

A woman wearing a vibrant red, ribbed dress with a large collar. Her hands are clasped together in front of her, and she has bright red nail polish. The background is a solid, deep red color.

Дарья Вознесенская

# Письмо из будущего

*Ты живёшь  
не на свой возраст.  
Ты живёшь  
на свою любовь к себе.*

Дарья Вознесенская  
**Письмо из будущего**

«Автор»

2026

## **Вознесенская Д.**

Письмо из будущего / Д. Вознесенская — «Автор», 2026

Это книга про женщину, которая к сорока годам осознала: количество свечей на торте все увеличивается, а жизнь как будто уменьшается. Стало меньше сил, меньше здоровья, меньше возможностей и желаний. Как будто это игра и показатель "жизненного потенциала" упал до двадцати процентов. Вероника не понимает - где она свернула не туда? И как сделать, чтобы стало снова сто процентов? Она начинает искать ответы и непременно их найдет. И мы вместе с ней

© Вознесенская Д., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

Глава 1	5
Глава 2	9
Глава 3	13
Глава 4	17
Глава 5	21
Глава 6	25
Глава 7	28
Глава 8	31
Глава 9	34
Глава 10	39
Глава 11	43
Глава 12	45
Глава	48
Конец ознакомительного фрагмента.	49

# Дарья Вознесенская

## Письмо из будущего

### Глава 1

За полтора года, прошедших после развода, мой муж успел объездить половину мира, встретить девушку, зачать с ней ребенка и теперь они готовятся к свадьбе.

Что успела я?

Не поехать кукухой.

Впрочем, я близка сейчас к тому, чтобы аннулировать это достижение. В моих руках приглашение на свадьбу к бывшему мужу.

Я сама приняла решение о разводе, я была уверена, что поступаю самым лучшим образом для себя. Поэтому больно тоже мне?

- Мам, ты чего зависла? — Сашка, который и передал мне приглашение, уже минуту стоит рядом, переминаясь с ноги на ногу. — Там просто ну, пригласили. Имба вообще будет, Лиза очень креативная. Нормально же все?

Вот что я могу ему ответить? Я сама усаживала перед собой сыновей и с самым серьезным видом рассказывала, что с разводом мы не перестаем быть их родителями. Что у каждого из нас будет своя жизнь - и гораздо более счастливая, чем та, которую они наблюдали последние годы. Что у нас больше шансов стать настоящей семьей, если мы с Костей разведемся, а не останемся вместе.

Я сама в это верила.

Потом я заверяла: очень даже замечательно, что их отец кого-то встретил. И Лиза конечно же мне понравилась, и я спокойно буду отпускать их на выходные в «тот дом».

Мы все взрослые, толерантные и с уважением друг к другу

И в это я тоже верила.

- Сын, нормально все, - даже улыбаюсь. - Это же свадьба, не похороны.

Ха-ха-ха.

Он кивает с облегчением. Мой такой умный, такой классный старший сын который считает, что свадьба его отца будет «имба».

Это ведь самое крутое для его поколения?

У шестнадцатилетнего Сашки мои светлые кудри, отцовские голубые глаза, широкая улыбка и взрывной темперамент. Но действует он как сапер в отношении моих чувств последнее время. Ему важно, чтобы я не психовала. Не усложняла. Я и не усложняю. Три последних года я провела рядом с ходячими и брыкающимися подростковыми гормонами, упакованными в нескладное тело. Только-только все утихло, мы можем наконец спокойно и честно разговаривать. И не откатимся назад по моей вине.

Так что не психовать, Вероника!

- Мы же пойдем туда с Рогаликом?

Рогалик - это мой младший. Родион. Ему одиннадцать, и я уже «предвкушаю» следующие годы.

- Конечно, - отвечаю легко. - Это же ваш отец.

- А ты?

- А мне он не отец, - снова стараюсь пошутить. - Я еще не решила, Саш. Не ожидала, что все произойдет так быстро. И вообще меня пригласят.

Это самое честное, что я говорила за последнее время. Но он не понимает. Кивает с облегчением и исчезает в их комнате.

Я остаюсь одна.

Хотя нет. Наедине с приглашением. Оно все еще в моей руке и ощущается более тяжелым, чем полагается куску плотной дизайнерской бумаги. Белое. Минималистичное. Внизу - два имени. «Константин» я прочитываю быстро. А вот на «Лизе» задерживаюсь.

Не «Елизавета». Лиза. Коротко и светло. И очень удобно, чтобы быть счастливой.

Господи, что за тупые мысли в голову приходят?

Кладу на стол. Потом переворачиваю. Снова беру в руки, просвечиваю насквозь напротив окна, наклоняю. Как будто если поменять угол, изменится содержание

Так. Стоп. Вероника, помни про свою кукуху.

Я встаю, включаю чайник, достаю кружку, фильтр-пакет. Кофемолку. Не потому что хочется - я привыкла. Купить зерно надо, кстати - понравилась эта обжарка. Все как обычно: воскресенья, кофе, уборка. Стирка. Погладить надо все или хотя бы то, что собираюсь носить в ближайшие дни на работу. И детям в школу. Кстати, проверить уроки. Сделали или нет. Сашка совсем перестал заниматься, а у него два года до выпуска и ЕГЭ. Родион вроде бы хорошо учится, но классная руководитель уже не раз намекала на отвратительное поведение. Не забыть заглянуть в родительский чат - вдруг среди срача там будет ценная информация. Я в прошлом месяце пропустила про школьный выезд, пришлось мчаться через весь город с нужными вещами. И в чат по плаванию тоже заглянуть. Соревнования у старшего на следующей неделе Или через две? Где это чертово расписание на нашу жизнь? Вот, на холодильнике, пустое. Я же просила детей заполнять его! Сама сейчас внесу, чтобы все видели. Так, спортивную комиссию оба проходили недавно, с этим все хорошо. А вот со сборами и новой формой для борьбы у Роди не очень. Та, которая пришла, оказалась не по размеру, заказать надо новую и

Поток мыслей почти отвлекает от того, что я чувствую, но стоит взгляду упасть на приглашение, я снова возвращаюсь в реальность.

Бр-р. Уж лучше смотреть на свою серую кружку с надписью «Лучшей маме». Маникюр с аккуратным светлым лаком. Светлую же кухню и льняные шторы. Популярный когда-то «скандинавский стиль», который, если честно, мне давно надоел. Он выглядит удобным, аккуратным, по своему стильным и фотогеничным, но если посмотреть честно - выцветшим. Как я и моя жизнь.

И как и свою жизнь я не понимаю, на что хочу переделать.

Зато все в абсолютном порядке, единственный источник хаоса в нашей квартире - детская. Единственные яркие пятна рядом - кухонные полотенца от Тайного Санты и две собачьи миски, которые выбирали дети. А так - ничего лишнего.

Морщусь и выглядываю в окно. Там обычный день. Люди куда-то идут, машины едут, собака на поводке тянет хозяйку к кустам с таким азартом, будто там смысл жизни.

- Герцог! Гулять!

Наш корги немедля семенит лапками в мою сторону. Обычное его место обитания - в комнате у мальчишек, но на мое намерение выйти на улицу, потискать или покормить он реагирует почти телепатически.

Внутри становится тепло.

Как я забыла?

За полтора года с момента развода я успела все таки что-то сделать. Завести собаку. Костя был заядлым кошатником, у меня - аллергия на кошачью шерсть и огромная любовь к собакам всех пород. Компромиссом стало решение не заводить никого.

Звучит странновато.

Как в анекдоте.

«- Я пришел к начальнику и сказал, что если мне не повысят зарплату - я уволюсь!

- И что?

- Мы пришли к компромиссу. Я не уволился и мне ничего не повысили»

А теперь у меня есть Герцог. А у него - я.

Уже немного лучше, правда?

\*\*\*

Сегодня по-весеннему тепло и в парке куча людей. Я не включаю музыку в наушниках: даю себе возможность побыть в тишине. Хотя какая тишина с таким количеством мыслей? Думаю не о будущем. И даже не о настоящем. А снова о списке задач. Купить. Забрать. Позвонить. Ответить. Перевести. Не забыть. Жизнь в виде чек-листа. А потом и это отключается.

Гулять с собакой — это почти медитация. Ты идёшь. Он идёт. Мир существует где-то рядом, но не требует от тебя активного участия. Герцог периодически знакомится с кем-то, принимает чьи-то комплименты. И все это тоже без меня. На короткое время отпускает.

А потом я вижу пару. Они смеются. Просто смеются. У неё расстрёпанные волосы и слишком лёгкое пальто для этой погоды. У него — взгляд, которым он её держит, даже когда не касается. У меня чувство, что я увидела что-то интимное.

Резко сворачиваю на другую дорожку и достаю телефон, чтобы сделать то, что давно себе запретила. Посмотреть туда, где мне нечего взять.

Психолог, к которому я ходила несколько раз, чтобы выговориться, была настроена категорически насчет соцсетей и «подсматривания» за жизнью бывшего. Я и не смотрела. Не искала. Не сравнивала. Девчонки называли это моей супер-способностью. Но ведь можно хоть одним глазком? Ничего страшного не случится?

