



лусинда гюльгезян

КНИГА ЖИЗНИ

истории, после которых
ХОЧЕТСЯ ЖИТЬ

Лусинда Гюльгезян

**Книга жизни. Истории,
после которых хочется жить**

«ЭКСМО»

2022

Гюльгезян Л.

Книга жизни. Истории, после которых хочется жить /
Л. Гюльгезян — «Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-179327-2

«Книга жизни» – это тонкий и глубокий сборник из шести правдоподобных историй, шести непростых ситуаций, шести рабочих решений и шести впечатляющих открытий о самом себе. Опоясанные сверкающей нитью магического реализма, они раскрывают самую суть жизни через ее счастливые моменты и тягостные времена. Проблемы во взаимоотношениях с едой, утрата способности ощущать себя «здесь и сейчас», настоящая ценность, горечь и сладость любви, жизнь как сон и жизнь как пробуждение: «Книга...» – обо всем на свете и вместе с тем – о самом важном, искреннем и вечном.

ISBN 978-5-04-179327-2

© Гюльгезян Л., 2022

© Эксмо, 2022

Содержание

О еде	6
О времени	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Лусинда Гюльгезян

Книга жизни. Истории, после которых хочется жить

Посвящается

Моей маме

Спасибо, что поддерживаешь все мои идеи

Изольде

Если бы не диета, я бы подарила тебе все косточки мира

Художественное оформление: Издательство «Эксмо»

В оформлении использована иллюстрация:

© Angelina Bambina / iStock / Getty Images Plus / GettyImages.ru

* * *

Улица Н., на первый взгляд, не отличалась от остальных в городе. Такие же пряничные дома с разноцветной крышей, такие же доверчиво незапертые двери, такие же окна, не прикрытые шторами.

Но различие все же было. Одно из зданий оживало только по вечерам, весь день пребывая в спячке и скрываясь от взглядов посторонних. Зато стоило солнцу перестать улыбаться, а фонарщику с соседней улицы приняться за работу, внутри дома что-то (или нечто) просыпалось.

Нечто сначала улыбалось, только потом открывало глаза. Рыжие кудри до колен могли бы служить ей и ее черно-белому другу уютным покрывалом, но как-то раз четвероногая Одри запуталась в них и неприятно зацепилась когтем, и Рыжая пообещала заплетать на время сна свои локоны. На том и порешили. Девушка убирает свои волосы, а собака не будит ее, когда скучно или хочется вкусняшек.

Каждый вечер один и тот же ритуал: покормить Одри, выпить чай на мансарде, наблюдая из окна, как зажигаются фонари, проверить письма в почтовом ящике. Иногда – выйти на улицу для танца с дождем. И только потом на первый этаж, на службу.

Работа Рыжей подошла бы не каждому. Нужна сила, чтобы заглядывать в тайные желания людей, видеть больше, чем они хотят показать. Нужна смелость, чтобы быть странной и давать человеку то, что ему истинно нужно, а не то, чего он желает.

Часто ее клиенты чувствовали себя как кот, застрявший на высоком дереве и шипящий на спасателей, которые пытаются помочь ему спуститься. Иногда – в мыслях крутили у воображаемого виска. Всегда – принимали помощь, пусть порой и спустя несколько человеческих лет.

Первый этаж, на котором девушка работала, казалось, увеличивался в размере, когда она преодолевала последнюю ступеньку, спускаясь со второго. Рыжие локоны освещали помещение, все преображалось, оттаивало. Каждый метр пространства готовился встречать гостей.

Рыжая сдувала пыль с книг, прикасалась к каждому ящику, будто здороваясь и благословляя на новый вечер. Зажигала свечи и любимые электрические гирлянды с теплым оранжевым светом. Заваривала себе кружку чая размером с вселенную, нарезала в нее ароматные дольки груш и ждала, пока заглянет первый гость.

О еде

В окнах квартиры на шестом этаже горел свет, из-за чего Анна предпочла сесть на заледеневшую от мороза лавочку, лишь бы не подниматься домой. Общаться с соседкой по квартире ей не хотелось, а пространство одной комнаты не позволяло уединиться. Тем более то, что собиралась сделать Анна, Вике лучше было не видеть.

Девушка запустила руку в сумку и нащупала там мятую упаковку батончика мюсли, которая уже месяц путешествовала с ней по городу на случай голода. Порывшись еще немного, Анна удовлетворенно улыбнулась, доставая шоколад с цельным фундуком. Вообще ей не полагалось есть сладкое так поздно, но сегодня девушка, забежав по пути домой в магазин и вынося оттуда пять упаковок «Милки», решила сделать исключение. Она была в отчаянии от того, что увидела, и должна была сделать хоть что-то в качестве протеста.

Месяц строгих ограничений пошел в тартарары, когда Анна встретила незнакомку, заглянув полтора часа назад в неизвестный для нее ранее магазин. Если бы она читала книгу, в которой героиню описали бы как «самая красивая девушка», перед глазами возникла бы именно она. Стройная, точеная фигура, зеленые глаза и маленький, будто вылепленный искусным скульптором из глины, носик. Похожи с Анной они были только рыжим цветом волос, но замутило ее не это.

Большая коробка съеденной наполовину пиццы и запах пряного, но безалкогольного глинтвейна будто насмеялись над гостьей. А когда Рыжая предложила присоединиться к трапезе (кажется, она искренне этого желала), Анна смутилась еще больше. Неужели по ней не видно, что она на диете?

Хозяйка магазина, должно быть, продала кому-нибудь душу, раз может есть мучное так поздно и оставаться стройной. Но девушке не так повезло, поэтому она поспешила отказаться от угощения и сбежать от неловкой для нее ситуации.

