



# Холистическая Разрядка

Мэри Стил

18+

Мэри Стил

**Холистическая разрядка**

«Автор»

2026

## **Стил М.**

Холистическая разрядка / М. Стил — «Автор», 2026

Вы когда-нибудь желали заглянуть за границы дозволенного? Например, в чью-то душу. Этот сборник окунет вас в такие людские пучины страданий, любви и ненависти, что вы будете смеяться до слез. Вам решать, кого осудить, а кого отпустить на все четыре стороны. Будьте осторожны. Можно случайно найти себя.

© Стил М., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

Посвящение	5
Умри, я тебя умоляю.	6
Благое дело.	8
Слониха.	10
Ма	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Mary Steel**

## **Холистическая разрядка**

### **Посвящение**

Посвящаю сборник всем, кто успел разочароваться в женщинах настолько, что после прочтения каждого рассказа не плачет и узнает самого себя.

## Умри, я тебя умоляю.

*Где слабый ненавидит — сильный уничтожает.*

*Александр Грин*

Моей матери не нравился абсолютно никто. Ни мой одноклассник Коля с подвешенным языком, ни мой сосед-ровесник Ваня со спортивным телом, ни даже Антон со своим высшим образованием. На каждого была своя легенда. Коля ей казался слишком наглым, а Ваня помешанным на своей внешности. Когда я вставляла свои пару копеек в надежде, что уж что, а высокий уровень интеллекта редко встретишь у среднестатистического мужчины, мать отнекивалась.

– Не твоего полета птица, Галя. – был такой ее ответ.

Я тихо страдала в своей комнате с видом на парк. Каждый день хотя бы раз я наблюдала с уставшим лицом, как милые рафинированные парочки проходят мимо моего грязного окна. Они обжимаются, целуются, мужчины носят своих девушек на руках, мальчики шлепают девочек под упругие задние части. И все время сплошные цветы, цветы, мишки из плюша, романтика и снова цветы...

А мне тридцать лет. Я старая дева и замухрышка, как будто вылезшая из старых книг классиков. Мои жидкие волосы нуждаются в витаминах и горячем сексе, мои глаза наполнены невыплаканными слезами и надеждами о другой жизни. Я ненавижу свою работу в офисе. Голова забита грязными картинками из интернета и не менее пошлыми книжками, которым красная цена сто рублей. Фантазии сводят с ума и ведут меня за ручку по этому проклятому парку и во снах, и наяву.

И вот мы с моей дорогой матерью сидим в новогоднюю ночь совершенно одни, едим ледяные салаты, которые порезали с горем пополам. Метали яростные крики друг в друга на протяжении всего тридцать первого декабря. Мне хочется вытошнить каждую оливку, что я записнула себя, прямо матери в тарелку. Я хочу схватить ее за волосы и возить носом по всему столу, приговаривая «любишь кататься, люби и саночки возить», или другую ее излюбленную фразу, вроде «лучше поздно, чем никогда». Я прокручиваю эти образы в голове, буравлю взглядом из-под густо накрашенных ресниц ее лоб, и, наконец, эта женщина поднимает на меня свои темные глаза. В них я не нахожу ни радости от праздника, ни счастья от моего существования. Внезапно мать прекращает есть и смотрит на меня в упор.

– Галя, я родила тебя не ради своей радости, ты должна знать. По залету ты появилась в моей жизни. Хотела бы тебя убрать в зародыше, да отец по мне хорошо приложился. Если тебе хочется радости, шла бы ты отсюда по-хорошему. Я не могу тебе дать того, чего нет. Мне осточертела твоя харя и твой злобствующий взгляд. Была бы моя воля, я бы тебе втощила, но сегодня Новый год, так не делается. Не положено. – и после этого краткого монолога она продолжает поглощать еду, в которой любви столько же, сколько в ней самой, а затем в ее горле застревает кусочек еды.

Меня трясет. Я чувствую, что это последние капли моего терпения, и я иду в атаку. Мать начинает краснеть и хвататься за горло.

– Знаешь, мама, я понимаю, почему отец ушел от нас. – я смотрела сквозь мать и даже не подошла к ней, – Он понимал, что обрек себя на вечные страдания. Мне его простить будет проще, чем тебя, мама. По крайней мере, он видится со мной иногда и говорит без гордости, что меня любит. А ты, выходит, мне личную жизнь запрещаешь из ненависти. А я, как идиотка, жду, что от моего поведения пуританской женщины ты меня будешь любить больше.

