



ОЛЬГА  
АШМАРОВА

КАК Я СТАЛА  
Красавицей  
и . . . во . . . что . . .  
из-за этого  
Влюбилась

Ольга Ашмарова

**Как я стала красавицей и  
во что из-за этого влипла**

«Автор»

2023

## **Ашмарова О. В.**

Как я стала красавицей и во что из-за этого влипла /  
О. В. Ашмарова — «Автор», 2023

Эта книга не появилась бы без тридцати друзей и коллег, которые год назад, не сговариваясь, спросили: «Как ты это сделала?». За чашкой чая раз за разом рассказывала, как стала красавицей. Мне было важно передать, что этот путь оказался не только телесным, но и духовным. Донести, что быть красавицей для меня потребовало изменение привычек, установок, поведения, образа мыслей. Таких перемен не представляла заранее, поэтому вляпалась по полной. Когда узнала, что друзья пересказывают мою историю знакомым, то решила сделать то, что могу — написать книгу. Я фантазерка, поэтому для изюминки повествования добавила одну деталь — Элли Матвеевну. Она моё тело. Как будто события моей жизни происходили в мире, где тело живёт вместе с человеком, но может с ним говорить и спорить. Эта книга о служанке Элле, которая подняла бунт и стала главной советницей. История тирана, который раскаялся в содеянном и нашёл себе новую верную подругу. Книга вошла в Лонг-лист конкурса «Книготерапия 2024».

© Ашмарова О. В., 2023

© Автор, 2023

## Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Как мы жили с Эллой Матвеевной	7
Глава 2. Первая причина моих проблем в тебе	8
Глава 3. Вторая причина моих проблем в тебе	10
Глава 4. Кто решит проблему со служанкой?	11
Глава 5. Любовь – смелость быть честным	12
Глава 6. Проявления служанки всё коварнее	13
Глава 7. Удар служанки в спину	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Ольга Ашмарова**

## **Как я стала красавицей и во что из-за этого влипла**

### **Предисловие**

Дорогой читатель, расскажу тебе по секрету, что писать мне нужно непременно для тебя и только о том, о чём я хочу с тобой говорить, о том, что волнует меня настолько, чтобы потратить уйму времени, значительную часть своей жизни, чтобы собрать свои разрозненные мысли и чувства в системно и творчески сложенные слова – для тебя, мой собеседник, мой любимый читатель.

Но чтобы разговор – обмен идеями, смыслами, ценностями и поддержкой – действительно состоялся и был полезен, тема должна быть интересна нам обоим: и писателю, и читателю.

Год назад интервью с моим любимым психологом зародило во мне зернышко того, что нужно однажды написать книгу, которую от меня действительно ждут, такую, которая будет действительно полезна миру.

И теперь, когда в ноябре-декабре 2022 года ко мне, не сговариваясь, подошли более тридцати человек – коллег, друзей, знакомых – с одним вопросом: «Ты такая красивая, как ты это сделала?», когда я рассказала более двадцати раз свою историю, как я постройнела на восемь килограммов, я окончательно убедилась, что точно надо написать об этом книгу, у которой уже есть читатели. Хотя я всё ещё безумно смущаюсь, когда пишу или тем более говорю кому-то, что я красавица.

Но чем эта смущающая история, этот очень откровенный разговор будет полезен мне? Сложный вопрос. Я начинала писать эту книгу трижды. Признаюсь, дорогой читатель, со мной такое впервые. Для меня важно, чтобы эта история не стала руководством к действию – «семь советов как постройнеть и стать красавицей». Таких книг написано в избытке, читатели ждут от них многого, даже перекалывают на них ответственность за своё тело и свою жизнь, а потом переживают и грустят, когда преображение не случается, либо вес возвращается, и теряют веру в успех. Признаюсь, я тоже не верила, что смогу просто взять и стать красавицей, и относилась недоверчиво ко всем книгам, диетам и спортивным программам вместе взятым. «Они просто хотят заработать деньги на желании людей быть красивыми», – думала я. Поэтому для меня было важно сделать эту книгу – наш разговор с тобой, дорогой читатель, – честной, рассказать, как это случилось со мной, и всю обратную сторону жизни женщины, которая вдруг стала красивой.