Рыжая не была виновата, что приближалось 7 февраля, а Анна не успевала сбросить вес к окончанию срока. Это была ее последняя надежда на похудение. Сколько девушка ни мотивировала себя раньше, мало что работало – то просто вес останавливался и отказывался идти вниз, то она срывалась, то забывала про диету, то забивала на данные самой себе обещания.

Со спором на деньги получилось иначе. Она не срывалась месяц, ела сладкое только по утрам, употребляла много белков и сократила углеводы. Но почему-то результатов не было заметно ни на весах, ни в зеркале.

Девушка держалась до последнего, пока не увидела Рыжую, уплетающую без капли вины пиццу и запивающую ее наверняка калорийным глинтвейном. Несправедливость обрушилась на Анну: раньше и она могла себе позволить без страха есть все в любых количествах, пока что-то не изменилось. И вот за последний год она думала о еде чаще, чем за остальные 18 лет своей жизни. Ее иногда посещала идея, что и потолстела на 5 кг она тоже из-за мыслей, потому что на диетах сидела более-менее исправно.

Анна не заметила, как прикончила половину шоколадки. Ей хотелось съесть ее целиком, чтобы скрыть улики ее срыва, но жажда давала о себе знать. Да и ноги начали замерзать от сидения на железной лавочке, так что девушка спрятала запретную сладость поглубже в сумку и нехотя побрела к подъезду.

Вика еще не спала. Вместо этого она расхаживала по квартире в тканевой маске, которая, по словам на этикетке, обещала наполнить кожу сиянием, и заливала чернослив водой:

– Оставлю на ночь, – пояснила она. – Я сегодня переела, это поможет желудку очиститься.

Ага, так же как твои зеленые таблетки и пластыри для похудения. Анна закатила глаза и выбрала молчание.

Вика на секунду задержала взгляд на соседке и ухмыльнулась, показывая той на уголки губ, на которых, вероятно, остались следы шоколада. Анна настолько замерзла на лавочке возле дома, что ей и в голову не пришло подумать о таких мелочах.

– Ты забыла вытереть. Такими темпами спор выиграю я, – вынесла вердикт Вика и, к облегчению Анны, ушла в ванную.

Девушка, оставшись одна, потянулась за сумкой, чтобы доесть шоколад. С детским удивлением, будто фокусник только что перед ней вытащил голубя из рукава, Анна извлекла вместо лакомства открытку глубокого зеленого оттенка. Вспомнилась Рыжая с глазами такого же цвета. Развязав ленточку и заглянув внутрь, она прочла послание, написанное на плотной бумаге:

Сегодня мы толком не пообщались. Если хочешь, давай продолжим. Приходи на ужин в мой магазин, буду рада угостить тебя чем-нибудь вкусным.

Рыжая

Анна как раз чувствовала досаду из-за того, что убежала из магазина так поспешно и не разделила трапезу с его хозяйкой хотя бы из вежливости.

Девушка и так подумывала вернуться и купить что-нибудь в магазине, в который она зашла из любопытства, но так и не поняла, что там продается. А приглашение на ужин – это так по-семейному тепло и необычно. И для разнообразия было бы неплохо поговорить с кем-то, кто не помешан на весе и диетах.

Анна еще раз перечитала написанное, улыбнулась, спрятала открытку в сумку и, забыв о планах прикончить шоколадку, погрузилась в сон.

* * *

С самого утра Анна ждала вечера. И хотя назначенного времени в послании не было, она решила голодать до 17:30, а потом пойти на автобус, чтобы доехать ровно к шести.

План удался, и ровно в шесть девушка, не без восхищения миновав первый этаж, который ей напоминал джунгли из-за обилия зелени, поднималась по ступенькам на мансарду. Ее встретило просторное светлое помещение с низким столом и мягкими напольными подушками, которые выглядели на редкость удобно. Все это – рядом с панорамными окнами, из которых можно было наблюдать за мелким снегом, покрывающим улицу алмазной пылью, и за фонарщиком, который, отдавая дань традициям, каждый вечер зажигал керосиновые лампы.

– Я тебя ждала, – улыбнулась Рыжая, показывая на стол, полный угощений.

Нарезанные персики и клубника, которые казались редкостью в это время года, сыры, виноград, лепешки с томатом и чесноком. Две глиняные тарелки по разные стороны стола ожидали главного блюда, а во главе стоял кувшин, отдающий запахом корицы с бадьяном.

– Как ты узнала, что я приду сегодня? И что я вообще приду?

Рыжая пожалала плечами, будто ответ был настолько очевидным, что озвучивать его вслух было бы кощунством. Да и у нее были дела поважнее – она уже доставала из духовки ароматное блюдо, похожее на квадратный пирог с золотистой корочкой.

– Это ачма, грузинское блюдо, – девушка отрезала гостю такой большой кусок, что с ним не справился бы и самый тучный мужчина. Увидев ее замешательство, продолжила: – Ты не обязана доедать. Пусть это будет своего рода практикой.

– И ты выбросишь остатки? Тебе совсем не жаль своих стараний?

– Я кормлю бездомных собак и кошек, думаю, им это угощение придется по вкусу. Так что ешь ровно столько, сколько захочешь.

– А если мне некого кормить, куда девать остатки еды? – Анна пыталась переложить логику хозяйки на себя.

– Если не получается отдать кому-то, ты в любом случае ее выбросишь. Вопрос только в том куда – или в мусорный бак, или в себя... Доедать пищу без желания – это насилие над своим телом. И чем тогда тело отличается от контейнеров, которые заполнены доверху непонятно чем?

