: начальников, мужа, знакомых, друзей, родственников — только не себя. Подсознательно рассчитывая на дивиденды, которых никогда не существовало.

Поэтому, если вы читаете эти строки и узнаёте в них себя — пожалуйста, не романтизируйте эту настройку. И дальше, листая эту книгу, я прошу вас об одном: просто наблюдайте. Заметьте, куда раз за разом заводит человека путь тотального невыбора себя.

Когда приехала скорая, надо мной склонился молодой

фельдшер. Он суетился, осматривал меня и растерянно бормотал.

Когда меня наконец погрузили в скорую, шоссе как обычно, было наглухо забито. Мы тащились в левом ряду со включенными мигалками, и время растянулось в какую-то бесконечную, пульсирующую резину. В какой-то момент я, всегда привыкшая держать всё под контролем, просто сдалась. На тот момент мне уже стало больно, да еще как!

Я смотрела на врачей и умоляла:

— Ребята, есть еще обезболивающее? Пожалуйста. Мне очень плохо.

На что фельдшер развел руками:

— Мы вкололи всё, что было по протоколу. Терпи. Скоро приедем.

Я ждала этих дверей приемного покоя, как манны небесной. Я свято верила: вот сейчас мы доедем, меня заберут умные люди в белых халатах, и этот ад закончится.

И вдруг машина резко тормозит. Водитель скорой не выдерживает и начинает грязно, отчаянно материться. Я поворачиваю голову и вижу через стекло, как какая-то легковушка преграждает нам путь. Водитель впереди стоящей машины, видимо, решил, что ему нужнее успеть в офис или по своим невероятно важным делам, чем уступить дорогу скорой, внутри которой лежу я с выломанными суставами.

В ту секунду, сквозь пелену боли, я поняла очень многое. Про наши дороги. Про людей на этих дорогах. Про то, как

мало значит чужая боль, если она мешает твоему привычному графику.

Когда бюрократия была пройдена, меня посадили в инвалидное кресло и покатили по коридору больницы на рентген.

Навстречу нам шел хирург. До этого момента врач скорой всю дорогу твердил: «Я не понимаю, что с ней, я не знаю, что тут сломано». Хирург же даже не остановился. Он просто бросил на меня профессиональный взгляд метров с десяти, на ходу, и абсолютно будничным голосом констатировал:

— Так. У нее выбито плечо и палец. И пошел дальше. Я тогда, честно говоря, просто охренела от такого уровня компетентности. И да, рентген минутой позже подтвердил каждое его слово.

Но самый забавный момент случился чуть позже, в перевязочной, когда мне должны были вправлять плечо. Для этого нужно было снять всю одежду. Тогда я еще носила лифчики.

Молодой врач, которому поручили меня раздеть, понял, что снять бюстгальтер через выбитый сустав невозможно. Он залился краской, дико смутился, пробормотал извинения, взял ножницы и аккуратно разрезал на мне белье. А потом, словно извиняясь за испорченную вещь, робко протянул мне эти разрезанные тряпочки со словами:

— Пожалуйста… можете забрать.

Я сидела на кушетке — растрепанная, голая, переломанная, но с абсолютно прямой спиной. Я посмотрела на него и

гордо, даже с какой-то игривостью ответила:

— Оставьте себе. И улыбнулась.

Кстати, примерно с того самого дня я лифчики больше не ношу. И дело тут не в травме, а в моем видении женщин.

Спустя несколько недель я случайно встретила человека, который видел эту аварию. Мы разговорились, и он сказал фразу, которая вонзилась в меня намертво:

— «Знаешь… мужики таких, как ты, не любят».

— Каких таких? — опешила я.

— Ну вот у меня друг попал в аварию, так он кричал, как раненая мышь. А ты сидела с переломами, спокойная и собранная, как терминатор. Мужчины таких боятся.

Что-то во мне тогда перевернулось. Неужели я от природы создана такой, что не подхожу этому миру? Не вписываюсь в картину классического кино, где хрупкая героиня падает в обморок на руки герою? Наверное, мне нужно сломать себя. Переделать. Стать слабой и беззащитной, чтобы меня можно было любить.

ЗАМЕТКИ ПРОВОДНИКА. Капкан для сильной женщины.

Я до сих пор пытаюсь до конца осмыслить фразу, брошенную мне однажды: «Мужики таких не любят».

Каких это — «таких»? Умных, сильных, самостоятельных? Просто живых, вменяемых женщин, которые не падают

в обморок при виде первых же трудностей?

Получается, любят каких? Инфантильных? Беспомощных? Тех, кто вечно ноет, хлопает ресницами и ждёт, когда за ними придут, спасут, решат все их проблемы, возьмут «на ручки» и понесут? А если ты смелая, яркая, быстрая, если у тебя внутри есть стержень — то всё, ты неформат? Тебя любить нельзя?

Как же удобно всё это устроено.

Нам поколениями очень ловко продавали идею: якобы истинная сила женщины — в её слабости. В мягкости, покорности, в умении быть удобной. В том, чтобы не выпячиваться, не давить и не занимать слишком много места в комнате. Сиди красиво, говори тоненьким голоском, убеждай всех, что у тебя «лапки» — и тогда тебя точно полюбят. Выдадут сертификат «нормальной, правильной женщины».

Кажется, нас обманули. И главное — мы сами в это поверили!

Потому что настоящая женская сила — не про жертвенность и покорность. Настоящая сила женщины — это сокрушительная стихия, мощная энергия, способная пробивать стены и возрождать из пепла. По крайней мере, такова природа наших женщин: у нас это намертво вшито в генетический код.

Так зачем мы в какой-то момент поверили, что быть забитой, беспомощной, искусственно кастрировать свою природную мощь в угоду чьему-то хрупкому эго — это норма?

Сейчас я очень чётко понимаю: та невероятная сила, которая не дала мне запаниковать с выбитым плечом, которая снова и снова поднимает меня с самого дна — это не мой изъян. Это мой главный дар.

Уж не знаю, чья это заслуга — генов, родителей или моего упрямого характера. Но именно эта сила когда-то вытащила меня из Банка. Именно она помогла выжить в той страшной аварии. И именно она, в конце концов, собрала мои вещи и увезла в этот небольшой городок на Балтике, спасая мою жизнь от полного разрушения.

Но тут возникает главный, самый болезненный парадокс. Если мы такие сильные, умные и самостоятельные — почему именно мы так часто и так глубоко оказываемся в капкане разрушительных отношений? Как мы вообще туда попадаем?

Ответ, как водится, довольно неприятный.

Сильная женщина не рождается сильной. Никто не появляется на свет в непробиваемых доспехах. Эта сила почти всегда вырастает из боли.

Изначально дело, конечно, в семье. В моей, как и в миллионах других, царило искажённое распределение ролей: родители по очереди выпадали то в Жертву, то в Агрессора, а нас с сестрой подключали как Спасателей. Эти роли перемалывали нас, как в мясорубке. Я просто никогда не видела здоровых отношений. И хотя читала умные книги и головой понимала, что всё происходящее ненормально, моя пси-

хика бессознательно раз за разом выбирала знакомый путь. А знакомый путь — это предсказуемая агрессия партнёра и необходимость постоянно заслуживать любовь своим послушанием и «хорошестью».

Слабую, и без того сломленную женщину ломать неинтересно — в этом нет никакого вызова. А вот сильная — она будет биться. Будет до последнего отстаивать свои границы. И каждая её сдача, каждая пробитая брешь в её обороне будет для партнёра, привыкшего к подавлению и контролю, сладкой, упоительной победой.

С каждым жизненным ударом наша броня становится только толще, мы всё лучше учимся «держать лицо». Но внутри этих лат прячется смертельно уставшая маленькая девочка, которая просто хочет «на ручки». Она до одури мечтает хотя бы раз не быть опорой для всех вокруг, а самой на кого-то опереться. Выдохнуть. Закрыть глаза.

И тут на сцене появляется он. Человек, который идеально, виртуозно имитирует силу. Он произносит самые гипнотические слова на свете: «Расслабься. Я всё решу. Я о тебе позабочусь. Я тебя защищу».

Для измотанной вечной борьбой женщины эти слова звучат как симфония ангелов. И она добровольно, с огромным облегчением сама снимает броню и сдаёт ему контроль. Власть над ней получена не силой, а искусным обманом. Ловушка захлопывается. А то, что «король-то голый» и опираться там совершенно не на что — выясняется слишком

поздно.

Как же вырваться из этого капкана?

Парадоксально, но спасение кроется не в наращивании новой брони, а в принятии своей уязвимости. Нужно перестать таскать на себе эти тяжеленные латы. Научиться честно быть собой: иногда слабой, иногда уставшей, растерянной или напуганной.

По-настоящему уязвимая, находящаяся в честном контакте со своими чувствами женщина такому партнёру просто неинтересна. Ему нужны борьба, драма и ваша глухая защита, которую можно с азартом взламывать. А женщина, которая знает свои границы и спокойно, без надрыва и истерик отказывается их сдавать — в его игры просто не играет. Ей не нужно с ним биться. Ей не нужно ничего ему доказывать.

Иногда самая великая женская сила заключается в том, чтобы просто не вступать в заведомо разрушительную схватку.

***

Попытки радикально изменить жизнь и сбежать я предпринимала всегда. Как я пойму гораздо позже, это никогда не было моей истинной мечтой. Переезд был лишь фантомом, суррогатом, попыткой доказать себе и миру: «Я тоже сильная, умная, я смогу».

Мои стартовые позиции были не самыми выигрышными для бунта. Я родилась в классической интеллигентной семье: мама — заслуженный экономист, папа — геодезист, бизнес-

мен и в будущем банковский работник. Моё финансовое образование было решением мамы, с которым я тогда не спорила просто потому, что понятия не имела, чего хочу сама. С таким бэкграундом и весьма успешным опытом работы в корпоративных гигантах заграница светила мне разве что в качестве приятного двухнедельного отпуска.

Самая яркая попытка эмигрировать случилась задолго до моего замужества. Это был побег в Таиланд с моим тогдашним молодым человеком, Максом.

Декабрь. Год сейчас и не вспомню, да это и не важно. Главное — контекст: тогда ещё не существовало вездесущего мобильного интернета, виртуальных сим-карт и возможности решить любую проблему в два клика. Путешествовали по-старинке.

На тот момент я уже три с половиной года отработала в налоговом департаменте крупной нефтяной компании. Честно сказать, эта система меня окончательно доконала. Был один случай, который навсегда отрезал у меня желание строить там карьеру.

Я работала хорошо: была активной, сообразительной, выносливой. И вот, спустя год службы, я узнаю: парня, который учился со мной на одном курсе, а теперь работал в соседнем департаменте, повышают. Ему дают новую должность и ощутимую прибавку. Поразившись такой несправедливости (мне-то повышения никто не предлагал), я пошла прямиком к начальнику департамента. И с чистыми глазами, абсолют-

но логично, как мне казалось, спросила:

— А когда будут повышать меня?

Начальник посмотрел на меня с искренним, почти детским недоумением:

— А зачем тебе?

— Ну как? — растерялась я. — Мы с коллегой вместе учились, старт одинаковый. Повышение — это нормальный этап развития сотрудника. Я хочу должность выше, зарплату больше. Я хочу строить карьеру.

Начальник одарил меня уставшим, сочувствующим взглядом и выдал фразу, которую я запечатала в памяти на всю жизнь:

— Да Бог с тобой, зачем тебе это? Он же женится, у него скоро будет семья, ему нужно эту семью содержать. Я ему денег подкинул, собственно, поэтому. А тебе-то куда? Ну выйди замуж, пусть тебя муж содержит. Зачем тебе всё это нужно?

Я даже спорить не стала. Вышла из кабинета, чувствуя себя абсолютно оплёванной.

Я отчаянно хотела вырваться из этого места. Я понимала — да и все вокруг тоже, — что катастрофически не вписываюсь в систему. Ни ментально, ни даже внешне. Я была белой вороной среди офисных женщин, которые с радостью прибегали на работу и с такой же радостью оттуда улетали. Я физически не могла носить строгие костюмы — они меня душили. Моим личным ежедневным челленджем было под-

бирать одежду так, чтобы соблюсти дресс-код, но не заковать себя в офисный панцирь. Коллеги раз за разом повторяли: «Ксюш, ты не из этой сферы, ты творческий человек, тебе нужно другое». Я и сама это чувствовала, но сформулировать, что именно мне нужно, не могла.

И однажды мы решились. Оставили мою квартиру под присмотром друга, собрали рюкзаки, я уволилась — и мы укатили в Таиланд.

План был грандиозный. У меня имелись скопленные деньги, мы казались себе свободными, счастливыми и окрылёнными.

Прилетели в Бангкок. Взяли экскурсию на лодке по каналам, но высадили нас почему-то на чужом причале. На берегу местные внезапно перекрыли дорогу и потребовали денег просто за то, чтобы мы могли через их территорию выйти в город. Мы дико возмутились: «Экскурсия оплачена!». Нам хамски ответили: «Нас не волнует, это частная земля». Мы устроили скандал, грозились полицией, и в итоге с боем прорвались, так ничего им и не заплатив.

Но именно с этого момента открылся настоящий портал в ад. Запустилась цепочка диких, сюрреалистичных событий.

Погуляв по Бангкоку, мы сели на ночной автобус, чтобы уехать на юг, к морю. Перед посадкой я совершила роковую глупость — положила банковские карты в чемодан, который отправился в багажный отсек. Тогда мне казалось, что это безопасно.

Автобус тронулся в ночь. Макс мгновенно и сладко заснул, а я... не могла. Меня буквально колотило. Внутренности скручивало от необъяснимой, животной, липкой тревоги. Моя нервная система вопила. Я перепроверила ручную кладь — всё на месте. Попыталась заставить себя спать — никак. Выпила пиво, чтобы расслабиться, — не берет. Выпила второе — ноль эффекта. На промежуточной остановке меня затрясло ещё сильнее. Лишь под утро, совершенно обессиленная этой глухой паникой, я провалилась в тяжелый сон.

Днём, уже пересев в междугороднюю маршрутку, я наконец добралась до телефона, чтобы проверить баланс.

Открыла приложение... и закричала на весь салон:

— Нет… Этого не может быть!

С моей карты списали почти всё. Порядка 150 тысяч рублей. Сейчас эта сумма звучит иначе, но тогда, много лет назад, это были огромные для меня деньги. Всё, что я скопила за несколько лет пахоты в корпорации.

Маршрутку тут же затормозили. Я помню этот момент как в тумане: выхожу на раскалённую обочину, падаю прямо на асфальт и начинаю орать. Из меня вырывались какие-то нечеловеческие, дикие, истеричные вопли. Со мной никогда в жизни такого не происходило. Я будто смотрела на себя со стороны, потому что находиться внутри этого момента было физически невыносимо. Меня просто размазало.

Макс кое-как меня собрал, затащил обратно в машину,

и мы поехали в полицию. Заявление я написала. В участке нас сочувственно успокоили, порекомендовали «надежный гестхаус своих знакомых», и мы заселились туда.

Я была уничтожена. Макс пытался меня подбадривать. Он работал удаленно в IT и уверенно бросил:

— Не переживай, я нас обеспечу. Всё наладится.

У меня оставалось около 800 долларов наличными. Я кивнула, но внутри всё сжалось. Я не умела доверять. Я была воспитана в парадигме, где опираться на мужчин нельзя (да и сейчас, будем честны, рассчитывать на них — так себе стратегия). Хотела бы я встретить человека, на которого реально можно положиться... В общем, про себя я тогда чётко подумала: «Надо валить».

Вечером Макс купил шампанское: «Мы же в Таиланде, давай отпразднуем, прорвемся». Мы выпили и легли спать.

Но тревога никуда не ушла. Посреди ночи я проснулась от первобытного ужаса. В комнате стояла кромешная тьма — глаз выколи. Я лежала с открытыми глазами, боясь даже вздохнуть. Медленно протянула руку влево, чтобы нащупать свой рюкзак, и пальцы уткнулись во что-то мягкое. Спросонья я подумала, что это моя сумка. Хотела разбудить Макса, но остановила себя: «Он опять скажет, что я сумасшедшая и паникую на пустом месте». Огромным усилием воли я заставила себя закрыть глаза и провалиться в небытие.

Утром мы спокойно собрались. Я заглянула в конверт с остатками денег — купюры аккуратно лежали на месте. Мы

пошли гулять, и я решила поменять часть наличных.

Подошла к обменнику, достала из конверта 100 долларов и протянула в окошко. Краем глаза заметила, как у кассира округлились глаза. Он посмотрел на меня с немым недоумением:

— Девушка, вы нормальная?