От Кости я отписалась, на Лизу и не подписывалась, но найти их аккаунты - пара секунд. У Кости кажется прибавились только пара фоток из зала. У нее Регулярные посты. Фото профиля не вылизанное, живое. Она очень симпатичная и очень не похожа на меня внешне. Я высокая, со светлыми вьющимися волосами, крупными чертами лица и типичным для наших широт «славянским взглядом».

Лиза похожа на хрупкую француженку. Короткая стрижка, темные волосы и глаза, тонкие лодыжки и запястья. Стильная внешность, которую очень любят фотографы и которой очень идет большинство вещей.

И она улыбается так, как будто ей действительно хорошо, а не как будто надо.

Я листаю.

Фото. Другое. Путешествия. Кафе. Улыбки. Люди. Жизнь. Та самая, на которую я когда-то смотрела изнутри. И вдруг — Костя.

Я замираю. Не потому что он изменился. Да и видимся мы достаточно регулярно, я знаю что сменил причёску и совсем немного - стиль одежды. Но вот его взгляд Я знаю его. Он смотрит на Лизу так, как когда-то смотрел на меня.

Не тогда, когда мы познакомились: я забежала в кофейню, а он выходил из нее со стаканчиком в руке. Столкнулись и весь кофе оказался на мне. И пока разбирались, не обожглась ли я, что теперь делать с одеждой, логично ли то, что именно он снова купил кофе - только уже две кружки - познакомились.

*Вот так* смотрел на меня позже. Когда уже точно выбрал. И я стала для него не вариантом, а ответом.

Телефон тяжелеет в руке. В глазах набухает. Дело же не в них. Они свободны смотреть друг на друга как хотят. И не в зависти. И даже не в моем возрасте: Лиза на десять лет моложе. А в том, что

Я не успеваю додумать, потому что вижу среди комментариев «какие вы красивые» и «счастья вам» сердечко. Без слов, вот только я узнаю аватарку.

Мой Сашка.

Наш первенец, которого я родила сразу после универа, которого мы учили ходить и таскали с собой в походы, с которым мы прожили столько лет вместе - и всего полтора года как он перемещается между двух квартир.

Он оставил в комментариях сердечко женщине, которая выходит замуж за его отца. И свадьба будет «имба».

Так и должно быть. Наверное. И Саша не делает ничего плохого, просто живёт, принимает, идет дальше. Как мы и проговаривали. Это со мной что-то непонятное происходит. И я никак не могу понять - что? Почему трудно дышать? Что за чувство поселилось в груди в момент, когда сын отдал мне приглашение?

Мы остались с бывшим в отличных отношениях. Как родители.

Я знаю обо всех его метаниях. О том, что после развода он напился, а спустя неделю сорвался в долгое путешествие, взяв отпуск без содержания - и это мне льстило.

Мы сумели «поделить» друзей, наладили отношения с Лизой, когда она появилось, продолжили традицию семейных детских праздников, меня даже не накрыло, когда Костя рассказал о беременности своей новой девушки.

Более того. Еще до нашего развода я точно была уверена, что именно я растеряла себя в браке. Нас потеряла тоже. И нашу любовь. Я уже ничего не чувствовала под конец отношений, кроме раздражения. Семейному терапевту, к которому потащил меня именно Костя - редкий случай! - я так и говорила, что этот брак мне больше не нужен. Что я задыхаюсь!

Я радовалась, что мы сумели развестись без скандалов, как взрослые люди, что поделили имущество по-человечески: я осталась в родной уже квартире с сыновьями, без всякого бремени ипотеки, а Костя взял себе новостройку.

Сама всё это остановила. Сама вышла из жизни, где откладывала себя «на потом». Где были «сначала дети», «сначала он», «сначала всё остальное». И была уверена: дальше начнётся другая жизнь. Моя. Где я — в центре, живая, новая.

Прошло полтора года. У него началось все заново. У меня Что у меня пошло не так?

Говорят у девочек в списке контактов самое смешное название у чата с подружками. «Секта свидетельниц бывшего», «Потаскумбрии», «Черный рынок» - из самых приличных. Наш назывался «Четыре всадницы без апокалипсиса».

Туда и отправляю сообщение:

- Девочки, можем встретиться прям сегодня? Мне очень-очень надо.

## Глава 2

Есть три уровня сложности в нынешние времена.

Лечь спать до полуночи.

Поймать мобильный интернет в центре города.

Встретиться, не согласовывая время за полтора месяца, если ты старше тридцати пяти.

Последнее - почти непроходимый квест. Но нам удастся невозможное, поэтому мы и считаемся лучшими подругами.

Я прихожу в кафе самая первая. Выбираю стол в углу, заказываю салат и бездумно смотрю в окно. Через десять минут появляется Вика. Ее тёмное пальто с каждым шагом распаивается ровно на положенное количество сантиметров. У нее спокойное лицо человека, у которого есть подробный план на всю последующую жизнь. И, возможно, запасной тоже есть.

- Привет, — говорит она сдержанно, обнимает меня. Садится напротив, но не задает вопросов. Чтобы потом не повторяться.

- Мне только кофе, - сообщает она официанту.

- Мы будем вино! - громко перебивает ее Катя, отодвигает стул. И тут же, без перерыва, в мою сторону, - Ну и лицо у тебя!

- Привет, Кать, - закатываю глаза.

Она у нас красотка. Идеальные черты, идеальное каре: если я блондинка, то она - Блондинка с большой буквы. Губы всегда накрашены «московским красным». Валькирия и гетера в современном прочтении. Катя и несет себя так, будто она - центр Вселенной. На самом деле крутое умение, мы все ему завидуем, хотя не говорим про это.

- У нас, похоже, кризис, - объявляет подруга, снимает дымчатые очки и внимательно меня разглядывает.

- Не похоже, а точно, - кивает Вика.

- Не кризис даже, а «спасите меня срочно», - уточняет Катя.

Последней вваливается Танька. Именно вваливается — иначе не скажешь. Шарф, живущий своей жизнью, сумка, из которой торчит половина мира, и выражение лица: «я сейчас всех вас спасу, даже если вам это не надо!».

- Я опоздала? — спрашивает она, едва не сев мимо стула. Ругается со смехом, встает снова, стаскивает с себя одежду, развешивает все это, создавая привычную суету, - Или это у вас просто жизнь медленно идёт?

- У кого как, - говорит Катя и многозначительно на меня смотрит. — У некоторых она вообще остановилась.

Я вздыхаю. Дожидаюсь, пока официант расставит бокалы, примет заказы. И только потом говорю:

- Меня пригласили на свадьбу.

Пауза.

- Костя с Лизой? - первая понимает Вика. Не зря выглядит самой умной.

Киваю.

- Серьёзно? - Таня оживает, хотя куда уж больше, — Так, стоп. А там будет невеста?

Мы все смотрим на нее в изумлении.

- Тьфу, - бьет себя ладонью по лбу, - Я поняла.

Опять пауза. Девочки переглядываются, не понимая, как реагировать. Потому что я сама не понимаю, как надо.

- И Что ты чувствуешь по этому поводу?

Хороший вопрос. Очень своевременный.

- Ничего, - отвечаю. Быстро поправляюсь, - Точнее, я не понимаю, что чувствую. Как-будто все правильно и неправильно одновременно. И внутри колет. А еще я посмотрела её страницу.

- Так, рассказывай.

- Там та-ак нормально, - тяну тоскливо.

- Нормально - это как? - щурится Катька.

- Ну Они счастливы. Путешествуют. Она красивая.

- Конечно красивая, - фыркает Татьяна. - Они всегда красивые на старте.

- И он там — я запинаюсь.

- Что «он»? - Вика смотрит внимательно.

- Он выглядит счастливым, вот что! - выдаю я громко и недовольно. И очень хочется топнуть ногой, будто я капризный ребенок.

- Это самое обидное, - поддерживает Таня. - Когда они счастливые без нас.

- Наверное, тяжелее не это.

- А что?

- Под фото был комментарий, сердечко. От Сашки.

- Ну и что? - девочки с недоумением переглядываются. - Вы же выстроили такие крутые отношения, ты сама говорила, что это наипервейшая задача - чтобы ваш развод не повлиял на детей. И радовалась так, что с Лизой они отлично общаются. Даже когда узнала о ее беременности не ныла.

- Да знаю я! - морщусь с досадой, - Все это так, но сейчас Я вообще не понимаю, что происходит. Почему мне так ужасно? Знаете на что это похоже? Как-будто шел-шел по дороге, на которой ВОТ ТАКИМИ БУКВАМИ было написано: «Путь к счастью». А оказалось, что вовсе не к счастью! И вообще не путь! И ты стоишь в растерянности и думаешь: это что, все эти километры были пройдены зря? И стало не то что не лучше - даже хуже. И при этом сил уже не осталось, ноги стерты, понимания, что дальше делать, никакого!

