

Виктория Трелина

---

**Легко  
и просто,  
или Кризис  
тридцати лет**



Виктория Трелина

**Легко и просто, или  
Кризис тридцати лет**

«Издательские решения»

2015

## **Трелина В.**

Легко и просто, или Кризис тридцати лет / В. Трелина —  
«Издательские решения», 2015

...Иду я сегодня к остановке, — тоном, не предвещающим ничего плохого, вещает в трубку подруга, — и вдруг слышу сзади: «Девушка, девушка» — милый такой мужской голос. Я плечи расправила, шаг убавляю, улыбка вместе с самооценкой вверх ползёт. Догоняет меня мужчинка этот, в лицо заглядывает и разочарованно так тянет: «А-а-а, Вы уже не девушка... Но всё равно приятно». Мы с Наташкой хором смеёмся. Я весело, а Наташка грустно. Хотя я всё-таки тоже грустно... Смешная, конечно, история. Но...

© Трелина В., 2015

© Издательские решения, 2015

## Содержание

От автора	6
Предисловие	7
Введение в еженедельник (Помнишь, как всё начиналось)	9
Разгар кризиса. День первый	11
День второй – день сурка	12
Дальше – больше	13
Визит к невропатологу или к невропатологу (думаю, скоро запомню)	14
Наташке снова не повезло	16
Срыв	17
Победа над кризисом	20
Свобода в больших количествах	21
Унылая пора	22
Двадцать девятый день рождения	23
Снова начала заморачиваться	24
Работаю, как лошадь	25
Дистония возвращается	26
Дожилась...	27
Новый год	28
Панические атаки и положительные эмоции	29
Стараюсь изо всех сил	30
И снова работаю	31
Подбор кадров	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

# **Легко и просто, или Кризис тридцати лет**

## **Виктория Трелина**

© Виктория Трелина, 2015

© Александр Лазибеев, фотографии, 2015

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero.ru

## От автора

Моя первая книга «Жила-была девочка. Повесть о детстве, прошедшем в СССР», написанная для поколения 80-х, нашла своего читателя. Выросшие дети перестройки с удовольствием погрузились в мир своего детства и юности. Мне до сих пор приходит огромное количество душевных отзывов и благодарностей за возможность «посмотреть плёнку, хранящуюся в сердце, пыль с которой стёрлась этой доброй книгой» (цитата из отзыва читательницы).

Публика просит продолжения...

Писать «Жила-была девочка 2», следуя сложившейся традиции кинематографа и современного писательства, мне не хотелось. Не хотелось... Но суть текста обычно сильнее автора. Она не подчиняется заранее придуманной концепции. И вот перед Вами то, что планировалось, как совершенно абстрагированное от «Девочки» произведение.

«Легко и просто», в общем-то, и так не является продолжением первой книги, но, как становится понятно из второй части названия, моя новая книга написана для той же самой публики – для тех, чьё детство пришлось на 80-е, юность – на 90-е... для тех, кому сейчас – в двухтысячных, немного больше тридцати. Для тех, кто переживает или уже пережил такую «страшную» вещь, как кризис настоящего взросления. Для тех, кто уже понял, или только начал понимать, что только сейчас, когда нам – детям 80-х, стукнуло по тридцатнику, только сейчас по-настоящему и начинается наша жизнь.

Возможно, в этой книге, в отличие от «Девочки» вы не увидите столько общего в пласте одного поколения. Явные схожести своей жизни с судьбой главной героини найдут далеко не все. Но, очень надеюсь, что моих читателей порадует эта неоднозначная, местами спорная, но, по сути, снова добрая книга, книга о нас – повзрослевших тридцатилетних детях.

*Всё в нашей жизни непросто,  
Всё гораздо проще...*

## Предисловие

Когда-то, давным-давно мне было лет четырнадцать-пятнадцать, а может быть и меньше. В то время собственные года не казались чем-то значительным и пугающим. Тогда, в конце прошлого столетия, вообще всё было иначе: ещё не было интернета и кабельного телевидения. И даже маршруток не было, а по улицам ездили... Нет, не конные экипажи, конечно, а жёлтые автобусы-гармошки. Которые, впрочем, современным школьникам кажутся такой же древностью, как нам – упряжки с извозчиками. Да-да, это мы считаем, что ещё молодые и совсем недавно сами были детьми. А вот моя первоклассница дочь ещё пару лет назад всерьёз думала, что я видела динозавров живыми.

А этой осенью на вопрос: «Сколько лет твоей маме?», моя Юлька честно ответила: «Точно не помню. Кажется девяносто восемь». Вообще-то, Юлька у меня девочка умная, в цифрах разбирается, и считать до ста умеет уже давно, просто для семилетнего человека, что двадцать восемь, что девяносто восемь – одинаково много. Безобразно много.

Так вот, когда мне было чуть больше, чем сейчас моей Юльке, в руки мне попала толстая книжка в загадочно-чёрной обложке с жёлтой надписью «Гороскоп». Тогда всевозможные гадания-предсказания были в большом почёте. Но эта книга отличалась от всех своих аналогов тем, что гороскоп там был составлен индивидуально для каждого. То есть, не для каждого знака зодиака, а конкретно для каждого дня рождения. Сейчас я уже подзабыла, что именно там было сказано о родившихся в мой день рождения, но хорошо помню, что книга произвела на меня сильное впечатление. Я узнала себя не только в описании характера, но даже в обрисовке внешности. Которая тоже, как оказалось, напрямую зависит от даты появления на свет. Хорошо запомнились мне только две фразы из чудо-гороскопа, цитирую их наизусть: «Вторая половина Вашей жизни будет намного счастливее, чем первая. Вы почувствуете всю прелесть бытия только после тридцати лет, когда в трудностях окончательно сформируется Ваш характер».

Так вот, к чему я всё это? До тридцатника рукой подать, характер у меня не только не сформировался, а, кажется, совсем расшатался. Прелести бытия я чувствую всё реже. Да и чувства эти уже не такие яркие, как раньше. В общем, пресловутый «кризис среднего возраста» начался у меня заблаговременно.

– Мам, у тебя был кризис тридцати? – это уже я спросила у своей мамы, надеясь получить мудрый совет, ведь мама давно живёт. Когда-то я тоже думала, что она появилась на свет в то время, когда ещё не все обезьяны успели превратиться в людей.

– Нет, не было, – уверенно и даже, кажется, с насмешкой в голосе, ответила мама, – Я вообще о таком кризисе впервые слышу.

Вот тебе и мудрая женщина. Хотя, если вдуматься, не так уж давно она родилась. Во второй половине прошлого века, как и я, собственно...

Ну что ж, мама считает, что тридцать лет – самый лучший возраст. Подруги думают, что я «бешусь с жиру», муж потешается надо мной, обзывая «старушкой», а я натурально страдаю. Ну что поделать, если все кризисы, значащиеся в психологии, валятся на меня с завидным прилежанием? В детстве у меня были кризисы трёх и пяти лет, когда я до истерик не хотела ходить в детский сад, и боялась общаться с другими детьми. Потом был кризис первоклассника, который плавно перетёк в классический кризис переходного возраста. Конечно, то, отчего меня «ломало» в тринадцать, сейчас вызывает умиление. Но ведь тогда я страдала по-настоящему. И ведь тоже никто понять не хотел, что у меня в душе творилось. Спасал только дневник. Еженедельник, так я тогда называла эту толстую тетрадку, хранившуюся в ящике стола под замком.

А что, если снова завести такой еженедельник? Смешно и старомодно? А я никому не скажу о нём. Как раньше спрячу под замок – «запаролю» на рабочем столе. И буду пытаться разобраться в сути своего кризиса, раз уж я осталась с ним один на один.

## Введение в еженедельник (Помнишь, как всё начиналось)

Конечно, введение – это немного для другого жанра, дневники обычно так не начинают. Но ведь, кризис у меня начался не сегодня, а дневник будет посвящён именно ему, то бишь, кризису. Поэтому нужно восстановить, так сказать, хронологию событий... Поэтому введение имеет место быть.