Мать упала лицом в тарелку. Еще пара секунд, и мое финальное решение решит всю мою дальнейшую жизнь. Заодно и ее.

– Что, мамуля, плохо тебе, да? Ты мне часто говорила, что я бесноватая. Но думаю, что твои бесы прямо сейчас мучают тебя и убивают изнутри. Но я тебе такой радости не представлю.

Я вскочила со стула и обхватила под ребра мать, резко дернула ее на себя, так что из ее рта выскочила оливковая косточка.

– Умри, я тебя умоляю. Но в следующий раз сама. Я тебя на душу брать не собираюсь. – я вышла из столовой и тут же начала собирать вещи.

Когда я вернулась с полными чемоданами, мать от возмущения чуть ли не свалилась со стула с багровым лицом, вкушая каждую секунду воздух. Я улыбалась.

– Мне вчера один мужчина сделал предложение к нему переехать и заодно выйти за него замуж. Живи, мамуля. С новым годом.

На следующий день я переехала к мужчине, который клеил меня уже пару лет на работе. Через месяц мы поженились. Через сорок дней я отмаливала мать. У нее случился инфаркт.

## Благое дело.

*Какой бы вред ни причиняло зло, вред, причиняемый добром, есть самый вредный вред.*  
*Фридрих Ницше*

– Что это такое! – перед моим лицом горел ярким светом экран телефона в руке злобной подруги, – Я спрашиваю, это что такое?!

– Переписка. – голосом, как из подвала, отвечаю я.

– Ты издеваешься, Аня?! Ты переписываешься с кем?

Даша всегда была достаточно дотошной, чтобы любого довести до ручки. А в данную секунду мне не нужна была дополнительная помощь. Моя голова уже шла винтом, и ее крики не пробудили бы в моей душе ни грамма совести.

– Слушай, гнида... Ты переписываешься с моим парнем вот уже... Три месяца! Ты без руля и ветрил? Ты хоть представляешь, что теперь я с тобой сделаю? – Даша стояла надо мной в моей спальне, а я валялась в ее ногах, – Нет, не представляешь, Аня.

– Позволь у тебя спросить кое о чем, прежде чем ты продолжишь меня пинать в моей квартире под номером 22 на улице Морозова. – я попыталась привстать, но так называемая подруга впечатала в мой живот ногу, и меня скрючило.

– Задавай свой гребанный вопрос лежа.

– Почему ты уверена в том, что мы с ним переспали?

На ее лице возникла тень сомнения в своей правоте. Но ее гордость затмила мозги.

– Он посылал тебе огонечки, он писал тебе уменьшительно-ласкательные прозвища. Сердечки, смешные стикеры. – был ее аргумент.

Я звонко рассмеялась. Даша не отличалась выдержкой характера, поэтому мой смех вынудил ее продолжить меня пинать. Ее шоколадные волнистые волосы свисали над моим бранным телом, а ее тяжелая нога отсчитывала мои ребра. До каких пор я буду это все тянуть, понятия не имею, но, если мне повезет отделаться некоторыми увечьями, то все будет хорошо.

– Смейся, тварь. Я думала, ты единственная и неповторимая подруга, одна и навеки. Как говорится, пригрела на груди змею. – Даша напоминала мне героиню из одного очень страшного романа.

– А ты точно змею пригрела? А то мне показалось, мужской большой и толстый... – я не успела договорить, и новый удар прилетел уже мне в лицо.

Костя уже год был в так называемых отношениях с Дашей. Не то чтобы я не верила в их пару, но я действительно переписывалась с ним последние три месяца. Да, каюсь, если прокрутить всю переписку, там можно отрыть много чего интересного. Костя называл меня «миханом», а иногда «мишуткой», а я в ответ слала ему огромные сердечки в виде стикеров. Иногда он присылал смешные открытки по праздникам, а я в ответ похожие с таким же посылом. Говорили мы с ним там обо всем на свете. Но вы не подумайте, что я жалею о том, что не успела стереть переписку.

– Ты больная сука, Аня. – подруга демонстративно поставила мне на грудную клетку ногу, – И ты заслуживаешь все это.

– Зато Костя такого чудовища, как ты, не заслуживает. – я снова расхохоталась, намеренно выводя эту поганую дрянь из себя.

– Ты будто просишь меня тебя добить.

– Так добей, что тебя останавливает? Хочешь бить – бей, Даша.