Сейчас я пока не писатель, чьи книги расходятся миллионными тиражами. Мои истории очень адресны. Я стремлюсь к тому, чтобы превратить их в уютный, честный диалог между мной и тобой, дорогой читатель. Мне, безусловно, хочется, чтобы читателей стало больше, чтобы моя связь с другими людьми, с миром стала прочнее, надежнее, усилилась растущими поступлениями на счёт за мои книги, ведь в деньгах тоже есть уверенность.

Ты удивишься, но я уверена, что не за все в этом мире надо платить. Например, ты можешь заплатить за возможность прочитать историю в удобном приложении или бумажную книгу, можешь заплатить мне за смелость рассказать мою историю, но те мысли и идеи, которые появятся у тебя во время прочтения, всегда будут с тобой и не имеют цены в деньгах. А моя возможность рассказать миру эту историю, то, что я могу связывать мысли в слова и предложения, смогу пережить эту «писательскую медитацию» – тоже бесценны, но уже для меня.

Прямо сейчас я разрешаю своей литературной славе не случиться. И история, описанная в этой книге, также останется ценной для меня и тебя, дорогой читатель. Даже если мой читатель – это моя любимая подруга, ставшая мне как сестра, моя родная сестра с хитринкой, скепсисом и заботой, читающая эти строки, горячо любимая и поддерживающая меня моя мама, коллега, который сетует мне на свою страсть к выпечке, или даже если единственный читатель этой книги – это я через два-три года, почти забывшая сюжет, а так тоже бывает, я все равно безумно ценю возможность говорить с тобой о красоте, гармонии и уверенности, мой дорогой читатель.

А ещё хочу предостеречь тебя, что так много говорят, как постройнеть, как стать красивой, но мне никто ни разу не говорил, как изменится жизнь после, с чем придется столкнуться, и что жить как прежде не получится, и стоит хорошенько подумать, стоит ли игра свеч.

Как ни крути, это получилась очень-очень личная история, история про людей, которые были со мной все это время, которые оценивали мою внешность и всегда что-то говорили. Рассказ про людей, которые не ведут себя правильно или неправильно, и каждому из них я в конечном счете благодарна за то, что их слова и поступки стали кирпичиками на моей дороге к красоте. Если, дорогой читатель, узнаешь в этих событиях себя, прошу, помни, что вы все мне очень помогли, даже если в тот момент времени я была сильно огорчена.

И чтобы эта история была полезна мне, чтобы сместить фокус с других людей на себя и показать, кто в этой истории настоящий злодей, я как писатель-фантаст позволяю себе добавить в наш разговор всего одну фантастическую деталь, условность, персонажа, главного героя. Давай отправимся в мир, в котором тела и души также неразрывно связаны, но различимы, отделимы друг от друга и могут вести беседы.

Позволь представить тебе Элли Матвеевну, Элли. Она хрупкая и сильная, ранимая и выносливая, дерзкая и закрытая, моя служанка, мой компаньон, моя советница, моя красивая женщина. Элла Матвеевна – моё тело. И перед тобой наша история.

Я благодарна тебе, дорогой читатель, что ты не такой, как я, и не пропустил предисловия, спеша к настоящему сюжету, и теперь сможешь насладиться историей со всеми её гранями. Ты достаточно удобно расположился? Может быть, стоит потянуться, подвигаться? Хочешь пить или кушать? Твоя челюсть сейчас расслаблена? Так-то лучше, а теперь приятного прочтения.

## Глава 1. Как мы жили с Эллой Матвеевной

Как все началось? Когда? Точно не скажу, но знаю, что всякий раз, когда солнце начинало клониться к закату, завершая очередные сутки моей простой жизни, я возвращалась из школы по озаренным светом шумным улочкам, на которых запах морозной свежести всегда был сплетен в тесный клубок с выхлопными газами с металлическим привкусом. Я спешила домой, впереди была уйма дел: домашних заданий, часто переходящих в подготовку к контрольным, олимпиадам, а затем и экзаменам. Планы и победы занимали все мои мысли тогда. Моя скромная служанка Элла Матвеевна, ссутулившись, плелась за мной. Лямки моего рюкзака, полного книг, давили ей на плечи. Элла Матвеевна бурчала под нос:

– Могла бы с кем-нибудь договориться и носить один учебник на парту.