Итак, впервые услышала я о таком явлении, как «кризис тридцати лет» от своей подруги Наташки. Тридцать ей исполнилось в тот год, когда мне только стукнуло двадцать семь. Я традиционно поздравила её по аське. Наташка сухо поблагодарила и с циничным юмором написала: «Сестра утром подарила крем от морщин. Я в тоске жду краску от седины». Я отослала ей смеющийся смайлик и принялась за работу. К слову сказать, работу свою тогда я очень любила.

А потом Наташка исчезла из аськи, и из реальности. Заметила я это, к своему стыду, не сразу. Всё по той же причине – полного погружения в работу. Поняв, что чего-то в моей яркой и насыщенной жизни не хватает, я отправила подруге смс-ку с текстом: «Куда пропала?»

На что Наташка ответила: «У меня депрессия – мне тридцать лет». Я снова не удержалась от смеха. Юмор подруги меня всегда веселил. Тогда её хандра мне показалась глупостью. Ну, тридцать и тридцать. Не восемьдесят же. И вообще, Наташка сама виновата: сделала свою жизнь серой и скучной, живёт по схеме «дом, работа, гастроном». Так у кого хочешь, депрессия появится. То ли дело я? В мои двадцать семь у меня и муж есть, и дочка в школу на следующий год идёт, и работа у меня хорошая: интересная и высокооплачиваемая, и родственники все меня любят и поддерживают. Красота, а не жизнь. И в тридцать, и в сорок всё будет так же замечательно. А о пятидесяти я пока не задумывалась. Да, даже если и задуматься: моя мама в свои пятьдесят выглядит превосходно.

Потом я услышала о «кризисе тридцати» от одной коллеги, потом из уст какого-то домопсихолога по телевизору, потом прочитала в интернете... Причём натыкалась я на это всё всегда случайно. Информация о кризисе тридцати лет словно преследовала меня. И всё-таки догнала...

Накрыло меня внезапно... В новогодние праздники я вдруг поняла, что не хочу выходить на работу. Вы скажете, что это нормально? Только не для меня. Я не умею работать без энтузиазма, не умею «просиживать штаны» на «ненавистной» работе, не умею сдавать себя в аренду нелюбимому делу, только ради денег. У меня всё в жизни должно быть слажено и гармонично. Дом – только полная чаша, работа-самореализация и самосовершенствование, любовь – такая, чтобы «сносило башню». Смех – чтобы до колик в животе. Не люблю я полутонов, не люблю терпеть, не люблю ждать, не люблю не чувствовать себя счастливой...

На работу я всё же вышла. Вышла и поняла, что не хочу больше так работать. Мне вдруг стало неинтересно целыми днями рисовать графические картинки для чьих-то листовок. Мне стало скучно слушать вечно влюблённую в кого-то коллегу Алёну, мне стало жаль постоянно торопящуюся куда-то начальницу Веру. Мне надоел этот кабинет, этот телефон, меня раздражала эта дверь на склад, вся обклеенная распечатанными на чёрно-белом принтере картинками, показавшимися кому-то «прикольными». Я уже не понимала, как могла четыре года посвятить себя такому бесполезному занятию, как графический дизайн. И ведь мне нравилось это. Я творила, меня озаряло вдохновение, я всерьёз трудилась над бумажками, которые едва ли кто-то вообще рассматривал. Люди пробежали глазами по строчкам, и мои творения летели в мусорные вёдра. А ведь я, действительно, неплохой художник. Я могла бы писать шедевры. А ещё мне хорошо удавались стихи. Возможно, я уже была бы поэтом, если бы не потратила столько времени на глупые рекламные картинки. А ещё я люблю фотографировать и фотографироваться... Пять лет назад меня фотографировал и рисовал фотохудожник. Он остановил

меня на улице, потому что я бросалась в глаза. Я красивая, стройная, высокая брюнетка. Была стройная... пять лет назад.

Я рассматривала себя в зеркало под песню «Она могла бы стать звездой кино, фотомоделью быть давным-давно...». Некогда худенькое, одухотворённое моё лицо лёгкая полнота почти не испортила. Почти... Щёки слегка, еле заметно, поползли куда-то к подбородку. Ещё пару лет и можно будет делать подтяжку. Какой кошмар! Сейчас меня уже вряд ли остановит на улице фотохудожник. Фигура у меня по-прежнему неплохая, но уже явно не модельная. С меня теперь хорошо писать Венеру Милосскую. Что, в общем-то, тоже недурно, но...

Что произошло? Ведь ещё неделю назад мне казалось, что всё у меня ещё впереди, и времени ещё много – всё успеется. Я вспомнила про кризис. Но ведь мне только двадцать восемь. Рано! А если не кризис, тогда что это? Почему я в один миг поняла, как нелепо расходовала своё время, свою молодость?

– Вера, я увольняюсь, – сказала я своей начальнице, – я перестала чувствовать себя счастливой.

– Не говори ерунды, – Вера не восприняла такой аргумент всерьёз, – кому сейчас легко? Кто здесь счастлив, покажи?

– Но ведь это неправильно! – я округлила глаза, – Человек создан для счастья. Мне стала неинтересна моя работа. Я не смогу полноценно трудиться. Вера, зачем тебе такой сотрудник?

Начальница смотрела на меня устало. И я видела, что она не понимает меня. Я кажусь ей наивной дурочкой, и сама она свою работу терпеть не может.

– Лера, в стране кризис, куда ты пойдёшь? Кому мы нужны? Здесь хоть всё стабильно.

Какой кошмар! Как это «кому нужны?» Я нужна всем. Я красивая, талантливая, молодая... По крайней мере я была такой. Что со мной? Почему я всё время ловлю себя на том, что сожалею о прошлом.

– Кризис в стране, Вера, мне не страшен, меня больше пугает кризис у меня в душе. У тебя был кризис тридцати лет? – задала я наболевший вопрос своей тридцатитрёхлетней начальнице-подруге.

– Не было у меня ничего такого, – отмахнулась Вера, – а у тебя не кризис тридцати, а переходный возраст запоздалый. Как маленькая, ей-богу, ведёшь себя.

Я ненадолго поверила Вере. Переходный возраст, как ни крути, приятнее среднего. А Вера, оказывается, и не подозревала, что от работы можно получать удовольствие. И живёт как-то. Наверное, это правильно. А я всё это время пребывала в сладком подростковом неведении. Да и мама говорит мне тоже самое и теми же словами, мол «кому легко?». А я хочу, чтобы мне было легко! Ну, я же всё-таки творческий человек, мне простительно это хотение.

И я стала работать «как все». На двери склада появилась новая чёрно-белая надпись: «Есть такая профессия – на работе сидеть». Она казалась мне «прикольнее» всех остальных.

## Разгар кризиса. День первый

Вчера вечером поссорилась с клиенткой. Сильно поссорилась. В итоге, швырнула короб с заказом на пол, вместе со своим мобильником. Листовки, микросхемки и сим-карты разлетелись по кабинету. Вера собирала по частям мой телефон и «угощала» валерьянкой. Клиентка исписала четыре страницы в жалобной книге. До конца рабочего дня я просидела на складе, рыдая. Почему-то было очень обидно... За всё. За всю свою неудавшуюся судьбу. В маршрутке у меня в первый раз в жизни разболелась голова. Да-да, раньше у меня никогда не было головных болей. Я даже представить не могла, как это кость может болеть? Оказывается, это довольно противно. Полночи жаловалась мужу на свою «собачью» работу, на общество в котором мы живём и на непрекращающуюся головную боль. С утра встала в дурацком настроении и ни за что наорала на Юльку. Стало стыдно. Долго целовала дочкины заплаканные глазёнки и мысленно ругала себя последними словами. Голова уже не болела, но была будто бы чугунной.

Повесила в статусе аськи депрессивную мордашку, и всем, более-менее подходящим по возрасту, задала вопрос о кризисе. Отозвался только Кирилл. Как всегда, стал читать мораль о хаосе в моей голове, и оспаривать научно-психологические факты:

«Живёт себе человек, горя не знает, – писал двадцатидевятилетний холостяк, – и тут кто-то говорит ему, что бывает на свете кризис тридцати лет, и вот человек начинает размышлять: у всех бывает, значит, и я не исключение, а мне-то уже почти тридцать. Ой, да ведь, мне уже пора. Точно-точно, а я-то думаю, что у меня всё так погано в последнее время складывается. А это он и есть – кризис. Вот и всё! И человек в плену своих домыслов. И всё у него с тех пор идёт действительно погано. Потому что он сам не ждёт ничего хорошего, ведь кризис же».