- Ма-ать ну ты даешь, - тянет Таня после долгой паузы. - Вот тебя накрыло-то.

И замирает, с надеждой глядя на девчонок, вдруг они выдадут что-то умное.

- Так,- наша главная блондинка хлопает в ладоши, приняв подачу. - Значит план такой. Тебе срочно нужен мужчина.

- Катя

- Не перебивай. Желательно моложе тебя. Чтобы восстановить баланс во Вселенной. И с ним пойти на свадьбу.

- Мне нравится, - оживленно соглашается Татьяна.

- Мне - нет! Мне не нужен мужчина, я с собой-то не справляюсь! - качаю головой.

- Тебе кажется, — отрезает Катя.

- Ей не кажется, - вмешивается Вика. - Ей нужно время.

- Время — это то, что у нас как раз заканчивается. Извините, но почти тридцать девять - это не про «подождать».

- Отлично, - фыркает Вика. Она заметно раздражена: все эти разговоры и ее саму цепляют за живое. Вика - старше нас всех, хотя выглядит, пожалуй, лучше всех. Следствие титанической дисциплины и постоянного ухода за собой. Мне кажется там, где биохакары учились - она преподавала. Крутейший специалист в сфере IT, уверена в себе, всегда спокойна и независима, с тонкими чертами лица и еще более тонким юмором. И готовит как богиня. Но с мужчинами у нее никогда не ладилось, детей не случилось. История про «часики тикают, в твоём возрасте уже не родишь, а мужика нормального не найдешь» - то самое ее беззащитное мягкое местечко, которое она показывает разве что нам и своему психологу, - Давайте сразу купим ей саван и место на кладбище.

- Вику-уль - тянет Таня.

- А что? Такими рассуждениями мы к этому и придем. Веронике разобраться бы, что вообще происходит и что ей на самом деле надо, а не хвататься за что попало!

- Мужики - это не что попало! - рычит Катька.

- Ага, волшебная таблетка и панацея от всех бед, - я давно не видела свою подругу в таком воинственном настроении, - Я понимаю, что нас так в детстве научили - придет принц, и ты сразу станешь веселая, богатая и счастливая. Мужик как функция и приложение к нашему списку желаний. Не удивительно, что мужчины не особо хотят отношений, с таким-то подходом! Ты сама себе богатым мужиком сначала стань, сама себя научись любить и с собой быть счастливой, чтобы он как вишенка на торте был, а не куском дешевого дофамина!

- И много ты с таким подходом нашла вишенок? - ядовито уточняет моя светловолосая валькирия.

- Девочки! - ахает Танька, - Брейк!

- Может и немного, - Виктория вдруг успокаивается. Смотрит открыто. На Катю, на нас. Как человек, который давно для себя все решил и действует согласно решению, не мечется. - Может вообще никого. Но я готова подождать. Да, я плачу временем. Но мне есть ради чего.

Выдыхаем.

- Может мой план не подходит, ну так предложи свой, - Катерина тоже сдает назад и говорит тише, - Вместо психологических лекций.

- А это и есть план. Поставить на место голову, разобраться, что на самом деле происходит и когда дорожка за счастьем свернула не туда, - Вика поворачивается ко мне, - Понять, что хочешь. Понять, какой женщиной хочешь быть.

Екает на последней фразе.

- Кажется я вообще не чувствую себя женщиной

- Во-от, - довольно кивает Катька. - Клинический случай.

- Может и просто усталость, - возражает Вика.

- Это не усталость. Это отсутствие секса. Да не смотрите на меня так! Ну правда ведь, если женщину хотят, если за ней ухаживают, если очередь из поклонников и дом ломится от цветов - какая блин там усталость?! Ты летаешь!

- Хм - я хмурюсь и задумываюсь, вспоминая. - А если все, что ты перечислила мне не хочется? Не в смысле «я не такая, я жду трамвая». Кажется я даже физически ну вообще не хочется. Давно. Девочки, по-честному, последний секс у меня был еще с Костей. И еще на этапе, когда мы хотели спасти наш брак. Он хотел, кстати, не я.

- Тогда это проблема, - качает головой Катя.

- Тогда это выбор, - сообщает Вика.

- Тогда это депрессия, - предлагает новую версию Катерина.

- Это просто возраст, - Таня.

Мы все переглядываемся и начинаем хохотать, как ненормальные.

«Это просто возраст» - резюме, которое каждая из нас услышала раз двадцать за последние годы от самых разных специалистов. Мы уже чат свой хотели так переименовать.

Ну правда ведь!

Мало сил?

Это возраст.

Плохо спите?

Это возраст.

Не получается похудеть?

Возраст.

Эмоциональные качели?

Это. Просто. Возраст.

Такое ощущение, что возраст стал универсальным диагнозом на любой запрос от женщины 35+

- Возраст - это не диагноз, - Вика улыбается, она заметно расслабилась, - Мы имеем право чувствовать себя хорошо независимо от того, сколько там у нас зим и лет прошло.

Она часто так говорит.

Но такое ощущение, что я впервые слышу ее на самом деле.

- Короче, - Катя поднимает бокал. - Мой совет: срочно зарегистрироваться в приложениях и сходить на три свидания. Минимум. И на одном из них воспользоваться мужиком. Без цели начать с ним отношения или еще что. Просто чтобы запустить этот движок.

- Мой совет — ничего не делать «срочно», - говорит Вика. - Дай себе время. Но не для того, чтобы сидеть и ничего не делать. А чтобы разобраться, что на самом деле происходит. *Что именно* беспокоит тебя в отношении этой свадьбы и действий твоих детей, как ты *сама* хочешь прожить жизнь, где ты можешь улучшить свое состояние. Приглашение и то сердечко триггернули тебя не потому, что ты завистливая и какая-то ненормальная. Это просто сигнал, что пора меняться.

- А я считаю: хватит думать что да как. Надо действовать. Пора вылезать из этого болота, которое ты называешь зоной комфорта! - вопит Татьяна, так что на нас даже оборачиваются. Но ей все равно, - Нужна встряска, которая выдернет тебя оттуда. И пока эта встряска не случилась извне - создай ее сама. Тогда новая жизнь не заставит себя ждать! Лети одна в отпуск туда, где никогда не была и заведи там отпускной роман. На Кубу, а? Мне давно хотелось, ха-ха-ха. Смени квартиру. Работу. Перекрась волосы. Надо показать Вселенной, что ты готова к переменам!

Мы чокаемся.

На душе легчает.

Это я еще не знаю, что жизнь подслушает именно Таньку и решит назавтра встряхнуть меня так, что приглашение на свадьбу к бывшему отойдет на второй план.

## Глава 3

Много лет я любила понедельники также сильно, как другие их ненавидели. Но мамы двух детей, которые когда-то были маленькими, а потом выросли - вместе со своими проблемами - меня поймут.

Много лет я любила понедельники также сильно, как другие их ненавидели. Но мамы двух детей, которые когда-то были маленькими, а потом выросли - вместе со своими проблемами - меня поймут.

Когда с вечера пятницы ты не отдыхаешь, а разрываешься между «я хорошая мать, я хорошая жена, я хорошая хозяйка, мои-дети-не-будут-сидеть-все-выходные-дома, мои-дети-спортсмены, и мы потащимся в воскресенье в пять утра на другой конец области, да-а-а» понедельники становятся спасением.

Можно отправить детей в государственные учреждения, где о них позаботятся другие, специально обученные люди, а самой спокойно помыться и уложить голову, надеть приличную одежду и поехать жить свою взрослую жизнь

Последние годы этот контраст между «выходными» и «взрослым понедельником» немного сгладился, но привычка радоваться осталась. И несмотря на все вчерашние переживания, я подпеваю песне в пробке, с удовольствием вдыхаю запах любимого кофе из кафе на первом этаже нашего бизнес центра. Чувствую воодушевление, когда вижу свой аккуратно прибранный с пятницы стол и рабочий ноутбук.

Здесь все понятно, обычно, привычно. Бумаги, компьютер, почта, кандидаты. Я проверяю вакансии, открываю резюме за резюме, автоматически пробегаю глазами: возраст, опыт, смена деятельности, «гибкость», «проактивность», «энергичность».

Качества, которые мне бы тоже хотелось, ха-ха.

Быть HR-специалистом это быть сразу всем понемногу: психологом, юристом, бухгалтером, кадровиком. Это постоянный контакт с людьми, от которого иногда устаешь - но и чувство могущества, когда меняешь чью-то жизнь в лучшую сторону. И двойственность: с одной стороны ты про человека, поддержку и эмпатию. С другой - ты часть системы, где есть бюджеты, КРП и ограничения. Бывают дни, когда я прям ловлю кайф: нашла идеального кандидата, помогла сотруднику вырасти, уладила конфликт. Тогда чувствую, что делаю что-то очень важное. Бывает, что ты просто проводник плохих новостей.

Самое простое в моей работе, пожалуй, делать первичный отсев резюме, размещенных на сайтах или отправленных в ответ на вакансии. Я уверена на 99%, что человек не подойдет - и не знаю его лично, чтобы переживать об отказе. Но это единственное, что просто.

