



# МОЙ ЛИЧНЫЙ ДРАМТЕАТР

---

*Роман-трансформация*

---

АЛЕКСАНДРА МАКАРОВА

18+

# Александра Макарова

## Мой личный драмтеатр

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=43469204](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43469204)*

*SelfPub; 2020*

*ISBN 978-5-532-09100-9*

### Аннотация

У каждого из нас своя драма, но Вера неосознанно создала целый драматический театр. Соткана из боли, она самоотверженно играла противоречивые роли, меняя маски жертвы/агрессора/спасителя. Роман в виде дневников главной героини открывает тайный внутренний мир женщины, показывает трудный путь от тяжелейшей депрессии к настоящему счастью и исполнению заветной мечты. Три "акта", три мужчины в жизни Веры. Она рассказывает то, о чем не принято говорить. Шокирующие подробности и ценные открытия, рассуждения о любви и о смысле жизни – реальные истории реальных людей под художественным соусом.

# Содержание

Предисловие автора	4
Первый акт. Безумие.	6
1 июня 2018	6
3 июня 2018	10
7 июня 2018	13
10 июня 2018	16
14 июня 2018	20
16 июня 2018	23
17 июня 2018	28
22 июня 2018	32
25 июня 2018	36
2 июля 2018	40
3 июля 2018	43
6 июля 2018	46
7 июля 2018	49
11 июля 2018	53
17 июля 2018	57
18 июля 2018	60
20 июля 2018	63
24 июля 2018	66
Конец ознакомительного фрагмента.	67

# **Александра Макарова**

## **Мой личный драмтеатр**

### **Предисловие автора**

Свое первое стихотворение я сочинила в семь лет. Про осень и белочку, прыгающую с ветки на ветку. Учительница провела целое расследование, пытаясь доказать, что мне помогали взрослые, но с треском провалилась. Я была сильно самостоятельным ребенком. Уже тогда стало ясно, что ни от творчества, ни от белочки, мне никуда не деться всю оставшуюся жизнь. Только в письменном виде я могу выразить свои чувства, мысли, переживания, говорить об этом открыто никогда не умела.

Вы не представляете, каково было удивление Елены Юрьевны, еще не забывшей мое раннее произведение, когда я принесла эссе на тему «любимый фильм». Подозреваю, что именно тогда она закурила впервые за двадцать четыре года (но это неточно), ибо в третьем классе я фанатела от драмы «Луговые собачки» о странной дружбе десятилетней девочки и газонокосильщика вдвое старше нее. Очень нестандартный фильм. Погуглите, не пожалеете.

Книга, которую вам предстоит прочитывать – уникальная возможность залезть в голову к женщине и вместе с пото-

ком ее размышлений проплыть сложный отрезок жизненного пути от безумия и боли к выздоровлению и счастью, и понять, наконец-то, чего она хочет. Повествование ведется от первого лица, вместо деления на главы – даты из дневника героини, которая, безусловно, в основном списана лично с меня, но все же это не я, это Вера и ее жизнь. Все персонажи – вымышленные, однако собранные по частям из многочисленных реальных людей и их историй, которые когда-то оставили свой след в моем сердце. Вот такой вот человеческий кубик Рубика.

Ну и, пожалуй, будет кстати один из моих любимых анекдотов, который имеет непосредственное отношение ко всему последующему далее:

- «– Не впускай людей в свое море.
- Чтобы они моих дельфинов не украли?
- Чтобы твои акулы им ноги не отгрызли!»

Мои акулы посажены на короткий поводок, поэтому я разрешаю вам надеть акваланг и нырнуть поглубже, но будьте осторожны на первых порах. Общаться со мной довольно тяжело, надеюсь, что читать будет гораздо легче.

# Первый акт. Безумие.

**1 июня 2018**

*Помешательство – единственный выход для  
чрезмерной любви, пережившей разочарование.  
Поль Мишель Фуко*

Что значит «сходить с ума»?

Люди часто приписывают себе сумасшествие, пытаясь придать своему образу ореол загадочности, добавить «перца» в отношения, создать иллюзию неординарности. Но что происходит, когда ты и вправду теряешь рассудок? Что чувствует человек, когда стирается грань между реальностью и вымыслом? Как понять, что это происходит на самом деле? Да никак. Потому что мозг уже не способен функционировать как прежде. Он не способен на логическое мышление.

Мой мозг отключился, зато ожили ночные кошмары. Знаете, как бывает, тебе снится, что за тобой гонятся, а ты не можешь убежать, руки и ноги не слушаются, они становятся ватными, хочешь закричать, но не можешь, открываешь рот, но не произносишь ни звука и просто смотришь, с широко открытыми от ужаса глазами, как приближается твоя смерть...

Он всегда просыпался, когда я кричала в ночной тишине, крепко обнимал, я вырывалась, не понимая, что происходит, но он держал еще крепче, целовал мои глаза, гладил по черным спутанным волосам, вытирал пот со лба и говорил: «девочка моя, я рядом, ничего не бойся, я с тобой»...

Сегодня я очнулась от собственного крика и меня никто не обнял. Вместо тепла рук только холод одиночества. Пустая половина кровати заставляет сердце еще больше сжиматься от боли. Я, по привычке, сплю с правого края, оставив для него место.

На балкон. Срочно открыть окно. Ночной воздух отрезвляет. Сигаретный дым приводит в чувство. Береза, растущая у подъезда, тянет ко мне через деревянную раму свои тонкие ветви, словно костлявые руки, то ли пытаюсь обнять, то ли задушить. Двадцать капель Корвалола и снова в кровать. Засыпать страшно, но выбора нет, нужно продолжать как-то жить.

Жить. Как много в этом слове, и лишь немногие живут по-настоящему. Иногда мне кажется, что вокруг одни манекены. Они спят, ходят на работу, закидывают в себя еду и алкоголь, ездят на машинах и в переполненных автобусах, глядя на меня сквозь грязные стекла пустыми глазами. Тысячи людей проносятся мимо, а я стою посреди улицы и вижу перед собой лишь тени, сотканные из безразличия. День за днем, неделя за неделей, я все глубже погружаюсь в вакуум, который сама себе создаю, опутывая паутиной болезненных

воспоминаний.

Пустота. Как она, оказывается, многогранна. И ощутима. Ее можно потрогать руками, в нее можно окунуться, в ней можно спрятаться и потеряться. Но в пустоте очень сложно дышать. Она хватает тебя за горло ледяной рукой, проводит когтями по ребрам, пока не вонзится в еле бьющееся сердце. Я, как ежик в тумане, пытаюсь выкрикнуть: «медвежонок!...», но рот грязными руками затыкают призраки прошлого, они победили.

Последнее время опять начались головные боли. Страшные боли, от которых хочется то выть, то скулить как бездомный побитый пес. Весь день я была в другом измерении. Ничего не понимала, ничего не чувствовала кроме венка из колючей проволоки, который стягивал череп все сильнее и сильнее. Я рыдала, согнувшись в позе зародыша. С трудом доползла до аптечки, и сделала себе укол. Потом еще один. Вырвало. Отпустило.

Каждый день, каждая ночь проходит в борьбе со своими страхами, кошмарами, разочарованиями, иллюзиями. Два параллельных мира пересеклись в моей голове, и уже практически невозможно определить какой из них всего лишь плод моего больного воображения.

Панически боюсь закрыть глаза, ведь тогда снова придется остаться один на один с подсознанием, которое меня предавало. На шее до сих пор ощущение стальных пальцев.

Резкий звонок будильника выдернул меня из этой тьмы.



Вроде бы совсем недавно я готовила ему омлет на завтрак и собирала на работу контейнер с едой. Старалась каждый раз придумывать что-то новое. Теперь на автопилоте варю себе кофе в старой турке, купленной на одном из рынков Каира. Черный, как моя душа, без сахара и молока.

– Мааааама! Доброе утро!

Непроизвольно улыбаюсь при виде этого лохматого маленького человечка. Мой сын, мое счастье, мое спасение. Поцеловал, вернув меня в реальность, я крепко обняла.

– Доброе утро, малыш, беги умываться, а то в садик опоздаем.

# 3 июня 2018

*Мы плачем, приходя на свет, а все дальнейшее  
подтверждает, что плакали мы не напрасно.*

*Франсуаза Саган*

Раньше я не знала, что можно так сильно любить. Материнские чувства ни с чем не сравнятся. Это ощущение безграничного счастья, когда ты первый раз видишь своего ребенка, когда он смотрит на тебя и улыбается, когда появляется первый зуб, когда начинает ползать, а потом встает вдруг на ножки и, шатаясь, самостоятельно идет, протягивая к тебе руки, а ты не можешь вымолвить ни слова, боясь испортить этот потрясающий момент. Иногда, кажется, что меня просто разорвет от этой любви, так она велика.