Мысль Кирилла я поняла, а ещё я поняла то, что он сам очень парится по-поводу того, что у него всё так погано. В апреле тридцать человеку, а ни фига он ещё в жизни не достиг. Семью создать хочет, а требования к кандидаткам заоблачные. Сына хочет родить, а ответственности боится. Богатым хочет стать, а у самого куча долгов.

Короче, как ни крути, у Кирилла тоже кризис, хотя он сам этого и не признаёт.

## День второй – день сурка

Сегодня снова истерила на работе. Опять довели клиенты. Как я их ненавижу! Почему люди такие бестолковые и злые? Вновь разболелась голова. Я всерьёз испугалась. Второй день подряд головные боли. Может у меня что-то с мозгом? Или с нервами? К какому врачу идут в таких случаях? К психиатру что-ли?

Сейчас час ночи. Муж и дочь спят. Как им удалось так быстро заснуть после того, как я устроила им скандал? Из-за чего всё началось уже и не вспомню. Ах, да – Юлька громко включила телевизор, и прыгала с кресла на диван. В последнее время я не люблю громких звуков и резких движений. Я вообще в последнее время мало что люблю. Да я и не собиралась орать, я лишь хотела уберечь дочку от падения. Мне вдруг показалось, что подпрыгнув на десять сантиметров над уровнем дивана, можно сломать ногу или шею. Перед глазами тут же встала ужасная картина, и я с остервенением отшлёпала Юльку, параллельно прикрикивая на мужа, который попытался вступить за дочь.

– Наша мама бешеная, – вдруг вымолвил муж и пожал плечами. Тут меня понесло ещё сильнее. Я терпеть не могу такие вот непедagogические реплики. Как можно так подрывать авторитет матери в глазах ребёнка.

– Замолчи, – шипела я на мужа, – выйди из комнаты. Я старалась шипеть тихо, но получилось очень даже громко. Юлька, чувствуя, что папа на её стороне, усиленно заливалась слезами. Меня это бесило. В воспитании оба родителя должны гнуть одну линию, ребёнок очень тонко чувствует противоречия. Хотя, закатывать истерику на глазах у ребёнка тоже не очень-то педагогично, но... Не знаю что «но», бесит меня всё. И муж бесит, и работа и отражение собственное в зеркале...

## Дальше – больше

Решила всё-таки сходить к невропатологу. Думала, посоветует мне какое-нибудь лёгенькое успокоительное. А то я сама себя уже не контролирую. Начинаю орать на пустом месте, понимаю, что орать не надо, а остановиться уже не могу. Словно накатывает что-то. А потом ещё полдня успокоиться не могу – злюсь, переживаю, и голова болит. Голова меня больше всего беспокоит, но о ней я врачу не скажу. Думаю, это на нервной почве (раньше это словосочетание было мне непонятно), вылечу нервишки, и всё пройдёт.

За талончиком бегала в перерыв, чтобы не вызвать подозрений, всё-таки не к терапевту иду и не к окулисту. Стыдно как-то: взрослая девочка с высшим образованием, а со своими нервами разобраться без помощи специалиста не могу.

Мы всей фирмой по страховке наблюдаемся в одной и той же поликлинике. Девушка, выдававшая мне талончик, произнесла странную фразу: «Вы тоже с головой? Всем офисом что-ли провериться решили?» Я ответила, что: «Да. С головой». Не буду же я тут всем рассказывать, что я нервнобольная. Над последней частью вопроса я размышлять не стала. Хотелось поскорее отделаться, вылечиться и забыть обо всём этом.

Вернулась в офис с талончиком как ни в чём ни бывало, пыталась улыбаться. Но пришла Вера и отругала весь отдел за невыполнение плана, а ещё за то, что директор-тиран, и за то, что она – Вера с давлением и гайморитом сидит на работе до десяти вечера. Ещё за то, что в прошлом году Светка из маркетинга курила на крыльце в присутствии какого-то Сальникова, а теперь этот Сальников едет к нам с проверкой.

Я слушала начальницу, жалея и ненавидя её одновременно. Вера, Вера в кого ты превратилась с этой работой? Семью забросила, за собой следить перестала. Когда ты в последний раз смотрелась в зеркало? Вера, у тебя седые корни волос. Когда ты в последний раз красила голову? Я удивляюсь, что ты ещё успеваешь её мыть. Да, гори она синим пламенем такая работа, из-за которой молодые девчонки седеют и разводятся с мужьями.

Закрывшись на складе, я достала маленькое зеркальце: корни моих волос пока, слава богу, не поседели, но отросли уже порядочно, брови выщипаны некачественно, под глазами мелкие морщинки. А ведь когда-то я была красавицей, меня останавливали на улице и предлагали сняться в рекламе, на обложку местного журнала, а однажды директор цирка прямо в троллейбусе предложил мне быть ведущей цирковых программ. Я даже три раза ходила на репетиции. А потом муж (на тот момент ещё не законный) запретил мне это – не хотел делить со зрителем мою красоту. Я не очень расстроилась, тогда казалось, что впереди вся жизнь, и всё ещё успеется. Было это... десять лет назад. Какой кошмар, счёт моим воспоминаниям пошёл на десятилетия. Скоро, шамкая беззубым ртом, я буду рассказывать внукам: «Помню, когда-то в сорок шестом...» И внукам будет казаться, что я такая же древняя, как черепаха Тортилла.

Слава Богу, вечером рассмешила Наташка:

– Иду я сегодня к остановке, – тоном, не предвещающим ничего плохого, вещала в трубку подруга, – и вдруг слышу сзади: «Девушка, девушка» – милый такой мужской голос. Я плечи расправила, шаг убавляю, улыбка вместе с самооценкой вверх ползёт. Догоняет меня мужчинка этот, в лицо заглядывает и разочарованно так тянет: «А-а-а, Вы уже не девушка... Но всё равно приятно».

Мы с Наташкой хором смеёмся. Я весело, а Наташка грустно. Хотя я, всё-таки, тоже грустно... Смешная, конечно, история. Но...

## **Визит к невропатологу или к невропатологу (думаю, скоро запомню)**

– Вер, я задержусь с перерыва минут на двадцать, – предупредила я начальницу, – мне в магазин надо съездить.

На самом деле, у меня просто талончик к невропатологу на полвторого, но не буду же я Вере об этом говорить...

– Только постарайся поскорее, – соглашается Вера, а то Анька тоже на два часа на рынок отпросилась, а Алёны до сих пор нет, хотя говорила, что на десять минут опоздает.

– Постараюсь, – обещаю я, и иду в свой кабинет. Пустой Алёнкин стул печально отвёрнут от тёмного выключенного монитора. Рядом с этим «нерабочим рабочим местом» крутится Вовка-логист.

– Ты чего здесь? – наигранно недовольным тоном спрашиваю я. С Вовкой все так разговаривают, потому что он вечно лезет во все дыры. А вообще парень он весёлый и позитивный, всегда разрядит любую накалённую обстановку.

Сейчас Вовка, на удивление, молча, юркнул за дверь.

В час дня, так и не дождавшись Алёну, я иду в поликлинику, по дороге размышляя, на что буду жаловаться. Значит так: нервничаю часто, кричу на дочь и мужа, раздражаюсь на заказчиков, ненавижу свою работу. Что-то жалобы какие-то несерьёзные. Я же к обычному врачу иду в городскую поликлинику, а не к психоаналитику в частный кабинет. Наверное, всё же надо что-то сказать про головные боли. Хотя, в этом случае, мне назначат всякие томографии и УЗИ сосудов мозга, как Вере. И тогда я почувствую себя окончательно больной и старой.

Так, в раздумьях и подхожу к нужному кабинету. Чувствую, как кто-то хватает меня за локоть. Оборачиваюсь – Анька. Та, которая на пару часов отпросилась у Веры на рынок.

– Ты тоже сюда? – смеётся она, – Алёну по дороге не встретила? Она минут пять назад отсюда же вышла. Ты заходи в кабинет, там свободно. Я уже проверилась – заключение жду.