– Ты же знаешь: сегодня он принесёт, а завтра забудет, послезавтра вообще с нами не сядет. Неси, здесь недалеко, – грубо отвечала я, стараясь скорее отвлечься от неприятного разговора и снова начать думать о делах и планах на вечер, на завтра, на всю мою прекрасную жизнь.

Элла Матвеевна всякий раз после таких разговоров вздыхала и становилась почти невидимой, она сжимала в своих замёрзших пальцах пакет с моей сменной обувью.

Иногда мои мысли, правда, занимали воспоминания о неудачах на уроке, злость на одноклассников и учителей, или одиночество, или страхи из-за того, что моё будущее не будет столь прекрасным. Всякий раз я гнала такие мысли прочь, ведь у хороших девочек всё хорошо и нет времени грустить. И Элла Матвеевна тогда улыбалась широкой улыбкой во все свои леченные-перелеченные зубы, сжимая всё сильнее пакет с моими неудобными туфлями и вышагивая всё быстрее каждый шаг в сторону дома.

Приходя домой, я с досадой смотрела, как Элла Матвеевна падала на кровать и порой даже не могла стянуть с себя колготки. Нам нужно было спешить. Ей приходилось с трудом вставать, и мы шли на кухню. Элла Матвеевна без интереса возилась с разогретым борщом, отодвигала капусту в поисках картошки и с аппетитом запихивала в себя свежий хлеб. Чтобы хоть как-то разнообразить своё ожидание, я смотрела телевизор, в основном новости. Представьте только, по телевизору рушились башни-близнецы, захватывали моих ровесников в заложники, проводили политические саммиты, а Элла Матвеевна в это время ела бутерброд за бутербродом, а гуща от борща грустно остывала в тарелке.

Как только трапеза моей служанки заканчивалась, мне приходилось убирать за ней посуду, спешить садиться за уроки, читать книги, готовиться к олимпиадам, а затем гулять с одноклассником. Мне нужно было успеть всё важное, пока моя сварливая служанка опять всё не испортит своей хворью.

Часто, когда я корпела над домашними заданиями, Элла Матвеевна подходила и больно щипала меня в шею или плечо, хватала за ногу, или просто тащила меня в туалет. Такое поведение для служанки непозволительно, но, подождав несколько минут, я всё же вставала и плелась в уборную. А как с ней было сложно в школе, а затем в университете!

– Что тебе стоит просидеть 40 минут? Это важно. Ты можешь. Все же сидят! – всегда жестко говорила я Элле Матвеевне.

И она сидела, только иногда, когда совсем выходила из себя, бурчала животом рядом... какой конфуз.

А ещё Элла Матвеевна часто болела. Как понимаешь, дорогой читатель, мне со служанкой совсем не повезло.

## Глава 2. Первая причина моих проблем в тебе

У меня было столько целей и планов, я с детства мечтала быть писателем, актрисой, учительницей, экономистом, кондуктором и путешественником – всем сразу, а Элла Матвеевна с самого начала была не лучшей напарницей для меня.

Она родилась с больным сердцем. Её сердечные приступы всегда начинались одинаково – головная боль, тошнота, повышенное до двухсот ударов в минуту сердцебиение. Они всегда происходили в моменты, когда я была воодушевлена и строила планы – игры, рисунки, сказки, но, увы, в будущее врывались скорая помощь, больница, уколы, ЭКГ и две недели в стационаре. Вредная служанка однажды подгадала приступ на новый год в моём первом классе, сердечный приступ сопровождался отёком из-за аллергии на конфеты.

У всех детей всё нормально после новогоднего подарка, а на мою служанку с тахикардией, отёком Квинке и температурой под сорок пришел смотреть целый консилиум врачей, назвал это некротическим васкулитом или болезнью Кавасаки и постановил поставить клизму. Отвратительные новогодние каникулы.

А самым несправедливым было то, что для снятия её приступа было достаточно одного внутривенного укола, но врачи скорой помощи не ставили его ребёнку и везли нас в стационар. Потому что вводить раствор нужно было очень медленно, минут десять, а если ввести быстро, то ребёнок мог умереть. Через пару часов после укола Элла Матвеевна уже была здорова и весела, а я нет. Я оставалась с мамой в больнице на целых две недели.