Во мне всего слишком много. Перебор по всем фронтам. Это пугает и отталкивает людей, а кого-то накрывает с головой как цунами, и все, они погибли. Когда мое море штормит, лучше сразу спрятаться подальше. Одна волна сменяется другой, еще более сильной и сокрушительной, чистая синева неожиданно трансформируется в грязную, губительную бурю.

Единственный человек, который может удержать эту бурю и нейтрализовать разрушения – мой ребенок. Один поцелуй, одно слово – и я снова просто мама, самая добрая, самая любящая, самая заботливая. Спасибо тебе, мой ангел, что не

даешь мне погибнуть. Без тебя эта планета давно бы меня выплюнула, как косточку, застрявшую в зубах. Я все время чувствовала себя инородным телом, которое подлежит удалению.

Однажды он в прямом смысле слова спас мою жизнь, еще не появившись на свет, придав ей наконец-то смысл, который я уже к тому времени отчаялась найти.

В этот же день семь лет назад я выпрыгнула в окно. Слава богу, первый этаж. Через дверь меня не выпускали. Я побежала, догнал, схватил за волосы, упала, последовали многочисленные удары ногами. Что было дальше – помню частями, мой мозг выборочно блокирует страшные воспоминания, за что ему отдельное спасибо.

Из глубины сознания с трудом достаю кадры прошлого. Каким-то образом мне удалось убежать и спрятаться в полосе кустарников. Набирала номера подруг, просила о помощи, все виновато ссылались на срочные дела. Родителям я не могла позвонить. Не могла себя заставить. Стыд сжигал меня. Я не хотела допустить, чтобы они знали, что со мной происходит. Мне было их жаль, жаль, что у них такая непутевая дочь, которая вечно попадает в неприятности. Я себя ненавидела. Достала из сумки маленький складной нож, который носила с собой в целях самозащиты, и вскрыла себе вены.

Лежа в траве, я наблюдала, как кровь медленно стекает по руке, густая и горячая, и думала, что всем будет легче, когда

меня не станет. Я приношу одни несчастья. Но в то же время, меня пронзил страх – а что, если я и правда умру? Представляя себя в гробу в свадебном платье, впервые подумала – а как это переживет моя семья? Почему я опять поступила как последняя эгоистка, сосредоточившись только на собственных страданиях? Что я наделала...

Потом все как в тумане. Какие-то люди меня нашли, тормошили, достали телефон, позвонили тому, от кого я пряталась, ориентируясь на множество пропущенных вызовов. Сопrotивляться я уже не могла.

Проснулась утром с перебинтованной рукой, разбитой губой и синяками на шее и ребрах. Меня рвало. Тело как будто налито свинцом. И тогда я все как-то сразу поняла. Тест на беременность. Две полоски. Эти две полоски спасли мне жизнь. Я осознала, что обязана защитить себя и своего ребенка, во что бы то ни стало. Поднялась, собрала остатки личности по осколкам и прямыми ногами отправилась фиксировать побои. В тот же день переехала обратно к родителям и твердо решила, что в свидетельстве о рождении в графе «отец» будет стоять прочерк.

# 7 июня 2018

*Вся сила нравственной совести заключается в  
осознании сделанного зла.*

*Дени Дидро*

Сегодня меня разбудил мамин звонок. В семь утра это было довольно неожиданно, поэтому мой пульс пустился бежать стометровку, пока я искала спросонья телефон.

Никак не могу привыкнуть, что она просто заботится, чтобы мы не проспали, потому что знает, что я практически не сплю ночами. Все время жду плохих новостей, не могу избавиться от этой дурной привычки. Последнее время мне стало казаться, что «хорошо» уже не будет никогда, что меня преследует злой рок. Неприятности сыпятся на мою голову одна за другой, такое чувство, что вселенная задалась целью меня добить. Я невероятно устала бороться, хочется спрятаться от этого мира у мамы на груди. Моя броня треснула по швам, механизмы сопротивления заржавели, я сдалась.

Какой бы ни был сильный человек, или зверь, забота нужна всем, особенно, когда этот сильный человек «ломается». Нужны теплые руки, их ласковое прикосновение, добрый взгляд, молчаливое единение и надежная защита. Склонить голову пред тем, кому ты доверяешь, не стыдно, только найти «своего человека» дано, наверное, не каждому. Мы ошибаемся, испытываем боль, а потом, застегиваясь на все пугови-

ки внутри себя, из-за страха испытать это снова, часто упускаем что-то действительно важное. Играя роли, забываем о простых эмоциональных потребностях и пытаемся доказать самим себе, что это лишнее бремя.

«Моим человеком» снова стала мама. Как в детстве она покупает мне еду и новые колготки, беспокоится о моей температуре и уговаривает переехать обратно в отчий дом.

Сейчас я безумно жалею о том, что раньше не ценила ее любовь. Мне казалось, что она хочет мной манипулировать, взять мою жизнь под контроль, как же я ошибалась. Погрязнув в самолюбии, стремилась к свободе, не понимая истинную суть происходящего и причиняя боль самым близким.

С двенадцати лет я стала испытывать родителей на прочность. Не могу сказать, почему это началось, найти причину мне пока что не под силу, наверное, просто потому что я многого не помню, запрещаю себе помнить. Я сопротивлялась, как могла, всему, что они пытались до меня донести, нарушала правила, шокировала своими поступками, мне казалось, что мое мнение обязательно должно идти в разрез с их установками, уже тогда я получала удовлетворение, играя поочередно роли то жертвы, то агрессора. Упорствуя в саморазрушении, гордилась мнимой независимостью, мечтала быть «не такой, как все», придумывала все новые способы произвести впечатление, пусть и негативное. Следовала девизу подружки «лучше, когда о тебе говорят плохо, чем не говорят вообще».

Как жаль, что нельзя повернуть время вспять. Когда осознаешь последствия своих поступков, часто бывает слишком поздно что-то изменить. Мне повезло, что у моих родителей такое большое сердце, одно на двоих, сердце, в котором еще осталось место для меня, не смотря ни на что.

Они простили, осталось и мне научиться прощать саму себя. За все ужасные поступки, пороки и слабости. Пока что я по-прежнему себя ненавижу, но в глубине души теплится надежда, что я смогу возродить настоящую, счастливую, добрую, нежную, искреннюю Веру, какой я была в детстве. Очень страшно понимать, что я чуть было не убила ее собственными руками.

# 10 июня 2018

*Боль заставляет лгать даже невинных.*  
*Публилий Сир*

Сколько боли может поместиться в человеческом сердце? Мое сердце было бездонным колодцем. Колодцем отчаяния, скопившем в себе несчетное количество обид и разочарований.

Я честно пыталась все забыть, но не могла. Как можно взять и вычеркнуть из памяти то, что со мной сделали? Как можно быть счастливой, когда тебя разъедает боль этих воспоминаний? Я усердно затыкала пробоины, через которые периодически выливалась ненависть. Ненависть к мужчинам в моей жизни.

Я не могла смотреть на себя в зеркало, я не могла себя заставить заниматься сексом, меня тошнило от любых прикосновений, каждый раз хотелось отмыться, даже если кто-то просто попробовал меня обнять. Острым лезвием резала мысль, что меня всегда хотели, хотели мое тело, но всем было наплевать на то, что я чувствую. Я считала, что моя внешность – это проклятье. Во время нервных срывов несколько раз обрезала кухонными ножницами свои длинные черные волосы, выдергивала ресницы, расчесывала кожу в кровь. Мужчины желали обладать мной, как красивой вещью, под-



чинить себе, сломать, сделать из меня удобную игрушку, которой можно похвастаться перед друзьями, а когда не получалось – пытались уничтожить. «Так не достанься же ты никому».

В результате возникло естественное желание причинять боль другим. Ответная реакция. Мне хотелось унижать, властвовать, поработать, быть умнее, сильнее, изощреннее в своих играх с представителями сильного пола. Потому что они недостойны. Да, я понимала, что так нельзя, что это несправедливо, что абсолютно незнакомые люди не виноваты в том, что мне пришлось пережить, но уже не могла себя контролировать.

Злобный смех сквозь слезы. Победа любой ценой. Я старательно воспитывала в себе цинизм. Изучала способы манипулирования людьми, училась подавлять их волю и ломать психику.

Но в итоге сломалась сама.

Я стала похожа на старую советскую куклу с огромными голубыми глазами и пластиковыми ресницами, которая постоянно твердит «мама», если ее наклонять из стороны в сторону. Я лежала на кровати, глядя в пустоту, я перестала ЖИТЬ, превратившись в анатомическое пособие. Вновь включился защитный механизм, заблокировав все эмоции.