До меня начинают доходить вчерашние слова медсестры: «Вы тоже с головой? Всем офисом что-ли провериться решили?»

В другой ситуации это, наверное, было бы смешно. Но мне стало страшно. Страшно от того, что я стою под дверью врачебного кабинета (это с самого детства было для меня пыткой), и от того, что наш офис болен. Я работаю в безнадёжно больной компании. Разве организация, где каждая вторая сотрудница стоит на учёте у невропатолога, может называться здоровой?

– Я тоже к Вам, – пытаюсь шутить, входя в кабинет. Две наших девочки у Вас уже были сегодня.

– Да и мальчики Ваши к нам приходили, – улыбается докторша, – на что жалуетесь? Голова и нервы?

.....

Возвращаюсь в офис с пузырьком успокоительного. Анька уже на месте, сидит спиной к двери и закатывается со смеху, согнувшись пополам. На её столе стоит точно такой же, как у меня, начатый пузырёк. Я уже не вижу смысла что-то скрывать, демонстративно ставлю рядом с Анькиным лекарством своё и терпеливо жду пока коллега успокоится, но её задорный смех постепенно переходит в истерический.

Кажется, Аньке следует уменьшить дозировку...

– Посмотри, – наконец Аня, сквозь икоту, смогла вымолвить слово.

Я посмотрела в её компьютер: электронное письмо от Вовки из логистики. Фотки одна за другой.

Первая: пустой Анькин стул, тёмный монитор. На фоне всего этого Вовкина рука с часами. На циферблате двенадцать тридцать.

Вторая: пустой кабинет, два стула, два выключенных компа. Мой и Анькин. Тринадцать сорок.

Письмо называется «Чтоб я так работал!»

Почему-то мне вспоминаются слова врачихи: «Да и мальчики Ваши к нам приходили»...

## Наташке снова не повезло

Сегодня заходила Наташка. Я не хотела касаться темы возраста, старости и нервов, мы просто собирались посидеть, как в былые времена, поболтать «о мужиках», выпить мартини. Эх, совсем недавно такие посиделки были привычной частью нашей жизни. Куда они подевались теперь? Я и сама не заметила, что стала реже встречаться с подругами, сначала по причине занятости, потом лени, потом усталости...

Мне казалось, что всё идёт как и прежде, просто мы взрослеем и больше следим за собой, поэтому пьём меньше мартини. А на самом деле, от мартини на утро стало отекать лицо и портиться настроение.

Я думала, мы реже общаемся по вечерам, потому что взрослеем, и стараемся больше времени уделять семье. А на самом деле, по вечерам просто дико хочется спать, а при мысли, что завтра вставать в семь утра, вообще всех подруг забываешь.

Я думала, что мы взрослеем и умнеем. А мы... стареем и чахнем.

Вот и моя дочь уже забыла, кто такая Наташа. Хотя, когда Юльке было года два-три, Наташка была частым гостем у нас дома. Да и я таскала дочку на другой конец города к лучшей подруге. И не парилась о том, что мне завтра на работу, что ребёнку в десять вечера надо спать, а не трястись в маршрутке. Не думала и о том, что пить коктейли на этиловом спирте с красителями из жестяных банок, и особенно на ночь – очень вредно.

Эх, молодость, молодость! Надо напомнить Юльке, как выглядит моя подруга. Я достала Наташкину фотку. Достала и спрятала. Фотка пятилетней давности. Дочка, по наивности, может ляпнуть при госте, что она изменилась не в лучшую сторону.

– А сколько ей лет? – спросила Юлька.

– Тридцать один, – ответила я.

– А она замужем?

Наташка живёт в гражданском браке, и я не стала посвящать дочь в тонкости семейных отношений, сказав, что да, замужем.

– А дети у неё есть? – не унималась дочка.

– Нет.

– Почему?

– Ну, ещё не поздно, – уклончиво ответила я.

Когда пришла подруга, дочь решила перепроверить полученную от меня информацию и засыпала Наташку теми же вопросами. В том же порядке.

Убедившись, что госте, действительно тридцать один год, дочка спросила про замужество:

Наташка, рассматривающая свой гражданский брак, как временное явление, ответила: «Нет, не замужем».

Дочка повернулась ко мне, пожала плечами, и печально изрекла:

– И, по-моему, уже поздно...



видела, что всё хорошо, но силилась придумать что-то ещё лучше. Мудрила, путалась, усложняла четверостишия смесью ямба с хореем. И, видимо, так напряглась, что строчки поплыли перед глазами. Я встала, походила. Головокружение прошло, но сердце ещё долго колотилось где-то в горле. Попросила мужа выйти со мной «подышать воздухом», на этот раз в прямом смысле. Выходить одной было почему-то страшно. Казалось, что голова может закружиться в любой момент.

В тот вечер списала всё на похмелье. Поклялась себе больше не пить.

Проснулась утром от непонятной тревоги и ощущения, что со мной что-то не в порядке. В теле была непривычная слабость, хотелось пошевелить руками и ногами, чтобы проверить здесь ли я, или меня нет...

Я была вроде на месте, но существовал (я это чувствовала) риск вот-вот оказаться где-то не здесь. Меня охватил ужас. Я вскочила с ощущением, что надо куда-то бежать, что-то делать, чтобы не сорваться туда, где уже ничего нет. Это было похоже на предобморочное состояние, но только хуже... Казалось, что если обморок случится, то это будет последний обморок. Это было очень страшно.

Я лила себе в лицо ледяным душем, и понимала, что надо увольняться с работы. Организм даёт мне сигналы. Он начал давать их давно. Но головных болей и неустойчивой психики мне показалось мало. Организм решил дать конкретный знак.

Я позвонила Вере на рабочий. Трубку сняла Аня, сказала, что Вера в больнице с давлением. Я в глубине души пожалела начальницу, но себя мне было жаль сильнее. Я сообщила Ане, что на работу не приду. Ни-ког-да! И заявление передам через мужа. Анька не стала угоривать и расспрашивать. Это хорошо. Теперь мне предстояло выяснить, что со мной происходит. Вера в больнице с давлением. Об этом загадочном явлении в последнее время говорят часто. Даже мама купила себе прибор для измерения давления. Может быть, у меня тоже оно повысилось, или понизилось, или что там с ним ещё происходит. Я проводила мужа с дочкой, а сама пошла к соседке, на ходу вспоминая, как этот прибор называется.

– Тонометр, – напомнила тётя Маша, – заходи я сама тебе померяю.

Я зашла, запах лекарств в тётя Машиной квартире как-то успокаивал. Соседка надела очки и воткнула в уши слушалку (как эта штука называется правильно я не знала, не было надобности узнавать). У моей мамы прибор автоматический, на запястье надевается, кажется. А у тётя Маши старинный, с липучкой и грушей. Таким пользовалась моя гинеколог, когда я была беременна Юлькой. «Как у космонавта», – всегда говорила она, вынимая из ушей слушалку и отпуская тугую липучку.

– Как у космонавта, – сказала тётя Маша, прямо как гинеколог. Сто двадцать на восемьдесят.

– Плохо, – задумчиво ответила я, и пошла, оставив соседку в недоумении.

Мне очень хотелось надеяться, что это всё же давление. Ведь, если не давление, тогда что? Тогда придётся вызывать врача, ложиться в больницу, проходить обследование. Не хочуууу! Я боюсь врачей.

Лезу в интернет. Ищу. Нахожу у себя признаки всех болезней на букву А, и половину на букву Б. Закрываю страничку. Пугаюсь окончательно. Чувствую дрожь в ногах и руках, и ещё чувствую своё сердце. Оно не болит, и вроде, даже бьётся ровно, просто я чувствую, что оно есть, и что с ним что-то не то. Дома никого. Сознание грозит убежать навсегда каждую секунду. Я набираю ноль три.

– Выпейте пустырник, девушка, – сухо советует «скорая», выслушав мои сбивчивые жалобы, – и вызовите участкового врача.

Я возмущена такой халатностью нашего здравоохранения, но всё же испытываю облегчение: значит, я не смертельно больна, раз «скорая» не испугалась и не примчалась.