— В смысле? — возмутилась я.

— Она фальшивая.

Я нервно рассмеялась:

— Да вы что?! Я лично меняла их в банке в Москве!

А потом я опустила глаза на купюру... и онемела. Это была бумажка, распечатанная на паршивом цветном принтере. И все остальные деньги в конверте — тоже.

Пазл в голове сложился мгновенно, окатив меня ледяным потом.

Макс забыл закрыть дверь номера на ночь. Кто-то бесшумно вошел в нашу комнату. И этот человек не просто залез в мой рюкзак и филигранно подменил настоящие доллары на куклы — он находился в комнате ровно в ту секунду, когда я проснулась и нащупала в темноте чужой рюкзак.

От осознания, что я лежала в метре от вора и заставила себя уснуть обратно, мне стало физически дурно. Нервов на новую истерику не осталось вовсе. (Кстати, после того случая я ещё долгие годы буду по три раза перепроверять дверные замки перед сном).

Мы сидели в кафе за завтраком, и я твердо сказала:

— Мы едем домой.

Макс пытался меня отговаривать, опять обещал позаботиться, но меня было не сломить. Все эти события были слишком явным, ослепительным знаком. К слову, у него самого за всё это время не украли ни единой копейки.

Если честно, в наших отношениях и так всё давно трещало по швам. Этот Таиланд был судорожной попыткой сбежать — в том числе от накопившейся между нами гнили. Но тогда я осознала главную истину: от себя не убежишь. И от мёртвых отношений — тоже.

Макс пошел у меня на поводу, и мы вернулись в Москву.

Это был самый дорогой, самый короткий и самый жуткий отпуск в моей жизни. Он стоил мне 150 тысяч рублей, 800 долларов, миллиона сожженных нервных клеток и продлился ровно одну неделю, оставив после себя шлейф тяжелых психологических травм. Новый год мы встречали уже в заснеженной, холодной Москве.

ЗАМЕТКИ ПРОВОДНИКА. Доверие миру. Знаки.

Казалось бы, зачем здесь вообще эта история про тайское ограбление?

Затем, что именно отсюда начинается отсчёт. Если научиться прислушиваться к себе и миру, видеть знаки и хотя бы допускать, что происходящее — это не хаотичный набор

случайностей, а спектакль, который мир разыгрывает лично для нас... у каждого из нас появляется реальный шанс вовремя остановиться. Шанс не вляпаться в те масштабные, разрушительные истории, в которые в итоге вляпалась я.

Потому что мир действительно разговаривает с нами. И иногда — предельно внятно.

Подумайте сами: мы с Максом находились в одном автобусе, в одном номере, в совершенно равных условиях. Но обесточили, обокрали и дважды жестко встряхнули — именно меня. Это был ошеломляющий знак. Сигнал пространства: «Ты идешь не туда! Стоп!».

Пространство всегда говорит с нами — через телесные зажимы, странные совпадения, фоновую тревогу и тот самый внутренний голос, который мы так отчаянно заглушаем. К моменту поездки я ведь уже прекрасно знала, что эти отношения себя исчерпали, что я держусь за иллюзию. Но я решила сбежать от этого знания на другой конец земли. А Вселенная просто догнала меня и выключила декорации.

Кроме того, эта кража обнажила мой главный внутренний дефект, с которым я проживу ещё много лет: тотальное недоверие к миру.

Оставшись без копейки, я услышала от мужчины: «Я о нас позабочусь, доверься. Всё будет хорошо». И он бы действительно прокормил нас, к тому моменту он уже был классным IT-специалистом. Но моя броня была настолько въевшейся, а привычка рассчитывать только на себя — настоль-

ко сильной, что я просто не смогла сдать контроль. Я предпочла привычный с детства сценарий: сжаться, взять всё на себя, сбежать назад в Москву и продолжить тянуть эту лямку дальше.

Мы часто думаем, что одного инсайта достаточно. На самом деле — нет. Я тогда вроде бы всё поняла головой. Поняла, что от себя не убежишь, что отношения мертвы, что я не умею доверять. Но я абсолютно никак не применила это в жизни. Я зафиксировала знак, но предпочла надеть привычные тяжелые латы обратно и пойти дальше по той же наклонной.

Если бы я уже тогда научилась сбрасывать броню, слышать интуицию и делать выбор в пользу себя — вся моя дальнейшая судьба пошла бы по совершенно другому сценарию. Но я предпочла проигнорировать этот сигнал. И Вселенной пришлось придумывать для меня гораздо более жесткие, изощренные и опасные декорации...

***

Когда мы разошлись с тем парнем, я совершенно не знала, к кому обратиться. Тогда варианта с психологом для меня просто не существовало. Я не понимала, что делать с этой болью, как её проживать. Поэтому, когда однажды подруга вскользь упомянула одну «видящую» женщину, я, не задумываясь ни на секунду, выпалила: «Дай мне её номер». Мне нужны были хоть какие-то ответы, хоть какая-то соломинка.

Я пришла к ней и задала всего один вопрос:

— Скажите, я ещё когда-нибудь полюблю?

Она загадочно усмехнулась, посмотрела на меня и ответила: «Конечно». А потом описала человека. Ее слова намертво въелись мне в память. Она сказала, что он будет красивый, высокий, светловолосый. Сказала, что он будет похож на святого с одной иконы (сейчас уже не вспомню её название). Позже я нашла эту икону в интернете. С неё на меня действительно смотрел молодой, очень красивый светловолосый парень.

«Вы будете так счастливы, у вас будет семья, всё будет хорошо, у вас будут дети…» — говорила она.

Наверное, она просто хотела меня успокоить, сказать израненной девушке что-то хорошее. И тогда мне это действительно помогло: её пророчество дало мне надежду на светлое будущее, вытащило из темноты.

Но у этой надежды оказалась своя цена. Потому что позже, когда я встретила своего будущего мужа и посмотрела в его бездонные голубые глаза, я моментально вспомнила те слова. Волей-неволей эти два события намертво связались в моей голове. Иллюзия обрела лицо.

Глава 2. Олимпийский Бог в общаге.

Всё началось в далеком 2017 году. К тому моменту прошло ровно три года с тех пор, как я выбралась из тех тяжелых, вымотавших мне всю душу семилетних отношений. Было ли мне чертовски сложно? Да. За эти три года я так и не построила ничего нового. Я с кем-то встречалась, что-то искала, кому-то что-то доказывала, но правда в том, что за это время я так даже и не встретилась с самым главным человеком — с самой собой.

К весне семнадцатого года я, наконец, оставила попытки стать веб-дизайнером. Оставила попытки утереть нос бывшему, который благополучно перебрался сначала в одну азиатскую страну, а потом в другую. Вместо этого я вспомнила, что вообще-то всегда хотела жить за границей.

Весной 2017 года я отчаянно искала энергию. Переезд требовал грандиозного ресурса, а я была буквально на нуле. Мой глубоко аналитический, научный склад ума, требующий доказательств всему на свете, парадоксальным образом уживается со страстью ко всякой эзотерической мистике. Поэтому сначала я пошла к психологу на трансформационные игры, а потом на флоатинг, пытаясь перезагрузить мозг в соленой невесомости. А к маю добралась до холотроп-

ного дыхания. Никаких обещанных психоделических трипов я там не получила, но физически почувствовала, как батарейка начала заряжаться.

И вот в мае, в своем излюбленном стиле — просто собраться в кучку и наконец сделать. Оценила свои ресурсы, посмотрела на свой банковский счет и выбрала то, на что мне тупо хватило денег - маленькая южная страна около моря. Конечно, амбиции просили Сорбонну, но реальность диктовала черное море. И, буквально, за пару дней я приняла судьбоносное решение — еду.

Мой план казался мне гениальным и безупречным. Я решила, что заграничный диплом — это мой золотой билет. Я была уверена, что такую красивую, умную и талантливую меня там оторвут с руками. Я найду роскошную работу, встречу любовь, построю дом и жизнь наконец-то сложится в идеальный пазл.

Выбор пал на университет в курортном городке. Море, солнце — что может быть лучше? Все лето я вела с ними нервную переписку, доказывала свою ценность, даже выпросила рекомендательное письмо у тогдашнего вице-президента Банка, который ценил меня чуть больше, чем просто сотрудника. Лишь позже я узнала, что все эти пляски с бубном были лишними: университету просто нужно было подтверждение, что я им заплачу.

Сдав свою уютную квартиру, собрав сбережения и временно оставив любимого кота сестре, 5 октября я приземли-

лась в аэропорту южного городка.

В приемной комиссии мне буднично предложили заселиться в общежитие. Мне был 31 год. За моими плечами были хорошие должности в престижных компаниях, приятная зарплата, личная машина и прекрасно устроенный быт. Я уезжала не от плохой жизни — я уезжала от очень хорошей. А теперь мне предстояло делить ванную комнату с тремя студентками. Повздыхав и поворотив нос, я поняла, что деваться некуда, и согласилась. Моя кровать стояла у окна, за которым шуршали осенние деревья, а в лицо светило южное солнце.

Я сразу начала искать отдельную квартиру. Прошло всего четыре дня. 9 октября 2017 года. Я выходила из своей комнаты в общаге и шла смотреть очередной вариант, когда мой путь внезапно преградил высокий — под два метра, — светловолосый, голубоглазый парень.

Он навис надо мной своими широкими плечами и улыбнулся во все тридцать два зуба. Я вынуждена была высоко задрать голову, встретилась взглядом с его пронзительно-синими глазами — и в эту секунду мир вокруг нас просто перестали существовать.

Всё произошло как в замедленном кино. Время сбавило ход, а воздух между нами мгновенно стал плотным, густым и вибрирующим, словно перед грозой. Пространство замерло. Звуки общажного коридора потонули в глухой тишине.

Со мной уже было такое однажды — десять лет назад. Это

ни с чем не сравнимое, мистическое физическое ощущение, когда всё твоё нутро понимает: прямо сейчас, в эту самую секунду, происходит нечто фатальное. Нечто, что перевернёт всю твою жизнь.

Я отчётливо осознала важность этого момента. Но, конечно же, тут же испугалась этой глубины и привычно отогнала от себя вспыхнувшее предчувствие.

Он спросил, как меня зовут и откуда я. Мы перекинулись парой ни к чему не обязывающих фраз, и я пошла дальше по своим делам — с колотящимся сердцем, на ходу строча сестре сообщение:

«Встретила тут парня. Фигура, плечи, глаза — просто олимпийский бог. Жаль только, слишком молодой. Куда мне до такого?»

***

А всего через два дня, наступил мой день рождения.

По какому-то волшебному совпадению ребята из соседней комнаты — той самой, где жил мой «олимпийский бог», — узнали про праздник и позвали меня к себе.

Комнатушка была крошечной, душной, набитой битком, играла музыка и студенческое веселье лилось рекой. Но с той самой минуты, как я переступила порог, он не сводил с меня глаз. В его взгляде было столько внимания, что у меня сладко замирало сердце.

В какой-то момент, когда свободного места в комнате вовсе не осталось, а градус разговоров поднялся, он снизу

вверх посмотрел на меня своими невыносимо синими глазами, чуть улыбнулся и небрежно, с легким вызовом бросил:

— Ну что ты стоишь? Присядь куда-нибудь.

И я, повинуясь какому-то импульсу, опустилась прямо к нему на колени.

Время свернулось. Я ощутила тепло его тела, ширину его плеч, и между нами буквально заискрило электричество.

Позже, он будет не раз возвращаться к этой секунде. Он будет раз за разом припоминать мне этот вечер, сокрушаясь: как я вообще посмела? Как позволила себе такую возмутительную, почти развратную дерзость? Ведь он был так молод, так наивен и неопытен — на целых десять лет младше! Мой напор, моя московская самоуверенность и эта абсолютная, пугающая раскованность якобы повергли его в шок и буквально надломили его юную психику.

Но тогда, сидя у него на коленях в тесной общаге, слушая шум разговоров и смеясь над его легким смущением, я ещё не знала, что этот красивый, растерянный мальчик станет моим личным, девятилетним адом.

Наша история не просто началась — она рванула с места на бешеной скорости.

Скажу честно: я всегда была неравнодушна к красивым мужчинам. Но он был не просто красив. Он казался воплощением какой-то античной эстетики, сошедшей с обложки глянца: высокий, статный, широкоплечий, с редкими пронзительно-голубыми глазами, в которых, казалось, плескался

океан нежности и чистого света. Ну как в такого не влюбиться? Когда он просто подходил ко мне близко, у меня физически подгибались колени, а в животе начинали плясать те самые пресловутые бабочки.

Но внешняя красота была лишь верхушкой айсберга. Главное — он окружил меня такой трогательной, трепетной заботой, какой я никогда в жизни не пробовала на вкус.

Вспомнить хотя бы нашу общагу. Я видела не много общаг, ни одной если честно, но я точно знаю, что общая кухня там была совершенно отвратительна, засаленная, там стоял запах помещения, на которое всем было плевать годами. Когда я впервые туда заглянула, у меня перехватило дыхание: «Господи, я же здесь от брезгливости даже к плите не прикоснусь... Я просто умру тут от голода!».

А он… он учился на повара. И он взял всё на себя. Он просто начал меня кормить — да так, как не кормили в хороших московских ресторанах. Он приносил мне в комнату восхитительные завтраки, резал свежайшие салаты с брынзой, варил прозрачный, невероятно ароматный домашний куриный суп. Он тратил на эти продукты те крошечные деньги, которые у него вообще имелись. Готов был выгрести из карманов всё до последнего цента — только чтобы порадовать меня.

И как же он на меня смотрел! С нескрываемым восхищением, обожанием и лёгким, почти детским священным трепетом: всё-таки кто её знает, чего ждать от этой взрослой, роскошной москвички?

Я принимала его ухаживания с осторожностью, пытаясь держать дистанцию и не давать лишних авансов — как-никак, разница в десять лет давала о себе знать. Но эта искренняя, нежная забота пробивала мою броню до слёз. А когда он доверительно поделился со мной своей тяжелой и местами трагичной семейной историей, мои последние защитные механизмы рухнули. Глядя на этого чуткого парня, пережившего столько боли, я просто растаяла.

Было очевидно: он не ждёт от меня ничего из того, чего привычно требовали мужчины в моей прошлой жизни. Я стала абсолютным центром его вселенной, его главной ценностью. Для него было высшим, неземным счастьем просто находиться в моем поле, дышать со мной одним воздухом.

Нас подхватила и закружила тёплая южная осень. Вязкий, пряный морской воздух, шелест опавших листьев под ногами, бесконечные прогулки по городу, пьянящие поцелуи под фонарями... Впереди была целая вечность до экзаменов. Мы были абсолютно беззаботны, пьяны друг другом и безоговорочно счастливы.

Эта безумная юношеская страсть, эта сумасшедшая, вибрирующая химия — всё это стало для меня совершенно новым, головокружительным опытом. Мой мозг отключился. Нас словно запаяло в один общий кокон.

Для меня всё это начиналось как милый, спасительный курортный романчик — глоток свежего воздуха и лёгкая отдушина после всех прошлых жизненных катастроф. Но во-

доворот чувств закрутил нас слишком быстро. И в один из осенних вечеров наша сказка без оглядки шагнула на новый уровень.

***

Тем временем мой кот ждал меня в далекой заснеженной Москве. Идея забрать его меня не покидала. Пока я обустраивалась, сестра присылала мне из Москвы грустные фотографии: Марк прятался в шкафу, тосковал и с подозрением косился на ее маленькую собачку.

Я активно искала съемную квартиру, куда можно было бы привезти кота. Мой парень везде ходил со мной. В какой-то момент нам попалась отличная «трешка»: кухня-гостиная и две спальни. Там жила девочка с кошкой, которая как раз искала соседей.

И как-то сама собой, буквально из воздуха, родилась идея: а почему бы нам с ним не заехать в эту комнату вместе? Нашему знакомству на тот момент не было и месяца. Но вот — мы уже живем под одной крышей.

Пока я писала эти строки, я поймала себя на мысли, что спустя столько лет память начинает подводить. Я отложила текст, залезла в телефон и открыла старые архивы, чтобы проверить саму себя: а всё ли было именно так?

Да, всё правда. Вот я гуляю по южному городу, наслаждаясь морем и солнцем. Октябрь там воистину прекрасное время. И вдруг мой взгляд зацепился за один снимок. Наша первая совместная фотография. Мы там чем-то неуловимо по-

хожи. Молодые, счастливые, купаемся, дурачимся перед камерой, абсолютно поглощенные друг другом. Мир вокруг на время просто перестал существовать.