А ведь я могла любить, так любить, как никто другой, но почему-то эта бездна любви была никому не нужна. Воспитанная на великих романах, которыми зачитывалась ноча-

ми с тех пор, как выучила буквы, я страдала от переизбытка чувств и не знала с кем поделиться.

– Хотите моей любви?

– Нет, спасибо.

– Может быть, Вы, хотите моей нежности?

– Ну что Вы, это лишнее.

– Ну а Вам, подарить немного заботы?

– Благодарю, но не нуждаюсь.

Отверженные сердца со временем превращаются в гранит. Чем человек добрее, доверчивее, тем чаще им пользуются, обманывают, подставляют и предают. Постепенно я пришла к популярному выводу, что лучшая защита – это нападение, и стала активно его практиковать.

В итоге дошло до того, что люди стали меня бояться. Они говорили, что я обладаю разрушающей энергетикой, как Ленин на броневике. Вскрывая острым словом все явные и скрытые пороки, я вызывала тем самым поток грязи в свою сторону, ведь такая правда никому не нравится. Многие привыкли жить, закрыв глаза и уши, боясь посмотреть реально-сти в лицо. Оголять свое тело на всеобщее обозрение нынче не стыдно, а вот обнажать истинные чувства – неприемлемо.

Неожиданно, я встретила человека, которому моя любовь была необходима как воздух, причем именно тогда, когда я уже решила дать обет безбрачия и жила несколько лет, исключая любое общение с мужчинами. Он встряхнул меня, разбудил, подбросил к облакам, но умышленно, а может

быть и случайно, забыл потом поймать.

# 14 июня 2018

*Лицемерие – модный порок, а все модные пороки  
сходят за добродетели.*

*Мольер*

Когда жизнь выбивается из привычного ритма, времени на социальные сети остается крайне мало, да и желание что-либо там писать пропадает, потому что все силы направлены на реальные действия, а не на создание иллюзии.

А нужна ли реальность Инстаграму? Пользователи пишут про новую квартиру, но не про ипотеку, выкладывают счастливые семейные фото, но годами спят в разных комнатах, вещают про ЗОЖ и ПП, поедая за кадром бутерброды с колбасой и майонезом, показывают глянцевые карточки детей в модной одежде, но не находят времени погулять с ними, или почитать книжку. С одной стороны, тошно наблюдать лицемерие, зная правду, а с другой – кому легче от этой самой правды? Мне порой кажется, что большинству проще создать параллельную, выдуманную жизнь, чем менять настоящую.

Моя «история в картинках» тоже была прекрасна и благородна. Он – вдовец, трагически потерявший горячо любимую жену в автокатастрофе в самом юном возрасте, я – одинокая мать, наконец обретающая «женское счастье». Оба мы чертовски красивы и страстно влюблены. Чем не сюжет для

классической мелодрамы?

Только на самом деле все было гораздо прозаичнее. Никто не знал, что творится у нас на кухне, вдали от посторонних глаз. Старательно играя на публику, дома многие сбрасывают маски, как верхнюю одежду, показывая свою истинную сущность.

Люди упорно пытаются делать вид, что все хорошо, почему-то боятся говорить о своих бедах, переживаниях и горечах. Не рассказываешь – их как будто бы и нет. Если не замечать, как-нибудь само решится, пройдет. Не пройдет. Если образовался нарыв, он обязательно лопнет, как не замазывай его тональными средствами и не маскируй телесным пластырем. Он есть. Действительность не обманешь.

Мы оба были покрыты эмоциональными нарывами изнутри. Каждый орган отдавал пульсирующей болью. Вначале отношений предпринимались попытки помочь друг другу ее унять, вылечить, но потом каждый из нас с остервенением ковырял чужие раны, пока они не начали кровоточить. Жертва и агрессор снова были в своей стихии, срывая аплодисменты. И за всем этим действием наблюдала голодная до зрелищ публика нашего района.

Не было ни дня, чтобы я не слышала советов от его многочисленных подруг, которые расписывали мне потенциального жениха как хохломской столик.

– Ты Диму не обижай, парень хороший, такую трагедию пережил, ребенка не бросил на бабушек, сам воспитывает.

– У него золотые руки, нам с Пашкой комод подарил на свадьбу, сам сделал!

– Я его с детства знаю, честный, добрый, всегда поможет, о чем ни попроси.

И так далее по законам жанрам. Но никому из них не приходило в голову, что я в этих консультациях не нуждаюсь, а лезть в чужую личную жизнь – дурной тон. Интересно, что меня ни разу за время отношений не насторожил тот факт, что у мужчины толпа подруг-декретниц, с которыми он ежедневно обсуждает сопли и памперсы. Если бы я подумала об этом раньше, возможно давно бы перестала тешить себя иллюзиями и делать из него того, кем он не является, а просто сбежала бы.

Он же продолжал создавать видимость верного мужа умершей Марины, бережно храня на «стене» в Вконтакте свадебные фотографии, как будто бы меня не существовало. Я, в свою очередь, упорно выкладывала наши объятия, запечатленные в квадратик, и целовала его на всеобщее обозрение, что вызывало бурю обсуждений среди главных сплетниц детской площадки, на которой мы гуляли каждый вечер. Я была удовлетворена эффектом, но никак не могла заставить его играть по моим правилам. Мне нужен был герой, а он явно не дотягивал.

# 16 июня 2018

*Подвергнуть любовь анализу можно, только  
если она уже разложилась.*

*Паоло Мантегацца*

Вечность...

Такое странное послевкусие от этого слова. Для меня вечность – это литература, музыка, искусство, которое зажигает сердца людей на протяжении многих десятилетий, и даже веков. Пушкин вечен. Чайковский вечен. Айвазовский вечен. А вот человеческая любовь совсем недолговечна.

Наша любовь продлилась даже не три года, как утверждал Бегбедер, а по сути всего 6 месяцев, а потом еще полтора года страсти и ненависти, которые чуть не убили нас обоих. Но если бы меня у меня была возможность повернуть время вспять и никогда не встречаться с Димой, я бы отказалась. Он преподавал мне такие уроки, которые сделали меня другим человеком. Недаром говорят, что определенные люди встречаются именно тогда, когда нам жизненно необходимо чему-то от них научиться. Это закономерность развития личности. Он научил меня любить свое тело, каждый шрам, каждую родинку, каждую клеточку, показал, что секс – это не унижение, а удовольствие. Только с ним я смогла смотреть на мужчину без одежды, не зажмуриваясь при этом от страха.

Мы познакомились два года назад. До сих пор помню тот день в мельчайших деталях. Детский развивающий центр. Я пришла забирать сына с занятий и увидела высокого мужчину, скорчившегося над сломанным детским столиком, сразу подметив обручальное кольцо на левой руке. «Значит, разведен», – промелькнула мысль. Несколько минут я стояла как замороженная, наблюдая его ловкие движения с отверткой. Каштановые волосы, белая кожа, недельная щетина так и манит провести по ней ладонью... Видимо, почувствовав мой взгляд, он поднял глаза. Выражение этих глаз цвета мускатного ореха, с золотистыми вкраплениями, поразило меня настолько, что я отшатнулась, как будто была застукана за подглядыванием чего-то неприличного. Он посмотрел с интересом, я вспотела. Стало невыносимо страшно от той волны адреналина, которой меня накрыло.

«Я не помню, не знаю, как нужно знакомиться, что говорить, как себя вести, а вдруг я ему не понравлюсь, а вдруг у него кто-то есть». В голову лезли глупые подростковые мысли. Из взрослой уверенной в себе женщины я моментально превратилась в красную от стыда девочку. И я сбежала. Позорно пряча глаза. Хорошо хоть ребенка не забыла.

В этот же вечер я узнала через знакомых кто он, слышала душеспипательную историю его трагедии и решила, что только моя любовь спасет этого человека от мучительного одиночества. За считанные минуты в моей голове был расписан сценарий нашей счастливой совместной жизни. Нашла его в



социальной сети и написала, ненавидя себя за такую решительность. Я была уверена, что он неизвестно что обо мне подумает, не захочет начинать общение и вообще решит, что я ненормальная.

Но он ответил, причем очень быстро, завязалась беседа, и с тех пор каждый день мы вели длительные переписки в сети. Сразу было понятно, что встретились двое из абсолютно разных миров. Ничего общего. Но он мне нравился, я хотела его заполучить. Это как победить в соревнованиях, спортивный интерес, эгоизм чистой воды. Не думать о последствиях, идти на поводу у своего внутреннего ребенка, который топает ногами и кричит «хочу».