- Тук-тук. Можем поговорить? Не занята?

- Привет Марин, - я улыбаюсь и потягиваюсь. Два часа пролетело, я даже не заметила, как затекло все тело.

Я вообще зарядку делала сегодня? Кажется нет. Хотя писала в новогодних планах хотя бы пять минут с утра уделять растяжке.

- Может за чаем? - киваю в сторону выхода. У нас есть мини-кухня, где удобно болтать о разном и перекусывать.

- Лучше давай у тебя в кабинете, - она качает головой.

Я пока не напрягаюсь, но что-то в ее манерах настораживает.

Формально Марина моя начальница. Но у нас не строгая вертикаль. Раньше мы вдвоем отвечали за все процессы, касающиеся сотрудников: от найма и увольнений до корпоративов и расчета зарплаты. Пару лет назад, после расширения и преобразования компании, Маринка стала заместителем директора по кадровым вопросам. Управляет теперь планерками, координирует работу бухгалтера, юриста, корпоративного менеджера и мою, собственно говоря. А я погрузилась исключительно в поиск, наем, адаптацию, обучение и мотивацию сотрудников. Мы обе чувствовали себя на своих местах, обеим достались отдельные небольшие кабинеты и общение осталось исключительно приятельским, а не как у начальника и подчиненного.

Марина садится напротив, долго на меня смотрит, а потом вздыхает.

- Смотри, это не совсем формальный разговор, - начинает она.

И мне уже он не нравится.

- Компания растёт, меняются задачи, планируется перестройка

Я киваю. Я в курсе. Именно потому на последней встрече с руководством мне поручили провести исследование по рынку труда и конкретным специалистам. И новым методикам командообразования. То, что в кризисы мы только растем - как раз заслуга постоянной перестройки и адаптации к новым реалиям. Я только за.

- В пятницу у нас была встреча, посвященная разным ключевым позициям и пересмотру по командам

Так.

А меня на этой встрече не было.

Она замолкает, а я не выдерживаю:

- Марин, мы пять лет вместе работаем, пришли почти одновременно. Я знаю это выражение лица: новости у тебя так себе. Не надо затягивать, - радуюсь, что голос достаточно ровный.

- Это не формальный разговор, - повторяет.

- И я за это тебе благодарна, - говорю честно.

- В общем мы обсуждали не только результаты разных специалистов, но и уровень их раскрытого потенциала

- В каком смысле?

- В смысле энергии, включённости, гибкости, - вздыхает, - Ты очень сильный специалист, правда. Но

- Но?

- Компании нужны более открытые люди, которые быстрее реагируют, зажигают своей энергией.

- Я не справляюсь? - спрашиваю прямо.

Она сразу качает головой.

- Нет, ты справляешься. Вопрос не в этом. Просто ты очень ровная что ли. Без драйва и инициативы. И этого становится недостаточно.

- Я не очень понимаю, что от меня нужно, - признаюсь, - Я не знаю таких показателей в своей деятельности, как «драйв» и «энергия». Это для творческих профессий. Типа «он энергично танцует», или «драйвовая игра».

- Вот. Вот про творчество мы и говорим. Вот эта энергия творчества, жизни, она должна быть во всем, а не усыхать в твоём кабинете.

Я сглатываю

- Марин последняя фраза похожа на цитату.

- Блин, - отводит взгляд. - Да Вероник, так и сказали.

- Я не понимаю, - откидываюсь на стул и тру прикрытые глаза. - В смысле я понимаю, о чем ты мне говоришь. Но не очень понимаю почему мои действия выглядят со стороны как «отсутствие жизни и инициативы». Я работаю не хуже, чем прежде. Мне нравится моя работа, ты прекрасно знаешь, что я обожаю нашу компанию и то, чем мы занимаемся. В чем же дело?

- Может в тебе?

- Да понятно, что во мне, - говорю с досадой. Я испытываю все больше раздражения, но оно направлено не на приятельницу, а на на ситуацию в целом, - Только что со мной не так? Я ж этого не вижу. По ощущениям-то все нормально. И когда ты рассказываешь все это - мне кажется что на меня клеветают.

- Помнишь, как ты устроилась сюда на работу?

- Конечно. Моя компания из-за ковида развалилась, потому я искала новое место. И это было классным предложением - и мне очень хотелось сюда попасть.

- Мы работали в другом здании, в маленьком офисе и было шумно, весело, немного бес-системно, но классно, да? - подхватывает она, - Потом внедряли систему, разные штуки, потому что с ростом и изменениями надо было лучше продумывать стратегии, формализировать все

- Ты как описала молодость и взросление, - хмыкаю и снова смотрю на нее.

- Вот! - она коротко улыбается, - Мне всегда нравилось, как четко ты видишь суть. Но Вероник взрослые ведь бывают разные. Может быть один уровень ответственности, один опыт. Но кто-то во взрослой жизни как сказать ну типа загорелый энергичный яхтсмен, способный справиться с любой волной и ветром.

- А кто-то - скучная тетка, у которой стены в кабинете покрашены в приличный серый? Мы долго смотрим на друг друга, потом на серые стены кабинета, и Марина кивает.

- Этот «неформальный разговор» согласован? - уточняю

- Я предложила его провести и никто не возражал.

- Спасибо.

- Вероник, никто еще ничего плохого в твою сторону не планирует.

- Но мысль такая появилась.

- Да.

- Еще раз спасибо. За честность.

- Я на твоей стороне. Не я одна. Только

- Я понимаю. Ничего личного - это просто бизнес.

Она поднимается и выходит, а я разворачиваюсь на своем крутящемся кресле так, чтобы не видеть стол и открытый компьютер.

Черт.

Черт, черт, черт!

Все-таки правы люди, которые ненавидят понедельники

Моя работа и компания всегда были островком стабильности в последние кризисные годы, когда весь мир сходил с ума и семья у меня рушилась. А теперь я могу лишиться и этого!

Причем нет никаких, абсолютно никаких критериев, по которым оценивают «живость человека». И нет поводов меня уволнять. Мне даже нет необходимости обращаться к юристам, чтобы понять это. Но при перестройке любой системы отдельные элементы упраздняются и вовсе перестают существовать, и мою позицию можно будет принести в жертву, как бы я ни бодалась Да и захочется ли мне? Точнее, смогу ли я, когда уже опускаются руки и накатывает полная апатия?

Марина права. Я просто унылая тетка в сером кабинете. Я даже не попросила перекрасить его, когда получила, не притащила сюда растения, как сделала она. Мне казалось, что кабинет HR специалиста и должен быть таким нейтральным и понятным.

Хм.

Мне казалось, что взрослая жизнь должна быть нейтральной и понятной.

На то она и взрослая.

Если честно, думать сейчас обо всем произошедшем невыносимо. На исследования рынков и разных аспектов всем отделам дано два месяца, для того чтобы компания начала кампанию по изменениям. Значит и у меня есть два месяца.

Это «целых два месяца» или «всего»?

Я резко разворачиваюсь и почти со злостью снова нажимаю на кнопки, запуская просмотр резюме. Следующий отклик. Девушка, двадцать семь лет. «Активная, энергичная, быстро обучаюсь, легко адаптируюсь к изменениям»

В глазах расплывается, и я не двигаюсь так долго, что экран гаснет. Мне нет необходимости смотреть в отражение монитора, чтобы увидеть свое лицо. Я изучила его досконально.

Потекший чуть овал. Усталый взгляд. Строгий высокий воротник рубашки прикрывает уже не идеальную кожу шеи. Мне бы стоило почаще навещать своего косметолога, но всему нужно финансы, время и дисциплина: мне не казалось это приоритетом.

Интересно. Если бы я сейчас пришла к себе на собеседование - я бы себя взяла?

Черт.

Черт, черт, черт!

## Глава 4

*«Первое. Формулировка ключевых рабочих навыков: Напишите, что вы умеете делать лучше всего (навыки самоконтроля, анализа, коммуникации)»*

*«Первое. Формулировка ключевых рабочих навыков: Напишите, что вы умеете делать лучше всего (навыки самоконтроля, анализа, коммуникации)»*

Самоконтроль? Последнее время не очень. Коммуникативные навыки? Как выяснилось, не слишком «живые». Но с анализом-то все в порядке все. Иначе бы я не сидела сейчас и не выполняла упражнение «Резюме», которое не раз советовала другим.

Нет, его суть не в том, чтобы разослать резюме по новым компаниям и уйти из этой, сжигая мосты. Упражнение помогает отступить в сторону и посмотреть на себя со стороны. Структурировать жизненный опыт и понять, что действительно важно. Помогает пересмотреть свой путь, выявить сильные стороны и ресурсы. Сфокусироваться на том, что у тебя есть, а не на том, чего нет.

Мне это сейчас очень надо. Иначе рискую упасть на дно. Не только эмоциональное.