А иногда, из-за этой слабости Эллы Матвеевны, меня, маленькую девочку, разлучали с мамой, и эти несколько часов в одиночестве в обществе моей напуганной ненадежной служанки стали основой моего страха быть брошенной.

Кроме того, из-за Эллы Матвеевны мне нельзя было бегать с другими детьми, шалить, а значит, и радоваться. Запрет на шалости и глупости, страх оказаться в больнице, страх быть брошенной, как те детдомовские дети в стационаре, переродился в желание нравиться окружающим, стал залогом успешной учебы и карьеры, наполненных преодолением, и последующего года психотерапии, впоследствии зародившего в моей душе немного благодарности к Элле. Элла Матвеевна воспитала во мне надежную программу, стратегию достижения целей, но в 2020 году, когда я достигла должности моей мечты, пришло время её изменить, ведь жить так дальше было невыносимо.

В тот год, когда тела жителей всей планеты оказались слишком уязвимы, Элла особенно много плакала, уставала и набирала вес.

Ты уже догадался, дорогой читатель, кто настоящий злодей в этой истории. Да, я была очень недовольна своей слабой и вредной служанкой Эллой Матвеевной. Но, конечно, не признавала свою ненависть, ведь хорошие девочки не злятся. Хороших девочек не бросают в больницу. Хорошие девочки очень требовательны к себе и к своему телу.

Когда мне исполнилось восемь лет, врачи сделали операцию и вылечили сердце Элле Матвеевне. Через два года сняли инвалидность, но не вылечили меня. Я оставалась напуганной, а значит, очень требовательной к нам, и ждала от Эллы подвоха, ведь головные боли с приступами тошноты не прекратились.

Последующие годы, когда я действительно хотела услышать Эллу Матвеевну, я обращалась к посредникам – врачам, их обследованиям и анализами. А Элла Матвеевна наострилась во вредности и по всем показателям была в норме. Приступы головной боли продолжались, а врачи считали меня симулянткой. А что я? Я училась ловить моменты и жить в перерывах между подставами Эллы Матвеевны, когда она мне хоть как-то служила. Моим девизом тогда была фраза: «Нет места грустным мыслям, это жизнь, наша операция нам слишком дорого стоила, чтобы тратить жизнь на грусть». И я натягивала улыбку от щеки до щеки на лице Эллы



Матвеевны. Однажды девушка, ставшая для меня в будущем лучшей подругой, назвала эту улыбку спазмом лица, не догадываясь, насколько она была права. Лишь недавно я узнала, что человеческая эволюция создала улыбку из звериного оскала: «Смотри, у меня есть зубы, но сегодня я не хочу тебя укусить и поднимаю уголки губ вверх».

Элла Матвеевна скалила на меня зубы, грустила, скрывалась, болела, а я продолжала борьбу с ней за мои великие мечты.

### Глава 3. Вторая причина моих проблем в тебе

При всей своей вредности это были далеко не все хлопоты, которые приносила мне моя непутевая служанка. Элла была слабая, сутулая девочка, не произносившая букву «Р», с огромными синяками под глазами, косолапая и зажата. И это недоразумение умудрялось каким-то невероятным образом привлекать мальчиков, парней, мужчин. Стоило нам пойти в подготовительную школу, и в четыре года у Эллы появилось сразу два, как говорила мама, кавалера. В пять лет за ней стал ухаживать новый мальчик, в шесть другой. В начальной школе было ещё двое, а сколько было тех, кто хотел начать общаться, но стеснялся. Затем средняя школа, старшие классы – вокруг Эллы Матвеевны всегда были какие-то талантливые и интересные парни.

Сначала я совсем не думала, почему они к нам тянутся, это было обычно, но потом оказалось, что так не у всех, и с вниманием мужчин приходит женская зависть.

Затем считала, что вокруг меня столько внимания, потому что они у меня списывали, я же умная, хороший компаньон и наставник. Но эту теорию разрушил один парень, «моя первая любовь», который принципиально не просил у меня помощи в учебе. И тогда стало очевидно, дело в Элле, в её вызывающих-призывающих глазах. Сейчас я знаю, что есть в этих глазах: «Я верю в тебя больше, чем кто-либо». Элла смотрит так на весь мир. «Я верю в тебя больше, чем кто-либо, ты делаешь для меня больше, чем я могу пожелать» – теперь так звучит эта формула.