Я быстренько придумала себе любовь и сама же искренне в нее поверила. Самовнушение – великая сила. Он, видимо, тоже обладал богатой фантазией, и с завидной скоростью наши отношения начали развиваться. Мы с трудом понимали, что происходит, но нам однозначно это нравилось. Когда встречаются два «голодных» человека, они начинают лихорадочно «объедаться» эмоциями.

Ночные прогулки с поцелуями у подъезда, бурный секс, пока никого нет дома, в остальное время – дети, парки, игрушки, неконтролируемые приступы нежности сменяли ревность, недомолвки, скандалы. Унылые родители превратились в страстно влюбленных подростков, лишившихся здравого смысла. Так продолжалось полгода, а потом мы решили жить вместе. Это стало очень большой ошибкой. Именно то-

гда воздушный замок, построенный из счастливых иллюзий, и начал по кирпичику разрушаться.

Вначале отношения всегда как праздник, ты ждешь встречи, волнуешься, тщательно к ней готовишься, вздрагиваешь от сообщений и в нетерпении горишь, желая видеть человека как можно чаще. Но потом мы узнаем друг друга ближе, появляются сомнения, недоверие, осознание того, что человек то далеко не идеальный, и я начинаю думать – а готова ли я мириться с этой неидеальностью? Но только когда начался совместный быт, я поняла, что попала в чужой мир, открыла не свою дверь, съела не ту таблетку.

– Зачем тебе ехать на маникюр, ты что, сама сделать не можешь? Лишняя трата денег.

– Я женщина, мне хочется хорошо выглядеть.

– Для кого? Для меня ты и так красивая, в джинсах и без макияжа ты мне нравишься больше, или тебе надо еще чье-то внимание привлекать?

Я закатывала глаза, злилась и хлопала дверями. Человеку было не объяснить, он вообще меня слушать не хотел.

– Что это?

– Феттучини с белыми грибами в сливочном соусе.

– Лучше бы просто макароны сварила. Мы люди простые, к изыскам не привыкли.

И я, сидя за столом, глотала слезы, пыталась улыбаться детям и думала, какого черта я в это все ввязалась, не жилось мне спокойно, но признавать свою оплошность не хо-

тела, ведь я всегда должна быть права, должна бороться, а не отступать, и вообще, у нас ведь любовь, а мама всегда говорила, что я должна учиться терпению и идти на компромиссы, что мир не вертится вокруг меня. Поэтому я решила, что все как-нибудь само собой образуется, проживем – увидим. Но не образовалось и не срослось. Чистокровный арабский скакун снаружи, оказался, при ближайшем рассмотрении, обыкновенным трудолюбивым осликом, которому хотелось немного покушать, немного поспать и порезвиться в своем загончике, а не мчаться галопом за вороной кобылицей по бескрайним полям жизни. Я продержалась десять месяцев, а потом собрала его вещи.

# 17 июня 2018

*У каждого есть тайный сундучок ужасных воспоминаний. Непрощаемые себе до смерти поступки. Неизжитые оскорбления. Роковые ошибки. Нахлынет вдруг – и стон наружу: боль и стыд жжёт. Сквозь всю жизнь.*

**Михаил Веллер**

Я снова сломалась. Мне казалось, что выплескивая все эмоции на бумагу, станет легче, но нет, вспоминая подробности наших отношений, я все глубже увязаю в болоте. Перечитываю сообщения, часами смотрю на фотографии и сама себя ненавижу за слабование.

Это мы в парке, кривлялись в фото-будке как два школьника. Программка из драмтеатра, единственный раз вместе ходили на спектакль, утренний, по триста рублей. Вот кольцо, которое он мне подарил, когда делал предложение. Надеть – покрутить на пальце – снова снять – убрать в коробочку. Оно мне никогда не нравилось, носила с трудом, понимая, что на самом деле я не готова выйти замуж, ни за него, ни за кого-либо другого, потому что так и не научилась доверять мужчинам и не справилась с теми давними травмами. В определенный период жизни я дала себе слово, что никогда никому не буду полностью принадлежать. Но мне было важно, чтобы он захотел на мне жениться, я съела ему весь

мозг чайной ложкой, так или иначе, подталкивая к этому решению.

На подушке его аромат. Не могу себя заставить поменять постель, удерживая эти воспоминания. Говорят, что животные определяют подходящего партнера по запаху, мы, видимо, недалеко от них ушли. Спрятала, когда он уходил, туалетную воду, которую сама же дарила ему на день рождения. Теперь брызгаю ей наволочки, пытаюсь добиться эффекта присутствия.

Ночи напролет курю на балконе, пытаюсь совладать с собой, но снова в памяти предательски всплывают картины нашей бурной совместной жизни.

– Ты возродила меня, я думал, что никогда уже не смогу полюбить. Моя Вера, мое второе дыхание, мое спасение, – шептал он мне на ухо, обнимая сзади теплыми, сильными руками и прижимаясь всем телом.

– Ты разбудил во мне женщину, научил ей быть, спасибо.

Я помню все наши диалоги наизусть. Многочисленные «сердечки» в сообщениях, глупые, банальные, но такие долгожданные фразы. Не верилось, что прочитанные когда-то любовные истории наконец-то воплотились в реальности. Правда, через некоторое время меня от них стало подташнивать. Переизбыток чувств убивает чувства. Если съесть слишком много любимого мороженого, потом не можешь на него даже смотреть, но если тебе навсегда заблокировать доступ к этому мороженому, будешь выть как раненный зверь,

пытаясь его добыть.

Я превратилась в наркомана, которого лишили дозы, меня крутит и ломает, хочется кричать от боли, но, с наступлением утра, я должна брать себя в руки, улыбаться ребенку, работать и делать вид, что все нормально, что все прошло, и я счастлива.

Не могу читать, не могу смотреть фильмы, не могу никуда ходить с друзьями. Меня воротит от всего, что не связано с ним. Когда упиваешься своим страданием, оно прорастает в тебе, пускает корни, вплетается ветвями в вены и артерии, лишая личности, ломая характер, уничтожая все, что в тебе было в той, прошлой жизни. Мучительная ломка.

Анализировать свои эмоции довольно сложно, а признаться в них еще сложнее, особенно в негативных. Покажите мне хоть одного человека, который честно сознается, что завидует. Я завидовала его умершей жене. Для меня это самый ужасный факт, который я сейчас пытаюсь осознать, принять и проработать.

Я билась головой об стену, мысленно прося ее отдать Диму мне, отпустить его, наконец, ведь, несмотря на то, что он жил со мной, спал со мной и воспитывал детей, он все равно продолжал по ней страдать. Татуировка с ее портретом, заставка на телефоне с ее фотографией, ее личные вещи, ненавистное мной обручальное кольцо на безымянном пальце левой руки. Это было очень жестоко с его стороны. Меня разрывало на части от гнева, ведь с моей точки зрения,

он меня предавал, он лгал и лицемерил, когда клялся мне в любви и говорил, что только мой, потому что по факту он оставался женат на другой, хотя ее больше и не было в живых. Я не знала, что мне еще сделать, чтобы занять ее место на пьедестале.

Сейчас я думаю, что ему просто очень нравился образ вдовца, потому что это вызывало всеобщую жалость, скорее всего, Дима никак не мог понять, что быть счастливым – не стыдно, даже после такой трагедии, хотя это всего лишь мои личные выводы. Не мог ведь он специально причинять мне боль своими действиями, элементарно получая от этого удовольствие, не верю, не хочу верить. В любом случае, мне было невыносимо играть вторую роль, я привыкла быть первой.

## 22 июня 2018

*Язык, подчеркивающий в слове «страсть» его родство со страданием, прав, хотя в повседневном употреблении, говоря «страсть», мы подразумеваем скорее судорожный порыв, удивляющий нас, и забываем, что речь идет о душевном страдании...*

*Альбер Камю*

Он позвонил. Меня прошиб холодный пот. Дрожащими руками я ответила:

– Да.

– Нужно решить оставшиеся вопросы с документами. В пятницу сможешь?

Не такой беседы я ожидала. Ни «Здравствуй», ни «как ты?». Ну ок.

– Смогу.

– В десять утра у нотариуса на Пискунова.

– Хорошо.

Еще два часа я сжимала телефонную трубку в руке, сидя на ледяном полу в коридоре, и редела. Мое сердце разрывалось на миллиард микрочастиц. Теперь это точно конец. Пути назад больше не будет. Последняя ниточка, которая нас связывала, разорвется. Надпись на двери «НОМЕ» издевательски смотрела прямо на меня, крича о разбитых



мечтах. Это больше не уютное семейное гнездышко. Это пустая съемная квартира матери-одиночки.

Впервые в жизни я так тщательно готовилась к встрече с нотариусом. Говоря откровенно, я знала, что смогу сломать бетонную стену, которую мой несостоявшийся герой волевым усилием между нами воздвиг. Ему наверняка так же больно, как и мне, к тому же, я единственная женщина, которую он хочет, в этом не было сомнений.