Как вызывать участкового врача я не знаю. У меня и карточки-то, наверное, нет в поликлинике. Можно съездить по рабочей страховке в ту больницу, в которую я ходила к невропатологу, пока я ещё не уволилась. Но от мысли, что придётся ехать одной в маршрутке через весь город, мне становится жутко. Я звоню мужу и с плачем объясняю ситуацию и своё состояние, которое с утра я пыталась от него скрыть. Лёшка приехал через десять минут. Вызвал участкового терапевта, налил мне чаю, «нежно» обозвал «пенсией». В присутствии мужа мне было легче. А когда пришла терапевт, от моей болезни не осталось и следа. Странно, но при виде белого халата, я почувствовала себя в полной безопасности, понимая, что тётя-доктор не позволит моему сознанию покинуть тело. Мне снова измерили давление, прослушали сердце, зачем-то пощупали шею.

– В четверг придёте на приём, – сказала терапевт и стала что-то писать на листочках, стандартно ужасным почерком врача со стажем.

Нейроциркулярная дистония, – с трудом разобрала я, когда врачиха ушла. Теперь я знала своего врага в лицо.

Я позвонила однокласснице Катьке, закончившей медколледж, чтобы спросить, что за зверь эта дистония.

– Нейроциркулярная дистония, чаще называется вегетососудистая, ВСД – со знанием дела процитировала Катька, – такой диагноз у каждого второго. Его ставят всем, у кого хоть раз в жизни кружилась голова. Не парься. Жить будешь. На твоём здоровье это никак не отразится. Абсолютно никак.

– Но ведь в карточке написано... – начала я.

– И на заборе тоже написано, – Катька, как истинный медик, не церемонилась, – забудь. Это всё равно, что если бы в твоей карточке написали «у пациента карие глаза». Главное, перестань нервничать. Исключи из своей жизни, так сказать, раздражитель.

Я положила трубку и вздохнула с облегчением. Всё складывается хорошо: я практически здорова и буду жить. До четверга я дома. У меня есть время отдохнуть и принять нужное решение. Решение напрашивалось одно: увольняться. Как сказала Катька – исключить раздражитель.

## Победа над кризисом

Вера позвонила в среду, начала учить меня жизни, я слушала вполуха, чтобы не расстраиваться и снова не впасть в сомнения.

– Вер, я приняла решение, – сказала я, когда начальница замолчала, – конечно, я погорячилась, сказав, что передам заявление через мужа: я приду и лично всё оформлю, и склад пересчитаю, и дела Алёнке передам, и даже отработаю две недели, если нужно. Но только две недели...

Вера молчала, понимая, что теперь мной руководит здравый смысл, а не эмоции. Я была довольна собой. И даже почти счастлива. Приняв твёрдое решение, я успокоилась и почувствовала, что мои патологические состояния больше не вернуться. Их нет во мне, и сознание больше никогда не станет ускользать из-под контроля.

Вот и всё! Никакого кризиса, оказывается у меня и не было. Просто, пришла пора сменить работу. На западе вообще принято менять её раз в пять лет. У меня как раз истекает срок. На что её сменить я пока не хочу думать. Отдохну пару месяцев, как раз лето начинается. Съезжу на море, посмотрю фильмы, займусь спортом, читаю. Ведь в мире столько всего интересного!

### Отдыхаю, как умею...

Кризис закончился, но писать я не прекращаю. Мне понравилось писать. Тем более теперь у меня есть на это время. Я не могу нарадоваться своей свободой. От мысли, что с утра никуда не нужно идти, по телу бегут приятные мурашки. Правда, я до сих пор по привычке пишу список дел на завтра в блокнотик. И вычёркиваю выполненные, так я делала на работе. Что там у меня на сегодня?

1. Оцифровать кассету со своего выпускного.
2. Переоформить банковскую карту, выданную на работе, в личное пользование.
3. Купить тушь и краску для волос.
4. Навести порядок в своей тумбочке.
5. ...В Юлькиной тумбочке.
6. Оплатить интернет и телефон.
7. Вернуть Алёне каталог косметики.

Все эти дела, конечно, терпят до завтра, и до послезавтра. Некоторые из них вообще можно вычеркнуть за ненужностью. Но я хочу переделать всё как можно быстрее, чтобы потом наслаждаться полноценным пассивным отдыхом. Я так давно мечтала просто полежать на диване и тупо пощёлкать телевизионным пультом. Я люблю пересматривать фильм «Москва слезам не верит». Он такой добрый, и навеивает приятную ностальгию. Размеренная жизнь героев, и отсутствие всякой суеты успокаивает меня. А ещё... ещё меня очень успокаивает фраза «В сорок лет жизнь только начинается»...

## Свобода в больших количествах

Когда-то я слышала фразу, что свобода в больших количествах – это уже одиночество. Но я не одинока. Да, у меня нет теперь коллег и начальников, мой телефон звонит всё реже. Занятые подруги как-то тоже отдалились, но у меня есть муж, который пока терпит меня домохозяйку, хотя, я вижу, что я в этой роли его не очень-то устраиваю. «Ты цепляешься ко мне по пустякам, – говорит Лёшка, тебе нечего делать, и ты хочешь, чтобы я тоже всё время сидел дома». Ему хочется теперь побольше свободы, и всё чаще муж засиживается у друзей – отдыхает от меня. Хотя мне кажется, что цепляюсь я к нему так же как и всегда, и свободу его не ограничиваю. Но зато у меня есть Юлька, которая заполняет собой всё моё свободное время, и очень рада тому, что я днями напролёт развлекаю её и двух её подружек – Кристину и Иру. Мы ходим в парк, в пиццерию и на речку, родители Кристины даже собирались мне приплачивать за то, что их дочь под присмотром в период летних каникул. Трое семилетних человечков изрядно выносят мне мозг, и порой я готова сбежать от них на край света. Но всё же это, наверное, лучше, чем нервные срывы на нелюбимой работе. Я успокаиваю себя этим и говорю всем, что счастлива. Сегодня звонила Алёне, та сообщила мне, что Вера беременна и скоро пойдёт в декрет. В офисе идёт борьба за власть. Трое человек претендуют на место козла отпущения. В их числе и логист Вовка.

– А ты почему не претендуешь? – удивляюсь я. Алёна всегда мечтала быть начальницей.

– Лер, да я тоже беременная, – тихо произносит Алёна.

Молодцы девчонки, правильным путём решили слинять с работы. Я иногда задумывалась о втором ребёнке, но сознательно на этот шаг я вряд ли бы пошла. И вообще, когда родилась Юлька, с мужем мы были не в лучших отношениях, и я дала себе установку, что если и рожу второго, то не от Лёшки. Установка прочно стоит в моей голове, хотя последние два года с Лёшкой у нас всё нормально. Не знаю, уж люблю я его или нет, но он мой глубокий родственник, и пока я не хочу ничего менять. Пока... А дальше будет видно.

– Завидую я вам, – почему-то вру я Алёне (видимо, подсознательно мне захотелось поддержать беременную, а значит, уязвимую девушку) – тоже, наверное, рожу второго ребёнка.

– Мам, у тебя уже есть ребёночек, – напоминает мне Юлька, спрыгивая с качелей.

Я обнимаю дочь и понимаю, что в моей жизни всё довольно неплохо, но что-то в ней продолжает меня угнетать, хотя я всячески это скрываю...

## Унылая пора

Осень. Дождь за окном. Чай. Уроки в прописях. Телевизор. Муж снова начал курить после полугодичного перерыва. Я злюсь. Почему сама не понимаю. Какое мне дело до его курения? Времени на творчество по-прежнему не хватает. Хотя все знакомые думают, что времени у меня должно быть в избытке. А ещё все постоянно спрашивают, не нашла ли я работу. И сочувственно кивают головами, когда я в сотый раз повторяю, что я работу пока и не ищу. Что я счастлива и так, что я отдыхаю. Странно, раньше все мне завидовали. Видимо мой отдых затянулся. Да и накопленные деньги медленно, но верно подходят к концу. Лёшка, конечно, не позволит семье умереть с голоду, но и водить всех Юлькиных одноклассниц по пиццериям, он тоже не позволит, поэтому надо что-то думать. Думать не получается. С утра веду Юльку в школу, потом готовлю, потом стираю, потом забираю с продлёнки, делаю уроки, гуляю во дворе. Скоро со мной будет не о чем поговорить, и я начну круглосуточно носить халаты и бигуди. Шучу, конечно. Девушка я умная и интеллигентная, обабиться не должна.