Пишу:

*«Анализ и систематизация данных. Навык запоминать имена, события, факты биографии и личностные особенности. Умение не включаться в конфликты, контролировать злость и раздражение и не выказывать их. Работать до результата. Излагать свои мысли четко и ясно как письменно, так и устно. Навык презентаций»*

Я как робот какой-то.

*«Умение задавать неудобные вопросы и получать на них честные ответы»*

Долго смотрю на последнее предложение и стираю его. В этом упражнении важно быть не только краткой и уместить все на одной странице, но и честной.

Других я и правда могу спросить о чем угодно и добиться правды. А вот с собой у меня, похоже, совсем не получается.

*«Второе. Анализ достижений: Перечислите 5-10 значимых успехов (не только рабочих), которыми вы гордитесь.»*

*Третье. Личное: Напишите кратко о своих главных качествах, интересах и ценностях.*

*Четвертое. Определение цели: Сформулируйте, к чему вы стремитесь в профессиональном или личном плане.*

Со вторым пунктом я справляюсь. На самом деле я много чем могу гордиться как специалист и как мама двоих пацанов. Как подруга, дочь, в конце концов.

На третьем мозг начал давать сбои. Вот интересы Я раньше любила ходить на танцы, зимой мы выезжали почти каждые выходные на лыжи в Подмосковье, летом - в путешествия. Хорошие книги, спектакли тоже мои интересы. Но если последние годы я этого всего не делаю - их записывать или нет?

С ценностями то же самое. Ценности как бы есть: здоровье, семья, карьера. Но в жизни их нет.

А с целью совсем все плохо. Курсор так и мигает после этого слова, а я почти с ненавистью смотрю на пустоту строку.

Цель...

Раньше это было легко. Даже если не цель — направление. Движение вперед. А сейчас Я пробую написать: «Развитие в»

Стираю.

«Купить»

Стираю.

«»

Откидываюсь на спинку стула. Кто-то смеется в коридоре — молодо, легко, без усилия. Им не нужно придумывать цель. У них она просто есть. А я куда иду?

- Тук-тук, Вероника Андреевна! - одновременно со стуком, без всяких моих «заходите», дверь в кабинет открывается и шагает наш «посыльный на все руки и ноги». Денис. Студент, который должен работать два-три раза в неделю, но толчется в компании все дни напролет. «У вас здесь полезней, чем на лекциях!»

Он нескладный, шумный, высокий, но мы все его обожаем. За открытую улыбку, беззлобные шутки и готовность сделать «всем хорошо».

Потому там в коридоре и смеялись.

Денис шутил, наверняка.

- Привет, - я улыбаюсь невольно в ответ. Прямо настроение поднимается от его веснушек и искрящихся глаз, - Говори, что хотел?

- Ничего, - разводит он руками, - Только поздороваться. И сказать, все-таки здорово, что вы меня тогда взяли на работу. Мне очень здесь нравится.

- Спасибо, Денис, - киваю.

Это он вовремя зашел.

Может моя цель - делать людей счастливыми на своих местах?

Телефон вибрирует напоминкой «результаты анализов», и я лезу в личную почту, чтобы проверить, пришел ли файл от лаборатории. Пришел. Цифры, показатели, нормы И некоторые показатели, которые довольно сильно отличаются от нормы.

Я не склонна ставить диагнозы по интернету. Анализы решила сдать, потому что давно уже не делала чек-апов. Выбрала какой-то расширенный и «женское здоровье». Сейчас к какому врачу ни пойдешь, всех интересуют не столько твои жалобы, сколько вот эти цифры. Планировала к терапевту прийти во всеоружии. Но в наш век искусственного интеллекта как удержаться и не узнать все прежде, чем доберешься до врачей?

Загружаю файл, прошу расшифровать в формате «ты супер специалист» и читаю пояснения.

*«Сниженные показатели ферритина говорят о Вероятны дефициты витамина Показатели гормонов нередки для вашего возраста и входа в перименопаузу Есть вероятность нарушений в»*

Перименопауза? Дефициты? Слова вроде знакомые, но они складываются в совершенно незнакомую надпись в моей голове:

«Ты заканчиваешься»

Я закрываю файл. Не надо было его анализировать, пусть бы в клинике все нормально объяснили, я же не поверю мнению ИИ?

Но не могу не думать, насколько это ощущение и диагнозы соответствует тому, что со мной происходит. Постоянная усталость, которую не получается «выспать» за выходные. Раздражение, которое появляется из ниоткуда. Пустота там, где раньше было желание. Вспоминаю, как стояла недавно перед зеркалом и никак не могла понять, что не так? Отражение как будто поплыло вместе с контурами тела, все было не на своих местах. У меня остался прежний размер, прежняя внешность - но одежда при этом перестала подходить. Как и прическа. И украшения. Даже привычный макияж.

То есть я - не я. Даже внешне. Анализы только подтверждают, что внутри тоже.

Это «просто возраст»? И я ничего не могу с этим поделать?

«Викуль, привет. А можешь посоветовать мне своих врачей, которые делают из тебя богиню, несмотря на «возраст»? - пишу в личку подруге.

«Ого, я рада, что тебе интересно. Это вчерашний разговор так на тебя подействовал?» - отзывается она быстро.

«Или сегодняшние результаты анализов. Что-то там все в дефиците и страданиях, прям как я», - стараюсь пошутить.

«Поправим, не переживай. Я тебе сейчас закину все фамилии и телефоны клиники. Но сразу туда пиши, там запись за два-три месяца»

Ого. Это не к моему обычному терапевту попасть. И так понимаю бюджет там будет тоже не слишком терапевтичный

Ладно, разберемся.

Я снова возвращаюсь к своему упражнению

Может быть «цель» - это здоровье? Почувствовать себя, наконец, хорошо?

Вот только странно, что целью вдруг становится то, что раньше было базой.

Я опять долго смотрю на эту строку, а потом отчетливо понимаю, в чем проблема. Все просто. Раньше у меня было ощущение выбора: можно так, можно иначе, можно вообще всё поменять. А сейчас — как будто стены сдвинулись. Уже не всё возможно. Уже не всё доступно. Уже не всё про меня.

Вон, Роскосмос объявил о возможности любому человеку записаться в космонавты. Ну мечта почти всех детей-миллениалов!

Только порог «до 35»

И так в общем-то во всех сферах. Может жизнь в тридцать пять не заканчивается. Но уменьшается количество и разнообразие целей, которых ты можешь достичь. Появляется вот это «до и после» в голове.

«До» - молодая и востребованная. У мужчин, у жизни. А сейчас когда на меня мужчины смотрели последний раз? И на работе влияние угасает, детям нужна сильно меньше.

«До» - легко худею, в отпуск на три дня съездила - на год вперед отдохнула. Сейчас мне и санаторий на двадцать один день не факт что поможет.

«До» - могла переваривать колу с гвоздями. А сейчас еще десять раз подумаешь, стоит ли добавлять обычное коровье молоко в кофе.

Коридор возможностей сужается с каждым годом! Потому и цели становятся какими-то невнятными. Из разряда «лишь бы не было хуже» и «все оставалось стабильным»

Додумываю я это все уже дома. Не первый раз, конечно, размышляю обо всем, но сейчас пробую не отрицать, не прятаться, не раздражаться на саму себя, а думать до конца.

Если это правда Тело меняется. Энергия уходит. Желания больше не возвращаются сами собой. Если моя «серость» и уныние - это не временный спад, а новая реальность, то что дальше?

Что со всем этим делать?

Хотя не так. Я вообще могу с этим что-то сделать?

Мысли роятся в моей голове до самой ночи. Я кручусь на кровати, никак не находя себе места, раздражаясь на то, что не могу успокоиться и от этого еще больше переживаю и накручиваю себя. В половину первого признаю поражение и отправляюсь на кухню: чай попить травяной и просто почитать чего. Максимально скучное, чтобы точно сморило.

На автомате смотрю электронную почту и удивляюсь пришедшему в 00.01 письму. Да еще с таким загадочным названием «Письмо из будущего».

Спам - рассылка какая-то? Или по делу? Что-то смутное в моей памяти, воспоминание, которое я никак не могу ухватить.

Нажимаю на «открыть».

## Глава 5

- Mam, a ты чего не собираешься?

- Идите уже в школу, - говорю спокойно. Пока спокойно. Не надо пугать сыновей своим внутренним вулканом. Пускай мирные жители успеют эвакуироваться до начала землетрясения. - Мне позже просто.

Дожидаюсь, когда мальчишки доедят свою яичницу, выпроваживаю, смотрю в окно и беру их тарелки и со всей дури грохаю об пол.

Герцог, бедняжка, шарахается прочь, я же только прислушиваюсь к себе. Полегчало? Нифига.

Это выглядит прикольно только в фильмах. И помогает, наверное, там же. Но даже если я всю квартиру превращу в «комнату ярости» мне не полегчает.

Не тот вариант.