Под предлогом забытых носков, после всех дел, я позвала его домой. Потом предложила кофе. Молчали. Я подошла, без лишних слов провела языком по шее, почувствовав его дрожь, запустила руку под футболку, и тут он сорвался с цепи.

Целовал мои плечи, жадно вдыхая запах тела, ведь мы оба думали, что это в последний раз. По спине бежали мурашки. Он горел, сердце неистово стучало, готовое вот-вот вырваться из груди. В его глазах я видела все. Всепоглощающую, безумную любовь ко мне, жажду обладания, роковую страсть и безграничную нежность...

– Я только твой. Запомни это.

5:57 на часах.

И снова разговоры. Как же я от них устала. Нет бы, ограничиться потрясающим сексом, но опять выяснения отношений, которые в очередной раз разрушают ту хрупкую связь между нами. Пытаясь добиться истины, он не понимал, что ее не существует, что у каждого своя правда и есть вещи, о

которых мы не можем друг другу честно сказать. Я не смогла себя заставить вывернуть наизнанку все то, что сидело во мне долгие годы, хотя это и было причиной моих неудач в личной жизни. Время не лечит. Оно медленно зашивает раны толстыми нитками, завязывает узлы покрепче, в некоторых случаях накладывает гипс. И, кажется, что все прошло, да и было ли вообще? Давай сделаем вид, что не было. Что это просто страшный сон. Так легче. Только когда гипс дает трещину, происходит катастрофа. У меня не было сил на очередную катастрофу, поэтому я просто молчала. Почему-то мне казалось, что он должен все понять по моим глазам, но он не понял, никогда не понимал.

К семи утра животный страх сковал все внутренности. Я начала задыхаться. А в голове пульсировало: «Не уходи, пожалуйста, не уходи. Услышь мой безмолвный крик. Я не могу дать тебе то, чего ты хочешь, ты не можешь дать мне то, в чем я так нуждаюсь, но не уходи. Нужно, наверное, все объяснить, ответить на все вопросы, но я не могу, я парализована страхом. Я не могу сказать тебе правду. Я не могу лгать. Поэтому просто смотрю, как ты надеваешь ботинки и медленно завязываешь шнурки. Нарочито медленно. Ты ждешь».

– Я тебя ненавижу. Никогда мне больше не звони и не пиши. Я пытался доказать тебе свою любовь, хотел поддерживать тебя во всем, теперь все чувства к тебе задушу собственными руками.

Хлопнула входная дверь. Я хотела тебя остановить, но не смогла. Полный паралич.

# 25 июня 2018

*Мне все время кажется, что наши взаимоотношения подобны химической реакции: они как бы вне нас и от нас не зависят. Рисунок, который вырисовывается сам по себе.*  
*Хулио Кортасар*

Никогда не говори «никогда».

Я попала в аварию. Ничего страшного, жива, относительно здорова, всего лишь нервный срыв и шишка на лбу. Ехала из магазина, резко остановилась на светофоре, когда загорелся красный, и тут в зад моей многострадальной Мазды въехал автобус. Был лишь один человек, кому я могла позволить в такой ситуации и я позвонила, пытаюсь сквозь рыдания объяснить что случилось. Он даже не дослушал.

– Через пятнадцать минут буду.

– Спасибо.

Меня трясло и колотило, я курила без остановки, сидя в машине, и отчаянно ждала его, боясь поверить в то, что он действительно приедет после всего, что было. И, правда, приехал.

Захлебнулась слезами у него на плече. Он дрожащими руками молча обнимал. Потом мы сидели на заднем сиденье и четыре часа разговаривали, пока ждали ГИБДД. Говорили, как всегда, кто прав и кто виноват, но совершенно спокой-

но, без обвинений, оба признавали ошибки, просили друг у друга прощения. Оказалось, что мужчинам тоже может быть не просто больно, они так же, как и мы, страдают, переживают и мучаются, испытывая при этом величайший диапазон эмоций. Я думала, что у них все гораздо примитивнее, оказалось, что нет.

Потом мы поехали в мой любимый французский ресторан, первый раз вместе. Раньше его было не уговорить.

– Я не жадный, я домовитый! – отговорка на все времена. – Зачем ходить в кафе, когда можно попить кофе дома? Я как раз в «Магните» взял большую банку по акции, и печеньки прихватил.

Не хочу больше об этом вспоминать. Ведь есть только здесь и сейчас. Ночь. Тишина. Капучино. Ностальгия и мужчина, которого ты любила. Когда все уже пройдено и неважно, что будет завтра. Есть только вы вдвоем. На пепле после взрыва. Но огонь еще не потух, он снова разгорается, главное не дать ему опять уничтожить все вокруг. Пусть просто греет, дает тепло и свет.

Когда уходит злость на человека, с которым тебя когда-то связывали отношения, остается только умиротворение. Появляется забытая нежность, но с привкусом грусти, ведь подсознательно ты понимаешь, что ничего не вернуть назад, однако пытаешься верить, что не все потеряно, что всегда есть шанс возродить былые чувства, вспоминая легенду о птице фениксе.

С удовольствием я погрузилась в очередной самообман, надеясь, что в этот раз все будет по-другому. Людям вообще очень нравится себя обманывать, ведь это заглушает боль. Сделать шаг в будущее очень сложно, гораздо проще вернуться назад, где все так хорошо знакомо. Впереди неизвестность, и она пугает, а пройденная дорога нами прекрасно изучена, мы знаем на ней каждую кочку, помним все ямы и рытвины, каждый куст терновника, каждый цветок, все участки буйной зелени и выгоревшей травы.

Пытаясь усыпить голос разума, я говорю себе, что надо уметь прощать. Потакая своим комплексам, думаю, что никто никогда не полюбит меня так, как Дима. К тому же, он утверждает, что понял свои ошибки и изменился, что сделает все, чтобы я была счастлива рядом с ним.

– Ты – моя женщина, мне наплевать, кто и что будет говорить, я хочу быть только с тобой!

Как говорил Белинский: «Без страстей и противоречий нет жизни, нет поэзии...», «страсти – это ветра, надувающие паруса корабля, ветер, правда, иногда топит корабль, но без него корабль не мог бы плыть» – рассуждал Вольтер.

Я хочу плыть, мчаться вперед под алыми парусами навстречу неизведанному, пусть будет буря, пусть стихия нападает, терзает, пытается уничтожить, но я буду чувствовать, что живу. Я не хочу провести всю свою жизнь в тихой гавани, так и не ощутив на губах соль морских брызг, так и не увидев безграничного, пугающего, но прекрасного простора

океана. Мне не страшно, я в нетерпении, я горю, я наслаждаюсь, я живу...

Мы вновь окунулись в пучину секса. Мне казалось, что это решит все проблемы. Я думала, что это и есть любовь, когда два человека не могут друг другом надыхаться. У него дрожали руки, как у алкоголика, дорвавшегося до любимого коньяка. Он нетерпеливо сжимал меня до хруста костей, но я не чувствовала боли. Я хотела поглотить его, растворить в себе, чтобы он больше не достался никому.

## 2 июля 2018

*Я открыл, как человек может начать презирать самого себя. Это происходит, когда он осознает, что поступает неправильно, но не может остановиться.*

*Дэниел Киз*

Говорят, дважды в одну реку не войти, как же они ошибаются, мы ныряем с головой уже в десятый раз. Нахлебавшись, чуть не сдохнув, еле-еле выползаем, долго приходим в себя и снова ныряем.

Я не могу понять, почему это происходит. Что такого в этом человеке? Мы как два магнита, притягиваемся друг к другу снова и снова. Я хочу это прекратить, всей душой хочу, но как только вижу его – теряю остатки разума. Ненавижу, злюсь, но безумно желаю обнять, поцеловать, выслушать, рассказать, почувствовать его тело...

– Вера, сколько можно! Как ты не видишь, что это не здоровые отношения? Рано или поздно они тебя убьют! Подумай, наконец, о ребенке, ему нужна мать, счастливая мать, а не больная и вечно страдающая, – говорила лучшая подруга.

Но я, как заведенная, повторяла, что мой самый близкий мужчина не мог осознанно причинить мне столько мучений, а если он не специально, то нужно понять и простить. Постепенно начинаю осознавать, что пахнет мазохизмом и



аутоагрессией, но отгоняю от себя эту мысль, как назойливую муху, искренне полагая, что между нами уж точно любовь.

Вот и сегодня, он приходил, обвинял меня в эгоизме, я била тарелки, потом мы молча пили кофе в звенящей тишине красной кухни и не смотрели друг на друга. Закрывала за ним дверь час назад со стойким ощущением очередного многоточия...