Но Даша задумалась и что-то просекла. Правда с уровнем ее интеллекта она догадалась только о том, что я требую продолжения банкета. Наверное, думает, что я конченная мазохистка. Самую соль ей предстоит услышать от меня, что забавляет.

– Костя ни разу не говорил о нашем общении, верно? – я решила начать о самом главном,  
– И он думал, что ты никогда обо мне не узнаешь?

– Костя еще свое получит. – она села на мою кровать своей жирной пятой точкой.

– Ты и ему сломаешь правую ногу, как мне десять минут назад? – на моем лице была лучезарная улыбка.

– Может быть, кое-что другое.

– Ты давай только без этого. Ему еще мне племянников в будущем делать.

Лицо у Даши перешло из нахмуренного и тупого в удивленное и подозревающее, а третье обновление физиономии надо было видеть – ее развезло от осознания того, что она только что сделала. Мои зеленые глаза смотрели на толстую Дашу, превращающуюся в нервную потеющую губку. Она пару раз метнула в мою сторону многозначительный взгляд пойманной с поличным, а я тупо валялась, как сломанная шарнирная кукла и ждала.

– Ты почему не сказала... – она схватила себя за голову и затопала по комнате взад-вперед.

– Даша, ты моему брату изменяла. – я сдунула со своего окровавленного носа рыжую прядь и привстала на локте, чтобы она лучше меня расслышала, – Ты сама изменяла Косте, а избил меня до полусмерти за мнимую измену. Кто ты после этого?

– Хорошо, ладно... – Даша забегала темными глазками и нашла свою дорогую сумку, которой была мое лицо раз десять, пока я пыталась встать со сломанной ногой.

– Что хорошо? Что ладно, Даша? Посмотри в ящик в столе.

– Не буду я ничего смотреть... Ты точно больная...

– Я сказала, открой, тварь.

Мой тон голоса изменился и возымел вверх. Даша потной рукой со второй попытки открыла ящик и увидела, что там лежит мой второй телефон. На экране отображался поступающий звонок на номер 112.

– Когда ты зашла в гости на кофе, я увидела дуло твоего револьвера, торчащего из сумочки. Папин, по всей видимости. Пока я мыла руки, а на самом деле я их не мыла, успела себя обезопасить. А то мало ли, что в твою воспаленную башку еще могло бы прийти. Но косметолог мне бы так губы, конечно, не увеличил, как твоя тяжелая игрушка в сумке. – я сорвалась и истерически засмеялась, – Ты изменяла Косте, и не один раз. Ты хотела прикончить меня за то, чего не делала я, а делала ты, получается. Что скажет твой отец? Он же из полиции?

– Хватит! – Даша вытащила пушку, – Думаешь, что ты такая умная?

– Если ты сейчас сделаешь то, о чем я думаю, тебе светит долгая тюрьма, а также сломанная карьера и...

– Заткнись! – она положила палец на курок.

Моя входная дверь в квартиру не была закрыта, поэтому через пару секунд Дашу повязал ее собственный отец, не нашедший в своем арсенале пистолета.

Стоила ли игра свеч? Стоила. Мне, конечно, причинили вред, но я отомстила за брата. Костя сводный по отцу, но все равно считается. Гипс правда будет еще долго управлять моей жизнью, но зато я получила с бывшей подруги море дивидендов. Или надо было еще поваляться, как кукла? Срок бы ей увеличили. Ради благого дела я на все готова.

## Слониха.

*Оскорбление является обычной наградой  
за хорошую работу...  
Михаил Булгаков*

У нее была неплохая осанка и покатые крупные бедра. Она носилась между столиками с таким видом, как будто принести поднос было равноценно исполнению своего долга. Светлые волосы были запутаны в один сплошной комок на голове, прямо как вся ее жизнь. Лена весила сто килограмм. Природа не обделила эту девушку красотой, в ее глазах можно было увидеть метеоритный дождь, а ее губы были предназначены для картин маслом. Работа официантки в престижном кафе была ее первым и единственным верным достижением за всю ее недолгую жизнь.

Раньше в детстве ее часто оскорбляли одноклассники – Лена совершенно не могла справиться с лишним весом и странной одеждой. В коротких юбках она была похожа на бочку, о чем прекрасно знала и без освистываний в коридоре. Сегодня же она старательно строила свою взрослую жизнь, начиная с классического обслуживания. Лена чувствовала сердцем, что это ее тема, и что еще немного, и ее обязательно повысят. Только для начала она обслужит максимальное количество клиентов, не уронив с подноса на свой крупный бюст ни единой капли и крошки.