А вот гуляем по залитому солнцем осеннему парку у моря, рвем ежевику и с удовольствием ее едим, попутно запачкав все, что можно.

Вот уже, мы счастливые и влюбленные заезжаем в съемную квартиру. Вот поехали в лес собирать шишки, чтобы смастерить из них новогоднюю елку, потому что какой Новый год без елки?.

Знаете… За тот влюбленный взгляд, которым я тогда смотрела на своего будущего мужа, а он на меня, я бы сейчас отдала очень многое. И, думаю, он тоже. За то, какой я была тогда. И за то, как он смотрел на меня — восхищенно, бережно, как на бесценный музейный экспонат. Я уверена, он бы тоже отдал всё, чтобы вернуть этот взгляд.

ЗАМЕТКИ ПРОВОДНИКА. Отражение в кошачьих глазах.

Есть такая расхожая фраза: животные всегда похожи на своих хозяев. Долгое время я относилась к этому со скепсисом. Но спустя годы, наблюдая за питомцами — и своими, и чужими, — я с удивлением признала: наши животные действительно являются точным, беспристрастным зеркалом наших внутренних состояний. И если научиться в это

зеркало смотреть, можно узнать о человеке даже то, что он отчаянно пытается скрыть.

В 2017 году в моей жизни был кот Марк Герман Фрэнсис. Он был потрясающе плюшевым, теплым, бесхребетным. Всю жизнь провел у меня на руках, спал рядом и отличался редкой уступчивостью: где положишь — там и лежит. С ним можно было делать всё что угодно.

Тогда я была точной копией Марка: мягкая, удобная, правильная «хорошая девочка». Я спасала всех вокруг, позволяла вытирать о себя ноги и совершенно не чувствовала, где заканчиваюсь я и начинаются чужие неадекватные требования.

А потом появилась Кики. Кикимора Троянская Берсерковна. И каждое из этих слов отражает её характер. Слышали про личные границы? Это она их изобрела. Вы не сможете навязать ей *ничего*. Договориться с ней можно — но только на её условиях. Она чётко покажет, когда ее можно трогать, где и как. Погладите не так? Она сразу вас поправит. Не поняли? Напомнит посильнее. При этом Кики обожает мир: ей бывает страшно, но она каждый раз преодолевает страх и идёт исследовать реальность.

Кики стала отражением моего периода бунта — времени, когда я училась показывать зубы, надевала тяжелые латы и защищала себя с азартом берсерка.

Но самый удивительный этап показала мне Золя. Злата Найдёновна Счастливая.

Трехцветная кошка совершенно невероятного, космического окраса, найденная на счастье. Золя — это портрет целостности. Она удивительно нежная, но при этом безумно бойкая. Очаровательная, умная и настойчивая: если ей что-то нужно, она это заберёт, пробуя снова и снова. Она привередлива, знает цену своей красоте и прекрасно держит границы. Но ей не нужно шипеть и выпускать когти, как Кики. Она умеет быть ласковой, мягкой и податливой — но при этом никогда не теряет свою внутреннюю структуру.

Когда я писала эту заметку, вспомнила нашу семейную собаку из 90-х.

Родители терпеть не могли кошек, но обожали собак. И однажды папа купил на птичке милейшего щенка американского стаффордширского терьера. Сейчас я искренне не понимаю, кем нужно быть, чтобы добровольно завести такую породу. Да простят меня их владельцы, но это же буквально ходячее оружие. Впрочем, шли суровые 90-е, и, видимо, именно такого «оружия» тогда многим не хватало для чувства безопасности.

Но с характером у нашего пса происходило что-то странное. Дома, с членами семьи, он был абсолютно податливым, мягким, как плюшевая тряпочка, — с ним можно было делать всё что угодно. Но стоило вывести его на улицу, во внешний мир… и он моментально превращался в опасного монстра. Он был патологически агрессивен к реальности: мертвой хваткой вцеплялся в других собак, бросался на про-

хожих, транслируя в мир зверскую ярость.

Я задалась вопросом: откуда в нем было столько ярости? А ответ прост, хозяином собаки была не я — мне его в детстве даже не доверили везти на руках с рынка в машине. Хозяином был мой папа.

И когда я сопоставила характер отца — его внутренний мир, его отношение к людям — с поведением этой собаки, мне мгновенно всё стало ясно. Собака просто впитала и проявляла наружу то, что видела.

Тогда я окончательно убедилась: этот лайфхак работает безупречно. Хотите узнать истинный характер человека? Заглянуть в его теневую сторону и узнать, какой он на самом деле? Посмотрите на его животное. Посмотрите, как его питомец взаимодействует с миром, как реагирует на чужаков и как держит границы. Животное никогда не врёт.

Мои собственные кошки точно так же стали зеркалами моей собственной эволюции.

Когда вы только начинаете общаться с человеком (особенно с потенциальным партнёром), словесная маска может быть безупречной. Он может петь соловьём, дарить цветы и казаться идеальным. Но если у него есть питомец, вам повезло.

Присмотритесь к тем, кто вас окружает. А главное — посмотрите на своих собственных домашних животных.

Какую часть вашей личности они отражают прямо сейчас?

Глава 3. Запах реальности.

Наше беззаботное счастье, увы, длилось недолго. Сказка довольно быстро начала трескаться по швам, натыкаясь на суровую реальность.

Первый ощутимый удар нанесла его семья. Когда родственники — и особенно его влиятельный дядя — пронюхали, что молодой парень съехал из общаги и живет не один, а с женщиной на десять лет старше него, вспыхнул дикий, скандал. Для его консервативного клана это выглядело почти как преступление.

Он тогда испугался, засуетился и выкрутился: соврал им, будто мы просто снимаем большую квартиру на троих с соседками исключительно ради экономии. Но маховик чужого осуждения и скрытого стыда уже был запущен.

К внешнему давлению быстро добавился бытовой ад. Соседская кошка, простите за мой французский, начала невыносимо, одуряюще вонять. Этот липкий, въедливый запах пропитала буквально всё, к чему прикасался: стиральную машину, нашу одежду, мебель, сам воздух в комнатах. Жить там становилось физически невыносимо, меня тошнило уже на пороге. Вдобавок ко всему, к соседке окончательно переселился её парень — персонаж крайне странный и неприятный. На квартиру он, естественно, не скидывался, но вести себя пытался как хозяин положения, что выводило меня из

себя.

А в марте 2018 года мой парень и вовсе уехал.

Его отправили на трёхмесячную практику — и не куда-нибудь, а в прославленный ресторан со звездой Мишлен. Для молодого, амбициозного повара это был невероятный, сказочный шанс, главный трамплин в мир высокой гастрономии.

Я осталась один на один с провонявшей квартирой, чужой кошкой, странным мужиком и невменяемой девицей.

Несколько месяцев я практически не выходила из своей комнаты. Я глубоко ушла в написание диплома и старалась лишний раз не отсвечивать на общей территории, потому что соседи устроили мне самую настоящую травлю. В какой-то момент, не выдержав этого ежедневного прессинга и тошнотворного запаха, я просто собрала вещи и съехала.

Сняла прекрасную, просторную отдельную квартиру с огромной террасой. Купила горшки, посадила там помидоры, расставила свои вещи и... впервые за долгое время наконец-то зажила в кайф. Настоящий, чистый, тихий кайф.

Я с упорством трудилась над дипломной работой на английском языке: собирала данные, проводила исследования, строила графики. Это был тяжелый, но вдохновляющий труд.

И вот пока я училась и наслаждалась своей красивой, независимой жизнью, мой парень на другом конце континента начал сходить с ума.

Он стал обрывать мне телефон. Каждый божий день он звонил и устраивал выматывающие, истеричные сцены. Из него словно вылез абсолютно другой человек: он бесконечно в чём-то меня подозревал, пытался подловить на лжи, пытался контролировать каждый мой шаг на расстоянии.

А главное — он бесконечно, удушающе ныл. Многочасовые разговоры превратились в пытку. Сквозь трубку на меня выливались тонны жалоб: как ему там тяжело, как холодно, как одиноко, как весь мир против него. У него заболел зуб, денег на врача нет, шеф-повар злодей, всё ужасно, все отвратительны...

В какой-то момент во мне оборвалась последняя струна терпенья. Я сидела на своей солнечной террасе, слушала эти бесконечные сопли в трубке и вдруг абсолютно отрезвела: «Господи, да зачем мне всё это нужно? Зачем я тащу на себе этот чужой беспросветный депрессивный груз?»

Я выслушала очередную истерику и ответила предельно спокойно и твёрдо:

— Всё, хватит. Я больше не хочу быть с тобой. Это с самого начала было ошибкой. Ты младше меня на десять лет, я никогда не рассматривала это как долгосрочный проект. Мы расстаёмся.

Он злился, кричал, сыпал проклятиями, пытался манипулировать, но я была непреклонна, как скала. Я положила трубку и с облегчением выдохнула.

Но я недооценила степень его незрелости и цепляния.

Что делает взрослый мужчина, получивший отказ? Стискивает зубы, направляет всю сублимированную злость в работу и доводит до конца престижнейшую стажировку, которая открывает ему двери в лучшие рестораны мира.

Что сделал он? В очередной раз залившись слезами о том, как ему плохо, он... просто всё бросил. Слил практику, перечеркнул свою будущую карьеру, взял билет и прилетел обратно.

Он появился на пороге моей новой квартиры, заявил, что его там «всё не устраивало», а я — его единственная «великая ценность», ради которой он пожертвовал всем. И упал на колени, умоляя меня вернуться.

***

Я сдалась под его уговорами, как делала потом много раз. Как-то слишком быстро и слишком легко.

Мы снова вместе, но диплом дописывать нужно. На тот момент не было нейросетей, а гугл даже английский переводил с трудом. У моего будущего мужа английский всегда был лучше моего, и я честно признаю: он очень помог мне сократить текст и красиво выстроить формулировки. Я благодарна ему за это.

Но знаете, в чем ирония? Когда подошло время писать диплом *ему*, он опомнился за три дня до защиты. Я отказывалась помогать, к тому моменту уже предвидела, что это произойдет и заранее отказалась. Но он меня буквально вынудил. В итоге я помогла и сильно. А потом… потом он начал

на полном серьезе утверждать, что это *он* написал *мой* диплом! И плевать, что его даже не было рядом, когда я делала основную часть работы. Эта черта — присваивать себе мои достижения — потом проявится еще не один, не два и не три раза. Это была его суперспособность.

За время пока мы расстались я, будучи свободной женщиной, успела сходить на пару свиданий. Поверьте, ничего страшнее одного вынужденного и совершенно не понравившегося мне поцелуя там не случилось. Но спустя много лет, даже это мне припомнилось. Ко мне всегда предъявлялись повышенные требования. Ему можно было ошибаться, но когда речь шла обо мне. Ни в коем случае!

Но в тот месяц разрыва со мной происходили куда более интересные вещи, чем скучные свидания.

Тогда я пошла на модный тогда курс «женственной женственности». Когда что-то в жизни не складывается, что делает «хорошая девочка»? Правильно, идет исправлять себя.

Конечно, нас там не заставляли в прямом смысле «дышать маткой», но основная философия сводилась к токсичной классике: женщина — это красивое приложение к мужчине. Она должна быть легкой, воздушной, вечно счастливой «девочкой-девочкой», чья главная жизненная задача — вдохновлять своего героя.

Там давали практические задания, а за их невыполнение выгоняли без возврата средств. Например, нужно было выйти на улицу, подойти к незнакомцу и попросить купить тебе

цветочек. Для меня, привыкшей всё в этой жизни решать и оплачивать самой, это был настоящий шок. Вылезти из своей железобетонной раковины, подойти к чужому человеку и просто… попросить? Никто мне тогда этот цветочек так и не купил, но лед тронулся. Я вдруг осознала: *а что, так можно было?*

Осмелев после этого задания, я подошла к одному своему знакомому и прямо сказала:

— Слушай, дай мне пожалуйста 300 евро.

— На что? — удивился он.

— Я сейчас прохожу курс, хочу стать лучшей версией себя. Мне нужно оплатить вторую часть.

Он улыбнулся:

— Да, конечно, возьми.

— Я не верну, — честно предупредила я.

— Не надо, — ответил он.

ЗАМЕТКИ ПРОВОДНИКА. Ловушка женского потенциала.

Для меня это стало тотальным разрывом шаблона. Помню, как в голове вспыхнула дикая мысль: «Так вот как, оказывается, чувствуют себя содержанки?!».

Ведь до этого момента я всегда, абсолютно всё и везде тащила на собственном горбу. С высоты сегодняшнего дня я считаю большинство так называемых «курсов женственно-

сти» вредными, а порой и откровенно токсичными. Но один навык я оттуда всё-таки забрала и ношу с собой до сих пор: простое умение не стесняться, отбрасывать ложный стыд и спокойно просить о помощи.

И, пожалуй, именно тогда ко мне пришло ещё одно фундаментальное осознание: в природе не существует универсального рецепта того, как женщине жить, какой ей быть и как выстраивать свою судьбу.

Хотя именно этот суррогат нам из каждого утюга отчаянно пытаются продать.

Нам поколениями впихивают одну и ту же слащавую сказку: «Просто стань женственной. Надень платье, встань на каблуки, хлопай ресницами, говори приглушённым голосом. Будь послушной, удобной, мягкой — и тогда ты обязательно будешь счастлива. Мужчина придёт, всё решит, а жизнь сложится сама собой».

Вот только правдивая реальность заключается в том, что женщины — не отдельный биологический вид, выведенный исключительно для обслуживания чужих потребностей и круглосуточного хождения на шпильках. Мы все разные. Мы точно так же жаждем реализации, стремимся к интересной, насыщенной жизни, хотим делать что-то действительно важное. Мы хотим удовольствия, свободы, хороших денег и смыслов. И да, иногда ходить без каблуков и лифчика — это тоже абсолютно нормальный, естественный человеческий выбор.

Но индустрия «женских тренингов» предлагает нам убогие коробочные роли. Тебе словно дают два ярлыка: либо ты «правильная женщина» — нежная, вдохновляющая муза, хранительница очага и мать, — либо ты одинокая, озлобленная стерва с пятью котами, наказанная жизнью за свой паршивый характер. Как удобно! И главное — никаких полутонов.

Из этой примитивной системы вырастает одна из самых опасных и разрушительных женских ловушек.

Дело в том, что мужчины чаще всего влюбляются в женщину за то, какая она есть здесь и сейчас. А вот женщины сплошь и рядом влюбляются в то, каким этот мужчина может стать.

О, сколько прекрасных, талантливых женщин сгинуло в этой слепой вере в безграничный мужской потенциал! «Он умный. Он талантливый. Ему просто пока не везёт, сейчас сложный период... Но я верю, что рядом со мной он обязательно раскроется!».

При этом я не знаю ни одного мужчины, который свято верил бы в абстрактный потенциал женщины и с лупой разглядывал её скрытые таланты. Мужчина смотрит на сухой остаток: внешность, ум, характер, уровень жизни. Вряд ли мужчина возьмёт себе женщину «на вырост» с трепетной мыслью: «Ну ничего, потом похудеет, подучится, подзаработает — и вот тогда заживём!». А женщины сплошь и рядом берут себе в партнеры не человека, а «проект».

Но если посмотреть еще глубже, под этой святой верой в успех мужа почти всегда кроется собственная, глубоко запрятанная нереализованность.

У таких женщин внутри клокочет колоссальный объём энергии, требовательно ищущий выхода. Но когда в дело вступают страхи, социальные установки и нехватка знаний о том, как проявить себя в мире, женщина находит единственный социально одобряемый путь — реализовать свой потенциал через другого.

Логика здесь предельно простая и коварная: «Если у меня успешный муж, значит, я хорошая женщина. Если он купил квартиру, возит меня по курортам и дарит охапки роз — значит, я его вдохновила. Значит, моя "женская энергия" работает, и я молодец».

Девочек с детства приучают к тому, что их ценность — это функция, производная от кого-то другого: хорошая дочь, идеальная жена, заботливая мать. Не «ты ценна сама по себе», а «твоя задача — стоять за его спиной». Ведь не дай бог своим успехом затмить партнера — он же ранится, расстроится, впадёт в депрессию от такой несправедливости! А то и вовсе сбежит.

Но когда ты пытаешься реализоваться через мужа, твоя энергия идёт как бы через третьи руки. Пока она дойдёт до адресата, от неё остаётся лишь жиденькая концентрация. А теперь представьте, что будет, если этот мощнейший ядерный реактор направить напрямую в себя? Да вы же горы

свернёте!