И правда, ничем. Анна мысленно кивнула и пообещала не лишать себя удовольствия поделиться этой мыслью с дядей и тетей, которые, заполучив в свои сети гостей, следили, чтобы те не оставляли ни крошки на тарелке.

Пока гостя представляла реакцию родственников, которая, как она была уверена, будет выражаться в возмущенной пене изо рта, Рыжая приготовила еще одно блюдо в небольшой глубокой миске. Украсив его голубикой, она поместила ужин на специальную подставку для Одри и пригласила Анну за стол, а сама устроилась по-турецки на мягкой круглой подушке.

– Перед едой я представляю, сколько труда вложено в пищу. И не только моего, – засмеялась хозяйка. – Кто-то выращивал пшеницу, фрукты, привез их сюда, продал. Все на этом столе проделало большой путь, прежде чем попасть к нам. Разве не волшебство?.. После этого осознания и в голову и не придет поглощать еду перед телевизором или телефоном. Хочется прочувствовать каждый кусочек.

Гостя промолчала, внутри не согласившись и едва сдерживая порыв наброситься на еду после двадцати часов голода. Она наблюдала за своей компаньонкой, у которой и в мыслях не было спешить. Рыжая плавными движениями заполняла тарелку – пара виноградин, несколько кусочков сыра, горстка орехов. Казалось, она намеревалась превратить еду в произведение искусства, тщательно отмеряя, сколько сможет съесть и какие вкусы будут изящнее всего сочетаться друг с другом.

Анна наложила к основному блюду запрещенные лепешки и жареный сыр. Фрукты и ягоды ее не интересовали, их она и так может есть почти в любой момент, невзирая на диету. Немного осмелев от отступающего чувства голода, девушка озвучила вопрос, который волновал ее уже сутки:

– Ты сидишь на какой-то особой диете? У тебя такая фигурка. Я месяц сижу без сладкого и все равно вряд ли когда-нибудь приближусь к твоей форме.

– Не сижу. И ни разу не сидела. Не люблю запреты. Да и какой смысл отказываться от чего-то на месяц, а потом возвращаться к старому режиму? – девушка отпила глинтвейн: – Вряд ли это даст желаемый результат. Всегда была уверена, что если сидеть на диете, то на долгий срок, а это точно не для меня. Слишком люблю еду, – пояснила она, уплетая сырный пирог.

– Значит, ты точно ведьма, – неестественно громко засмеялась Анна, совсем не в глубине души завидуя девушке.

– А ты давно хгм... во всем этом?

– М-м-м... Год назад я поступила и начала жить с Викой, она мне рассказала о вреде подсолнечного масла, майонеза, всяких таких штук. Наверно, год.

– А до этого тебя все устраивало, значит?

– Да, думаю, да. Но до этого я и не толстела.

– Интересно, что началось первым, твои диеты или набор веса? – задала Рыжая вопрос в никуда, не требуя ответа.

Анна нахмурилась. Хотела бы она сказать, что полнота предшествовала ее ограничениям в еде, но теперь она не была уверена. Девушка не уловила момент, когда всё началось. Она помнила только, что в одно прекрасное утро ее любимые джинсы перестали застегиваться, а на бедрах ткань стала стираться из-за того, что вещь уже не подходила по размеру. В это утро ей пришлось надеть свободную юбку, а вечером приготовить еще больше еды на пару.

На тот момент они с Викой уже месяц сидели на правильном питании, но через день устраивали читмилы, в которые можно было есть что угодно. Еда поделилась на полезную и вредную. От первой воротило, вторая девушке часто приходила во снах.

– Думаю, самая большая ошибка – делить еду на полезную и вредную, – словно прочитав мысли, заговорила Рыжая. – Диетическое мышление похоже на детскую уловку «Не думай о слоне». После этого указания ты не сможешь быстро переключиться на что-то другое. И с едой то же самое. Стоит запретить себе что-то, вряд ли получится наслаждаться остальной пищей в полной мере. Хотя это нужно спросить у тебя, у тебя в этом больше опыта.

– Да, наверно, я согласна, – чуть подумав, ответила Анна, – посмотри хотя бы на мою тарелку. Здесь только запретная еда, я беру ее только потому, что сейчас *можно*. До диет я чаще ела фрукты, я их любила. Сейчас могу неделями забывать о яблоках, без которых раньше не могла жить. А даже когда ем их, не получаю удовлетворения, потому что все мысли о шоколадках и пончиках.

– Это звучит очень грустно. И... неэффективно. Уверена, если не контролировать тело и прислушиваться к тому, чего оно хочет, ты будешь потреблять меньше калорий и в конце концов похудеешь.

– Если я буду есть, что хочет тело, я через месяц не пролезу в эту дверь, – фыркнула девушка.

– Возможно, вначале, – осторожно начала Рыжая, – ты и правда *немного* поправишься. И то потому, что мучила себя диетами и организму нужно будет убедиться, что ему можно все. Как только он это поймет и пройдет своеобразный подростковый бунт, ты научишься слушать себя. И снова захочешь есть яблоки. Сможешь наслаждаться ими.

– Да, в этом что-то есть, – согласилась Анна, в ужасе представляя, как ее выносят из-за стола, потому что она перестала себя ограничивать, и ноги уже не могут удерживать ее трехзначный вес.

– Вера в себя тут играет ключевую роль. Если бы ребенок не верил в то, что он может ходить, он бы не пошел. Он не оценивает себя и вероятность успеха, просто делает. И поэтому у него все получается. Если кто-то не знает о том, что желаемое невозможно, невозможное *для него* превращается в возможное. Верь, что ты можешь всё. В том числе слушать свое тело.