Беру телефон. Пальцы чуть дрожат, да и меня трусит, как будто температура. Нет, это не она. Это злость на все происходящее. На дурацкое приглашение, которое все еще лежит на кухне на видном месте, на мое состояние, на «дефициты» и «перименопаузу», на то, что была такой дурой - не знаю в чем, но была! На непонимание, почему и за что, на работу, где никто меня не ценит, кроме рыжего курьера, на письмо «из будущего»

На письмо из будущего больше всего! Или еще больше на себя?

*«Марина я сегодня не приду, - печатаю быстро, - Форс мажор. Встреч никаких не назначено, данные, что надо было собрать, я вчера еще собрала. Возьму один день без содержания»*

*«Хорошо, договорились»*

И через некоторое время:

*«Ничего серьезного?»*

*«Нет».*

И еще через некоторое время:

*«Это же не из-за нашего вчерашнего разговора?»*

*«Нет».*

Это, конечно, из-за него. Но не только. Вчерашний разговор и все эти дни - да весь год - стал мешаниной дурацких ситуаций, проблем и сложностей, которые как метеоритный дождь долбанули по мне со всех сторон, из-за чего я пошла трещинами и разваливаюсь на мелкие части. Вот как эти тарелки у меня под ногами.

Стискиваю зубы и достаю веник с совком. Только после тщательной уборки, чтобы Герцог не поранился, я натягиваю спортивный костюм, куртку, старую шапку и выскакиваю на улицу, пока еще не понимая, куда и зачем иду.

Надо просто идти. Накрывает - иди.

В голове всплывают строчки полученного письма.

Вот удивительно я напрочь забыла о нем, о том, что сама написала его ровно год назад. Но теперь каждая строчка будто вытатуирована у меня в голове. Теперь эти слова вместо мозговых извилин.

*«Привет, Вероника. Смешно писать письмо самой себе, да еще в будущее, но надо так надо!»*

Я вспомнила, что это за сообщение, как только открыла ночью.

Весна прошлого года, мы с девчонками гуляли и хохотали, настроение приподнятое. И в одном из баров, наткнувшись на рекламу, решили воспользоваться сервисом «Письмо из будущего». Идея показалась совершенно замечательной.

Суть в том, что написать свои желания, мечты, хотелки, но так, будто они уже осуществились. Как факт, который просто можно наблюдать. Заякорить, как любят говорить психологи,

свои намерения. И отправить это все на специальный адрес. А сервис за 499 рублей должен вернуть письмо на твою собственную почту ровно год спустя.

Нам тогда и правда было весело. Что за повод? Кажется, отмечали постфактум день рождения Тани. Она праздник провела с семьей, а с нами встретилась на следующий день. И понеслась.

Мы писали, сидели, пыхтели, хихикали над своими серьезными лицами, заверяли друг друга, что это полная ерунда, но втайне надеялись: когда получим эти письма год спустя, все, что там написано, окажется правдой.

*«Прошел целый год, и я рада, что ты так за этот год изменилась! Стала такой счастливой!*

*Ты снова смеешься, снова тусишь везде и интересуешься самыми разными вещами. Снова чувствуешь себя живой. Тебе повысили зарплату, но что важнее - твоя компания расширилась и у тебя теперь больше обязанностей и больше возможностей. И появились собственные подчиненные.*

*Мальчишки радуют и дорожат тобой и вашими отношениями. А Костя отступил окончательно, приходит лишь в роли отца... хотя и смотрит на тебя с затаенной тоской»*

Господи, сколько же глупостей я напридумывала тогда! И единственное, что сбылось - это про Костю, который отступил.

Я иду все быстрее, впечатывая кроссовки во влажный асфальт и направляясь в ближайший парк. Ночью был дождь, потом температура упала, на улице зябко, но я вообще не мерзну. Наоборот, от меня пар скоро пойдет, так дыплюсь.

Строчка за строчкой продолжается письмо у меня в голове.

*«Ты в своем прайме! Молодая, эффектная. Следишь за фигурой и сном, идеально питаешься и всегда на стиле. Свежа, хороша. Сияешь, привлекаешь всех и каждого. Нарасхват! К тебе тянутся, тебя хотят и обязательно есть мужчина, которого ты особенно выделяешь»*

Ха-ха-ха.

Это пиво нарасхват, а я - нет!

Это горошек молодой, а я - нет.

Это сахар высыпается, а я - нет!

Это овощи свежие, а я - нет.

*«Я знаю, что ты решила все вопрос здоровья»*

Даже не пыталась.

*«регулярно ходишь к косметологу и купила тот набор кремов, за который поначалу жалко было отдавать такие деньги»*

Я вообще напрочь забыла, о чем речь!

*«Ты не боишься возраста, потому что чувствуешь себя живой, чувствуешь, что все впереди, ты знаешь, чего хочешь. И больше не пытаешься угодить окружающим. Единственная, кому ты теперь угрожаешь, кого балуешь - это ты сама.»*

И каждое слово ни капельки не соответствует действительности.

Болезненно пульсирует внутри: я не стала той, кем хотела. Даже не приблизилась. Да что там я откатилась еще дальше от той точки В, которую себе нафантазировала.

Поднимается тяжелое.

Не слёзы (плакала я ночью).

Это разочарование.

Не в других людях, не в жизни. В себе.

Разочарование в той, которая могла бы быть - но не случилась.

Где я провела, черт возьми, последний год?! Почему все свои намерения забыла тут же, как зафиксировала в этом письме? Как так вышло, что я не сделала ничего, вот вообще ничего, что сдвинуло меня бы с места?

Зло топаю ногой, попадая старой кроссовкой в грязную воду.

Дождь образовал в неровностях паркового асфальта лужи, которые прохожие обходили, а вот я наступила специально. Да еще с такой силой, что брызги долетели до парня, который спешит с утра по своим делам.

- Тетя, вы бы аккуратнее

- Иди в ж!

Он шарахается от меня.

Я не тетя!

И я никогда себе не позволяла посылать кого-то так откровенно

Сворачиваю в кусты и деревья, утопаю в прошлогодней мокрой листве, и, наконец, начинаю плакать.

Да что там, выть.

Это просто ужасно, когда ничего не происходит и при этом происходит все и одновременно. И ты даже объяснить ничего не можешь - ни себе, ни другим - потому что это история из разряда «все плохо, очень плохо, и хорошо больше не будет». Со стороны - все прекрасно ведь! Дети, дом, машина, собака, бывший муж приличный.

В человеке все должно быть прекрасно, даже бывший!

Но вулкан же взорвался

Значит было чему выкипать?

И черт возьми, если я сейчас что-то с этим не сделаю, то либо вместо меня останется жерло, покрытое пеплом. Либо я опять начну копить всякую гадость, чтобы взорваться в будущем. И так постоянно. Пока силы окончательно не иссякнут.

В фильме «Сбежавшая невеста» героиня никак не могла понять, какие яйца она любила. С одним мужчиной она ела вареные, с другим - омлет, с третьим - пашот.

Я не помню точно последовательности, что происходило в фильме, но для меня самый яркий момент, пожалуй, этот. Когда она приготовила яйца десятью разными способами и стояла перед столом и пробовала все по очереди, чтобы понять, что она на самом деле любит. Наверное тогда и начались ее изменения.

С решения попробовать и разобраться хоть в чем-то. Не глобально изменить свою жизнь, а просто ее маленький кусочек.

Я сейчас не готова мыслить глобально, для больших изменений мне точно не хватит понимания и ресурса. И смелости уехать на Кубу тоже пока нет. Уволиться? Сжечь мосты? Это мог бы сделать другой человек, не я. Но здесь и сейчас я принимаю решение, что готова попробовать. Научиться заново - какая я? Что я на самом деле хочу и могу? Наладить один кусочек, понять другой. Может тогда и правда все изменится? Мне бы только чуть сил и удачи. И еще какой-нибудь знак. Что я иду правильно.

Снимаю шапку, вытираю лицо, и теперь уже осторожней, стараясь не наступить в самые мокрые места, выбираюсь на дорожку.

«Вторая жизнь»

Взгляд цепляется за фразу, и я наклоняюсь за прилипшим к бордюру рекламным листком.

- До чего ты дошла, Вероника. Уже мусор подбираешь. И вид соответствующий, - хихикаю. Но не истерично. Истерика, похоже, закончилась, оставив некоторую пустоту - но и решимость. И злость. Да, это злость на себя, разочарование в себе, и пустота тоже своя, но это не худшая мотивация на первое время!

«Вторая жизнь»

*Если жизнь не закончилась - а ты уже.*

*Если стало меньше здоровья, меньше радости и желаний, а больше разочарований.*

*Если бесит даже то, что раньше казалось приемлемым, нет понимания, куда идти дальше.*

*Если просыпаешься уставшим.*

*Клуб ТОЛЬКО ДЛЯ ЖЕНЩИН «Вторая жизнь» готов распахнуть свои двери для тебя. Ты вернешь свою энергию, удовольствие от жизни, свою уверенность и красоту. Станешь той версией себя, которой можно гордиться!*

*Встречи по вторникам и четвергам, в 19.00*

*Приходи, это действительно то, что тебе нужно».*

*Я перечитываю, смотрю на адрес и понимаю, что это место совсем недалеко от дома, ехать на машине минут десять.*

*Поднимаю голову к небу и улыбаюсь в нависшие темно-серые облака.*

*- Спасибо за знак, - говорю серьезно, - Я не собираюсь его игнорировать.*

## Глава 6

- Здравствуйте. Я - Вероника
- Здравствуй, Вероника, - хором все.