И вот здесь происходит самый главный драматический перелом.

Когда мужчина женится на милой, заглядывающей ему в рот девочке, хлопающей ресницами и очаровательной в своей беспомощности, он рассчитывает застать в супружеском ложе ее же и через десять, и через двадцать лет. Но женщина начинает меняться, расти и взрослеть. Она начинает вспоминать, кто она есть на самом деле. Начинает выбирать себя, а не только его. Обнаруживает собственный голос, собственные границы и истинные желания.

И вдруг перед ним оказывается уже не удобный ребёнок, а взрослая, самодостаточная женщина. Неудобная. Та, которая больше не ест лапшу с ушей и отказывается делать вид, будто ничего не замечает.

Такие перемены внутри союза всегда переживаются тяжело. Потому что если один партнер начинает расти, второму неизбежно приходится меняться вслед за ним. А это требует колоссальных усилий. Не всем хочется. Не все умеют. И далеко не все вообще готовы признать, что мир больше не крутится вокруг их персонального комфорта.

Именно на этом этапе большинство союзов и рассыпается. Потому что для мужчины гораздо проще найти очередную «девочку с ресницами», чем оставаться рядом со взрослой женщиной, рядом с которой ему самому неизбежно придётся взрослеть.

На мой взгляд, ментально зрелому мужчине нереализованная женщина-приложение просто не может быть интересна. Ему нужна такая же взрослая, глубокая и проявленная партнёрша. Иначе о чём с ней, простите, спать? И чему она, в конце концов, сможет научить его детей?

Не ищите готовых ответов у «гуру», наставников, учителей женственности и прочей инфо-нечисти. Не нужно. Вы не найдёте там ничего, кроме навязанных шаблонов и очередной бесполезной траты денег.

Лучше ищите ответы внутри себя. Позвольте себе быть настоящей: сильной, смелой, резкой или, наоборот, мягкой, тёплой и ранимой. Это совершенно не важно. Главное — чтобы это были истинно вы.

И поверьте: когда вы начинаете вкладывать свою колоссальную энергию напрямую в себя, жизнь начинает играть абсолютно другими, невероятно яркими красками.

***

Летом дипломы были сданы. Июль и август стали, пожалуй, нашими лучшими, самыми беззаботными месяцами. Именно из-за того курса летом во мне проснулся не просто коуч, а та самая вдохновительница. Я же женщина, я должна питать своего мужчину вдохновением и он принесет к моим ногам мамонта, а может что и посерьезней. Меня было не остановить.

Мой парень всё искал какую-то подработку, чтобы не зависеть от денег дяди. Я посмотрела на него и сказала:

— Слушай, ты же классный. У тебя талант, ты столько всего умеешь. Ты точно можешь работать шеф-поваром! Он сам в себя не верил, но мое видение, моя энергия, мой напор, все это его окрылило. И он действительно устроился шеф-поваром… В двадцать один год. Тогда я упрочилась в навязанной мне токсичными курсами женственности идее: мужчина это паровоз, надо закинуть в него топливо и он понесет нас в светлое будущее. Он тоже в это поверил. Конечно ему это нравилось, им восхищались, в него верили, поток мощнейшей энергии был только его.

Если оглянуться на самые ранние периоды наших отношений, то это был момент, когда всё казалось абсолютной, сбывшейся сказкой. Как я им тогда гордилась! Как я им восхищалась!

Я ведь с самого начала разглядела в нём талант, видела его потрясающие кулинарные способности и перспективы. И щедро передавала ему это видение: «Ты сможешь, ты гениален».

И вдруг — это сработало! Представляете, его берут шеф-поваром не просто куда-то, а в один из лучших ресторанов в городе. Он ходил на эту работу невероятно вдохновленный, уверенный в себе. Сидел кропотливо переделывал меню, творил. А я рядом с ним была именно такой, как писали в книгах: вся лёгкая, воздушная, в платьице. Моя вера окрылила его.

Но самое поразительное — как он тогда ко мне относил-

ся. Все деньги, которые он зарабатывал на этой престижной должности, он тратил на меня.

Помню, купил мне платье от дорогого бренда. Оно было потрясающее: белое, с узором из сочных зеленых листьев и каких-то цветов. А к нему — шляпу совершенно невероятных размеров.

Он буквально забрасывал меня подарками, водил в рестораны и кино. Он окружил меня заботой, от которой кружилась голова.

И цветы… Ради справедливости я просто обязана это сказать: все девять лет нашего брака он на постоянной основе дарил мне цветы. Это была его особенность. Он мог купить шикарный букет, а мог просто остановиться и собрать охапку полевых. Он постоянно добывал для меня цветы, где бы мы ни были. Иногда он меня ими просто засыпал.

Когда мужчина с таким талантом и горящими глазами бросает всё к твоим ногам, окружает тебя такой красотой и щедростью — в это невозможно не поверить. И я поверила.

Именно тогда я сама и начала создавать тот комфорт и уют созависимых отношений сама того не подозревая.

Он проработал в ресторане два месяца, а потом его уволили. За это время было заработано несколько тысяч евро. Для нас тогда это были огромные деньги, мы же студенты. Но как быстро он их заработал, так же быстро и спустил.

Это правда он водил меня по ресторанам, в кино, покупал подарки. Для него было жизненно важно демонстрировать

красивые жесты: «Смотри, у меня есть деньги, и я швыряю их к твоим ногам!». Деньги у него вообще никогда не задерживались. Сколько приходило — столько уходило, а потом ему приходилось занимать (у меня же, кстати).

Я пыталась до него достучаться: «Слушай, позаботься о себе. Обеспечь базу. Да, мне приятно, когда за мной красиво ухаживает мужчина, но мужчина должен быть базово обеспечен и стабилен!» Увы. Эту простую истину он так и не понял за все 9 лет.

Мы были молоды, мы были у моря, у нас водились деньги, и казалось, что впереди только солнце и счастье.

А что же я?

Несмотря на то что в то время у меня уже был пассивный доход, которого вполне хватало на нормальную жизнь, я всё равно физически не могла сидеть без дела. Денег мне хватало. Мой парень на тот момент тоже отлично зарабатывал. Но внутри меня как будто был встроен какой-то мотор, который не выключался никогда и имя ему тревожность и перфекционизм.

Весной я устроилась работать в турагентство. В июне мы вдвоем сдавали в аренду сигвеи. А потом случилась одна из самых забавных глав моей трудовой биографии: я пошла продавать в парке оранжевые головоломки-пазлы.

И знаете что? Я делала это блестяще.

У меня оказался такой талант к продажам, что владелец этих пазлов вскоре предложил мне стать управляющей и са-

мой нанимать людей. И я, если честно, кайфовала. Меня пёрло от самой идеи, что я могу буквально делать деньги из воздуха — просто за счёт энергии, общения, скорости, включенности.

Это были веселые времена. Я хваталась за любые подработки и даже два дня раздавала листовки. Сейчас это всё вспоминается почти комично. Не знаю, зачем мне нужен был именно такой набор опыта, но, видимо, зачем-то был.

Хотя по большому счёту дело было не в деньгах и не в любопытстве.

Дело было в том, что я вообще не умела отдыхать.

ЗАМЕТКИ ПРОВОДНИКА. Неумение отдыхать.

Теперь я понимаю, это классическая и очень типичная история для всех «хороших девочек».

Такие женщины, как правило, демонстрируют феноменальное, почти нечеловеческое трудолюбие. Но движет ими вовсе не железная дисциплина и не патологический восторг от работы, а глухая, фоновая, нестихающая тревога и желание сделать идеальный результат, ведь, возможно, именно тогда ее и полюбят. Все это физически не даёт им просто сесть, сложить руки и расслабиться.

Корни этого состояния почти всегда уходят в детство. В деструктивных семьях отдыхать просто не принято — это

считается чем-то постыдным.

Стоит тебе в таком доме хотя бы на минуту присесть, выдохнуть, задумчиво посмотреть в окно или, не дай бог, просто почитать книгу ради удовольствия, как рядом тут же материализуется кто-то из взрослых с сакраментальным, обвиняющим вопросом: «А что это мы сидим? Заняться больше нечем? Сейчас я быстро найду тебе работу».

Я знаю это по себе. В моей семье идея полезности возводилась в абсолют. На нашей даче, например, никогда не было ни скамеек, ни уютного стола в саду, ни качелей. А зачем? На даче не отдыхают — там вкалывают. Да и вообще нигде не отдыхают. Даже вырываясь в отпуск, ты обязана проводить время «эффективно»: куда-то бежать, бесконечно что-то смотреть, осматривать достопримечательности и круглосуточно впитывать пользу.

А просто лежать на пляже и бессмысленно смотреть в нежно-голубое небо... Господи, да в нашей системе координат это воспринималось почти как моральное разложение!

Главное правило моего детства формулировалось просто: право на отдых нужно сначала заслужить.

Сценарий заслуживания выглядел так: сначала нужно загнать себя в край, вымотаться до полуобморочного состояния, и только потом, возможно, тебе разрешат прилечь. Но даже находясь в горизонтальном положении, расслабляться окончательно воспрещалось. Лучше всего было продолжать делать что-нибудь полезное — хотя бы обдумывать важные

задачи с искренне виноватым лицом.

С этой встроенной «прошивкой» я и вошла во взрослую жизнь.

Скажу честно: я прошла огромный путь и много работала с этой темой. Прогресс, безусловно, есть. Но даже сегодня тема отдыха даётся мне нелегко. Внутри до сих пор периодически подаёт голос привычный надзиратель, требовательно шепчущий: «Нужно больше эффективности, нужен результат, держи темп, не расслабляйся!».

А ведь в моей сегодняшней профессии способность восстанавливаться — это вопрос выживания. Я ведь работаю не на производстве и не за кассовым аппаратом. Я работаю с человеческими душами, с их болью, травмами и сложнейшими внутренними мирами. Это тончайшая материя. Быть в ресурсе, быть наполненной и живой для меня — не красивая блажь, а прямая профессиональная обязанность.

Но привычная тревожность и детское желание сделать всё быстро, идеально, сейчас, немедленно и желательно ещё вчера — всё равно иногда берут верх.

И всё же одну важнейшую истину об отдыхе я выжгла внутри себя намертво: я научилась отпускать. Разрешать себе просто быть.

Потому что настоящий секрет отдыха заключается вовсе не в том, чтобы просто уложить своё уставшее тело на диван. Секрет в том, чтобы в этот момент перестать сжирать себя изнутри за «неэффективность».

Если вы насильно наказали себе лежать в кровати, а в вашей голове в это время идёт полноценный судебный процесс, где внутренний прокурор, судья и палач по очереди распекают вас за безделье, — это никакой не отдых. Это всё та же тяжелая, истощающая пахота. Только без зарплаты.

И если посмотреть на всю эту картину целиком, становится жутко.

Ведь весь этот собранный воедино образ — сильная, правильная, патологически трудолюбивая, честная женщина, которая не умеет просить о помощи, не разрешает себе отдыхать, чувствует вину за сам факт своего существования и при этом невероятно гордится тем, что всё тащит сама, — это же идеальная мишень.

Это готовый портрет жертвы для того, что случилось со мной дальше.

Потому что такая женщина — настоящий подарок для любого паразита. Она безумно удобна. Она будет бесконечно вкладываться. Будет годами терпеть то, что терпеть нельзя. Будет до последнего искать оправдания чужим подлостям, спасать, тащить и отдавать всё, что у неё есть, лишь бы партнеру было хорошо.

И что самое удобное для манипулятора — эта женщина из чувства долга ещё и долгое время даже жаловаться никому не будет.

Глава 4. Первая кровь и эра Великого Спасателя.

Дядя, который оплачивал учебу моему будущему мужу, узнав о том, что наш курортный роман так быстро не закончился, пришел в ярость. Логика его была проста: «Я тебя содержу, я всё оплачиваю. В смысле ты собрался с кем-то жить? Ты будешь делать то, что я скажу».

Мой парень тогда расстроился конечно. Какое-то время еще пытался бороться со своим влиятельным родственником, отстаивая наше право на самостоятельную жизнь. Но дядя оказался человеком властолюбивым, местами ограниченным, агрессивным и откровенно непорядочным.

Есть старая поговорка: «Друзья познаются в беде». Я бы сказала иначе: мужья познаются в беде. Не в выдуманной, вроде «ой, у меня сломался ноготь», а в настоящей, когда земля уходит из-под ног.

Сейчас, оглядываясь на всю эту историю, я понимаю, что именно это могло стать для меня самым ярким маркером, тем самым маячком, которому я в моменте совершенно не верила. Я как будто просто игнорировала этот факт.

Первой такой историей стала осень 2018 года.

К тому моменту я уже долгое время жила в странном, изматывающем состоянии: регулярные головокруже-

ния, неожиданные обмороки, приступы острой боли в животе и расстройства пищеварения. Я бесконечно вызывала скорую, ходила по врачам, сдавала пачки анализов — но безрезультатно. Первопричину найти не могли.

В какой-то момент врачи настоятельно порекомендовали мне пройти эндоскопическое обследование. Процедура сама по себе крайне деликатная и неприятная, а одна лишь подготовка к ней вызывала у меня стойкое отторжение. И я затормозила. Мне было всего тридцать один — совсем молодая женщина. Я успокаивала себя: какие могут быть серьезные диагнозы в этом возрасте? Ведь подобные исследования обычно делают пожилым людям...

Но тело продолжало подавать сигналы тревоги, и откладывать развязку дальше стало невозможно.

Сдав дипломную работу и получив свою законную «четвёрку», я собрала силу воли в кулак и полетела в Москву — сдаваться столичным специалистам.

Результаты обследования меня оглушили.

У меня обнаружили новообразование и сказали, что нужно срочно ложиться на операционный стол. Для меня, тридцатилетней, никогда не сталкивавшейся с больницами, это был шок. Врачи не могли заранее дать никаких гарантий: доброкачественное это образование или нет. Всё решала последующая гистология.

Пока я проходила бесконечные предоперационные анализы и ждала дня операции, я мысленно успела попрощаться

с жизнью. В голове прокручивались самые жуткие, самые черные сценарии. И основания паниковать у меня были более чем реальные — тяжелая семейная наследственность не оставляла места для наивных иллюзий.

Оставив своего любимого человека у теплого моря, я не ожидала никакого подвоха. Но именно тогда — в первый, но далеко не в последний раз — мой будущий муж просто самоустранился.

Тогда у него была на это «очень веская причина» (впрочем, как и в каждый последующий раз). Как только мне становилось по-настоящему тяжело и плохо, он просто исчезал из моей жизни. Очень легко и весело, как Фигаро, просто исчезал из поля зрения.

Оказалось, что именно в тот момент, пока я лежала в больнице, дядька поставил ему жесткий ультиматум: либо я, либо оплата института и дальнейшее его содержание.

И мой любимый человек выбрал не меня. Он выбрал учебу. Не могу его за это судить. Но, он хотел усидеть на двух стульях, как и потом, неоднократно в нашей жизни.

Он украдкой звонил мне, пытался что-то мямлить, как-то оправдываться. Я слушала это и чувствовала, как внутри закипает дикая злость.

— Хорошо, — сказала я.

— Я поговорю с твоим дядькой сама. В конце концов, мы взрослые люди.

И как взрослая женщина, конечно же, полезла защищать

себя, своего мужчину и нашу семью. думаю вы понимаете какая это была глупость?

ЗАМЕТКИ ПРОВОДНИКА. Мама для взрослого.

Есть вещь, которую мне очень хочется сказать женщинам прямо.

Никогда не жалейте взрослого мужчину настолько, чтобы начать жить за него. Не бросайтесь его спасать, не заступайтесь за него перед миром и не пытайтесь взять бразды правления в свои руки, если перед вами не мальчик, а взрослый, половозрелый мужчина.

Потому что в тот момент, когда вы встаете между ним и жизнью, ваши отношения начинают медленно разрушаться.

И дело здесь вовсе не в эзотерических схемах про то, что «мужчина — внешний контур, а женщина — внутренний». Всё гораздо проще и, к сожалению, гораздо прозаичнее: в этот момент вы перестаёте быть его партнершей и становитесь ему мамой.

А мама — это совсем другая роль.

Ему не пять лет. Он уже достаточно взрослый, чтобы самому сталкиваться с реальностью, набивать свои шишки, принимать решения, ошибаться, выгребать последствия и через всё это узнавать себя. Это и есть взросление. Это и есть его жизненный опыт. Его нельзя прожить за него.