Но когда я заметила эту силу Эллы – смотрит на парня на улице, а он начинает улыбаться, знакомиться и т.д. – мне было страшно. Это делало нас уязвимыми. Вдруг этот другой человек обидит нас, я не смогу защитить свою глупую служанку, а вдруг он разочаруется и бросит нас? Или – самое ужасное – что-нибудь с собой сделает. Тогда мне хотелось кричать всем тем, кто влюблялся в глаза Эллы: «Да вы, дураки, посмотрите на неё внимательнее! Она не такая! Она чудовище, у неё головные боли ночью и рвота, это мерзко! Во что вы влюбляетесь? Опомнитесь!»

Но Элла приводила в нашу жизнь всё новых людей. И чем ближе они подходили, тем лучше знакомились со мной – моими изощренными требованиями к себе, а если могу я, мой любимый тоже должен мочь, если я должна, то и он должен стоять меня. Её взгляд, наполненный верой в них, становился надежным древком рогатки, а мои требования – её резинкой. И наша рогатка запускала наших любимых в настоящий космос – в столицу, за границу. Очень далеко от нас. С годами резинка требований стала слабеть, а древко глаз Эллы, несмотря ни на что, стало только сильнее. И так в нашей жизни десять лет назад появился человек, который любит эти полеты и всегда остается на нашей орбите. Только что же сделала я, чтобы защитить эти отношения? Напуганная «нежелательными симпатиями», «непреднамеренными страданиями» других людей, я заставила Эллу не смотреть в глаза другим, прятать свой взгляд, стать невидимкой. И у неё получилось. Моя вредная служанка жила скрытой жизнью, как я думала. Тогда, конечно, я ничего этого не понимала. Я наконец-то стала исполнять свои детские мечты о карьере по специальности, о своём доме, путешествиях, отношениях с любимым, и так прошли десять лет, а Элла была невидимкой, иногда, правда, забывающей прятать глаза, чувствующей вину, и, главное, крепко державшей меня все эти годы, защищающей меня служанкой, взявшей на себя слишком многое.

Спасибо, Элла Матвеевна. Дорогой читатель, ты всё ещё здесь? Пришло время рассказать тебе всё по порядку, как за два года невидимая служанка Элла Матвеевна стала настоящей красавицей и главной советницей, и как отомстила мне, своей мучительнице.

Устраивайся поудобнее, а я продолжаю нашу историю.

## Глава 4. Кто решит проблему со служанкой?

Зачем знакомиться со служанкой, если можно поставить её в такие рамки, чтобы она неминуемо работала на тебя? Так обычно и обходятся со служанками. Элла Матвеевна старательно трудилась на меня, выдерживала часы за работой и учебой: холодные кабинеты без проветривания, темные архивохранилища, весь день в зимней обуви, кабинеты без естественного света.

Я водила ее на спорт с 2010 года по 2020: аэробика, йога, растяжка, тренажерный зал. Всё это время во мне угасала надежда на красоту Эллы. Проходили месяцы и даже годы, но у неё никак не получалось отточить технику упражнений, не то, чтобы делать их красиво, не то, чтобы стать красавицей самой. В тренировках я видела возможность заменить чем-то здоровым знакомую с детства ЛФК, способную снять боль в спине и сократить головные боли, но всякий раз в словах и взглядах тренеров на Элли я улавливала, как мне казалось, раздражение. Элла Матвеевна не была способной ученицей, а я была хорошей и сверх требовательной к нам. Неудивительно, что когда начался ковид, Элла Матвеевна перестала ходить на растяжку с какой-то лёгкостью и даже радостью. Но мы обе были так напуганы новым вирусом и громкоговорителями на площади: «Не выходите из дома», что даже не успели признать эту радость, а я не успела пожуричь Элли Матвеевну за лень. Тогда, напуганная пандемией и переводом на должность, о которой давно мечтала – администратор стратегии компании – не знаю, чем из этого больше, я начала отпускать своё давление на Элли, а она продолжала ворчать, скрывать свой взгляд и служить мне верой и правдой, защищать меня. И как вы думаете, какой она окончательно стала? Моя Элла Матвеевна, укрывая все мои страхи, набрала вес – 67 килограммов при росте 154 сантиметра.