– Не понимаю, как это – слушать?

– Закрой глаза. Прямо сейчас, да, – Рыжая посмотрела на девушку так, что невозможно было не выполнить указание, – попробуй дышать животом, это успокаивает. Сделай глубокий вдох и выдох и представь что-нибудь из еды. Обрати внимание, как откликается твое тело, требует ли оно эту пищу по привычке? Или действительно желает? Не забывай глубоко дышать. Чувствуешь что-нибудь?

– Да... Прости, но, кажется, я не хочу есть твой аппетитный пирог, – виноватым голосом проговорила Анна, радуясь, что глаза пока можно не открывать.

– Это же прекрасно! Значит, ты еще чувствуешь тело! А пирог можешь поесть позже, я же тебя не выгоняю. Или возьми с собой. Подумай, чего тебе хочется сейчас? Если не получится сразу, можешь перебрать варианты, представляя вкус и консистенцию пищи.

– Клубнику. Я буду клубнику. И орехи, – Анна просияла от того, что стороннему наблюдателю показалось бы мелочью. Тело зазвенело в ответ на желание поесть виноград, чего не было с ней уже больше года. Второй радостью оказался факт, что ее организм далек от крокодила, который желает лишь поглощать. Правда, крокодил от этого хотя бы не толстеет.

– Возьми одну клубнику. Не ешь сразу, укуси и попробуй на вкус. Почувствуй, как сок растекается и затрагивает твои рецепторы. Только потом начни жевать, медленно. Почувствуй, как постепенно клубника спускается по пищеводу в желудок.

– М-м-м-м, это такой кайф! Мне кажется, я никогда так не ела! – Анна просияла.

– Я так питаюсь всю жизнь. Возможно, это и есть мой секрет. Ты тоже так можешь, дело привычки. Переесть, слушая свое тело, не получится. Главное, не ешь перед телевизором, устраивай трапезу, как мы сейчас, даже если хочешь съесть всего одну клубнику.

Остаток вечера девушки провели, наблюдая за прохожими в большое окно и придумывая, кто они, что и кого любят, счастливы ли. Иногда чесали пузико Одри, которая тоже вкусно поужинала. Анна съела всего понемногу и все-таки попробовала ачму. Девушка осознала, что Рыжая права. Если бы она себе запрещала что-то, точно бы переела. А сегодняшний ужин был вдвойне прекрасней из-за отсутствия чувства вины и осуждающих взглядов из-за столь поздней трапезы.

– Даже не знаю, как тебя благодарить. Я словно по-другому посмотрела на мир, – Анна захлебывалась в мыслях, чувствах и признательности. Выразить их словами не получалось, поэтому девушка, смущаясь, быстро обняла Рыжую и отстранилась.

– У меня еще со вчерашнего вечера дикое желание купить у тебя что-нибудь... книгу? Или что ты продаешь?

– Я продаю новую жизнь. Наш разговор дал тебе больше, чем даст... Но вообще возьми, в любом случае будет полезно, – Рыжая протянула сверток гостье, отказываясь от оплаты и провожая девушку на остановку.

Когда Анна зашла в квартиру, ее соседка уже спала. Включив фонарик на телефоне, девушка уложила остатки пирога в холодильник. Краем глаза она увидела на кухонном столе полупустой блистер от таблеток, который наверняка оставила Вика. Перед сном у Анны пронеслись картинки ужина с Рыжей и проскочила мысль: «А ведь каждый день может быть таким».

* * *

Сквозь сон девушка слышала, как собирается и уходит Вика, и предстоящий день в одиночестве стал еще одной причиной для радости.

Анна отключила будильник и позволила себе спать до обеда, чего не случалось уже около полугода. Обычно она даже на каникулах и в выходные вставала пораньше, чтобы успеть съесть сладкое до двенадцати дня. Позже это делать запрещалось, а она не хотела срывать и страдать от чувства вины.

После ужина с Рыжей Анна решила избавиться от запретов. Они довели ее бедный мозг до состояния, в котором думалось и мечталось только о запретной еде, а полезная вызывала отвращение вне зависимости от того, нравился ли ее вкус раньше. Так что никаких больше диет. Мысль, что, возможно, сначала она наберет вес, пугала, но если это поможет в долгосрочных здоровых отношениях с едой, пусть будет так. И пусть даже придется проиграть спор и отдать деньги Вике, если та похудеет за оставшиеся 3 дня, а она нет.

Избавиться от привычки накладывать себе шоколад на завтрак вместо действительно желаемых фруктов было сложно, так что девушка сделала несколько вдохов и выдохов, как учила ее новая знакомая. Они помогли, и Анна перекусила бананом с яблоком (большого с утра ей не хотелось) и взялась за блокнот.

Девушка просмотрела страницы о диетическом мышлении и поняла, почему Рыжая сомневалась, нужен ли ей этот подарок. На ужине они обсуждали темы ограничений, а тут приводились похожие мысли.

Анна заметила, что хозяйка магазина чересчур в нее верит, считает, что одного разговора ей достаточно, чтобы изменить поведение, укоренившееся за год. Правда в том, что она будет возвращаться к напечатанному конспекту их ужина еще не раз, особенно после разговоров с Викой, которая, вероятно, захочет доказать свою правоту.

Девушка открыла страницу о переедании, которому она частенько поддавалась. Самое интересное, что передала она не только сладким. Она могла съесть несколько тарелок разрешенной гречки, а заметить это только тогда, когда тошнота начинала подкатывать к горлу.