Но я, включив свою привычную роль «хорошей девочки», пошла именно туда.

Я не просто была заботливой и поддерживала. Я начала его жалеть, прикрывать, понимать больше, чем нужно, объяснять его поведение, защищать его от внешнего мира — и в какой-то момент незаметно для самой себя стала ему мамой.

И это очень опасная ловушка. Потому что есть мужчины, которые бессознательно ищут в женщине именно это: безусловное материнское принятие. Не равную взрослую рядом, а фигуру, которая поймет, оправдает, пожалеет и продолжит любить даже там, где уже давно пора выставить счет за последствия.

И если женщина заходит в эту роль, выйти из неё потом очень трудно.

Дальше у вас, по большому счёту, всего два сценария. Либо вы осознанно соглашаетесь быть «мамой» взрослому мужчине и тащите эту конструкцию на себе столько, сколько выдержите. Либо однажды понимаете, что вообще-то хотели не этого и ломаете, безжалостно и с серьезными последствиями.

Именно это случилось со мной. Сначала я вошла в эту роль автоматически. Из желания поддержать и привычки спасать. А потом, когда ко мне начало приходить осознание, я вдруг поняла, что больше не хочу так.

Я хотела построить отношения двух взрослых людей — с уважением, взаимностью, заботой, теплом и любовью. Хоте-

ла партнёрства, опоры друг на друга, а не игры в «сильную маму» и вечного мальчика.

Но вместо этого я, как тигрица, встала между ним и «злым внешним миром» и начала защищать тигрёнка.

Проблема только в том, что если рядом с вами не тигр, а тигрёнок, то рано или поздно вы останетесь в этих отношениях совсем одна — уставшая, злая, разочарованная и с очень неприятным вопросом к самой себе: зачем я вообще всё это на себя взяла?

***

Наш разговор с его дядей закончился довольно быстро. Я, как человек интеллигентный, попыталась выстроить диалог на логике, адекватных доводах и здравом смысле. Но дядька оказался человеком с явными криминальными замашками прямиком из девяностых. Разговаривал он грубо, через губу, щедро раскидываясь фразами вроде:

— Да куда ты полезла, старая карга? Тебе бы о пенсии уже думать, а она туда же!

Услышав это несусветное хамство, я резонно заметила, что мне вообще-то всего 31, помирать я не собираюсь (несмотря на предстоящую операцию), и спросила, почему он вообще позволяет себе в таком тоне общаться с женщиной.

В ответ аргументация вышла на новый уровень. Он заявил, что уничтожит меня, переломает мне всю жизнь, а главное — уничтожит всю мою семью.

И вот тут меня порвало.

Вы можете трогать меня. Вы можете обзывать меня «старой каргой» или любыми другими словами. Но только попробуйте угрожать моим близким — и я перегрызу вам глотку так быстро, что вы даже моргнуть не успеете. Я решила, что защищу себя и свою семью любой ценой.

На тот момент я работала в Банке и прекрасно знала протоколы на случай угроз. Служба безопасности нас обучала и предупреждала. Сотрудники нашего банка часто становились объектом преступлений. Я немедленно сообщила об угрозах в службу безопасности, как того требовали правила. А потом я села и очень хорошенько подумала: как же мне отомстить?

И я придумала. О, за эту месть мне прилетало все последующие годы.

На минуточку: сейчас, когда я пишу эти строки, на дворе 2026 год. И все эти девять лет мне регулярно вспоминали то, что я сделала. А сделала я вот что.

Как человек, неплохо умеющий искать информацию в сети, я по каким-то косвенным параметрам вычислила, где именно работает этот дядя. Работал он в крупном банке в одной нейтральной европейской стране. Он уже много лет жил там, получил гражданство, женился, завел детей.

Как человек из банковской сферы, я прекрасно понимала одно: что у нас, что в Европе любое пятно на репутации сотрудника банка — это катастрофа.

Я составила официальное, сухое, предельно корректное письмо и отправила его вышестоящему руководству того самого банка. В нем я детально описала ситуацию, привела цитаты с угрозами физической расправы в мой адрес и адрес моей семьи, и уведомила их, что уже сообщила в надлежащие органы Российской Федерации.

Позже мне передали, что дядя якобы просто посмеялся над этим письмом вместе со своим начальником. Вроде как они перевели всё в шутку и забыли.

Но у меня возникает один логичный вопрос: если это было так смешно и незначительно, зачем было припоминать мне это девять лет кряду? Ответ очевиден. Видимо, тогда я кольнула его не по-детски.

***

История с операцией закончилась благополучно. Я вышла из больницы изрядно похудевшей, но абсолютно счастливой от мысли, что умирать пока рано. Меня отпустили еще немножечко пожить.

А дальше жизнь неоднократно подкидывала ситуации, чтобы я могла посмотреть, настоящий у меня муж или «молочный». Но я продолжала их игнорировать.

Но тогда осенью 2018, вдохновленная тем, что мне дали еще немного потоптать эту бренную землю и окрыленная, я вернулась обратно к морю. Вернулась я потеряв приличное количество килограмм. Торчали кости, что для меня не свойственно. И тогда же я столкнулась с некоторым дис-

сонансом, мой на тот момент парень посмотрел на меня и восхищенно сказал: тебе так идет этот вес! Я была в шоке. Я не была толстой никогда, но кожа да кости это для него нормальный вес? я попыталась воззвать к голосу разума, но тщетно. Это было даже как-то пугающе, мало того, что он не поддержал меня в этот страшный момент, так он еще и восхитился чудовищными последствиями. Ведь в этот месяц я пила слабительное чаще чем кофе. Такие уж были обследования. Но это быстро ушло на второй план, хотя осадочек остался.

К тому моменту моя учеба закончилась, я получила диплом, и остро встал вопрос с документами. Студенческую визу нужно было сменить на рабочую.

Университет, который ранее обещал поддержку в этом вопросе, на деле умыл руки — их обещания оказались банальной профанацией. Я пыталась решить вопрос но безуспешно. В итоге я пошла по популярному в среде эмигрантов пути вписалась в представительство. Под этим соусом многие делали себе документы тогда, да и делают до сих пор.

Женщина-посредник клятвенно заверила меня, что всё будет в порядке. В октябре я подала документы и начала ждать. Обычно ответ дают через две недели. Прошло две недели. Потом три. Потом четыре. Заключения всё не было.

В декабре мне приходит официальное письмо: меня лично вызывает начальник миграционной службы. Я, конечно же, затряслась, не понимая, что происходит.

В кабинете начальница посмотрела на меня и сказала, что ей очень жаль, но вышел новый закон. И по этому закону, чтобы сменить основание пребывания, мне необходимо выехать из страны, снова подать документы на визу категории «Д» в России (а ее можно ждать до полугода!), снова въехать, заново оформить представительство, и только потом они смогут выдать мне вид на жительство.

Сказать, что я была в шоке — не сказать ничего. Я буквально была первой и единственной, кому отказали с такой формулировкой. Более того, оказалось, что закон приняли *после* того, как я подала свои документы. Не знаю, что произошло на самом деле, но возможно они придержали мое дело, чтобы отказать по новым правилам и создать прецедент. Уж не знаю, почему выбрали именно меня — может, с документами была проблема, а может, просто не повезло, — но факт оставался фактом.

Волей неволей задумаешься о знаках судьбы, но что это был за знак, я не понимаю до сих пор.

Вышла я оттуда в состоянии абсолютного, тотального шока. На руках у меня была бумажка, где черным по белому значилось: «Нам очень жаль, у вас есть 14 дней на то, чтобы покинуть территорию страны».

Я пришла и показала эту бумажку моему парню. Он охренел не меньше моего.

Здесь нужно прояснить наш статус на тот момент. Официально мы вроде как расстались, потому что дядька сказал

свое веское слово. Дядя снял ему отдельную квартиру, чтобы контролировать ситуацию. Квартира была крохотулечной — метров пятнадцать, не больше. Там стоял диван, мини-кухня, и на этом пространство заканчивалось. Я таких коморок в жизни не видела. Да еще и первый этаж. Мы продолжали тайно встречаться. Не афишировали отношения, скрывались и играли в шпионов, чтобы дядька успокоился. А я жила в своей большой и просторной квартире с огромной террасой, на которой росли мои помидоры. Всегда любила комфорт, что и говорить.

Вообще, так и продолжалось весь наш брак. Мы жили какими-то разными жизнями. Я изо всех сил тянула себя и его в комфорт, а он меня из него.

***

И вот мы сидим, смотрим на эту бумажку о депортации. Я говорю:

— Ничего страшного. Я сейчас съезжу в Москву, переоформлю документы по новым правилам, вернусь, и всё будет в порядке.

Но он вдруг проявил небывалую твердость.

— Нет, — отрезал он.

— Я уезжаю с тобой. Меня достал этот дядька. Меня достала эта учеба, этот институт, страна тоже достала. Поедем строить нашу жизнь в Москве. В моменте это звучало сильно, он бросает все ради меня, и только спустя годы и десятки таких заявлений, я поняла он просто бежал, бежал от труд-

ностей и себя.

Но тогда мне это казалось поступком рыцаря. Я не знала, что именно в этот момент на моих запястьях защелкнулись невидимые наручники. Он принес мне в жертву свой комфорт, и я, по привычке сильной женщины, взвалила его на свои плечи. Так началась моя эра Великого Спасателя. Я стала локомотивом, который упрямо тащил за собой красивые, но абсолютно пустые вагоны.

Решение было принято молниеносно. Чтобы не платить за свою съемную квартиру последние пару недель, я перебралась к нему в эту пятнадцатиметровую будку. Мы купили билеты. Естественно на мои.

Жить в таком крошечном пространстве втроем — я, он и плюшевый кот Марк — было просто невыносимо. Эти несколько недель превратились для меня в чудовищную пытку клаустрострофией и стрессом.

Но перед самым отъездом нас ждал Новый год. Мой самый любимый, самый главный праздник родом из детства. Мы отмечали его в ресторане, где он тогда работал. И здесь нужно сделать небольшое, но очень важное отступление.

Я расскажу вам, что такое быть девушкой (или женой) повара.

Быть женой повара — это значит, что все праздники, все выходные, все красные дни календаря, когда нормальные семьи собираются дома за большим столом, ты проводишь одна.

Тот Новый год выглядел так: праздничный зал, нарядные компании, смех, звон бокалов. Я сижу за общим столом. Мне приносят вкусную еду. Но мой парень полностью, с головой, погружен в адскую запару на кухне — он готовит для всех этих счастливых людей. А я просто сижу в одиночестве, смотрю новогодние фильмы на своем ноутбуке и ем.

Именно так, в обнимку с ноутбуком, пройдут и все мои последующие Новые года.

Он всегда извинялся, говорил, что ему жаль. Но по факту он ничего с этим не делал. Он просто продолжал уходить на работу в каждый праздник. И это стало одной из тех тяжелых, регулярных капель, которые год за годом падали и подтачивали камень наших отношений.

Но тогда, в декабре 2018-го, до финала было еще очень далеко. Мы собрали чемоданы, забрали кота и отправились в заснеженную Москву строить нашу новую, взрослую жизнь.

Часть 2. МОСКОВСКИЙ ПЕРИОД

Глава 5. Брак по расчету и свадьба без гостей.

На тот момент мне казалось, что всё рухнуло. Меня буквально выгнали. Конечно, та женщина-посредница клятвенно обещала, что мое представительство останется за мной, но, надо ли говорить, что она меня обманула?

1 января 2019 года. Мы прилетаем в заснеженную Москву. Впереди у нас будут долгие три года в России. Позже, когда начнется ковид, удаленка и закрытые границы, я буду вспоминать этот вынужденный переезд и думать: «Боже, как же хорошо и вовремя всё сложилось!». Но тогда мне было не до радости.

Первые три месяца мы жили в квартире моих родителей, ютились в большой комнате. Потом сняли свою квартиру на западе столицы. И тут я снова впряглась и начала тянуть.

Благо, уезжая на учёбу, я проявила истинно еврейскую жилку и не стала увольняться с работы, сохранив за собой место. (Кстати, эту нацию я искренне уважаю и всегда втайне мечтала найти у себя еврейские корни. Однажды подруга, годами безуспешно пытавшаяся выйти замуж за еврея, при-

вела меня на их закрытое мероприятие. Её там упорно игнорировали, зато ко мне тут же подошла пара колоритных персонажей в кипах и с пейсами, мгновенно признав «таки свою»!).

Так вот, благодаря этой своей практичности, без денег я не осталась. Я вышла в офис в самом центре столицы. А мой парень? Зима. Мы вернулись с моря. У него нет даже теплых вещей. И денег собственно тоже. Я дала ему полный карт-бланш на адаптацию, но по факту взяла всё в свои руки. У меня была работа, были возможности. Я начала покупать ему одежду и параллельно выяснять, как легализовать его в России.

Оказалось, что самый простой путь оформить документы — это пожениться. Да, были варианты сделать вид на жительство по работе, но это сложнее: ты привязываешься к работодателю и каждый раз при смене места должен переделывать кучу бумаг.

И я предложила ему расписаться. Не потому, что я с детства мечтала о белом платье, и не потому, что это был мой коварный тайный план по захвату его свободы. Исключительно прагматика: это быстро, просто и удобно для документов.

И, конечно, не было никакого предложения выйти замуж. Меня это до сих пор огорчает. Я всегда хотела быть той девушкой из красивого видео, где парень устраивает сюрприз, встаёт на одно колено и спрашивает: "Выйдешь ли ты за ме-

ня?" У нас такого, не случилось. Мы просто решили пожениться. Так было правильно, так было проще. Просто купили кольца.

Этот незакрытый гештальт остался во мне на до сих пор. Я мечтала, а он периодически закидывал эту удочку, мол не разрушай сюрприз и я верила, что вот-вот он сделает мне тот самый сюрприз, то самое, "правильное" предложение, которого тогда не было. Конечно он так его и не сделал.

***

Тогда я вступала в брак с вполне конкретной мыслью: если уж это будет ошибкой, всегда можно развестись. Глядя на своих родителей, я сделала один глобальный и очень жесткий вывод: лучше развестись. Не нужно жить ради детей, ради картинки, ради того, что «так правильно» или «так нужно». Потому что таким образом вы делаете несчастными всех вокруг. Поэтому да, у меня никогда не было предрассудков против разводов. Конечно, я не хотела своего, но и не видела в этом катастрофы.

Я росла в семье, где родители не любили друг друга. Они жили вместе, но постоянно использовали нас с сестрой как буфер обмена для собственной ненависти. Папа рассказывал, как его, по сути, заставили жениться. Мама в этих отношениях была классической жертвой. Наверное, она по-своему любила отца, но их тотальное неумение разговаривать и разрешать конфликты отравляли воздух в доме.

Несчастными были все. Мама выливала свою злость и

обиду на нас. Папа делал то же самое. А нам, детям, выливать это было некуда — мы должны были просто служить контейнером для переваривания боли двух взрослых людей.

Но самое страшное звучало так: «Мы живем вместе ради детей».

Представьте себе, какую чудовищную ответственность я чувствовала за полностью раздолбанную жизнь двоих взрослых. Они ненавидят друг друга, они страдают, они не живут свою лучшую жизнь — и всё это ради меня. А я, дрянь такая, почему-то всё равно не чувствую себя счастливой.

Глядя на этот семейный ад, я еще тогда дала себе зарок: лучше вообще никакой семьи, чем такая. Если в моем браке начнется нечто подобное, будет хоть намек на то, что мы с мужем не сможем договориться и быть в одной команде, я немедленно разведусь. Никаких «ради детей». При этом я свято верила в идею, что у меня обязательно получится сделать все правильно. Ведь я точно знаю и видела как не надо.

Но когда я вышла замуж, во мне включилась совершенно другая программа. Программа «Я всё исправлю».

В популярной психологии и эзотерике часто звучит мысль: пока вы не проработаете проблему в текущих отношениях, вы будете повторять тот же сценарий с новыми партнерами. Можно выйти замуж хоть пятнадцать раз, но если ты не выучил урок, судьба снова подсунет тебе алкоголика или абьюзера. Я искренне в это верила. Мне казалось логичным, что лучше остаться со знакомым человеком и его таракана-

ми, научиться с ним договариваться, чем разводиться, идти на эти дурацкие свидания, заново рассказывать кому-то, кто ты и чем дышишь, чтобы в итоге прийти к тому же результату.

Я рассуждала как железобетонный логик: «Если я его выбрала, значит, с ним можно договориться. А если мы не можем договориться — значит, проблема во мне».