Выбираю свободную минутку – беру краски и акварельные листы. Романтичные цветные картинки удаются с трудом. Решаю сменить жанр. Рисую коричневого пузатого Винни-Пуха с шариком. Получается здорово. Достаяю из тумбочки все Юлькины диски с мультиками, и по очереди рисую смешных мультяшных персонажей: ослика с бантиком на хвосте, телёнка Гаврюшу из Простоквашино и ещё какого-то лохматого чудика с треугольными ушами. Любуюсь своими творениями, параллельно продумывая, как на этом деле можно заработать. Вообще-то, в творчестве таких мыслей допускать не нужно. Талант должен творить бескорыстно. Я гоню от себя меркантильные раздумья, но они не гонятся... Да, деньги портят человека.

Попробую завтра написать пару стихов и отправить в местную газету. Первые строки даются легко, если не сказать: просто слетают с языка:

Спокойствие в жизни приводит к печали,  
Родители в детстве об этом молчали.  
Приводят к депрессии мир и покой,  
Но как их разрушить своею рукой?

Странно, минуту назад я и не подозревала, о чём хочу написать. А сейчас в голове появились миллионы мыслей, и теперь я даже боюсь, что никакой поэмы не хватит, чтобы выразить всё, что накопилось среди хаоса в моей голове. А накопилось, как выяснилось, очень много. Главное – писать просто, без заморочек, как Пушкин писал «Онегина». Чтобы всем всё было понятно. Хотя не знаю, поймёт ли кто-нибудь, почему нужно разрушать спокойную размеренную жизнь, к которой, в принципе, все всегда наоборот стремятся... Вот у меня в жизни всё было хорошо и благополучно: дом, семья, друзья, работа. Работа перестала устраивать, возник душевный дискомфорт. Сейчас работы нет, а дискомфорт остался, значит, где-то в подсознании меня не устраивает какой-то из оставшихся пунктов. Допустим, я даже догадываюсь – какой. Но ведь я не могу просто взять и исключить этот пункт. Нет, могу, конечно, но от душевного дискомфорта меня это не избавит. Потому, что пункты надо не просто отбрасывать, а чем-то заменять...

## Двадцать девятый день рождения

С утра муж уехал на авторынок. А Юлька уронила клавиатуру. В результате, я сижу неподвижная и злая, а кнопка «пробел» западает. Часов в девять позвонила мама, и поздравила торжественно-весёлым голосом, через небольшой интервал времени посыпались звонки и смс-ки от знакомых, в основном от бывших коллег (не забыли, потому что в Lotuse стоит напоминание о днях рождениях сотрудников, а то, что я уже давно не сотрудник... некогда им там в запарке Lotus чистить). К обеду позвонила двоюродная сестра и подруга детства. Потом пришла смс-ка от «первой любви», потом от Юлькиного крёстного. Настроение стало приобретать праздничный оттенок. А вдруг, Лёшка на самом деле поехал не на авторынок, и вернётся с подарком – с колечком. Я как-то намекала ему на золотое колечко с бриллиантами в виде стрекозы. Неужели вспомнит, неужели сделает сюрприз?

Фиг там! Как выражается Наташка. Муж приехал без колечка, злой и голодный. Я надулась и не стала его кормить. Он психанул, и начал орать. Не помню что именно, к тому времени я была уже глубоко оскорблена. Ну как, как так можно? Ведь день рождения у человека настаёт не внезапно. Ну, неужели нельзя подготовиться заранее, отложить денег, приберечь хорошее настроение? Почему вот уже восемь лет Лёшка портит мне праздники? Помнится, в первый год нашей жизни, на восьмое марта прямо с утра мой новоиспечённый мужёк, бросив меня дома беременную, поехал с другом выбирать подарок его, друговой, жене. Тогда я была просто в шоке. Я надеялась, что Лёшка вернётся хоть с драненьким кустиком мимозы. Но он вообще не вернулся. То есть, вернулся ночью, с перегарчиком и прочитал мне мораль на тему «Кто и зачем вообще придумал эти праздники?»

В то время нам было по двадцать лет. Амбиции, психи, гормоны. Ругались мы из-за этого случая ещё год, до следующего восьмого марта, на который Лёшка ... снова мне ничего не подарил!

Скотина всё-таки редкая мой муж! Зачем я с ним, таким эгоистом, живу до сих пор. Всё. Я реву. В праздники я становлюсь особенно ранимой.

Подарок я всё-таки выпросила, практически «выбила ногами». В ювелирный ездили вместе, по дороге он дулся, а я истерила.

Колечко – полная фигня.

Острые крылышки бриллиантовой стрекозки цепляются за одежду и делают затяжки на колготках.

## Снова начала заморачиваться

Метель за окном, чай, уроки в прописях, телевизор. Какое-то одиночество и чувство всеобщей ненужности. Муж вечно занят, Юлька постоянно с подружками. Моё внимание ей требуется всё меньше. И потискать, как маленькую её уже не получается. Моя любовь и забота никому не нужна. Хочется любви: Дарить и принимать любовь... Обязательно дарить и принимать. Одностороннее чувство – это не то. Я всерьёз размышляю о втором ребёнке. Этот маленький беззащитный комочек сейчас бы вернул меня к жизни, разговариваю об этом с Лёшкой. Но он как-то не воспринимает всерьёз эти разговоры. Вроде, как и «нет» не говорит, но и соглашаться не соглашается.

Деньги медленно, но верно подходят к концу. Муж злится без причины и не приходит домой на обед. Я начинаю задумываться о работе. Но где и кем я хочу работать придумать не могу. Пока я думаю, звонит Наташка:

– Он ни в чём мне не помогает, – жалуется она на своего гражданского мужа – Серёгу, – пока я весь день кручусь по дому, он за компьютером сидит. Меня это бесит.

Сегодня Наташка даже не острит, видно, её действительно сильно бесит пассивный Серёга за компом.

– А когда наоборот, не бесит? – спокойно спрашиваю я.

– Когда наоборот – не бесит, – задумчиво повторяет подруга, и начинает «ржать».

Минут пять мы ржом вместе, а потом неожиданно для себя я тоже начинаю жаловаться. На то, что мой Лёшка вообще меня бесит, всегда, независимо от контекста, и я его, видимо, тоже. Ещё на то, что деньги закончились, работы нет, да я и не хочу работать, и дома сидеть вроде не хочу, а чего хочу не пойму.

– А приходи к нам, – внезапно предлагает Наташка, – у нас сейчас аврал с документами, директор двух девочек хочет в помощь нанять на три недели. Двадцатку заплатят. Но работать с восьми до восьми, и по субботам тоже. Пойдёшь? Я уточню тогда сейчас...

Перезвонила подруга через три минуты, а через четверть часа, я уже бежала к её «конторке» на собеседование. Ужасный, конечно, график работы, но зато к дому близко и «двадцатка» не помешает.

## **Работаю, как лошадь**

Вот уже неделю я работаю, как каторжная. «Аврал с документами» в Наташкиной конторе – это мягко сказано. С документами, с договорами и с клиентами – полная задница. Три тысячи абонентов в один день узнали, что им за три недели предстоит переоформить свои договора на телефонию, дабы не остаться без связи. Толпы злых людей двенадцать часов подряд нависают над моей головой, принтер жуёт бумагу, картридж кончается, пенсионеры в очереди орут без матов, но очень обидно, молодые нахалы с матами, и с угрозами. Каждый второй абонент – юрист-самоучка, все пытаются задавить и уничтожить меня. Меня – такую ранимую сейчас, с кризисом тридцатника, с экс-дистонией, толстеющую, стареющую... Как же мне себя жалко!