Причин переедания несколько. Первая – тебя не удовлетворяет пища, которую ты ешь. Тело чувствует, что ему нужно в данный момент, и если не удовлетворять этот запрос, в большинстве случаев насыщения не произойдет.

Решение: слушать организм и давать ему желаемое, а не якобы нужное в данный момент.

– Вот и объяснение, почему я переедаю гречкой, от которой уже тошнит! – Анну захватило чтение, будто она держала в руках книгу с расшифровками тайн о ней самой.

Часто переедание наступает из-за того, что мы боимся проводить ревизию своих чувств и предпочитаем прятаться от них за едой. Самое опасное, что это происходит незаметно, превращаясь в привычку. Из-за этого мы не можем отследить и устранить переедание.

Решение: вести дневник питания. Перед каждым приемом пищи, даже если (особенно если) это перекус конфетой, спрашивать себя: «В каком я состоянии?» Если ты чувствуешь страх, злость, тревогу, скуку, не беги от этих чувств.

Ешь только в состоянии ясного ума, осознавая полностью тело и еду. Если присутствуют негативные чувства, сначала отпусти их, только потом ешь. Так еда перестанет быть спасением и способом спрятаться.

Важно не есть параллельно с другими занятиями. Не есть на бегу, не брать в руки телефон, не смотреть в телевизор. Тотальное погружение в еду и желания своего тела.

Анна нахмурилась, написанное показалось ей отрывком из идеальной жизни идеальной девушки с идеальной фигурой и социальной жизнью. Хоть вчера вечером у нее получилось приблизиться к этой картинке, она была не уверена, что сможет так несколько раз в день. И что делать с эмоциями?

На следующей странице был ответ:

Заведи дневник и выплескивай туда эмоции. Прописывай максимально, не оставляя в себе. Это первый уровень.

Более продвинутый – исправь ситуации, которые не устраивают, если это возможно. Например, если хочется заесть одиночество, позови кого-нибудь из знакомых встретиться. Если чувствуешь страх, попробуй нырнуть в него.

Разбираться с препятствием, а не вязнуть в жалости к себе, как в болоте, – привилегия хозяйки жизни. Быть ли ей? Решать тебе.

Всю следующую неделю Анна старалась ей быть хотя бы в сфере питания. Почти перед каждым приемом пищи она выясняла, чего именно ей хочется, и пыталась не осуждать свои желания, даже если это мороженое перед сном.

Успехи с осознанным процессом питания девушка оценивала как 50 на 50. Иногда она могла наестся квадратиком шоколада, а иногда погружалась в чувства и поглощала больше, чем нужно организму. Особенно такое случалось, когда она испытывала одиночество, например, когда Вика уходила на вечеринки, чем подчеркивала несостоятельность студенческой жизни Анны. Что с этим делать, она пока не понимала.

Несколько раз в день девушка вставала на весы и осматривала свою фигуру в зеркале на предмет изменений. Как и ожидала, она немного набрала в весе, и, хоть Рыжая предупреждала об этом, доверие к остальным ее словам невольно подрывалось. Девушке уже вообще казалось, что она ее придумала – настолько за неделю размылись воспоминания об ужине. Единственным доказательством того, что знакомство действительно состоялось, был блокнот, который девушка открывала, чтобы записать, с какими эмоциями она сегодня приступала к еде.

К концу недели, в которой не существовало запрещенки, девушке она поднаеела. Нет, она не избавилась полностью от привычки вознаграждать себя сладким за плохое настроение и дискомфорт, но делала это без прежнего удовольствия. Мысль, что она заедает эмоции, преследовала ее и мешала прятаться от настоящих чувств. Но так как видимого результата Анна не наблюдала, а дневник питания ничего нового не предлагал, у нее все чаще прокрадывались мысли перестать его вести. Сблэзн надеяться на быстрый результат, из-за которого она и повелась на диеты, до сих пор оставался велик.

С Викой девушка почти не разговаривала, чтобы не поссориться. Одна ссора все же произошла из-за разногласий в том, кто выиграл в споре на похудение и выиграл ли. Договор был таков: обе должны похудеть за месяц минимум на 5 кг. Тот, у кого не получится, выплачивает деньги победителю.

Проблема заключалась в том, что Вике удалось скинуть ровно такой вес. Но, как справедливо считала Анна, не обошлось без помощи опустошенной упаковки слабительных, которую девушка заметила неделю назад. Это было нарушением договора, что Вика до последнего не соглашалась признать. Поэтому они заключили новый: чтобы жить вместе, общаться им не обязательно. Анна при этом с трудом подавила вздох облегчения.

И хотя параллельно промелькнула мысль, что теперь ее чувство ненужности укоренится еще глубже, на деле ничего не изменилось. Отношений с едой и самой собой пока Анне было достаточно, чтобы не грустить по отсутствию общения с соседкой. Девушка с сарказмом заметила, что теперь ей будет сложно заикнуться на парнях, как бывало раньше, ведь мысли в основном заняты страхом набрать вес.

Страницы блокнота, заполняемые 3–6 раз в день в зависимости от аппетита его хозяйки, затерлись. Кто-то будто с помощью волшебных формул рассчитал, когда Анне надоест прилежно заполнять дневник питания и она захочет бросить. Как только этот момент наступил и девушка перелистнула страницу, она нашла долгожданное новое задание.

Есть причина, а есть следствие. Одна из причин продолжающихся проблем с едой – заикленность на питании и синдром отложенной жизни.

Чем мешает тебе лишний вес? Представь, что ты похудела. Чем ты займешься? Что изменится в твоей жизни?