С этой установкой я и пришла потом в терапию. Решила, что сейчас найду в себе поломку, починю ее, и наша семейная жизнь заиграет яркими красками. Я искренне, долго и мучительно переделывала себя. Корректировала свои реакции, исследовала свои темные стороны, училась принятию.

Я упустила из виду лишь одну крошечную деталь: отношения зависят от двоих людей.

Но тогда в 2019 я смотрела на мужа и видела в нем безграничный потенциал. Я видела талантливого, доброго парня, который просто стал жертвой чудовищных жизненных обстоятельств.

Мой будущий муж смотрел на брак с другой стороны, и это хорошо дополняет его образ. Понимаете, человек, выросший в нестабильной, а местами и неполной семье, искренне, всегда мне говорил о союзе двух людей, который создается навечно. Что нельзя из него выходить, что нужно «топить до талого». Даже если всё очень плохо и больно, нужно пытаться всё наладить и спасти.

Эта идея не раз возвращала меня в те отношения. Мной

можно было манипулировать этой идеей - мы справимся, мы сможем. В какие-то моменты мне, честно говоря, казалось логичным сдаться и начать жить свою счастливую жизнь, нежели в страданиях пытаться оживить труп нашего брака. Но нет.

Зато, когда ему это было удобно, он с невероятной легкостью забывал о своих клятвах. А когда нужно было надавить на меня, клятвы становились просто «скрижалями», заветными и нерушимыми. Они предъявлялись мне как позорный камень, как доказательство моей «неправильности».

Я была обязана все эти годы свято помнить клятвы, данные в ЗАГСе. Но он их мог нарушать, оступаться… Понимаете, он же молод, юн, в конце концов, он на десять лет меня младше! Как часто я это слышала: «Ты старше, ты умнее. Ты должна вести себя по-другому».

Глава 6. История семьи.

Обстоятельства его детства были действительно пугающими. Чтобы понять, почему я так отчаянно пыталась его спасти, нужно знать и его историю.

Когда мы только начали жить вместе, он довольно быстро рассказал мне историю своей семьи. Я, интеллигентная образованная девушка из хорошей, обеспеченной семьи (хоть и местами деструктивной и играющий в треугольник Карпмана), слушала его и не верила своим ушам. Для меня это звучало как сценарий плохой криминальной драмы.

У него была бабушка — пробивная, талантливая, деятельная женщина, творческой профессии (чем-то она даже напоминала мне меня саму). Но жизнь, мужья и дети в итоге погасили ее, превратив в бледную тень былого величия.

Мама родила его в очень юном возрасте от мужчины, которому было уже около сорока. Это был человек из криминального мира, сидевший на веществах и алкоголе. В своей юной наивности она его любила и очень хотела ребенка. Мой муж был долгожданным для нее ребенком, но что может дать мать, которая только школу закончила, кроме страхов, неврозов и нищеты? Семью тянула бабушка, работая на нескольких работах.

Отец моего мужа тем временем погружался на дно. В какой-то момент, не выдержав, и как я думаю, пытаясь что-то

доказать этому миру, он ушел в мир иной на добровольной основе в день рождения своей матери.

Мой муж тогда был уже в сознательном возрасте. Он рассказывал мне, что ничего не почувствовал, когда узнал о смерти отца. Тот ушел из семьи, когда сын был еще совсем маленьким, и не желал с ним общаться, даже когда мальчик тянулся к нему. Для моего мужа этот человек был чужим — тем, кто обижал его и его мать.

После его ухода мама встретила нового мужчину. И — сюрприз — он снова оказался завязан на криминале и веществах. Отчим пытался как-то участвовать в воспитании, но в итоге его просто отправили на тот свет принудительно.

Единственной мужской фигурой в жизни моего мужа был дед — мирный, инфантильный пенсионер, который целыми днями играл в компьютерные игры и тихо подбухивал.

Венцом этой мрачной картины были, конечно же болезни.

Когда в 2017 году муж вывалил на меня этот анамнез своей семьи, я испытала животный ужас. Я испугалась не на шутку. Болезни, криминал, вещества, уходы из жизни — эта чудовищная воронка его семьи угрожала затянуть и меня и его. С одной стороны я хотела оградить от этого всего прежде всего своего мужа.

Но с другой это был парадокс: зная всё это, я не убежала. Наоборот. На фоне этой беспросветной чернухи он казался мне неограненным алмазом. Я думала: «Боже мой, он такой хороший, просто у него ужасное прошлое! Но я-то сильная.

Я то знаю, что можно жить лучше. Я обязательно помогу ему со всем этим справиться».

Я надела плащ супергероя и шагнула в болото, наивно полагая, что смогу его осушить.

***

Мой будущий муж устроился на работу в очень известный, престижный и дорогой московский ресторан. Его всегда тянуло к высокой кухне. И работать там ему приходилось чуть ли не семь дней в неделю, часов по пятнадцать в сутки. Меня это страшно раздражало и огорчало. Он оправдывался, говорил, что это «особенности работы в ресторане высокой кухни». Сейчас я думаю, что это скорее была его личная особенность. Абсолютное, тотальное неумение отстаивать свои границы, потребности и желания. Он просто полностью, без остатка подключался к любой системе, в которой оказывался, и позволял выжимать из себя все соки.

Из-за этого графика даже подать заявление в ЗАГС было проблемой — он никак не мог отпроситься на пару часов.

Когда мы всё-таки дошли до ЗАГСа, началась бюрократическая комедия абсурда. Любая бюрократия — это идиотизм, в какой бы стране мира вы ни находились. Он — уроженец братской, но другой страны из абсолютно русской семьи. Всю жизнь говорил на русском, образование получал на русском. Но в его паспорте печать местного МВД была продублирована на другом языке. Из-за этого нас заставили делать нотариальный перевод документа. А потом апофеоз:

ему, носителю языка с рождения, сказали, что для документов ему нужно сдать государственный экзамен по русскому языку! Спорить было бесполезно, пришлось сдавать.

Все эти заботы отнимали время. По большей части, мое время. Он не сильно интересовался процессом, заняв удобную, выжидательную позицию. Я постоянно его подгоняла, всё тащила, обо всем беспокоилась, а ему будто было все равно. Если нужно было что-то сделать, у него был универсальный щит: «Я работаю, мне некогда».

Эта его бесконечная пассивность довела нас до критической точки. Те три месяца, которые давались ему на легализацию и подачу документов на ВНЖ (вид на жительство), пролетели. И у нас остался один день. Последний.

Я была в бешенстве. Почему он не торопился? Почему я узнаю о том, что завтра — депортация без права возврата, буквально накануне вечером?!

Как сейчас помню: мы едем в миграционный центр. Страшные, глухие ебеня, которые напоминают тюремную зону. Там нужно заполнить огромную анкету. И заполнять ее нужно особым образом. Не дай бог ты поставишь не там точку, запятую, или сократишь слово там, где это не предусмотрено регламентом — всё. Анкету не примут. А попытка у тебя ровно одна. Никто не даст тебе ручку исправить ошибку на месте — иди переделывай, записывайся заново, стой в очереди, а день уже последний.

Я посмотрела на эту комедию абсурда, сдалась и пошла к

окошку платных услуг.

— Ребят, у нас сегодня последний день. Сколько вам нужно заплатить, чтобы всё было идеально?

— 5000 рублей, и мы всё заполним сами, — ответили мне.

— Окей. Вот вам 5000.

И снова я встряла между ним и этим миром, мне привычно было решать проблемы и я как-то незаметно начала решать еще и его. А он не возражал.

Девушки заполнили анкету, мы подали документы. Но расслабляться было рано: нужно было срочно, прямо сейчас, ехать делать регистрацию. И снова мы делали это в последнюю секунду. Я кому-то звонила, умоляла, договаривалась: «Пожалуйста, дождитесь нас, я понимаю, что время пять и вы уходите с работы, но у нас последний день! Моего мужа депортируют!».

Я бегала по инстанциям, как подорванная белка с горящей жопой. Я вытаскивала нас из бюрократической пропасти.

А мой муж в этот момент сохранял абсолютное, безмятежное спокойствие. Он стоял рядом и просто наблюдал. Впоследствии, во время одной из ссор, он обвинит в том, что я всё контролировала, не давала ему дышать, не давала ему воздуха и лишила его возможности сделать всё самому. В целом он был прав.

ЗАМЕТКИ ПРОВОДНИКА. О гиперответственности и иллюзии взрослости.

Долгое время я искренне не понимала, как я вообще оказалась в этой точке.

Почему я раз за разом, с упорством забирала всю ответственность себе? Откуда эта привычка тащить всё на своих плечах и почему мой мужчина с такой поразительной лёгкостью эту ответственность мне отдавал?

Сегодня, глядя на ту ситуацию глазами профессионала, я вижу главный секрет, который от меня тогда ускальзывал: наличие взрослого тела вообще не означает наличия взрослой психики.

И это касалось нас обоих.

Моя патологическая гиперответственность вовсе не была показателем моей внутренней зрелости. Мы сплошь и рядом путаем эти понятия. Нам кажется, будто человек, который всё контролирует, всё предвидит, на лету хватает любую проблему и радостно тащит её на себе, — это глубоко осознанная, взрослая личность.

Но это иллюзия. На самом деле гиперответственность — это проявление травмы. Это плод глухой внутренней тревоги и тотального неумения расслабиться.

Выход из этого замкнутого круга звучит до смешного просто, хотя «хорошим девочкам» он даётся тяжелее всего: нуж-

но просто перестать делать.

Да, перестать мыть эту бесконечную посуду с фоновой жертвенной мыслью: «Ну а кто, если не я?». Перестать менеджерить чужую жизнь из панического страха: «Мы же пропадем! Он ничего не успеет, ничего не решит!».

Не пропадет. Перед вами взрослый, дееспособный человек. Если бы он жил один, он бы как-то выживал. Он бы сам находил способ записаться к врачу, заплатить по счетам и купить себе еду.

Да, вы, скорее всего, привыкли гасить проблему при первых же легких симптомах. А он будет тянуть до последнего, доведет зуб до страшного пульпита, будет мучиться от боли и только тогда побежит к стоматологу.

Так дайте же ему эту возможность! Дайте ему право на его собственный пульпит.

Освободите это пространство. Перестаньте предотвращать чужие ошибки за счёт своего жизненного ресурса. Ведь взросление человека происходит исключительно через прямое столкновение с реальностью и последствиями собственных поступков.

И пока вы бегаете вокруг и заботливо подстилаете соломку там, где человек должен набить свою собственную шишку, — вы просто нагло крадёте у него шанс наконец-то повзрослеть.

***

Наша свадьба — это вообще отдельная песня. День Х был

назначен на начало весны. Чтобы понять контекст этого события, нужно сказать еще пару слов о моей семье.

Эту тему мне до сих пор нелегко подставлять под свет, но обойти её молчанием невозможно — слишком много нитей от неё тянется в моё будущее.

На тот момент мои родители уже много лет не жили как нормальная супружеская пара. У отца давно была другая женщина, с которой он проводил большую часть своего времени. Но по какой-то непостижимой для меня причине они с мамой не разводились, из последних сил сохраняя формальную видимость семьи. Не знаю, что это было — инерция советского воспитания или инфантильный страх перед переменами, — но факт оставался фактом. Впоследствии они возненавидели друг друга настолько люто, что физически не могли находиться в одном помещении: мгновенно вспыхивала ярость, звучали страшные оскорбления. Но они продолжали держаться за эти разрушенные декорации.

Я знала о женщине отца. Более того, мы с ней общались. Она оказалась чутким человеком, профессиональным психологом, и в тяжелые периоды давала мне ту самую человеческую поддержку, которую я не могла получить дома.

А вот моя родная мама на тот момент находилась в тяжелейшем состоянии. Она глубоко увязла в отношениях с алкоголем, вела себя крайне непредсказуемо, агрессивно и абсолютно не походила на человека, на которого можно было хоть в чём-то положиться.

Готовясь к свадьбе, я живо представила себе эту картину: самый важный день в моей жизни, пьяная мама, устраивающая очередной публичный скандал, и парализованные стыдом гости. Я панически боялась этого сценария. И я люто, всем сердцем не хотела подвергать себя такому испытанию. Зато я искренне хотела видеть рядом ту самую женщину отца. Для меня она не была «соперницей» — она была близким, взрослым человеком, умевшим проявлять теплоту и заботу.

И тогда я впервые в жизни совершила настоящий бунт. «Хорошая, послушная дочь» во мне умерла, и я честно, открыто объявила отцу о своём решении: мамы на свадьбе не будет, но я жду его вместе с его спутницей.

В семейном клане разразился грандиозный, уничтожающий скандал. На меня обрушился шквал гнева: меня клеймили предательницей, мерзкой эгоисткой и бессовестной сволочью.

Единственным человеком во всём мире, кто в тот момент не бросил в меня камень, был мой будущий муж.

Он единственный посмотрел на эту ситуацию не через призму удушающих «семейных приличий», а через призму моей личной безопасности и душевного покоя. Ему моя идея показалась абсолютно логичной, взрослой и правильной. Он встал за меня стеной, поддержал моё решение и дал мне то чувство опоры, которого у меня никогда не было в родительском доме.

Итог этой битвы был закономерен: на нашу свадьбу со стороны моей семьи не пришел вообще никто. Ни мать, ни отец. Даже родная сестра заняла потрясающе удобную, отстраненную позицию: «Мне в принципе всё равно, но участвовать в этих разборках я не хочу».

Но тогда, глядя на своего будущего мужа, который без колебаний встал на мою сторону против всего света, я думала: «Вот он — мой истинный защитник. Человек, с которым мне ничего не страшно».

Так что наша церемония выглядела весьма специфично. Мы расписывались в Измайловском ЗАГСе. Кто не видел — это такое невероятно пестрое, разноцветное здание в псевдорусском стиле. Оглядываясь назад, я понимаю: вся наша последующая совместная жизнь получилась точно такой же, как этот ЗАГС — пестрой, абсурдной и немного лубочной.

Гостей в зале не было. Клятвы мы давали при следующих свидетелях: регистраторша и наш фотограф. Фотограф в одной руке держала камеру, а в другой — телефон с включенной видеосвязью. Оттуда, с экрана смартфона, на нас смотрели его бабушка и мама. Вот и вся свадьба.

Накануне мы сняли номер в гостинице, там же утром собирались и фотографировались. И здесь снова проявилась моя сущность «истинной еврейской женщины» — если уж не по крови, то по духу точно.

Свой свадебный наряд я собрала гениально. Я купила чудесное платье всего за две с половиной тысячи рублей, и вы-

глядело оно в разы дороже своей цены и продавалось в свадебных салонах сильно дороже! Я дико этим гордилась Я выбирала его так, чтобы можно было потом надеть, но оно до сих пор где-то лежит и я его больше ни разу и не надевала. Туфли купила подержанные, с рук на «Авито» — у какой-то другой невесты. Шляпку-фату я смастерила себе сама, макияж тоже сделала сама.

Даже букет невесты я организовала себе лично. Мне тогда до одури захотелось подснежников. Нашла на авито, заказала и оплатила букет. Мой будущий муж, конечно, по всем правилам должен был озаботиться этим сам, но он хотя бы съездил и забрал его, и на том спасибо.

В общем я пыталась контролировать все.

А с ним мы поступили еще практичнее. Свадебную жилетку, в которой он был на росписи, мы в тот же день сдали обратно в магазин. Она стоила денег и была нам больше не нужна.

После ЗАГСа мы поехали на несколько дней в дом отдыха. Для него тогда было принципиально важно оплатить хоть что-нибудь самому, чтобы почувствовать себя добытчиком. И он действительно оплатил часть этой поездки.

Если посмотреть на это со стороны, картина получается почти комичная: пустой ЗАГС, семья по видеосвязи, бойкот от родителей, платье за копейки и прокатная жилетка. Но… мы были такими наивными. Влюбленными. И на тот момент — совершенно искренне счастливыми.

Именно в период свадьбы проявилось то, ради чего я, во многом, потом так долго держалась за эти отношения. «Мы против всего мира».

В ситуации с моей семьей мой муж встал за меня абсолютной стеной. Когда мои родители и сестра повели себя так, как повели — он был единственным, кто полностью меня поддержал. Он прямо сказал, что это недопустимо, что, какими бы ни были их внутренние конфликты, это *наша* свадьба. Он был всецело на моей стороне. Еще много лет подряд он будет вспоминать этот эпизод, подчеркивая, как некрасиво они тогда поступили, и я всегда буду с ним согласна. В тот момент он дал мне потрясающее чувство плеча.