Через полчаса обнаружила, что он заблокировал меня во всех социальных сетях, я со злости сделала то же самое. Война так война. Очередной этап игры «сделай еще больше».

Поймала себя на мысли, что я уже не помню, когда последний раз улыбалась. Искренне. Не помню, когда с удовольствием ела, не помню последнюю прочитанную книгу или хороший вечер с друзьями. Уже давно я живу в импровизированном театре драмы. Я и главный актер, и режиссер-постановщик, и продюсер. Все разговоры с подругами сводятся только к одной теме – теме моих страданий.

«Зона комфорта» у каждого своя. Не смейтесь, но кому-то комфортно в теплой куче навоза. Да, припахивает не очень, зато привычно, не жили хорошо, нечего и начинать. Вся страна терпит, и ты терпи. Думаешь только у тебя проблемы? У всех проблемы. Какие мечты, о чем ты? Работать надо, как все нормальные люди, стабильность, соц. пакет и проездной по льготной цене. Алкоголики по соседству, куда бы ты ни переехал.

К полуночи я поняла, что меня тошнит, тошнит от себя самой. Какой я стала жалкой. Чем я лучше тех, кого раньше осуждала? Да ничем, я превратилась в такого же нытика, который не способен ничему радоваться в жизни и не видит дальше собственного носа.

Посмотрела в зеркало и не поверила своим глазам. Кто эта женщина? Как так вышло, что мне тридцать четыре, ребенок скоро пойдет в первый класс, а лоб уже прорежают морщины? Еще недавно я могла не спать сутками, пить литрами и с утра выглядеть как Мадонна Рафаэля. Только вот это «недавно» было, оказывается, лет десять назад, а любая красота не сможет долго продержаться под натиском постоянного стресса и негативных эмоций. Разделась, тщательно себя осматривая. Ну, тело у меня еще выше всяких похвал, ничего не скажешь. А что тут на левой груди? Какая-то шишка. Надо будет съездить провериться.

Ложусь спать с налетом равнодушия ко всему, что сегодня произошло. Наверное, потому что все то же самое уже было, причем неоднократно, сценарий не меняется. Надо прекращать этот цирк. Я обязана снова полюбить себя.

# 3 июля 2018

*Секрет того, чтобы добиться чего-то – начать.*  
**Марк Твен**

Проснулась со стойкой решимостью выполнить данное вчера обещание. Ни один мужчина не стоит того, чтобы ломать свою жизнь. Казалось бы, банальная фраза, но мы, женщины, почему-то постоянно об этом забываем. Пока не столкнемся лицом к лицу с подобными переживаниями, очень категорично рассуждаем о чужих эмоциях и думаем, что с нами то уж точно такого никогда не случится. Читаем блоги известных психологов, раздаем советы, ставим оценки, а потом точно так же падаем в эмоциональную яму, забыв обо всех «правильных» установках.

Смело смотреть вперед может далеко не каждый. Реализовывать свои мечты страшно, ступить в неизвестность еще страшнее, ведь никто не гарантирует, что все задуманное получится, кроме того, окружающие начинают дергать за юбку со словами: «куда ты полезла», «слишком много на себя берешь», «хватит верить в сказки», «останешься у разбитого корыта» и мои любимые фразы «найди нормальную работу» и «выйди наконец-то замуж». Бестактность – наше все.

Можно всю жизнь слушать и покорно кивать, а можно поверить в себя и сделать уже наконец-то один решительный

шаг, после которого вся жизнь изменится. Я уверена, что обязательно столкнусь с непониманием, осуждением, завистью, от этого никуда не деться, нужно просто запастись терпением и «броней». Люди, которые не умеют мечтать, всегда будут пытаться уничтожить тех, кто на это способен.

Наверняка многие назовут меня жестокой, но я за здоровый эгоизм. Хватит заниматься самопожертвованием, пора подумать и о себе, чтобы потом не было мучительно стыдно за бесцельно потраченную жизнь, ведь она незаметно проходит, и часто – мимо.

Я решила начать со списков. Все специалисты в едином порыве рекомендуют составить таблицы плюсов и минусов, чтобы увидеть реальную картину. Минусов я наскребла целую дюжину, а вот плюса всего три, и они явно не стоят того, чтобы оставаться с этим человеком и продолжать страдать. Кроме того, нашла интересную технику поиска себя в этой жизни, своего призвания. Опробую вечером.

Тема собственного предназначения не дает мне покоя долгие годы. Многие так и не находят «дело жизни» и страдают от этого. Или примеряют на себя чужую судьбу, чужую роль, как было и в моем случае. В постоянной спешке бывает некогда размышлять о таких глобальных вопросах, круговорот работа/дом/дети/борщи затягивает все сильнее и сильнее, и кажется, что уже не выбраться.

Остановись мгновение. Пожалуй, пора позволить себе выдохнуть, на время сойти с дистанции, возможно даже сделать

шаг назад, и тогда, наверняка, перед глазами откроется то, что раньше пряталось в тени.

У моей бабушки на даче были ровные ряды грядок с клубникой. Аккуратные, ухоженные, без единого сорняка. В самом конце участка стоял компост, вокруг – буйство осоки. Однажды я заметила, что в ее зарослях спрятаны несколько кустиков ягод. Я не поверила своим глазам, когда обнаружила, что на них росла самая крупная, самая сочная, кроваво-алая виктория. Каждая размером с мой детский кулак. Так и в жизни. Мы цепляемся за очевидные преимущества, но не всегда видим то лучшее, что скрыто от невнимательного взгляда.

Многие говорят о том, что их не устраивает, как складывается жизнь, отношения, личные и профессиональные, но как изменить ситуацию никто не знает, ведь об этом, как всегда, некогда думать. Нужно дожарить котлеты и упасть лицом в подушку, чтобы завтра проснуться в точно таком же дне сурка.

Я верю, что смогу изменить ход событий, я верю, что смогу изменить свое мышление, ведь недаром меня называли Вера. Я решила досконально себя изучить и понять чего на самом деле хочу.

## 6 июля 2018

*Да, я человек, тонко чувствующий фальшь. Но именно поэтому я не могу жить, не презирая от души самого себя.*

**Бауржан Тойшибеков**

«Быть, а не казаться» – мой девиз, правда, только последнее время. До этого я, как и все, старательно создавала себе образы и примеряла различные маски. Понятно, что не со всеми людьми мы можем быть одинаково открытыми и искренними, это естественно, потому что понятие личного пространства никто не отменял. Но наши люди по натуре максималисты. Если уж играть, то так, чтобы Станиславский перевернулся в гробу.

В стремлении показать всем свою «успешность» мы бросаемся из крайности в крайность. Айфоны в кредит, машины на прокат, дешевые копии дорогих брендов, демонстративные фотосессии «счастливой семьи», после окончания которой родители переходят на привычный крик, а дети писаются по ночам. Но это мелочи, главное ведь фотокарточки залить в соцсети и собрать как можно больше лайков.

Лицемерие стало нормой, мы заворачиваем себя в красивые обертки, забывая о содержании. Очень мало людей, которые по-настоящему живут, работают, создают, воспитывают, любят, а не делают вид.

Я тоже лицемерка.

Живя с Димой, я пыталась заменить его жену, мне до боли хотелось, чтобы его родители полюбили меня так же сильно, как и ее. Зачем? Этот вопрос я себе почему-то в то время не задавала, а только из кожи вон лезла, чтобы стать той, кем не являюсь. Масла в огонь подливал тот факт, что все знакомые нас с ней сравнивали. Он, конечно, яростно отнекивался, но я то видела. Видела эти взгляды, слышала сплетни за спиной, и даже прямо в лицо выслушивала множество неприятных эпитетов в свой адрес.

Я перестала красить губы красной помадой, забыла про книги и рисование, готовила котлеты и суп из консервов, к которым он привык, вместо моей любимой французской кухни, больше не появлялась в салоне красоты и не ходила с подругами в караоке.

– Съездим в Болдино?

– Далеко, лень.

– Может в выходные сводим детей на футбол?

– Ты же знаешь, я не люблю спорт, смотреть, как два десятка придурков гоняют мяч – идиотизм.

– На следующей неделе открывается новая выставка Дали, посмотрим?

– Мне в гараж надо, машину делать, я уже договорился с мужиками, а ты обещала маме помочь.

Я прожила так почти год, пока не осознала, что это было дешевым спектаклем, в котором у меня нет ни малейше-

го желания больше участвовать. Дикая роза не может долго притворяться комнатной фиалкой, пора выпускать шипы.