Анна обрадовалась вопросам и удобному случаю пометать. Она исписала страницу за полчаса и возвращалась к ней во время уборки, дописывая новые пункты, пританцовывая и представляя новую себя – версию, которая будет стройнее, увереннее и умнее текущей. А еще она в своих фантазиях почему-то обязательно ходила на каблуках, хотя на деле не могла пройти и ста метров без боли в ногах или в спине. Девушка готова была исписать еще несколько листов, но указание на следующем вогнало ее в ступор.

А теперь возьми свой список и выполни первые пять пунктов. Сейчас. Идеальных обстоятельств не существует, а вес – одно из них. На одну причину, почему не получится, найди два способа претворить пункт в жизнь. Или вычеркнуть его, если фантазии зашли слишком далеко.

И помни: отговорки отделяют тебя от жизни мечты.

Девушка подняла брови и перелистнула страницу назад, чтобы критично оглядеть первые пять пунктов.

1. Найду друзей.
2. Буду каждый вечер проводить вне дома.
3. Заведу отношения.
4. Перестану взвешиваться и контролировать вес.
5. Буду носить обтягивающие платья.

Что из этого она могла выполнить в ближайшее время? Казалось, что ничего. Девушка захлопнула блокнот, натянула на себя шубу и угги и поехала возвращать злосчастный подарок обратно.

Автобус, в отличие от снега, не спешил одаривать Анну своим присутствием. Уличный морозный воздух освежал, давал пространство для размышлений и освобождал голову от укоренившихся там мыслей. Чем дольше девушка стояла на остановке и чем больше замерзали ее руки без перчаток, оставленных впопыхах на тумбочке в прихожей, тем больше она освобождалась от раздражения и беспомощности.

Да, она не могла выполнить пункты сейчас, как требовал того блокнот. Но и худеть для большинства желаний не надо, это было правдой. Анна попала в паутину из отговорок и отложенных на потом намерений. Лишний вес казался ей пауком, который заманил добычу в свои сети. Но правда в том, что никакого охотника за ее жизнью не было. Как и паутины. Как и препятствий для исполнения мечты. Хочешь? Прилагай усилия и бери. И усилия чаще всего нужны для борьбы с собой, а не с миром.

От осознаний тепло разлилось по телу так, что даже дрожащие руки немного согрелись. Автобус показался на перекрестке ровно в тот момент, когда Анна улыбнулась, осознав, что может *все*. В том числе поехать к Рыжей без повода, который только что растворился вместе с невидимой паутиной.

Хозяйка магазина встретила девушку самой теплой улыбкой, которую та видела за последнюю неделю.

– Я только что приготовила глинтвейн и налила его в термокружки, – Рыжая протянула ей кружку с рисунком солнца, смеющегося, кажется, над шутками звезд.

Одри, уже одетая в красный лакированный комбинезон, прыгала в предвкушении прогулки. Девушки вышли под закатное солнце и пошли вдоль улицы, молча, предпочитая не нарушать мелодию похрустывающего под ногами снега.

Анна удивлялась себе: обычно она пыталась не умолкать, чтобы заполнить тишину и показать собеседнику, что, хоть у нее и не идеальная фигура, с ней есть о чем говорить. Сейчас она ощущала полное принятие со стороны малознакомого человека и гадала, можно ли считать пункт про поиск друзей реализованным.

– Как ты? – нарушила молчание Рыжая.

В 99 % случаев на такой вопрос Анна бы ответила коротким «все хорошо», зная, что в любом случае собеседник дальше слушать не будет. Но сейчас отреагировала по-другому:

– Я не знаю, как... Только что мне попытался утереть нос твой блокнот, показав, что я откладываю жизнь на потом без веских на то оснований. И у него получилось.

– Это он может, – засмеялась девушка. – Крах иллюзий всегда болезнен. Поэтому у меня была мысль отпустить тебя после ужина без блокнота. Но я посчитала, что ты справишься. И раз ты здесь и еще не швырнула мне назад мой подарок, отрицая всё написанное в нем, так и есть.

– Я еще думаю над этим, – пошутила Анна, и девушки засмеялись так громко, что Одри обернулась, вопросительно подняв ухо.

– Что из своего списка хочешь выполнить первым?

– Найду друзей. Правда, пока не понимаю как. На учебе есть те, с кем я хотела бы пообщаться ближе, но... Раз они не делают первый шаг, значит, я им неинтересна?

– Если все так будут думать друг о друге, то мы все умрем в одиночестве, – что-то внутри Анны сжалось, когда она услышала это.

– Мне всегда казалось, что я девушка второго сорта. Не помню, когда это чувство появилось, наверно после того, как я поправилась. Поэтому казалось логичным, если я кому-то неинтересна.

– Но ты можешь сама сделать первый шаг. Ты можешь многое. Сейчас, например, ты здесь. А могла бы сидеть дома. Чем ситуация с поездкой ко мне отличается от того, чтобы позвать кого-нибудь выпить вместе кофе или глинтвейн? Кстати, сегодня я добавила в него груши.

Анна попробовала напиток и закрыла глаза от удовольствия.

– Ты изначально была добра ко мне. И даже если не захочешь со мной общаться, не подорвешь мою веру в себя.

– Ты говоришь так, будто ты нищий, который стоит у ресторана и просит милостыню – дружбу. А на самом деле ты можешь многое дать. Почему ты вообще считаешь, что кто-то должен от тебя шарахаться, как от прокаженной? И не говори мне про свою фигуру, сама знаешь, что любят независимо от возраста, веса и характера.

– Я не знаю... Да, это глупо. Я попробую найти друзей.