Он поддержал и мою идею не тратить огромные деньги на само торжество прямо сейчас. Не то чтобы я не хотела красивую свадьбу — конечно, хотела! Мы даже договорились с ним: вот пройдет время, мы встанем на ноги и через пару лет обязательно сыграем ту самую, идеальную осеннюю свадьбу. Я надену потрясающее нежно-кремовое платье, (я даже присмотрела потом подходящее для этого место, идеальное, если честно) мы пригласим кучу друзей, развесим гирлянды из фонариков и будем танцевать до самого утра. Мы искренне об этом мечтали. Но на тот момент мы оба трезво понимали: таких ресурсов у нас нет.

И тем не менее, те небольшие деньги, что он успел заработать, он вложил в оплату дома отдыха. Понятно, что на всё не хватало, но он без раздумий отдавал последнее. Ему во-

обще никогда не было жалко для меня последнего.

Это была его поразительная черта. Спустя время он точно так же на последние деньги купит нам путевку в Турцию на неделю. Для него было жизненно важно сделать мне хорошо, сделать мне *красиво*. Если у него оставались последние пятьдесят тысяч, он отдавал их, не задумываясь. И даже при всей нелогичности, а порой и полной финансовой нелепости таких поступков — с чем мне еще предстояло хлебнуть горя в будущем — тогда, в моменте, для меня это было стопроцентным, железобетонным доказательством: этот человек любит меня до безумия.

Именно так мы и шагнули в нашу «счастливую» семейную жизнь.

ЗАМЕТКИ ПРОВОДНИКА. Про контроль.

Здесь я хочу сделать важную остановку и подсветить тему, которая бесслышно подтачивает миллионы женских судеб — тему контроллерства.

Наблюдая за тотальной бытовой и финансовой беспомощностью своего мужчины, я совершенно незаметно для себя угодила в классическую ловушку. Тогда мне казалось, будто я просто «страхую» близкого человека в чужой стране, проявляю чуткость и взрослость. Но сегодня я вижу ту ситуацию с кристальной ясностью: я истово, панически пыталась контролировать абсолютно всё.

Я просто физически не могла вынести тревогу ожидания. Отчетливо понимая, к каким катастрофическим последствиям приведет его промедление, я начинала решать его проблемы еще до того, как он сам к ним подступался. Мне было в тысячу раз проще пойти и сделать всё самой. В какой-то момент я буквально пыталась... переставлять ему ноги.

Для раненой, тревожной психики контроль кажется единственным спасительным кругом, базовым вопросом безопасности. Но если осмелиться и посмотреть правде в глаза, окажется, что в этой жизни мы способны контролировать лишь ничтожно малый процент реальности: собственные мысли и физические действия. Мы не способны в полной мере контролировать даже свои чувства — они вспыхивают автоматически. Мы не контролируем, когда и как уйдём из этого мира, хотя речь идет о нашем собственном теле.

Невозможно управлять рекой со стремительным течением, но можно научиться удерживаться на её поверхности.

Замечали ли вы этот удивительный жизненный парадокс: чем сильнее вы пытаетесь всё проконтролировать, обложить страховками и выстроить по своей жесткой идеальной системе, тем яростнее мир всё разваливает? Люди подставляют, поезда застревают в тоннелях, на пустой дороге возникают глухие пробки, а в самый ответственный момент ломаются каблуки. В такие секунды кажется, будто весь мир ополчился против вас.

Но на самом деле вы просто попытались встать на место

Бога — или Вселенной, если вам так комфортнее, — и самоуверенно решили, будто знаете высший замысел лучше них.

Выход из этого изматывающего ада один — ослабить хватку.

Это не означает впасть в маргинальную безответственность, бросать вещи где попало или игнорировать здравый смысл. Научиться базовому доверию к пространству — значит позволить себе наконец-то лечь на воду и просто плыть, экономя колоссальное количество жизненной энергии. Тот, кто всю жизнь судорожно гребет против течения, выдыхается первым, ничего не замечает вокруг и в итоге всё равно не достигает желанного берега.

В отношениях же привычка всё контролировать становится медленным ядом.

Мы диктуем взрослеющим детям, с кем им дружить и куда поступать. Мы тотально контролируем партнеров: «Почему опоздал? Где был? Почему сделал не так, как я сказала?!». Мы из последних сил пытаемся переделать собственных родителей.

И чем агрессивнее наш контроль, тем плачевнее результат. Дети отдаляются и выстраивают глухие стены. Партнеры замыкаются в себе и уходят в глухую оборону. Родители упрямятся еще сильнее. А мы злимся, выгораем дотла и искренне не понимаем: «Господи, да почему же я так стараюсь ради них, а всё становится только хуже?!».

А всё потому, что вы пытаетесь управлять чужой рекой.

Каждый человек — это отдельная, самостоятельная река со своим уникальным руслом, своей скоростью, глубиной и направлением. И чем сильнее вы пытаетесь насильно развернуть этот поток туда, куда удобно и безопасно вам, тем более сокрушительное сопротивление вы встретите.

Настоящие, зрелые отношения начинаются ровно в той точке, где заканчивается контроль. Что это означает на практике?

Признать за другим человеком безусловное право быть другим. Иметь собственные взгляды, свой темп взросления, свой уникальный путь и совершать свои собственные ошибки. Даже если вы с этими ошибками категорически не согласны.

Перестать навязывать свою правду как единственно верную и обесценивать чужой выбор.

Четко и жестко провести границу: где заканчиваетесь вы и начинается территория другой личности.

Для меня огромным, болезненным шагом к себе стало умение честно увидеть, где именно я подменяла любовь — заботой-удушением. Где под благородной маской «я же хочу как лучше!» я на самом деле жестко навязывала свой сценарий, лишая партнера его собственной воли и шанса стать мужчиной.

Настоящее исцеление духа начинается там, где вы наконец учитесь отделять свои страхи — от объективной реальности, свои желания — от истинных желаний других людей, а свою

ответственность — от ответственности чужой.

Глава 7. Сползающая улыбка.

После свадьбы началась наша первая настоящая семейная жизнь.

Мы сняли хорошую, светлую квартиру на западе Москвы. Муж каждый день ходил на работу. Вообще, за наш московский период, длившийся около трёх лет, он сменил, если не соврать, порядка двадцати мест! Количество собеседований, на которые он бегал, просто зашкаливало, я быстро сбилась со счёта. У него раз за разом что-то не клеилось, всё рушилось, но я свято продолжала его поддерживать, делая вид, что всё в порядке (да и сама, если честно, искренне верила, что это просто временные трудности). А сама я каждое утро привычно ездила в свой офис в самом центре столицы.

Готовясь к этой главе, я решила заглянуть в архив фотографий 2019 года, чтобы освежить память. И знаете, что я там увидела?

Я увидела двух абсолютно, безудержно счастливых влюблённых. Вот мы весело прыгаем на батутах, вот ходим в кино, объедаемся вкусной едой, смеёмся, целуемся и смотрим друг на друга так, словно в мире больше вообще никого нет.

Рассказывая обо всём из сегодняшнего дня, я, конечно, считываю тот период иначе — московский этап стал для меня временем колоссальных испытаний. Но, глядя на те снимки, я отдаю себе отчёт: там было много чистого света. Мы

действительно искренне, беззаветно любили друг друга.

Да, наш брак отчасти ускорялся прагматичной необходимостью решить вопрос с документами, но чувства между нами были на тысячу процентов настоящими. Я тогда была без ума от своего прекрасного двухметрового мужа — 22-летнего красавца с пронзительными голубыми глазами, золотистыми волосами и атлетичным торсом. А рядом с ним — я, совсем ещё худенькая, звонкая, хрупкая и до беспамятства влюблённая. Мы просто наслаждались друг другом.

И всё же внутри меня, под этим покровом любовной эйфории, с каждым днём зрело отчаяние.

Вернувшись в Москву, я снова оказалась в том самом банковском офисе, из которого так отчаянно мечтала вырваться. Когда в 2017 году я уезжала учиться к морю, я втайне давала себе клятву: «Господи, я больше никогда, слышите, никогда не вернусь в эту серость!». И вот я снова здесь.

Я чувствовала себя там физически плохо. Меня душили офисные стены, раздражал въедливый корпоративный этикет, глупые правила и само ощущение прикованности к рабочему столу с девяти до шести. Мои амбиции и представления о красивой карьере рушились. Я мечтала о свободе, о творчестве, о возможности работать удалённо из любой точки мира.

Однажды я уже делала мощный рывок — выучилась на веб-дизайнера и три года вполне успешно верстала сайты и делала проекты разной сложности. Но сделать это профес-

сией жизни так и не получилось. Но я не сдавалась. Я искала свой путь снова и снова.

Перелом случился в начале 2019 года — кажется, это был рубеж февраля и марта.

Памятуя о том, как за полгода до поездки на юг мне фантастически помогла трансформационная игра (именно там я когда-то приняла важнейшие решения и переоценила жизнь), я решила сводить на такую же игру мужа. Я искренне верила, что игра поможет ему найти себя и определиться с работой, а мне — наконец подскажет, кем я хочу быть, когда вырасту.

Мы сидели за игровым столом вместе с ведущим и ещё парой участников — парнем и девушкой. В какой-то момент, когда я эмоционально описывала деятельность своей мечты, эта девушка вдруг внимательно посмотрела на меня и произнесла:

— Слушай... Ты сейчас всё это рассказываешь, а у меня в голове крутится одно-единственное слово. Декоратор.

Я замерла: «Декоратор?..»

Тогда это слово ассоциировалось у меня исключительно с театром, пыльными кулисами и сценой. Что такое декоратор в глобальном, свадебном и ивент-смысле, я представления не имела. Но, выйдя от туда, я поняла: я наконец-то нашла то самое слово, которое искала годами.

Идея зажгла меня изнутри мгновенным, ярким пламенем!

Я тут же вспомнила свою старую знакомую, которая про-

бовала себя в этой сфере, и буквально попросилась к ней в ученицы. Мы быстро сколотили творческую команду: она, я и флорист. Прошли обучение, впитали тонны знаний и сразу же начали активно искать клиентов.

Всё это я делала параллельно с основной пахотой. Банковскую работу никто не отменял, плюс дома ждал молодой муж, у которого снова рушилась очередная карьера...

Но этот закрутившийся круговорот давал мне невероятный ресурс! Мы нашли свой первый крупный проект, разработали концепцию, и уже к сентябрю 2019 года реализовали свою первую роскошную свадьбу. Моей радости не было предела — это был чистый восторг создания красоты из ничего!

Позже, уже вернувшись к морю, я проработала декоратором ещё целый год, оформив в общей сложности около двадцати масштабных проектов. Со временем эта страница моей жизни закрылась, но декор навсегда остался моей огромной, нежной и трепетной любовью.

ЗАМЕТКИ ПРОВОДНИКА. Иллюзия предназначения и поиск себя.

За свою жизнь я пыталась сменить сферу деятельности десятки раз. Подсознательно я всегда остро чувствовала: моя истинная реализация лежит где-то в творчестве, в тонких гуманитарных плоскостях, а вовсе не в сухих, бездушных циф-

рах. Но внутри меня годами жил мучительный конфликт.

В детстве статус «талантливого ребенка» в нашей семье монопольно принадлежал сестре: она красиво рисовала, виртуозно шила, вдохновенно занималась гимнастикой. Я же, чтобы сделать кукле платье, просто брала кусок ткани, прорезала дырки для рук и перевязывала всё это пояском. Меня не брали ни в художественную школу, ни в музыкальную, ни в спортивную секцию — отовсюду как-то вежливо, но настойчиво выпирали. Так в моей неокрепшей детской голове навечно забетонировалась жесткая установка: «Я — не творческая».

Я искренне и свято верила в это клеймо, пока лет в одиннадцать не попала в больницу. Делать там было совершенно нечего, тоска стояла смертная, и один добрый хирург набросал мне на вырванном листке милого гнома в колпаке. От безысходной скуки я попыталась его срисовать. И вдруг... получилось. Я скопировала его с поразительной, ювелирной точностью. Это была первая робкая, еще неосознанная мысль о том, что, возможно, я всё-таки на что-то способна.

Много лет спустя, уже в двадцать, я плюну на все предрассудки, куплю холст, палитру, кисти и напишу свою первую прекрасную картину маслом. А потом — еще штук сорок.

Моя первая попытка официально вырваться из чужого сценария и уйти в творчество состоялась на третьем курсе института. Я подошла к маме и честно сказала:

— Я не хочу доучиваться. Финансы — это совсем не моё.

Мама тогда ответила классической, железобетонной формулой многих родителей:

— Сначала доучись, получи диплом, а там решишь. Ты же всё равно пока толком не знаешь, куда идти.

Я доучилась. После защиты мама вздохнула:

— Ну, ты поработай немного для опыта, а там видно будет.

И я поработала. Так незаметно прошло... больше тринадцати лет.

Сегодня я ни о чём не жалею: финансы оказались для меня блестящей, бесценной школой. Умение читать Налоговый кодекс без переводчика, на лету анализировать гигантские массивы информации и делать из них точнейшие выводы — это феноменальный, мощнейший навык, который теперь безотказно работает на меня в любой точке жизни.

Но мои судорожные попытки найти «своё» не прекращались ни на минуту.

Я три года отдала веб-дизайну. (К слову, недавно компания попросила меня обновить их сайт, который я когда-то сверстала с нуля десять лет назад, — он всё это время бесперебойно работал и приносил им прибыль!). Потом я глубоко погружалась в искусствоведение, проходила курсы ландшафтного дизайна, пыталась уйти в международный туризм...

И очередным ярким всплеском стал декор. Тогда мне показалось: «Ну вот же оно! Наконец-то!».

Слово «декоратор» идеально мне подходило. Но, как выяснилось гораздо позже, оно подошло мне не как сухая запись в трудовой книжке, а как мое фундаментальное жизненное кредо.

Моя истинная суть — преображать мир вокруг, делать его глубоким, гармоничным и красивым. Просто раньше я пыталась делать это с помощью цветов, штор, свечей и предметов интерьера. А сегодня я делаю это на абсолютно другом, высочайшем уровне: я «декорирую» внутренний мир людей. Я помогаю человеческим душам меняться, освобождаться от фальши, а их жизням — обретать истинную красоту, форму и смысл.

Но тогда, в тот суматошный период поисков, все мои попытки сменить сферу заканчивались одним и тем же: я не достигала того грандиозного успеха, ради которого всё затевала. Нигде.

Долгое время я рассуждала так же, как рассуждают миллионы застрявших людей: «Я просто раз за разом ошибаюсь и выбираю не ту дверь». Мне казалось, будто в мире существует какое-то предписанное мне свыше, секретное «Предназначение», и моя задача — просто с кучей попыток его угадать.

Боже, как же я ошибалась.

Только придя в профессиональный коучинг и глубокую психотерапию, я осознала главную, освобождающую истину реализации: важно не ЧТО ты выбираешь. Важно — КАК

ты выбираешь и из какого внутреннего состояния.

Любой путь, абсолютно любой — это неизбежные рутинные этапы, кризисы, взлеты и падения. Совершенно неважно, чем именно вы решите заниматься. Возможно, завтра вы проснетесь и отчетливо поймете, что ваша главная мечта — разводить лучшую в мире породу кур с самыми крупными яйцами. Отлично! Прекрасная цель! Но это вовсе не значит, что вам от создания мира на роду было написано стать птицеводом.

Это значит лишь то, что вы наконец услышали свой живой внутренний импульс и смело пошли за ним. Пошли, абсолютно не обращая внимания на тех, кто крутит пальцем у виска со словами: «Какие куры?! Ты с ума сошла? Этот рынок давно поделен!».

Вы выбрали это сами. И главное — вы искренне готовы пройти этот путь, справляться с неизбежными штормами и продолжать работу просто потому, что сам этот процесс делает вас живой, наполненной и дает жизни глубокий смысл.

В поисках ответов на эти вопросы я годами дотошно изучала Human Design, астрологию, нумерологию, психологию и десятки других концепций. По сути, все эти учения — не что иное, как попытка человечества структурировать Big Data, найти закономерности и описать психотипы. И да, физиологические и психические предрасположенности действительно существуют. Кому-то органически ближе тихая работа с таблицами, а кому-то — драйв и публичные выступ-

ления.

Но я должна вас расстроить или, наоборот, освободить: нигде во Вселенной не хранится запечатанный конверт с предначертанным списком из пяти профессий, где вам гарантирован успех.

Успех — это не угаданная с трех попыток профессия. Успех — это, прежде всего, качественное состояние вашего собственного ума.