Этот странный день пятница начался для Лены совершенно тихо – шел вот уже пятый час ее работы, а еще ни один клиент не выступил против качества ее обслуживания. Книга жалоб стремительно набирала рекордное число времени, за которое ни одна обожравшаяся душа денежного порядка не написала ни буквы. Но что-то в этом было злобное и шепчущее на ухо «не мечтай».

Вторая официантка Дана была подозрительно весела, хотя еще вчера ее бросил парень, и она устроила сцену на кухне. Пересекаясь с Леной, она пару раз подмигнула. Лену передернуло, но в ответ она улыбнулась. Кафе сдавливало своими стенами, на которых висели зеркала, картины, канделябры. В глазах зарябило так, что Лене почудилось, будто она совсем недавно съела что-то по-настоящему ядовитое. Потом она судорожно вспомнила, что ее интуиция не обманывала никогда – это мог быть единственный знак.

– Она не собиралась сюда приходить. – произнесла вслух Лена и свесилась над оставленными ей чаевыми.

Деньги блестели и шуршали в ее руке, а мозг без устали повторял снова и снова – «это не отравление, она действительно скоро придет».

– Лена, ты в порядке? – Дана подошла со спины, – Если тебе слишком плохо, я могу тебя заменить.

– Дана... Она скоро придет. Нужен готовый чистый столик. – Лена вспотела.

– Кто она?

– Моя мать.

Карие глаза у Даны засмеялись беззвучно, на что Лена просто горячо ругнулась.

– Ты не понимаешь. Она любит, чтобы все было идеально. Ты разве не помнишь, как она в прошлый раз устроила скандал? На прошлой неделе точно так же под конец пятницы. – Лена едва сдерживала себя, чтобы не загрызть ногти с новым маникюром по привычке.

– Это что, та самая сумасшедшая, что написала трактат в книге жалоб? Откуда ты знаешь, что она придет снова? В прошлый раз она грозилась закрыть наше кафе. Помню, администратор принес ей бутылочку красного, и она успокоилась.

– Она приходит не за этим...

Лена не могла дружить с Даной. Они были в корне разные: у Даны были все шансы сменить десяток парней первого сорта за месяц, а у Лены шанс получить лапу от пробегающей мимо собаки за тот же период времени. Дана могла покорить своим интеллектом, речью, в конце концов идеальной фигурой. А что могла предложить этому миру большая пустоголовая Лена? Ровным счетом ничего.

В кафе открылась тяжелая дверь, и зазвенел громкий колокольчик. Лена схватилась за низ своего фирменного фартука и умчалась в туалет. Она могла с легкостью различить женские шаги матери, даже ее стиль открывать двери был Лене знаком не понаслышке. Девушку бросило в жар, через мгновение в холод. В тесной кабинке она почувствовала себя безопаснее, чем в стенах бывшего дома.

Ей пришлось поставить себе реализуемую цель – заработать на свою свободу и покинуть родительский дом, пока ее голова не успела покинуть ее саму. Конечно, решиться на такой поступок помогла простая надежда и вера в лучшее: Лена никогда не отличалась решительностью, тем более какой-то любовью к риску. Несмотря на продолжительные попытки вернуть Лену в свой дом, родители так и не вычислили, где живет их пропащая дочь. Отец послал ее к черту. Он вообще всех и всегда туда посылал по приколу. А мать не справилась с чувством своего превосходства. Лена питала ее своим диким страхом. Мать хотела только одного – власти и подобоострастия к своей персоне.

Дочь выполняла все, что бы она ни говорила. Все полы были вылизаны до блеска, все люстры были протерты, все полки блестели после бранных слов любимой мамочки. Дочь настолько часто слышала в свой адрес нелепые злые фразы, что забыла свою роль в этой семье. Сохраняя рассудок и хоть какое-то чувство собственного достоинства, Лена помнила, что она не прислуга, и что мать не имеет права использовать отца в качестве инквизитора. По классике, одна не протертая вещь и мамочка зовет папочку, чтобы тот пришел и подубасил «слониху» и «тварь».