## Дистония возвращается

Голова заболела внезапно, ночью. На третьей неделе работы. Заболела так, что я кричала. Правда! Кричала от боли, и не могла найти в доме ни единой таблетки. Лёшка в два часа ночи бегал в дежурную аптеку за цитрамоном. Цитрамон не помог. Я, с плачем, прикладывала ко лбу мокрое полотенце и глубоко дышала. Мне казалось, что так легче. Засыпать было страшно, но под утро я всё же уснула. На работу пошла с больной головой и мушками в глазах. Весь день мучилась, скрывая своё состояние от коллег и клиентов. В перерыве рыдала в серверной. Доработать оставалось четыре дня. Выдержу ли? Наташка сказала, что я понравилась начальству, и есть вероятность, что меня оставят «на постоянку». А я не хочуууу! Как объяснить это Наташке, начальству Наташкиной конторы и своим родственникам, которые уже настроились, что я работаю?

Дни идут. Головная боль не уменьшается. К ней прибавилась какая-то странная расплывчатость в глазах. Не могу сфокусировать взгляд ни на каком предмете. Жуть просто. Лезу в интернет. Читаю на форумах записки таких же «сумасшедших» как я. Пугаюсь. Ложусь спать, выпив пустырника. Боюсь умереть во сне.

## Дожились...

К головной боли уже привыкла. К тому, что всё время ощущаю своё сердце – тоже. Трудно привыкнуть к новому зрению – без фокусировки, и к постоянному чувству страха. Но я уверена, что это всё временно. И всё обязательно будет хорошо.

От постоянной работы в Наташкиной фирме я отказалась, наврав, что нашла более подходящую и высокооплачиваемую. Снова сижу дома, каждый день борюсь с дистонией. Боюсь засыпать и просыпаться, боюсь ездить в маршрутках, боюсь оставаться одна дома. Никто не понимает меня, абсолютно никто. Всем кажется, что я всё выдумываю. А я каждый день готовлюсь писать завещание...

## Новый год

Новый год для меня это: ёлка, мандарины, телевизор и оливье с шампанским. Очень хочется выпить шампанского, а я боюсь. Сегодня с утра в маршрутке меня снова «накрыло». Совершенно неожиданно появилась мысль «сейчас мне станет плохо», причём на момент появления мысли, я чувствовала себя абсолютно нормально, даже голова не болела. А как только эту мысль подумала, так сразу стало плохо. За время моей дистонии я уже поняла, что для того чтобы удержать сознание, нужно встряхнуться и отвлечься. Желательно с кем-то поговорить. Но не буду же я разговаривать в маршрутке с незнакомыми людьми. Встряхнуться в маленькой тесной газельке тоже особо не получится. Поэтому я выскочила на первой попавшейся остановке, и позвонила мужу.

Лёшка, забери меня, мне плохо, – выпалила я фразу, которую муж за последнее время слышал от меня по несколько раз в день.

Не могу, я сейчас занят, – Лёшка уже перестал церемониться со мной, потому что понял, что болячка моя – чистой воды психологическая и ничего со мной произойти не сможет. Даже обмороки при ВСД практически нереальны. Это всё я и сама читала в интернете. Я теперь частый гость на форуме Вээсдэшников. То, что я ни одна такая, и что всё, что со мной происходит совершенно не опасно, меня, конечно, успокаивает. Но когда накатывает очередной приступ, об этой «неопасности» уже не помнишь. Обычно я начинаю твердить себе: «Всё хорошо, всё хорошо».

Я иду домой пешком, твердя себе, что всё хорошо и пытаюсь отвлечься на прохожих, ёлки, гирлянды и всю остальную новогоднюю атрибутику.

Под бой курантов всё-таки выпиваю бокал шампанского, загадывая желание, чтобы дистония и кризис покинули меня. В десять минут первого ложусь спать вместе с Юлькой. Муж недоволен, он очень хотел сходить на площадь. Он обозвал меня пенсионеркой и пошёл гулять сам. Пусть идёт. Хотя немного страшно засыпать одной. Мало ли, что случится со мной ночью после выпитого бокала...

## **Панические атаки и положительные эмоции**

Это словосочетание я нашла на форуме вэздэшников в интернете. Лучше бы не находила... Тут же эти навязчивые состояния паники стали моими. Это такие жуткие ощущения, когда вдруг неожиданно тебя охватывает чувство, что надо куда-то бежать, что-то делать, а иначе... иначе случиться непоправимое. Что именно должно произойти – непонятно. Но мне кажется, что если во время такой паники я останусь на месте, или, например, лягу, чтобы успокоиться, как советуют на форуме, то я просто больше не встану никогда.

Я стою посередине комнаты, держа в одной руке телефон, в другой валидол и нашатырь (эти лекарства я теперь практически не выпускаю из рук), я не знаю, куда мне бежать, кому звонить и что делать. Хватаю куртку, выскакиваю на улицу. Вижу всё вроде, как обычно, но в то же время как-то отстранённо, будто смотрю кино. Мне кажется, что я схожу с ума. Становится ещё страшнее. Бегу в сторону супермаркета. Где-то там, рядом когда-то я видела частный медицинский центр. И, кажется, там была надпись «психолог». Я направляюсь туда, повторяя вслух и довольно громко «всё хорошо, всё хорошо».

Психолог – пожилая женщина с капризно-сжатыми губами слушает меня нарочито-внимательно, но я вижу, что ей скучно и думает она сейчас о чём-то своём. Но мне всё равно, сейчас мне главное говорить с кем-то и знать, что рядом люди. Я рассказываю ей всё, начиная с болезненного увольнения, заканчивая отношениями с мужем и своими паническими атаками. Выслушав меня, как полагается, до конца, психолог подвела резюме: Всему виной – кризис тридцати, то есть переоценка ценностей жизни, а также обычная скука. Я, как выяснилось, человек эмоциональный и творческий, и поэтому, чтобы жить, мне нужны эмоции и творчество. И так как положительных эмоций нет, организм компенсировал их отрицательными. Оказывается, если бы не дистония, страхи и фобии, я бы просто умерла от скуки. Вывод: искать положительные эмоции.

Заплатив психологу пятьсот рублей, иду домой, понимая, что положительные эмоции искать мне негде...

## Стараюсь изо всех сил

Пытаюсь получать эмоции от общения с дочкой. Катаюсь с ней на горке, изо всех сил внушая себе, что это занятие доставляет мне удовольствие. Оно, конечно, и доставило бы, если бы не тяжесть в голове и не страх перед очередным приступом. Я с искренним восторгом съезжаю на санках вниз, а потом долго прислушиваюсь к себе: не лопнул ли у меня в голове какой-нибудь сосуд от громкого визга, не закружилась ли голова, и поднимусь ли я наверх без повышенного сердцебиения. Нашупываю в кармане пуховика наштатырь, успокаиваюсь и тяну санки в горку. Юлька пищит от восторга и не подозревает, какая у неё, на самом деле, старая и больная мама.

По дороге домой, я останавливаюсь перед рекламным стендом – мануальная терапия. Может быть, мне сходить туда? Пусть мне поломают позвонки, в интернете многим это помогло. Размышляя над этой идеей, заворачиваю в книжный. Покупаю очередную медицинскую брошюрку про невроз сердца. А что? Разве у меня не невроз сердца? Он самый... Юлька скучает и корчится – она хочет продолжения веселья. А я не хочу. Искусственно-созданные положительные эмоции мне не помогают.

На рабочем столе компьютера у меня заставка с надписью: «День за днём и во всём мне всё лучше и лучше». Это совет из очередной медико-эзотерической книжки (их у меня сейчас много, поэтому точно не помню из какой). Я смотрю на заставку по десять минут в день. Она должна положительно влиять на моё подсознание. А ещё по десять раз в день я повторяю фразы-мантры, которые психолог написала мне на листочке: «Я спокойна. Я свободна. Я счастлива. Я абсолютно здорова».

Иногда мне, правда, вроде легчает. А иногда, я чувствую себя полной шизофреничкой.

## И снова работаю

Работа нашла меня сама. И снова вовремя. Деньги грозились вот-вот закончиться. Лёшка вот-вот готов был сорваться и высказать мне всё, что накопилось. А я вот-вот готова была «откинуть копыта» от скуки, и только моя родная дистония спасала от этого и развлекала учащающимися приступами. Уже даже Юлька привыкла к тому, что мама частенько валяется трупиком с холодным полотенцем на лбу или носится с безумными глазами по квартире с тем же полотенцем. Полотенце – мой очередной фетиш. Теперь мне стало казаться, что холодная вода спасёт меня от смерти. И при всех разнообразных проявлениях моей болячки, теперь я усиленно тру лицо мокрым полотенцем. От этого на лбу и щеках высыпали прыщи, как в переходном возрасте.