У Эллы Матвеевны скапливалась жидкость, самые прямолинейные коллеги спрашивали, не беременная ли она, и я так злилась. Мою злость подогревало общение с женщинами-коллегам, в том числе с руководителями, они казались мне такими красивыми, спортивными и увлекающимися правильным питанием. А я чувствовала, что Элла Матвеевна на их фоне такая нескладная и чужая. Я снова злилась на Элли. Но тогда, летом 2020 года, я не стала говорить с Элли, стремилась не замечать её вовсе. Я хотела, чтобы эти проблемы решил кто-то другой, и прошла курс лечения у гастроэнтеролога. Снова пила таблетки, проходила обследования, доказывала страховой, что всё это мне нужно. Я три месяца питалась по врачебной диете, надеялась, что сейчас то точно килограммы уйдут, в итоге жидкость из живота ушла, а вес нет. Осенью 2020 года вес остановился на дьявольском значении – 66,6 килограммов.

Зимой 2021 Элла Матвеевна снова оказалась на операционном столе – удаление образования в груди, легкая операция с невидимым шрамом, образование доброкачественное, но сколько было страха узнать, какого качества это образование.

В больнице мы пробыли один день, даже без ночи, и убедились в том, что взрослым в больнице совсем не страшно, а даже наоборот, о тебе заботятся, можно просто лежать, просто читать книгу и не отвечать на рабочие сообщения.

Элла удивительно быстро восстановилась после операции и совсем не мешала мне исполнять мои безумные мечты в карьере и в писательском творчестве. У меня всё получилось. Только иногда болела голова, вечерами меня наполняла усталость, но это же совершенно не удивительно с моим ритмом жизни. Элла Матвеевна жила тихой невидимкой, я даже перестала замечать её в зеркалах и смотреть на себя в отражении витрин.

## Глава 5. Любовь – смелость быть честным

Мои 66,6 килограммов, «апельсиновая корка» на бедрах доставляли проблемы лишь в момент покупки новых брюк, когда я понимала, что Элле нужен вновь размер больше. Но М – это же нормальный размер? Есть же L, XL? Подумаешь, 46-ой. Смотрясь в зеркало в примерочной, я вдруг вспомнила про свою непутевую служанку. Сколько боли и претензий к Элле Матвеевне вызывало тогда её отражение в зеркале, а ведь тогда в моду вошли эти брюки с завышенной талией и широкими штанинами, в них я была форменным округлым Карлсоном. Единственным человеком, который откровенно критиковал Эллу Матвеевну, был мой любимый человек, его высказывания были жесткими, неприятными и запрещающими одеваться так, как хотелось Элле. Его позиция казалась мне непоследовательной – «Ты отвратительна, но я от тебя не уйду». Я совсем не понимала эту позицию, как так может быть? Сейчас я безумно ценю его кристальную честность и смелость называть вещи своими именами.

Но тогда я даже не особо спорила, потому что я была согласна. Я считала Эллу отвратительной и была о ней даже худшего мнения, чем кто-либо. Убегала от таких мыслей в работу и писательство, в бурные эмоции и сложные мысли, а Элла незаметно плакала где-то вдалеке от меня, передавая мне иногда анонимные записки, которые я переписывала в свои фантастические книги и сказки. А главное, она завязала чёрной тряпкой свои глаза, те самые, в которые он когда-то влюбился, глаза, которые верили во всё самое светлое в этом мире.

Тогда я уже год ходила к психологу, читала психологические книги и активно искала выход, как жить так, чтобы не плакать дома после каждого сложного совещания, после каждого нелестного комментария любимого человека. Я многое узнала о себе, узнала, что я не такая уж хорошая девочка, а очень многогранный человек, иногда невыносимо требовательный к себе и другим, сомневающийся, напуганный, не доверяющий никому по-настоящему. Может быть, однажды я напишу большую историю об этом времени, о странных снах и душевных терзаниях, но сколько бы я не перелопатила детских травм, сколько бы программ и установок не нашла и не переписала в себе, легче не становилось. Ведь я всё ещё была ужасно недоверчивая и безумно одинокая, несмотря на множество друзей и прекрасных родных.