# 7 июля 2018

*Взрослые со злости только правду и говорят.  
Рубен Гальего*

Раздражение, зависть, злость, агрессия закипают периодически в каждом из нас, и это нормально. Но я всегда боялась собственных чувств, я боялась осуждения, ведь нам всем с детства внушалось, что большинство своих переживаний нужно держать при себе.

Нельзя просто перестать здороваться с человеком, который тебе не нравится, нельзя сказать начальнику, что он не прав, нельзя поставить на место учителя, если он тебя оскорбляет, нужно всем мило улыбаться и быть вежливым, даже если внутри тебя разрывает на части от обиды, гнева, разочарования. Эти эмоции, оказывается, я попросту блокировала. Старательно глушила, запихивая в самый дальний угол сознания, что, как и следовало ожидать, ни к чему хорошему не привело.

Я говорила себе «не нервничай», «успокойся», «так нельзя реагировать». А кто сказал, что нельзя? Злость – это сигнал, что мои границы/интересы/права нарушаются, так почему же не встать на их защиту? Что значит фраза «не обращай внимания»? На мой взгляд, так говорят, когда не могут смело взглянуть в глаза проблеме и найти выход из ситуации,

ведь не обращать внимания гораздо проще.

Я решила, что хватит пытаться спрятать извержение вулкана, нужно превратить чувства в советников. Следует прислушаться и понять, по каким причинам я их испытываю, ведь ничто не возникает само по себе, без вспомогательного стимула, это всегда закономерная реакция на поведение других людей и на ситуации, в которых мы оказываемся. Напряжение может вырасти до раздражения, а потом и до гнева, а все потому, что вместо созерцания реальности, я, как и многие другие, жила с выработанным планом, с установками и шаблонами, в которые сама себя вписала.

Перечитала поэму Некрасова «Русские женщины», теперь у меня есть время на книги. Драма, героизм, самопожертвование – оплоты, на которых строится русская культура воспитания. Раньше я тоже могла бы стать женой декабриста, но сейчас, читая знаменитые строки, у меня возникло множество вопросов к героям. Почему они, мужчины, затеяв столько рискованное политическое предприятие, зная, чем это может закончиться, не подумали о том, что станет с их супругами, детьми, родителями? Почему Волконская, поехав за мужем, бросила маленького сына? Как вообще может мать оставить своего ребенка, прекрасно понимая, что, возможно, не вернется живой?

А фильм «Москва слезам не верит»? Когда-то он был одним из моих любимых, но я не видела и не задумывалась, что на самом деле главная героиня – глубоко несчастная женщи-

на. И карьеру она построила не потому, что сама этого хотела, а чтобы что-то доказать бросившему ее мужчине. Может со слесарем Гошей у них хэппи-энд случился? Да вряд ли. Они слишком разные люди.

Стоит так же обратить внимание на фразу «как долго я тебя искала...». Она далеко не так романтична, как многие годы казалось всем советским женщинам. Почему снова смена ролей? Если вспомнить детские сказки, то ни в одной из них принцесса на коне за принцем не мчалась, пока он с бутылочкой пива в замке сидел горевал. Потому что это против законов природы. Самец априори должен быть сильнее, уметь брать на себя ответственность, уметь отстаивать свои интересы, свое счастье, свою женщину. А у нас все бабы за отношения борются, а мужчины нынче никому ничем не обязаны, неправильно это.

Лично я теперь обещаю себе придерживаться исторически сложившейся иерархии. Я не феминистка, не мужененавистница, я адекватная женщина со здоровым мировоззрением, точнее хочу ей стать.

Последние дни для меня были полны откровений. Кажется, как будто я только-только познакомилась с самой собой. Почему раньше я упорно закрывала глаза на внутренние ощущения? Точнее, я их, безусловно, осознавала, но даже и не пыталась понять что за этим стоит, не пробовала заглянуть «за кулисы». А ведь это невероятно важно, жизненно важно, понимать себя, разбирать периодически на кусочки,

чтобы потом собрать воедино. Пазл почти сложился.

Мне действительно стало легче от этой генеральной уборки в голове, от того, что я перестала обманывать себя и честно призналась в грехах, пусть только на бумаге. В церковь я давно не хожу, мне кажется, что бога там нет, он внутри каждого из нас. Вера, как и любовь, должна быть в сердце.

Я чувствую, как меня снова наполняет желание жить, творить, создавать, любить. Сегодня впервые за долгое время достала краски и кисти.

# 11 июля 2018

*Жизнь, как качели: то дух захватывает, то тошнит.*

*Захар Прилепин*

Все мои установки и обещания самой себе вчера улетели к звездам. Оля позвала в клуб. Развеемся, отвлечемся, потанцевать, в конце концов, и, возможно, даже завести новые знакомства. Она видит, насколько я замкнулась в своем собственном мире, пытается мне помочь справиться, вытащить меня за косички из этого болота.

Чем я заслужила такого прекрасного друга? Ощущение, что наше знакомство – это подарок вселенной, первый раз рядом со мной искренний, настоящий, достойный человек, которому можно полностью доверять. Она всегда готова терпеливо меня выслушать, при этом на ее лице не будет выражения «как же ты достала», все мои излияния воспринимает всерьез и честно, но мягко, говорит свое мнение, не навязывая его, что я очень ценю. А самое невероятное – что она не одна. У меня теперь есть четыре настоящие подруги, каждая из которых – мой клад, мое сокровище, которое неожиданно свалилось на голову.

Все начиналось невероятно весело – отдали детей бабушкам, собрались у меня с кучей нарядов, разбросанных по кровати, и под песни бурной юности воображали себя геро-

инями сериала «Секс в большом городе», обсуждая мужчин и их предрассудки.

Мы долго решали куда же отправиться, приехали в итоге в одно из популярных ночных заведений города, где до сих пор крутили музыку 90-х. Сидя за столиком, я не могла отделаться от вопроса «что я вообще здесь делаю?». Пьяные студентки из глубинки обжимались на танцполе с еще более нетрезвыми работягами, пародия на олигархическую верхушку пыталась отбить у нищелюбных «добычу», сверкая кошельками. Мы с Олей зажались в уголок с чувством, что спустились слишком низко на социальном лифте и нужно срочно отсюда валить.

Доехав до дома, я вздохнула с облегчением, но, как оказалось, ненадолго. Дверь не открывалась. Ключ даже не пытался поместиться в замочной скважине. И тут меня накрыло. Я сидела в тамбуре и плакала как ребенок. О том, что некому меня спасти, о том, что я совсем одна посреди ночи перед закрытой дверью собственной квартиры. За сантиметрами металла жалобно кричала кошка.

Спустя десять минут я уже набирала его номер. Через пятнадцать он шурувал отверткой в замке. Открыл. Отнес меня на руках в спальню, раздел, уложил, налил воды и молча ушел.

Я даже понять ничего не успела. Пока до меня дошло, что он не вернется, прошло около часа. Я начала строчить одно сообщение за другим, благодарить, просить прощения, уго-

варивать на разговор. Вернулся. Не спали до восьми утра.

Когда тебе за тридцать, а не семнадцать, начинаешь ценить в людях определенные морально-этические качества, а не материальные показатели. Все чаще личность превращается в мешок, кто-то в мешок с деньгами, а кто-то в мешок с фекалиями. В моем окружении место только надежным людям, честным и принципиальным, с сильным духом и четкими идеалами.

Если человек не сдержит свое обещание – не будет ему веры никогда. Если спешит на помощь в любое время дня и ночи – это показательнее любых слов. В одной из прошлых жизней я наверняка была мушкетером, потому что до сих пор ценю такие понятия, как честь и достоинство.

Неужели мы наконец-то друг друга услышали. Эта ночь вернула нас в самое начало отношений, когда мы искренне радовались и любили.

Сегодня он снова звонит мне каждый час, а я готова бесконечно слушать его истории про мужиков с завода, и что сказал Петрович, и как ему ответил Санек. Он, в свою очередь, терпеливо вникает в мои монологи о современном искусстве.

Весь день вспоминала как мы были счастливы в те редкие перерывы между скандалами. Я с нетерпением ждала его с работы, выглядывая в окно каждый раз, когда стрелки часов приближались к шести вечера. Сама работала дома, много не получала, зато могла достаточно времени уделять семье.

Превращаясь в классическую домохозяйку, на время забыла о своих желаниях, стирка, уборка, готовка, дети, в перерывах отчеты на скорую руку, подрабатывала бухгалтером и тщательно следила за акциями в «Пятерочке». Для меня это все было в новинку, мне хотелось погрузиться в спокойствие простых жизненных радостей. Пекли печенье с детьми, делали поделки в садик, катались на велосипедах. О плохом заставляю себя не думать, пусть оно останется в прошлом. Пытаюсь удержать в памяти только самые прекрасные моменты и очень хочу испытать их вновь.