***

Мы искренне радовались друг другу, строили планы, учились жить вместе... пока осенью 2019 года не грянула трагедия, которая расколола мою жизнь на «до» и «после».

Помните, я рассказывала про моего кота Марка? Тот самый плюшевый, нежный комочек безусловной любви, который буквально вырос у меня на руках.

Летом мы брали его с собой на дачу. И там Марк неожиданно вошел во вкус: из пугливого диванного лежебоки он вдруг превратился в заядлого охотника. Он начал ловить мышей — и, к моему ужасу, поедать их.

Уже к сентябрю я почуяла беду. Марк резко погрустнел, почти перестал есть, стал нелюдимым и угасал на глазах. Я забила тревогу и бросилась возить его по врачам. Мы сдавали бесконечные анализы, меняли клиники, искали лучших диагностов, но врачи лишь разводили руками: показатели стремительно падали, а причину нащупать не удавалось.

Муж в этот момент самоустранился. Он работал с утра до

ночи, был вечно «катастрофически занят», и вся эта история с больницами, капельницами и умирающим котом казалась ему чем-то досадным, отвлекающим и совершенно неважным. Я снова осталась со своей тревогой абсолютно один на один.

Марку становилось всё хуже, и в итоге его забрали в реанимационный стационар.

Каждый вечер после работы я приезжала в клинику и по часу сидела с ним на руках. В тот последний вечер я сидела с ним на руках, гладила его и интуитивно понимала: я с ним прощаюсь. Мне было невыносимо, физически больно. Я захлёбывалась слезами, гладила его теплую шерстку, умоляла его зацепиться за жизнь, просила не бросать меня, не уходить...И оставила ему уходя свою кофту, подумав, что так ему будет не так страшно в этой больнице.

На следующий день я пришла на работу.

Я до сих пор помню эту сцену с пугающей, посекундной точностью. Огромный, залитый холодным светом опен спейс в самом центре столицы, гул офисной суеты, звонки.

Зазвонил мой мобильный. Я взяла трубку и машинально подошла к панорамному окну во всю стену, за которым шумело и неслось куда-то вечно спешащее Садовое кольцо.

На том конце провода раздался сдавленный, немного растерянный мужской голос дежурного врача:

— Ксения... Ваш кот умер. Сегодня около четырёх-пяти утра. Мы дважды его реанимировали, запускали сердце, но

спасти не удалось. Нам очень жаль.

В трубке наступила ватная тишина. Я выдавила: «Я... я перезвоню» — и сбросила вызов.

Со мной крайне редко случались подобные срывы, но в ту секунду меня просто разорвало изнутри. Прямо там, у огромного панорамного окна, на глазах у всего отдела, со мной случилась страшная, неуправляемая истерика. Я начала кричать и рыдать в голос, сползая по стенке.

Коллеги в шоке бросились ко мне, бережно подхватили под руки и увели в офисную кухню, пытаясь отпоить водой. Они наперебой выспрашивали, что стряслось — по силе моего воя все были уверены, что случилось страшное. Но когда я сквозь удушающие всхлипы выдавила: «Марк... Умер мой кот...», я физически ощутила, как сочувствие в их глазах сменилось неловким недоумением.

«В смысле — кот? Ты так убиваешься из-за какого-то кота?..»

Но для меня Марк не был «просто животным». Он был моей душой, моим преданным другом, членом семьи, который без единого упрёка прошёл со мной сквозь самые тёмные годы моей жизни, согревая меня своей тихой любовью.

Разумеется, оставаться в офисе я не могла — меня отпустили домой.

Муж отпросился и приехал раньше. Он застал меня на полу, абсолютно уничтоженную, раздавленную горем, безостановочно сотрясающуюся от рыданий.

И вот здесь произошло то, что ранило меня едва ли не сильнее самой смерти кота. Вместо того чтобы обнять меня, прижать к себе, согреть чаем, дать выплакаться — просто по-человечески побыть рядом в моем горе, — он сделал то единственное, что умел.

Он начал настойчиво стал ко мне прикасаться, целовать и требовать близости.

В ту минуту моя воля была парализована до основания. Внутри образовалась черная дыра, мне было всё равно, что со мной происходит. Я пыталась слабо воззвать к логике и сочувствию, но у меня не было сил сопротивляться — сознание словно отделилось от тела. Случилось то, что случилось, а я была просто оцепеневшим, бездыханным манекеном.

Позже он, конечно, виновато извинялся, но было уже поздно: рубцы остались на душе намертво. В самый уязвимый, самый страшный день муж проявил глухую эмоциональную слепоту и черствость, превратив мою трагедию в удовлетворение своих базовых потребностей.

А дальше жизнь цинично потащила меня вперед: буквально через пару дней мы должны были улетать в свадебное путешествие на далекий тропический остров (поездку, естественно, полностью оплатила я). Мы условились «заморозить» эту тему и не портить отпуск. Моя психика включила режим выживания: я просто выключила чувства.

И только вернувшись в Москву, я рухнула в настоящее горе. Я бесконечно рыдала, стоило моим мыслять хоть немно-

го пойти в сторону Марка. А муж... муж просто привычно самоустранился, уйдя в свои дела.

Даже сейчас, когда я пишу эти строки, у меня перехватывает горло и текут слезы. Боль от потери друга и то ледяное, космическое одиночество, в котором я оказалась рядом с собственным мужем, не забываются никогда.

***

Ну а, дальше пошла опять какая-то обычная жизнь. Наступил 2020 год впереди был ковид, но мы еще этого не знали. И глядя сейчас на фотографии того периода, я вижу, как постепенно, именно с того момента, с моего лица начала сползать улыбка. Сначала она ещё была, но уже не такая искренняя, не такая широкая. С каждой фотографией она становилась всё меньше и меньше.

Я не помню точного дня, когда это случилось. Кажется, это была весна 2024. Был один из тех ничем не примечательных вечеров, когда ты просто бездумно скроллишь ленту в телефоне, пытаясь убить время или отвлечься от фоновой тревоги.

Я зашла в галерею фотографий и потянула экран вниз, к самому началу. Туда, в 2017 год и чуть раньше.

С экрана на меня смотрела незнакомая, до боли красивая женщина. Она улыбалась так широко и искренне, что эта энергия передавалась даже через стекло смартфона. Разные страны, океаны, горы, случайные кадры на улицах. Она светилась. В ней билась жизнь, она была наполнена какой-то

дерзкой, молодой бодростью и абсолютной уверенностью в том, что мир принадлежит ей. Это была я.

Мой большой палец медленно скользил по экрану, проматывая месяцы и годы вперед. Встреча с ним. Начало отношений. Переезд. Брак.

Я листала цифровой архив своей жизни, и чем дальше уходило время, тем отчетливее я видела пугающую метаморфозу. Это было похоже на эффект замедленной съемки, на которой увядает цветок. С каждой сотней фотографий с моего лица медленно, но неумолимо сползала улыбка. Сначала исчезли искры из глаз. Затем уголки губ поползли вниз. Позы стали более закрытыми, плечи — ссутуленными, словно я постоянно несла на себе невидимый, свинцовый груз.

На последних, свежих снимках на меня смотрела бесконечно замученная, потухшая и глубоко несчастная женщина. Из нее словно выкачали всю кровь.

Меня пробрал озноб. Разница была настолько сильной, настолько очевидной, что игнорировать ее было невозможно. Это было не просто старение или усталость. Это была визуальная фиксация того, как медленно умирала моя душа.

Поддавшись какому-то наивному импульсу — наверное, остаткам надежды на то, что мы с ним всё еще одна команда — я пошла к мужу. Показала ему этот таймлайн моего угасания. Я попыталась поделиться с ним этим пугающим открытием, ожидая… Чего я ожидала? Сочувствия? Испуга? Вопроса: «Боже, милая, что с тобой происходит? Что мы де-

лаем не так?»

Он мельком взглянул на экран и отмахнулся с грацией человека, отгоняющего назойливую муху.

— Да ну, ты всё выдумываешь, — бросил он равнодушно.

— Совершенно это не так. У меня в телефоне есть нормальные твои фотки. Ничего не изменилось.

Он перевернул страницу так легко, словно я показала ему неудачный мем, а не крах собственной личности. Моя реальность была стерта одним небрежным движением.

Тогда я промолчала. Я не стала спорить, не стала доказывать ему очевидное. Но именно в тот момент, в гулкой тишине его равнодушия, внутри меня что-то щелкнуло. Маленькое зернышко горькой правды упало в благодатную почву. Я еще не раз буду возвращаться к этому дню в своих мыслях. Это была трещина в иллюзии, которую я так старательно выстраивала: я увидела собственными глазами, что со мной сделал этот брак. И самое страшное — я увидела, что ему абсолютно всё равно.

Вслед за осознанием того, что с моего лица навсегда сползла улыбка, пришло и второе, не менее жуткое открытие. Я вдруг поняла, что в моем собственном телефоне катастрофически мало моих фотографий.

Я словно стиралась из нашей общей реальности. Меня там почти не было. Зато там был он. Он регулярно и с упоением на всем протяжении фотографировал себя — на свой телефон, и, главное, на мой телефон. Моя лента была заполнена

его фото, его собственно тоже ломилась от селфи.

К маю двадцать шестого года этот нарциссический абсурд достигнет своего апогея: на заставке его телефона появится его собственный глаз. Крупным планом. Бывают моменты, когда реальность подкидывает тебе факты настолько гротескные, что ты даже не сразу можешь их переварить. Станет ли вменяемый человек ставить на экран блокировки собственный взгляд? Вряд ли. Но тогда, в конце нашего пути, этот смотрящий с экрана ледяной зрачок уже не казался мне странным. Он просто служил финальной печатью, документальным подтверждением того, с кем я на самом деле делила постель все эти годы. Он всегда смотрел только на себя.

***

Кстати, просить его сфотографировать меня, даже в редких совместных отпусках, было сущей пыткой. Мои просьбы неизменно разбивались о глухую стену раздражения: он закатывал глаза, злился, тяжело вздыхал и всем своим видом показывал, как сильно я его достала этой «ерундой». Ему было лень. Ему было не до меня. Тратить фокус своего внимания на женщину рядом казалось невыносимым трудом.

Но если мне всё-таки удавалось его уговорить, начинался настоящий театр абсурда.

Вряд ли в этой книге будут напечатаны те фотографии, но, поверьте, я знаю свои ракурсы. Я могу выглядеть в кадре достаточно красиво. Однако в руках моего мужа объектив превращался в кривое зеркало. Он фотографировал ме-

ня намеренно, изощренно, фантастически уродливо.

Он подносил камеру слишком близко к лицу, искажая пропорции. Снимал снизу, сбоку, ловил самые нелепые, гипертрофированные выражения лица. На этих снимках я выглядела то ли как недоразвитый ребенок, то ли как женщина с явным отпечатком идиотизма на лице. А он смотрел на результат, самодовольно улыбался и с абсолютной гордостью произносил:

— Смотри, какая красота!

В такие моменты моя реальность начинала трещать по швам. Я смотрела на этот визуальный кошмар, потом на его довольное лицо, и не понимала: то ли лыжи не едут, то ли я действительно схожу с ума.

Пытаясь спасти ситуацию, я брала свой телефон. Наглядно показывала ему: «Смотри, вот правильный свет. Вот так нужно держать камеру. Вот это — красиво. Сделай так же». Он покорно кивал, брал мой телефон и… снова опускал его вниз, вплотную к моему носу, делая из меня гротескное посмешище.

Это не было технической криворукостью. Мужчина, который умел хорошо, профессионально снимать, делать идеальные селфи и с упоением ставил собственные глаза на экран блокировки, прекрасно понимал, как работает камера.

Думаю ему было необходимо видеть меня такой — жалкой, некрасивой, искаженной. Наверное моя красота и энергия были для него угрозой. И если он не мог отобрать их у

меня в реальности, он методично уродовал меня на цифровых снимках, пытаясь убедить меня же в том, что именно так я и выгляжу.

Именно тогда, не желая больше смотреть на себя глазами человека, который меня обесценивает, я начала снимать себя сама.

Поначалу это было от безысходности, но постепенно телефон стал заполняться даже видеороликами, где я говорю, двигаюсь, рассуждаю. Потом я начала снимать рилсы, завела блог. Я снова начала смотреть на себя — теперь уже через объектив собственной камеры, потому что через глаза мужа я себя больше не видела.

Как говорят, нет худа без добра. Тотальное равнодушие человека, который должен был быть мне самым близким, сослужило мне неожиданную службу. Не дождавшись его восхищения, помощи и его участия, я взяла телефон в свои руки и начала восхищаться собой сама.

Если оглянуться назад, то именно тогда запустился необратимый процесс: я вообще очень многое в этом браке начала делать для себя сама. Я начала сама себя радовать, сама себя спасать и сама себя возвращать к жизни. И в конечном итоге, именно эта вынужденная независимость проложила мне дорогу на свободу.

ЗАМЕТКИ ПРОВОДНИКА. Локомотив, пустые вагоны и право быть «плохой».

Сегодня из каждого утюга звучат термины: «нарцисс», «абьюзер», «эмоциональный паразит». Социальные сети переполнены разборами манипуляций, и у любого здравомыслящего человека неизбежно возникает вопрос: неужели мир внезапно сошел с ума? Неужели вокруг действительно столько людей, органически не способных к нормальной близости? И как же с ними жили наши мамы и бабушки?

Ответ парадоксален и прост: раньше не было другого выбора — раньше терпели. Десятилетиями институт брака держался на жесткой социальной необходимости, выживании и базовом обслуживании. Развод считался несмываемым позором, а женское терпение возводилось в ранг святости. Но за последние годы мир стремительно изменился. Женщины обрели финансовую независимость, право голоса и естественную потребность в эмоциональной безопасности, уважении и подлинном партнерстве.

И вот в этот момент вскрылась грандиозная тектоническая трещина. Оказалось, что огромное количество людей психологически не готовы к союзу равных. Партнерство требует высокого уровня личностной зрелости: умения договариваться, брать ответственность за свои чувства, уважать чужие границы и вкладываться наравне. Здесь нет места патри-

архальным индульгенциям («ты женщина — ты должна терпеть») или инфантильному паразитированию. Никто не рождается с диким желанием пожизненно обслуживать другого взрослого человека. В партнерстве вы договариваетесь так, как удобно вам обоим.

Люди с нарциссическими чертами, любящие манипуляции и драму пригодны только для одного вида брака — паразитического.

Им нужен донор, локомотив, который будет тащить их пустые вагоны. Если такой мужчина встретит здоровую женщину с выстроенными границами, она уйдет от него после первой же попытки её прогнуть. Но если рядом оказывается женщина с синдромом спасателя и багажом непрожитых травм, запускается тяжелая динамика.

Женщина впрягается в эти отношения как мощный локомотив. Она начинает истово верить в чужой «потенциал». Она годами инвестирует свои силы, деньги, нервы и время в иллюзию: «Он невероятно талантлив, просто недопонят. Ему нужно лишь немного помочь, отогреть, поддержать — и он расправит крылья!».

Горькая истина заключается в том, что потенциал, не подтвержденный действиями на протяжении многих лет, — это мираж.

Если человек годами «ищет себя», меняя десятки работ, а виноватыми всегда оказываются начальники-самодуры, партнеры-предатели, кризисы и погода за окном — дело

не в фатальном невезении. Дело в том, что в вашей связке он занял удобную позицию пустого прицепного вагона. Зачем учиться ходить, если тебя уверенно тащат на чужом горбу?

При этом в глубине души спасатель всегда лелеет надежду на благодарность. Но финал этой пьесы всегда одинаков: локомотив в любом случае останется виноватым.

Если вы останетесь и продолжите тянуть всё на себе — вас обвинят в том, что вы «задушили контролем и сломали крылья». Если найдете силы сойти с рельсов и уйти — вас назовут бессердечной эгоисткой, разрушившей великие надежды. Для инфантильного человека взять ответственность за собственный провал невыносимо, поэтому виноватой всегда будет та, кто был ближе всех.

Выход из этого сценария требует огромного мужества, потому что он лежит через отказ от роли "удобной женщины" и иллюзии, что тебя когда-нибудь за это поблагодарят».

Нужно наконец расцепить этот состав. Забрать свою колоссальную созидательную энергию, которая годами уходила в бездонную черную дыру чужих обещаний, и полностью развернуть её на свою собственную жизнь.

Да, в глазах тех, кто привык паразитировать на вашем ресурсе, вы моментально станете «холодной», «жестокой» и «невыносимой». Но пусть этот ярлык вас не пугает.

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.