Так вот о работе. Совершенно случайно мне позвонил бывший коллега, который тоже совершенно случайно теперь был коммерческим директором нового торгово-развлекательного центра, так же случайно выяснилось, что у него есть вакансия, которая опять-таки по счастливой случайности, очень мне подходит.

В общем, теперь я работаю администратором в пока ещё не открывшемся детском развлекательном центре, который находится в нескольких шагах от моего дома. И пока вся моя работа заключается в сидении от звонка до звонка на приставном стульчике и в изучении просторов интернета. Открытие центра переносится с февраля на март, с марта на апрель, с апреля на май... А я вроде как работаю, и зарабатываю деньги. Наташкина конторка находится по соседству. Мы с подругой ходим на перерыв в столовую (поесть полезных салатиков из капусты и свёклы), а потом вместе гуляем по скверу (наворачиваем гипертонический круг). Я давно так выражаюсь, и первоначально заложенный шуточный смысл из этой фразы уже исчез. Я, действительно, ем только полезную пищу, и хожу по скверу, чтобы подышать свежим воздухом и разработать затёкшие мышцы.

Вчера мне что-то вступило в ногу (помнится, так говорила моя бабушка, старикам часто что-то вступало в ногу и в спину, а также у них всегда что-то ныло и ломило на погоду, тогда это было непонятно). Так вот, мне, как старушке, что-то вступило в ногу, и не отпускает второй день. Я изучаю интернет, и прихожу в ужас.

– Наташ, у меня разновидность радикулита, – обречённо объясняю я подружке.

– А у меня разновидность подагры, – вторит мне Наташка, у которой уже неделю болит косточка у пальца на ноге.

Мы, как обычно, смеёмся. Только смеёмся очень-очень грустно...

На новой работе я боюсь только одного, вдруг мне прилюдно поплохеет. Что обо мне подумают новые коллеги? Но пока вроде пронесит. Иногда слегка накатывает, но я быстренько бегу в туалет, лью в лицо воду, сосу валидол, нюхаю нашатырь, звоню Наташке, твержу «Я спокойна. Я свободна...». В общем, принимаю все накопленные месяцами меры по самосохранению и спасаюсь довольно быстро. Я заметила, что дистония боится людей. И, когда я не одна, она не так яростно сжирает меня.

К тому же сейчас я веду более здоровый образ жизни. Я стала следить за питанием. Не сую теперь в себя всякую гадость – типа колбасы и лимонада. Лошадиными дозами пью зелёный чай без сахара, а в столовой ем тёртую свёклу без майонеза. Я немножко похудела, и ощущаю это, хотя окружающие пока не замечают. Но я довольна. Оказывается, от правильного питания действительно многое зависит. Хотя для ВСДэшника все меры хороши. На форумах тоже все увлекаются питанием, обливанием, спортом, фен-шуем. В общем, каждый сходит с ума по-своему. Вернее, каждый пытается не сойти с ума по-своему.

– Ну что, в перерыв, как обычно – встречаемся, чтобы пожаловаться друг другу на болячки, поесть свеколки и выпить антидепрессант? – звонит Наташка.

– Конечно, – смеюсь я, понимая – то, что говорит подруга далеко не смешно. Тем более, она реально права и сегодня у меня есть на что пожаловаться, панические атаки, одолевавшие меня половину зимы, благодаря новой работе и постоянному нахождению среди людей, прошли, зато появилась ипохондрия. Термин я тоже вычитала в интернете. Это, когда подозреваешь у себя все на свете болячки. Вот у меня теперь каждый день новый бзик. Вчера я обнаружила у себя на руке новую родинку, а потом полвечера на старых фотографиях рассматривала под увеличителем все свои недавние и давнишние фотки, пытаюсь понять, когда эта родинка у меня появилась. Ведь, родинки могут свидетельствовать об очень опасных заболеваниях кожи. Вот я со вчерашнего дня теперь заморачиваюсь по этому поводу, и этим надо поделиться с Наташкой.

Наташка слушает внимательно, а потом делится своей проблемой – оказывается каждая вторая женщина в мире страдает мастопатией. И Наташка решила, что она тоже вошла в этот список. По описанным подругой признакам, я начинаю подозревать мастопатию и у себя. Мне категорически запрещено слушать такие вещи. Наташка говорит о том, что от этой напасти хорошо помогают капустные листья в лифчике, и хорошо бы их прикладывать каждый день, да вот незадача – на работу с ними не походишь, заметно очень. Мы, как всегда смеёмся. Я возвращаюсь на работу и нахожу ещё кучу народных рецептов. Звоню подруге и со смехом советую уринотерапию.

– Представляешь, как Серёга отреагирует, – хохочу я, цитируя интернет, – на ночь приложить компресс из упаренной урины.

– Думаешь, он что-нибудь заметит, – смеётся в ответ Наташка, – даже если я буду ходить по дому в противогазе, он не поймёт, что во мне что-то изменилось. Я с капустными листьями сплю третий день, даже не опасаясь, что он увидит, так что и уринотерапию смело можно проводить.

Да уж, а ведь когда-то у Наташки с Серёгой была бешеная любовь и, наверное, ежедневный секс.

Я недолго размышляю о бренности человеческих отношений, а потом снова возвращаюсь к своим родинкам. Выискиваю в интернете новые страшилки. Пугаюсь, ставлю заставку: «... всё лучше и лучше». Смотрю на неё минут пять, потом звоню Наташке:

– Чем занимаешься? – спрашиваю её.

– Родинки считаю, блин. Ну тебя, лучше б ты мне этого не рассказывала.

Мы смеёмся, как обычно...

Скорее бы открылся детский центр, у меня бы стало поменьше свободного времени на интернет и размышления.

## Подбор кадров

Наконец-то дело близится к открытию. Начальство засуетилось и усиленно занялось подбором персонала. Это дело поручено мне. Теперь я буду проводить собеседование с соискателями и вершить судьбы людей. Мне на почту шлют свои резюме безработные, я отбираю, звоню, приглашаю и веду диалоги с кандидатами. Всё это дело мне безумно нравится.

На должность специалистов детского центра лучше всего подходят студенты-педагоги или какие-нибудь творческие личности. Я смотрю на восемнадцатилетних девчонок, которые приходят на собеседование и поражаюсь – насколько они другие. А ведь они не так уж намного и моложе меня. Вот сидит напротив девочка – вся такая умница, медалистка, лауреат какой-то там областной премии, речь грамотная, знание английского в совершенстве. Человек в себе уверен, знает себе цену и чего хочет от работы тоже чётко знает. Разве такой я была в студенчестве? Совершенно другой. Я тогда и не думала о работе, только о любви...

Мне нравится проводить собеседования. Эта молодёжь такая прикольная. Все такие разные и такие интересные. Две девчонки, студентки института культуры, принесли свои фотографии в костюмах клоунов. Рассказали, что работают в паре, устраивают детские праздники, спектакли и дни рождения. Их дуэт уже много лет пользуется популярностью... Много лет... Что они могут знать про «много лет?»

Пришёл паренёк лет двадцати в шортах и кроссовках на босую ногу, сказал, что два года работал в театре – поднимал занавес и выносил декорации. Ну что же, довольно творческая профессия... Я решаю принять паренька на работу, потому что мальчики нам тоже нужны, а они на нашу вакансию почему-то не идут.

На следующий день этот декоратор привёл мне на просмотр ещё троих таких же оболтусов. Одного из них со смешной фамилией Грачик, я приняла, только потому что он прямо на собеседовании согласился влезть в ростовую куклу, которую только что принёс наш маркетолог. Нужно было испытать куклу-динозаврика, не жмёт ли она в плечах, не сильно ли жарко внутри, хорошо ли в ней видно куда ступаешь, и вообще возможно ли в ней куда-то ступить. Грачик без стеснения снял с себя одежду и в одних трусах-боксерах влез в динозавра, прошёлся по этажу, поприседал и помахал руками. Разве я могла не взять его на работу после всего этого...

## **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.