– Когда?

– Наверно, как пойду на учебу, – прошептала Анна, уже представляя, как ее заставляют разговаривать с прохожими и выходить из зоны комфорта, как на каком-нибудь бизнес-тренинге.

– А давай сейчас, чего откладывать? – Рыжая хитро прищурилась, подтверждая опасения девушки.

– Н-нет, – на мгновение Анна подумала о том, что лучше бы ей было остаться дома и не лишаться привычного комфорта.

– Ты чего побледнела? – рассмеялась хозяйка магазина. – Думаешь, я буду заставлять тебя делать то, что тебе не по нраву?

Анна кивнула. Рыжая обняла девушку за плечи:

– Я таким не занимаюсь. Но предлагаю преодолеть тебе этот страх, пока ты со мной. Так будет легче. Если не готова, откажись, я не буду давить. Но если чувствуешь в себе силы, напиши какому-нибудь знакомому и предложи встретиться. В переписке это сделать проще, чем вживую.

– А если откажут? – девушка уже представила, как получает неприятные сообщения с отказом, хотя понимала в глубине души, что этот страх во многом надуман.

– Я буду рядом.

Одри гавкнула, привлекая внимание, и запрыгнула на лавочку. Так она обозначала, что она устала ходить и ей нужна передышка. Девушки последовали ее примеру. Анна взяла в руки телефон, набирая сообщение.

Обычно она придумывала минут пять текст, потом редактировала его и в итоге не отправляла. Сейчас она старалась не думать, не оценивать, а вместо этого – довериться и сделать. Несколько нажатий пальцами – и приглашение отправлено, а телефон спрятан вглубь сумки из-за страха получить отказ.

Девушка серьезно подошла к выбору потенциальной подруги, решив, что если и преодолеть барьер, то с кем-то, с кем она действительно бы пообщалась. И неважно, что однокурсница казалась для нее чересчур стройной, самоуверенной и стильной. Даже если не ответит, делать первые шаги с другими будет проще.

– Представь, с нашего знакомства прошло чуть больше недели, а ты уже делаешь то, на что бы раньше не решилась. Это большой прогресс, похвали себя за него, – улыбнулась Рыжая.

– Я не думала о своих поступках в этом ключе. Только раздражалась, что расту недостаточно быстро.

– Это происки мозга. Теперь ты знаешь, что можно по-другому.

Телефон периодически вибрировал, но Анна не рассчитывала, что Лида так быстро ответит и что ответит вообще, поэтому даже не собиралась заглядывать в сумку. Вспомнила она о телефоне только тогда, когда они вернулись в магазинчик, чтобы оставить термокружки и

Одри дома и выдвинуться в сторону остановки. Анна – чтобы вернуться к себе в квартиру, Рыжая – проводить ее.

– Один пункт меня смущает, – девушка остановилась возле зеркала, расстегивая пуховик, – я написала, что, когда похудею, перестану взвешиваться и контролировать свой вес. Как мне это исполнить сейчас?

Рыжая, раздевая Одри по пути в ванную, чтобы сполоснуть лапки теплой водой, крикнула:

– А чем тебе помогает ежедневное взвешивание?

Анна обрадовалась, что у нее есть время подумать над ответом, пока девушка занята собакой. Хотя думать долго не пришлось – после того как она отказалась контролировать еду, поход к весам стал бессмысленным. Странно, что она раньше об этом не задумывалась.

Рыжая вышла с укутанной в махровое полотенце Одри. Та покорно подождала, пока ее вытрут, и побежала к любимой игрушке-пищалке, по которой успела соскучиться за время прогулки.

– Я привыкла взвешиваться и успокаивать себя, что не поправилась. Наверно, это не очень здоровое поведение, – пробормотала девушка и достала телефон из сумки.

Короткий счастливый визг – и на хозяйку магазина обрушилось цунами – безумное и счастливое – из-за полученного сообщения.

– Она ответила почти сразу! Согласилась! – Анна пыталась одновременно и прыгать, и обнимать Рыжую, но получалось так себе. Так что вторая была вынуждена заразиться ее радостью и присоединиться к победному танцу.

– Вот... Сколько еще тебе нужно доказательств, что с тобой *всё так*? Ты *уже* совершенна.

Анна покраснела и ущипнула себя за бедро, чтобы сдержать неизбежное. Не получилось – хлынули слезы. Слезы благодарности, радости и жалости к себе одновременно. Столько времени она пыталась вылепить из себя кого-то другого, не принимая ни одно свое качество. Проблема была глубже, чем только вес.

На девушку обрушилось осознание – ее уже достаточно. Да, она читала эту фразу в книгах по психологии, но прожила ее первый раз сейчас, в магазине, о существовании которого еще девять дней назад и не подозревала. Она была здесь и сейчас идеальной, пусть и с покрасневшим от слез лицом. А с ней была Рыжая, которая успокаивала ее, глядя по голове.

Девушка чувствовала, что теперь всё будет по-другому:

– Кажется, мне нужно найти другое жилье.

Анна чувствовала, что может все. И это было правдой.

О времени

Быстрый шаг сменился на бег, и длинноногая блондинка в короткой не по погоде юбке вприпрыжку заскочила в первое же здание, в котором горел свет. Марго *срочно* нужна была помощь.

За дверью, к ее удивлению, ждал не услужливый продавец, а горы книг, вершины которых тянулись к закатному солнцу. Окно в пол лучше всякой лампы освещало помещение, раскрашивая пространство в золотисто-оранжевый свет. Как будто кто-то невидимый взял кисть и решил сотворить что-то невероятно теплое не только по атмосфере, но и по цвету.