# 17 июля 2018

*Имитация – это самоубийство.  
Ральф Уолдо Эмерсон*

Ха–ха–ха. И сколько раз, интересно, я буду верить в то, что у нас может что-то получиться? Сколько разрывов нужно пережить, чтобы понять, что у отношений нет будущего?

Я опять оказалась эгоисткой. Потому что хочу в отпуск в Европу, а не в деревню с его многочисленной родней. Ненавижу все эти якобы романтические бредни со свежим воздухом, банькой и рыбалкой. Ну не мое это, не нужен мне рай в шалаше. Мне нужна старинная архитектура, долгие пешие прогулки по щербатым мостовым, музеи, хранящие в себе великое наследие самых гениальных людей прошлого и гастрономические открытия в лучших ресторанах мира. Уха на костре и ночь на скрипучей кровати пробабушки у печки в разваливающемся доме никогда в моих мечтах не фигурировали. Частенько меня называют снобом, но я не понимаю, почему я должна вдыхать ароматы навоза и сена, а не французского парфюма, восхищаться, как у кого-то клюет карась, а не любоваться шедеврами Рафаэля и Да Винчи. И теперь, мне наконец-то не стыдно. Я, как и любой человек, имею право на свои собственные, никем не навязанные желания.

Мы никогда не могли договориться какой фильм посмот-

реть, куда сходить в выходные, все обсуждения заканчивались ссорой, в итоге мы все равно ехали на гонки, а не на выставку.

Хотя, может, стоит признаться честно, что это просто не мой мужчина? Меня иногда посещают догадки, что, если бы я действительно его любила, то мне было бы хорошо с ним везде, вне зависимости от места дислокации и досуга. Да и он, наверняка, мог бы хоть иногда идти на компромиссы, если бы, и правда, дорожил мной и нашими отношениями. Но, если это была не любовь, то что?

Хватит с меня. Я же обещала себе, что больше не буду пытаться подстраиваться ни под него, ни под кого-то другого. Буду жить той жизнью, которой хочу, она у меня одна.

Последние два года я только отдавала, отдавала и отдавала, пока мои ресурсы не иссякли. Попробовав себя в новой роли, поняла, что это не я, не моя жизнь и не мой сценарий. И как же приятно сбросить с себя необходимость всем угождать и снова стать собой. Вновь научиться отстаивать свои границы и убеждения и быть свободной от стереотипов.

Это совсем не значит, что я жесткая и равнодушная, нет, я могу быть мягкой и сердечной, но никто, даже я сама, не может предугадать когда произойдет эта перемена. Непредсказуемость – мое второе имя. Некоторых это сводит с ума, ну что же, это не мои проблемы.

Я устала умирять свой внутренний огонь, я снова принимаю себя такой, какая есть, я люблю себя, люблю свою жизнь

и не позволю никому ее разрушать. Да здравствует абсолютная монархия.

# 18 июля 2018

*Перфекционизм — это не  
самосовершенствование. Перфекционизм по своей  
сути — стремление добиться одобрения.  
Брене Браун*

Все мы знаем, что идеальных людей не бывает, но при этом упорно стремимся к идеалу. Я всегда мечтала стать этой «мисс совершенство» с идеальной внешностью, острым умом, успешной карьерой, ну и конечно с идеальной семьей, как в рекламе йогурта. Я не могла побороть в себе это разрушающее влечение к безупречности, что приводило к агрессии и срывам, если вдруг «идеально» не получалось.

Завышенные стандарты, которые мы сами себе устанавливаем, часто приводят к ликвидации удовлетворения как такового. Каких бы успехов не добивался перфекционист, ему всегда будет мало, он непрестанно будет думать о том, что можно было бы сделать еще лучше, прыгнуть еще выше, сказать еще остроумнее. Соответственно, критика в данном случае встречается лишь вспышками гнева, какой бы конструктивной она не была.

Я наконец-то поняла и приняла в себе этот психологический загон, не имеющий ничего общего с реальностью, сейчас я пытаюсь его разрушить и выстроить свою жизнь без искусственных ограничений.

Какое же наслаждение позволить себе расслабиться и перестать пытаться кому-то соответствовать, особенно, если это подразумевает не стремиться вверх, а опускаться все ниже, к примитивному развитию.

Раньше я вечно спорила с людьми, которые утверждают, что в паре должны быть схожие интересы и мировоззрение, иначе не получится счастливых и гармоничных отношений. Теперь понимаю, что они были правы. Какой бы сильной ни была страсть, со временем она гаснет от многочисленных ссор.

Теперь я не боюсь не оправдать чьих-то ожиданий, а просто пытаюсь быть собой, постепенно вспоминая каково это. Сегодня посадила второй куст роз и лаванду, подоконник в спальне постепенно превращается в ботанический сад, и это меня невероятно вдохновляет. Спокойно работаю в тишине, пока ребенок в садике, и учусь с благодарностью принимать все то, что у меня есть здесь и сейчас.

Но, есть одно НО. Чтобы быть собой, нужно знать кто ты. Я не знала.

Во мне существовало несколько личностей одновременно, и каждая со своими желаниями, взглядами и планами. Я номер один отчаянно хотела оставить свой след в истории, стать великой, вторая Я мечтала о тихом семейном счастье с кучей детей, собак и загородным домом, третья Я была прожигательницей жизни, которую интересовали только развлечения – еда, секс, путешествия, искусство. Мне никак

не удавалось склеить их воедино, образовать цельный организм, все время кто-то да поднимал бунт.

# 20 июля 2018

*Малые страдания выводят нас из себя, великие  
же – возвращают нас самим себе.*

*Жан Поль*

Пересматриваю свои детские фотографии. На этой мне три года. Я помню свои сны в то время. Я помню о чем мечтала в пять лет, десять, двенадцать. Потом я предала свои мечты и забыла о них на долгие двадцать лет. Я предала себя. Я перестала верить. Я позволила окружающему миру меня сломать и залить грязью мир внутренний. И только благодаря тем испытаниям, через которые мне пришлось пройти, началось очищение.

Каждый раз, вспоминая детство, я плачу от чувства вины перед этим ребенком, перед самой собой. Как я могла потратить столько лет на саморазрушение. Как я могла забыть о самом важном. Как я была слаба, прогнувшись под давлением общества.

Нас, поколение пепси, многому не научили. Было некогда, родители боролись за выживание, а мы росли, познавая жизнь самостоятельно. Рано взрослели, рано пили, смотрели «Бригаду» и не знали что такое хорошо, а что такое плохо. Мне повезло больше, чем другим, мои мама и папа воспитывали во мне четкие идеалы и правильные жизненные принципы, они дали мне все, что могли, и даже больше, но

я упорно отмахивалась от этих даров, делая выбор со знаком «минус», просто потому что иначе меня били, унижали и оскорбляли в школе. Самая красивая девочка в округе, да еще и из интеллигентной, полной и довольно хорошо обеспеченной семьи, переехавшая из Москвы в рабочий район Нижнего Новгорода, оказалась под прицелом подростковой злобы и не выдержала.

Но теперь мои мысли снова чисты, моя вера сильна, и я не про религию, я про веру в людей, веру в добро, веру в любовь. Эта малышка с глазами, в которых чистое небо, доверчиво смотрящими на мир, снова ожила внутри, и я надеюсь, она меня простит.

Может быть, я умру в одиночестве, может быть, никто никогда так и не разгадает, что же таится в глубине этих глаз, но я буду верна себе и от этого счастлива. Ведь уважать себя, принимать, ценить, любить и никогда не продавать душу – не это ли самое важное?

Мы бежим по жизни, теряя и приобретая, мы считаем деньги, губим здоровье, тратим время на пустых людей, проводя его не там, где хочется, и не с теми, кто нужен. А что внутри? Что от вас останется, если снять все маски? Как выглядит ваш внутренний ребенок и чего он на самом деле хочет? Явно не Мартини и трешку в центре.

Сегодня я поняла, что лучшая защита – это не нападение, лучшая защита – это любовь, которая тянет свои шелковые нити из сердца и обволакивает тебя мягким, но прочным ко-



коном, не позволяя злу проникнуть сквозь него.

# 24 июля 2018

*Всё, что должно произойти, обязательно произойдёт, как бы вы ни старались этого избежать. Всё, что не должно случиться, не случится, как бы вам этого ни хотелось.*

*Гийом Мюссо*

Начать новую жизнь я решила с заботы о своем здоровье, ведь я хочу вырастить сына, поплакать, когда буду провожать его в армию, потом поплакать на свадьбе и на выпуске из роддома, встречая внучку. Я вообще люблю плакать по любому поводу, и в горе и в радости, просто мои эмоции всегда слишком сильны, поэтому они превращаются в соленую воду и выливаются через край.

# 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.