Так же и должен выглядеть «Клуб анонимных кризисголиков»?

Вот еще вариант:

- Поздравляем, вы приняты в наш клуб нытья!
- Но я не хочу
- Отличное начало!

Когда много женщин собираются вместе, чтобы рассказать, как им тяжело живется - это же нытье? В этом смысл? Я даже не против.

- Это клуб для тех, у кого низкая самооценка?
- Ну не такой уж и клуб, конечно

Или нет. Лучше пускай будет секта. Ведьминский шабаш. Подвальное помещение с множеством свечей, бокалы в виде стеклянных черепов, стены, украшенные мужскими скальпами и во главе женщина-вамп в стиле семейки Адамс.

В общем, что я только ни придумываю, пока рулю к нужному адресу. Но все мои предположения оказываются неверными.

Место довольно уютное и абсолютно приличное. Отдельный вход с торца жилого здания, очень сдержанная табличка с нейтральным названием «Центр Психологической Помощи» и пространство из нескольких кабинетов, предвараемых мини-холлом с диванчиками.

Приятная девушка-администратор сообщает, что кабинеты сдаются для психологов и разных практиков, как коворкинг, но вторники и четверги отданы клубу «Вторая жизнь», которой придумала владелица места, сама психолог. И первая встреча - всегда бесплатно, чтобы понять, что это такое вообще. Вот если мне понравится, тогда и оплачу месячный членский взнос. Существенный, кстати, но не настолько, чтобы я развернулась и ушла.

- Многим нравится? - уточняю.

- Практически всем, - улыбается администратор и провожает в «самый большой кабинет».

От происходящего веет такой системностью и практичностью, что мне становится спокойней. И радуется, что никто не набрасывается на меня с расспросами и требованиями поделиться, зачем я сюда пришла, а спокойно здороваются и продолжают заниматься своими делами. Стараюсь не пялиться, больше рассматривать помещение со множеством деталей: картины, книжные полки, необычные лампы. Но, конечно, пялюсь украдкой.

Кто-то из членов клуба наливает себе чай и кофе, другие общаются в малых группах, одна сидит на диване, слушает музыку в наушниках и вышивает. Помещение потихоньку наполняется, я насчитываю шестнадцать женщин, на вид от тридцати пяти до пятидесяти, которые к назначенному времени расставляют стулья, мешки-груши и мини-диванчики на двоих так, чтобы они образовали круг по всему периметру.

Не понимаю, нравится мне такая слаженность и дисциплина или нет? С одной стороны, если ты ходишь куда-то регулярно, то появляются определенные ритуалы и правила. С другой Я не успеваю додумать, как входит Евгения.

То, что именно она и ведущая и владелица этого места, у меня не вызывает сомнений. Все присутствующие перестают болтать, быстро рассаживаются по своим местам.

У меня невольно вырывается смешок.

И я тут же о нем жалею, потому что ведущая поворачивает ко мне голову но тоже начинает улыбаться.

- Вам напомнило это школу, не так ли? - говорит она легко, - Не волнуйтесь, я не кричу и не бью указкой за нерасторопность.

Я хмыкаю еще громче и расслабляюсь. Занимаю свободное место, изучаю тех, с кем оказалась сегодня рядом. Кто-то явно пришел после работы, судя по офисным костюмам. Другие - в свободной, спортивной одежде. Симпатичные платья тоже имеются, я хотя бы не чувствую себя белой вороной, потому что после долгих мук у шкафа с одеждой выбрала трикотажное платье, которое давно не надевала. Мне не хотелось красоваться или притворяться, как у меня все замечательно, но прийти сюда несчастной жертвой обстоятельств, какой я себя ощущала в парке, хотелось еще меньше.

Сама Евгения не выглядит как-то экстраординарно. Шоколадные волосы до плеч, обычные черты лица, джинсы и белая рубашка, изящные ступни в белых носочках - мы босиком, потому что в коворкинге везде светлые ковры. Обычная приятная женщина с приятным голосом, на вид около сорока.

Но она как-будто единственная здесь замедлилась и поняла жизнь.

Не знаю как объяснить это ощущение. Вы замечали, насколько все привыкли делать несколько дел одновременно? Мы даже гордимся этим умением. Вот одной рукой я управляю бизнесом, второй варю борщ, а ногой качаю колыбель. Женщины как набрали себе кучу ролей, так остановиться не могут. И в каждой хотят быть великолепны. Перфекционизм, умноженный на комплекс «хорошей девочки» плюс требования современной жизни.

Успеваем ли мы от этого на самом деле все и сразу? Не уверена. Скорее нет. Мне кажется с тех пор, как я зашла в эту гонку - десять? Восемь лет назад? - я как раз перестала успевать хоть что-то.

Евгения же имеет вид человека, который не пытается куда-то гнать, но при этом всегда успевает вовремя. Она спокойно и расслабленно говорит, ее жесты плавные - и от того красивые. Богатая речь без пауз, «э-ээ», «мэ-э». Она дает поддержку и подсказки каждой из присутствующих и периодически рассказывает какие-то случаи из собственной жизни или практики. Умно, тонко, иногда язвительно, но без перебора.

Весь этот процесс действует на меня самым умиротворяющим образом.

Меня представляют, как новенькую, но предлагают высказаться последней. А дальше каждая из участниц по очереди рассказывает, что она чувствует и что с ней происходило, кто-то задает вопросы, кто-то отчитывается за выполненные задания - в процессе я понимаю, что в клубе бывают задания, общие и индивидуальные. Одни просят окружающих высказаться по поводу своей проблемы, другие - ограничиваются несколькими предложениями. Но в каждом рассказе я вижу в той или иной мере свои мысли, свои чувства, свои переживания и боли.

Я вдруг чувствую себя дома. Не в смысле уюта или места проживания, а в смысле ощущения комфорта и принятия. Мы все в одной лодке. И говорим на одном языке.

На языке женщин, которые заколебались.

Мы этого и хотели, да. Однажды женщинам так понравилось всеобщее восхищение их многогранностью, совершенством, способностью совмещать множество ролей, что они изо всех сил принялись «успевать все». Рожать и воспитывать, зарабатывать, управляться с домом, внешностью, жизнью. Женщина решила, что может очень много. Остановить коня, войти в горящую избу, а после, умыв от сажи лицо, приготовить борщ на всю деревню и обнять мужа. И все за один час.

И вдруг ты не можешь... Все эти дефициты-возраст-развод-усталость-уменьшение возможностей и тебе в какой-то момент становится не по силам конь, страшно входить в избы и совсем плевать на борщ и мужчин

Это ощущается как потеря.

И когда очередь доходит до меня, я готова говорить.

## Глава 7

- Ты молодец. Ты большая молодец, ты офигенно держишься, несмотря на то, что произошло. И ты очень смелая. Прийти сюда и рассказать о собственной жизни честно - на это нужна большая смелость.

Я моргаю и прихожу в себя.

Я и правда поделилась с незнакомыми женщинами своей историей? И не только ею, но еще и самыми уязвимыми своими чувствами?

Никчемности. Разочарования в себе.

Правда поделилась. А все смотрят сочувственно и с пониманием.

Женя продолжает:

- Ничего же, что на ты? Мы здесь так и говорим друг другу. Это как сказать: «Мы рады тебе. Ты - одна из нас». Это правда. Я тоже одна из вас - просто я закончила чуть раньше. Несколько лет назад я проходила твой путь. Конечно, не идентичный по событиям, но очень похожий по ощущениям. И то, что я психолог, мне никак не помогло тогда. Я варилась в своей ситуации и не могла посмотреть на нее со стороны. Более того, моя профессия даже мешала. Потому что мне казалось - паршивый я психолог, раз не могу справиться. В этом проблема: я попала в ловушку, в которую попадаем все мы. Ловушку идеальности. Полагала, что должна быть идеальным психологом, то есть без каких-то проблем. Идеально стареть. Идеально себя чувствовать. И когда не получилось - начала разваливаться еще быстрее. Знаешь почему?

- Почему? - смотрю на нее замороженно.

- Потому что за этим всем стоит страх, что если станешь неидеальной, ты никому не будешь нужна. Но знаешь что?

- Что?

- Ты себе становишься не нужна такая вот неидеальная.

- И - хмурюсь, - Выход в том, чтобы признать свою неидеальность?