В туалет зашли. Как жертва, застигнутая врасплох, Лена сидела на крышке унитаза и закрывала свой рот рукой. Привычка с детства. Мать прошла до ее кабинки, постояла пол минуты и вышла наружу. Лена почти плакала. Она совершенно не была готова к продолжению предыдущего скандала. Кафе не может бесплатно раздавать каждому проходящему идиоту вино, это просто не предусмотрено. Та ситуация сложилась ровно так, чтобы Лена успела точно так же спрятаться, как сейчас. Если Дана по какой-то причине не сможет обслужить ее мать, никто, кроме нее не сможет выйти из укрытия. Столкнуться с этой страшной женщиной было для Лены чем-то вроде страха умереть от чувства ненависти, что сочилась грязью из глаз и рта матери. Материнское проклятье самое сильное. Лена должна с этим что-то сделать.

– Лена, ты здесь? Твоя мать требует, чтобы ты обслужила ее столик. – Дана зашла в туалет бесшумно и своими словами уничтожила трясущуюся Лену.

– Она прямо так и сказала? – Лена уперлась лбом в стенку кабинки.

– Она сказала, что и в тот раз мечтала тебя увидеть. И, если бы увидела, возможно, никакого скандала из-за волоса в тарелке бы не произошло. Ты права, Лена. Твоя мать повернутая.

– Черт...

Прежде чем Лена вышла на тропу войны, девушка посмотрела на свое отражение в зеркале. В такие моменты, как этот, многие неочевидные вещи стали проявляться явственнее. Лена не уродка. Лена просто носит слишком много лишнего веса физического и морального.

– Если не сейчас, то уже никогда. – Лена сказала это себе, когда удостоверилась, что Дана вернулась к посетителям.

Тяжелой поступью, но с горящими кулаками, уставшая Лена подошла к столику в углу, где на нее смотрела улыбающаяся химера. Мать эффектно уронила блюдо, которое на глазах у ее дочери разбилось на мелкие осколки.

– Леночка, вот мы и встретились. Я такая неуклюжая, когда получаю то, что хочу. Ты сначала давай приберись, а потом прими мой заказ. – голос у этой дамы был похож на сладкое шипение змеи.

– Нет. – совершенно спокойно ответила Лена, – Виктория Дмитриевна, я попрошу вас встать и уйти.

Глаза у матери стали шире, чем ее открытый рот, из которого вышел истеричный гогот. Лена не повела ни одной мышцей. Мать перестала и уставилась на лицо дочери.

– Кто ты такая, чтобы выгонять меня, дрянь? Я пришла сюда и никуда уходить не собираюсь, пока ты не выполнишь свою грязную работу официантки. – на сей раз голос был до боли в ушах знакомым, наполненным искренней материнской любовью.

– Я сказала – нет. Собирайся и уходи. – в глазах Лены сверкнула давняя угроза.

Мать стукнула по столу.

– Ты издеваешься! Я сказала... – в мать полетела холодная отрезвляющая вода, что осталась от предыдущего посетителя, – Что...

– Ты, конченая, слушай меня сюда внимательно. – Лена поставила стакан на место, – Если ты прямо сейчас не выйдешь из-за стола, я сама выставлю тебя вон своими же руками. Потому что я слониха, а ты просто мелкая мразь. Потому что я имею право заработать свои личные деньги и не слушать, как ты желаешь мне сгнить под забором. Потому что я сброшу вес, а ты свою душевную гниль никогда. Я быстрее тебя своим весом удавлю, поняла?

С таким упоением Лена не говорила еще никогда. Мимо прошел администратор Алексей с натянутой улыбкой.

– Все в порядке? Вам все нравится? – осведомился он.

– Все, кроме вашего персонала. Я требую, чтобы эту дрянь сейчас же уволили. – мать вжала в кресло свои ногти-когти.

– Алексей, вычти у этой женщины разбитую посуду. Мы не можем раздавать людям алкоголь просто так. И мы не можем прощать специально поврежденное имущество. – Лена не моргала.

– Так вы нарочно... Да, Елена Олеговна, это уже перебор. Запишу на счет. – администратор поспешно удалился.

Лицо у химеры приобретало свои настоящие черты с каждой секундой. Лена улыбнулась и показала свои зубы.

– В следующий раз, когда захочется самоутвердиться за чужой счет, найди моего отца. Кровь есть не только у детей. – Лена выплюнула последнюю фразу, доведя Викторину Дмитриевну до бешенства.

Мать схватила один из осколков разбитого блюда и двинулась на свою дочь. Осколок попал в живот, не повредив абсолютно ничего. Жировые отложения спасли Лене жизнь. А вот жизнь Викторине Дмитриевны поделилась на до и после.

Через полгода Лена нашла более приличную работу, заодно и себя в новом подтянутом теле. Проклятье было снято навсегда.

**Ma**

## **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.