Я построила вокруг себя «надёжные границы», где-то очень далеко по периметру, удивительного свойства – доброта и поддержка от мира через них не проходили совсем и вызывали недоверие, а вот критика и негативные оценки усиливались в несколько раз, резонировали и долетали до меня искажёнными и безумно ранящими. На охрану этой границы, на дальнюю заставу я отправила Эллу Матвеевну.

## Глава 6. Проявления служанки всё коварнее

Так мы прожили до ноября 2021 года. Элла Матвеевна оставалась несущей опорой моего шаткого искажённого периметра и принимала все удары на себя. Иногда до её окраин доносились мои грубые слова любимому человеку: «Какие-то претензии? Красивое тело стоит денег! Готов платить?» Но на этом разговор обычно заканчивался.

Однако после очередного повышения заработной платы я неминуемо оказалась у психолога с вопросом: «Почему я так отношусь к деньгам? Почему я не радуюсь, а боюсь?» На выходе от специалиста меня посетила мысль: «А что, если я сама стану тем спонсором для моих фантастических книг?»

Элла услышала слово «спонсор» и почувствовала, что требования к себе, к ней, к любимому человеку я уже начала снижать, и передала мне странное послание – «А что, если попробовать? Теперь ты можешь себе это позволить? Заплати хотя бы за то, чтобы узнать, что тебе это не поможет и не понравится».

Моя мама прекрасно плавает, даже учила в молодости плавать детей, но меня нет, потому что Элла болела. А я ужасно боялась глубины и воды, но вдруг мелькнула мысль – «попробуй», ведь, боясь воды, я написала книгу про морское чудовище и про богиню воды. Моё намерение поддержало то, что я уже полгода ходила на электроэпиляцию, и бассейн перестал быть местом, где я смущаюсь щетины на ногах и подмышках Эллы.

Рядом с домом открыли после ремонта большой бассейн. Я нашла на скидках самый дешевый закрытый купальник и пошла пробовать разовое посещение. Тогда я решила, что попробую, не понравится, не буду ходить, а купальник может годами лежать в шкафу.

И я попробовала просто медленно плыть с досточкой. И мне понравилось ощущение, как вокруг Эллы была вода, страшная глубина и легкие волны, другая структура. А ещё понравилось время без телефона, без рабочих сообщений, возможность прислушаться к себе и обдумать все мысли после терапии. Посмотрела видеурок по плаванию наполовину, а затем остановила показ, я никогда так не делала: занятия с тренером, растяжка по видео дома... Одно правило – не бросать. А тогда бросила не я, Элла Матвеевна остановила видео. «Оказывается, надо выдыхать в воду, давай пробовать, давай пойдем в лягушатник, теперь же тебе всё равно, что подумают?» – сказал мой внутренний голос, он был такой незнакомый, но мне хотелось с ним хоть на пару минут согласиться. Мой психолог рекомендовала выдыхать стресс в воду – кричать в тазик. Я решила вопрос масштабнее – с тех пор кричу в бассейн над трёхметровой глубиной. Каким удивительным открытием было, что пока ты выдыхаешь, кричишь, поёшь, ты никогда не утонешь. В тебе столько энергии, и даже злость после рабочего дня – тоже энергия, и она не даст тебе утонуть. Так мы и плавали вместе с Эллой и с досточкой. Этот кусок твёрдого поролона оставался для меня опорой, чтобы сделать очередной неуверенный вдох.

## **Глава 7. Удар служанки в спину**

Моя забитая служанка тогда начала робко улыбаться, её коварный план начинал обретать свою мощь, но проявиться и заговорить со своей суровой хозяйкой она ещё не могла.

Разговаривать со своими слугами никогда не было принято у любых господ. Когда в твоей жизни столько целей, планов и ответственности перед другими людьми, какая разница, что твой слуга хочет пить, есть или спать. Подумать о своём слуге – своём теле, сделать что-нибудь для него – это эгоизм, между прочим. Хорошие девочки не могут быть эгоистичны. Это стыдно.

## **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.