Девушка, не мигая, несколько секунд смотрела на эту картину. Потом рефлексивно потянулась к карману и досадно одернула руку – это все равно не выставить. И не сфотографировать, телефон сдох. Поэтому она и зашла в магазин, надеясь поставить его на зарядку. Но никто ей помогать не спешил.

Потеряв интерес к закатному свету, девушка несколько раз шумно прокашлялась, чтобы привлечь внимание невидимого продавца. Потом настойчиво позвала. Если он или она поторопится, она еще, возможно, успеет здесь сделать селфи в оранжево-розовом свете.

Уже через минуту сделав вывод, что никто не придет, Марго со злостью пнула шкаф и развернулась к выходу, задев сумкой стопку книг так, что одна из них упала к ее ногам и преградила путь. Уже готовая переступить через еще одно препятствие, девушка пригляделась к обложке. На ней был изображен график под названием «Прошлое, настоящее, будущее» с тремя точками и человечком, который хватался за голову и падал на колени от отчаяния на отметке «будущее».

Девушка наклонилась, взгляделась в мелкий шрифт под каждой из отметок и поняла, что перед ней не книга, а блокнот.

Прошлое. Сожаление, обиды, вина.

Настоящее. СейСчастье.

Будущее. Тревога, повышенные ожидания, страхи, беспомощность.

Девушка нахмурилась и, пытаясь разгадать смысл головоломки, осмотрела заднюю сторону блокнота. Чисто. Придется проверить, что внутри.

– Не стоит этого делать, – сказал мягкий голос за спиной. Марго и не заметила, как к ней подошла длинноволосая девушка с дремлющей собакой на руках.

– П-почему? – девушка от неожиданности чуть не выронила блокнот, а ее голос от испуга прозвучал чуть громче обычного, чем потревожил собаку. Та на миллиметр приоткрыла глаза, убедилась, что хозяйка в безопасности, и вернулась в свой сон к бесконечной косточке, которая, чем больше Одри ее грызла, тем быстрее росла.

– В моем магазине есть правила. Не стоит их нарушать, если хочется изменить жизнь к лучшему.

– Какие еще правила? Я даже ничего не купила.

– Блокнот лучше заполнять только по порядку. Пока не выполнишь задание, нельзя переходить к следующему или подсматривать. Не стоит читать и листать блокнот, если не собираешься делать задания. Не стоит брать его, если не готова меняться, – улыбнулась Рыжая, – рекомендаций много. С какой начать?

От возмущения Марго не знала, что сказать. Она столько трудилась, чтобы в ее тридцать взрослые дядечки прислушивались к ее экспертному мнению, не для того, чтобы в каком-то магазине ее учили, как заполнять блокноты. Да и работала она на себя специально для того, чтобы не слушать непрошенные советы и не исполнять просьбы, которые исходят из дурной головы начальника. Куда приятнее было раздавать свои.

– И как вы собираетесь проверить, что я *подчинилась* вашим правилам? – подавив неприязнь к нахлынувшим воспоминаниям о школе, где что ни запрет, то необдуманый театр абсурда, Марго смогла выдавить из себя только сарказм.

– А я и не проверю, это уже не моя ответственность. Но вы должны знать. Только кажется, что проще пролистать блокнот и подсмотреть фишки, которые можно сразу применить. На деле же, пока не посидишь час-другой над заданиями, ничего не изменится. Это как поглощать десятки книг по успеху и эффективности, но при этом продолжать делать изо дня в день одно и то...

– Прошу прощения. Мне очень нужно зарядить телефон, – перебила Марго. – У вас есть провод на айфон? Он успеет зарядиться, пока мы будем разговаривать.

– Я не пользуюсь телефоном. И зарядки нет, – бросила Рыжая и, развернувшись, заскользила в обратном направлении от ошарашенной таким заявлением девушки.

Марго, на пути которой исчезли преграды к выходу из здания, а единственная причина, ради которой она зашла сюда, судя по словам незнакомки не могла быть здесь решена, все же направилась в противоположную от выхода сторону, чтобы уточнить, не ослышалась ли она.

– Нет телефона? А как вы общаетесь со знакомыми?

– С *близкими*, – подчеркнула Рыжая, – мы встречаемся вживую. А если мне не хочется видеть человека вживую, то и общаться незачем.

Марго молча не согласилась. Раньше она жила в городе меньше этого и, встретив добрую часть своих знакомых на улице, с трудом подавляла в себе желание сделать вид, что они незнакомы. Ей хотелось избежать формального и бессмысленного обмена любезностями, который обычно шел за приветствиями. Но при этом сейчас, когда те же знакомые оставляют ей лайки или отвечают на ее публикации, она не возражает. Даже чувствует родство от того, что ее отец назвал бы социальными поглаживаниями.

– А как фотографируете?

– У меня коллекция фотоаппаратов, от пленочной мыльницы и полароида до зеркалки.

– Ладно, – Марго отчаянно копалась в голове, пытаясь найти хоть один аргумент, который убедит оппонента понять абсурдность отсутствия телефона в жизни современного человека. Обычно ей было лень тратить время на споры, но эта тема подняла внутри девушки какое-то новое чувство. – Ладно... А как оставаться в курсе того, что творится в мире? Или узнавать что-то новое?

– Информация без применения пуста, – улыбнулась Рыжая так, будто уже не раз повторяла эту фразу и закладывала в нее какой-то тайный смысл. Марго пока его уловить не могла, а девушка продолжила: – Информация загружает голову лишним и часто, кроме тревожности, ничего не приносит.

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.