- О, это только часть пути. Пойми, у каждой из нас, в той или иной форме, то, что в психологии называется «кризис середины жизни». Как правило до этого момента мы живем за счет существующих ресурсов организма и психики. И за счет принятых на веру установок. Мы чувствуем себя нормально не потому, что постоянно заботимся о своем теле, о себе, а потому, что есть еще запас прочности. И шагаем куда-то не потому, что видим собственную цель и мечту, а потому что привыкли делать как должно, как сказали. Но в какой-то момент приходит странное чувство: «по-старому не могу, не получается. А по-новому не знаю как». Это психофизиология. Это подсознательный вопрос - «я прохожу экватор своей жизни, я поворачиваюсь к смерти, и как же мне на самом деле сделать себе хорошо»? Во что я должен переродиться, чтобы вторая половина жизни случилась счастливой? Нужна целая система, много разных шагов, чтобы собрать твое новое Я. Этим мы и занимаемся в клубе. Во время встреч и между ними. И даже если ты с нами не останешься, то, что ты проговорила все свои сложности и чувства, уже хорошо. Это тоже часть пути.

Не останусь?

Ха. Да фиг они меня сейчас выгонят. Даже если суть будет в том, чтобы ходить сюда два раза в неделю и выговариваться, получая такую обратную связь, этого *уже достаточно*.

- Давай расскажу тебе кратко о клубе. Я всегда делаю это для новеньких. Думаю название тебе понятно теперь. Мы не просто обсуждаем, что происходит, и я не просто даю советы. Мы выстраиваем систему привычек, образа жизни, который помогает тебе справляться с физическими проявлениями старения. Чувствовать себя при этом хорошо. Мы имеем право чувствовать себя хорошо, независимо от возраста!

Вике бы здесь точно понравилось.

- Мы работает с отношениями, женственностью, сексуальностью, либидо. С тем, чтобы снова хотеть. Это очень важно, наше желание

Отвожу взгляд.

Вот кстати про «хотеть» я не сказала ни слова. Почему-то было ужасно стыдно говорить, что секса у меня не было Хм, очень давно. Как будто этот факт характеризовал меня с гораздо худшей стороны, чем то, что я решилась перечислить. Как-будто это максимально подтверждало мою ненужность и невостребованность.

- Еще мы делаем разные практики и упражнения, чтобы каждый мог определиться с тем, что на самом деле хочет. С потребностями и мечтами. Чтобы появилось больше уверенности в себе, интереса к своей жизни. Пришло понимание ценностей, через которые хочется жить. Иногда я выдаю дневники, практики «на дом», чтобы было больше эффекта. Ну и в целом заданий довольно много, особенно у начинающих.

- А если не успеваешь их сделать?

- В клубе действует система денежных штрафов за невыполненные задания. Но рано или поздно все понимают - нет смысла не делать. Иначе зачем ты здесь? Именно делать. Не идеально, - смеется, - Но должна быть попытка. Не можешь идти к цели

- Хотя бы лежи в ее сторону, - заканчиваю.

- Именно. Ну и самое главное. У клуба есть правила, которые обязательны к исполнению. Догадываешься, какое первое?

- Первое правило клуба - не говорить никому о клубе? (*Героиня вспоминает правила «Бойцовского клуба» из одноименного фильма, прим. Автора*)

- О нет. Вот, возьми. Здесь написано

Я беру лист и читаю его:

***Правило 1. Ты — приоритет своей жизни***

***«Никто не придёт и не сделает тебя счастливой, кроме тебя самой»***

***Правило 2. Тело — твоя ответственность***

***«Энергия, желание, уверенность — это не случайность. Это результат того, как ты живёшь в своём теле каждый день.»***

***Правило 3.***

***Честность вместо иллюзий.***

***«Перестань врать себе. Про возраст, желания, страхи, отношения. Правда — единственная точка роста.»***

***Правило 4. Действие важнее настроения***

***«Ты не обязана хотеть. Ты обязана делать. Желание приходит после движения.»***

***Правило 5. Доверяй процессу, даже если он тебе не нравится***

***«Спротивление — это твой старое Я. Если тебе дискомфортно — значит, ты растёшь.»***

Пусть Женя и говорила, что к идеальности стремиться не надо, но то, что я читаю, звучит близко к идеалу.

Решено. Остаюсь.

- Готова к своему первому заданию? - спрашивает меня ведущая.

Готова? Нет.

Но точно собираюсь его выполнить.  
И вовсе не из-за штрафа.

Женя только что подарила мне надежду, что все может наладиться. И ради того, чтобы эта надежда осталась со мной, я готова на многое.

## Глава 8

Если бы мы жили в каком-то волшебном мире, нам бы звонили не банки с напоминанием о взносе по кредиту и прочих долгах. Нам бы звонили волшебные человечки и сообщали, сколько мы задолжали самим себе.

Так уж вышло в нашей взрослой жизни, что мы много, что себе обещаем. Из большого - начать новую жизнь, и чтобы она обязательно оказалось счастливее прежней. Из маленького: новые кружевные трусы или дорогие духи.

И так уж вышло, что большинство из этих обещаний остается не выполненными.

Иногда мы об этом думаем. Иногда нет. Но даже когда не думаем туда утекает наш фокус и наша энергия. Потому что долгам самому себе плевать, думаете вы о них или нет. Если накопили - будут висеть невидимым грузом и ощущаться физической тяжестью и раздражением на других.

Вот мы кричим на собственных детей, что они слишком громкие, неаккуратные, делают все наперекор. Вроде понимаем, что раздражение это бессмысленно - дети и должны быть такими. И называем это «мама не в ресурсе». А по факту сами не создаем себе этот ресурс. Не ложимся вовремя спать, хотя клянемся, что так и сделаем, каждым невыспавшимся утром. Не создаем личное пространство. Не ставим в приоритет свое состояние. И потому вместо трат на массаж и новую прическу - детская секция. Вместо отдыха и времени на себя - поездка на другой конец города на семейное мероприятие.

Долг?

Долг.

Нас бесят эгоисты «думающие только о себе», содержанки «способные только брать», сказочные женщины с Бали, которые «в принятии и спокойствии». Но по факту в жизни каждой работающей женщины наступает момент, когда она понимает - это не содержанки дуры, а она сама. Потому что получать, принимать и думать о себе она не очень-то умеет, зато быть должной всем и каждому, задвигая при этом свои потребности, научилась отлично.

Мы пытаемся вписать в свой сумасшедший график йогу, встречи с подругами, поход на выставку и хорошую книгу, но то слишком устали, то кто-то заболел, то на работе аврал. И даже с некоторым облегчением, что не придется делать лишних телодвижений, вычеркиваем это из расписания и бежим заниматься «более важными делами».

Долг?

Долг.

«Пора возвращать,» - сказала мне Женя. «Начать с общего списка и с возврата самых маленьких долгов: так мы приучаем себя делать что-то в этом направлении и гордиться тем, что сделано. А потом уже выбирать цели покрупней».

***«Что я давно или постоянно обещаю самой себе, но не делаю? Что я обещала себе когда-то, но так и не попробовала, не осуществила - и если думаю об этом, то жалею или раздражаюсь? Что я пообещала себе на прошлой неделе, в прошлом месяце, вчера - но как пообещала, так и отложила? И что могу сделать, чтобы больше не накапливать долги, не брать ни одного?»***

Список увлекает меня не на шутку.

Я пишу вечером, вернувшись домой. Пишу рано утром, до того, как дети встали. Обдумываю по дороге на работу. Даже на работе, выполнив с утра самые срочные свои дела, дописываю новые и новые строчки.

Это уже не список, а древнеегипетский папирус какой-то получается! И его пункты одновременно и приводят меня в ужас, и заставляют иногда хихикать. Иногда - грустить.

*Живые цветы каждый день на столе.*

*Прыжок с парашютом (в студенчестве забоялась ехать вместе со всеми, а потом и случая не представилось).*

*Браслет с сережками, на которые я облизываюсь уже полгода.*

*Читать одну книгу в неделю. Бумажную, а не это вот все!*

*Кругосветка (а ведь могла бы. Во времена, когда трава была зеленой, меня приглашали поехать на практику, почти по специальности)*

*Курс визажиста.*

*Заняться своим здоровьем от и до, а не от случая к случаю.*

*Неделя в клинике голодания.*

*Нанять стилиста и обновить гардероб, как только дадут премию (ха-ха. Премию с этой мысли давали не раз - но всегда находились траты важней)*

*Ручка Монблан.*

*Ложиться спать до 23.00.*

*Спортзал два раза в неделю.*

*Научиться кататься на горных лыжах (весь этот горнолыжный вайб, о котором постоянно трещат Вика и Катя меня привлекает, даже компания есть, но черт его знает, почему «но»!)*

*Начать смотреть, что лежит в моей тарелке*

*И сервировку почаще красивую, как на картинках (на нее никогда не хватает ни времени, ни ресурса, ни бюджета)*

*Съездить к кому-нибудь в плаще на голое тело!*

И это только малая толика моих долгов самой себе!

- Вероника, привет. Как дела?

Я с трудом отрываюсь от блокнота, который мне посоветовали завести для записей заданий клуба, и смотрю на Марину. Вспомнить, где я вообще нахожусь и кто она такая, занимает несколько секунд. Настолько я погрузилась в свое занятие.

- Все в порядке, - киваю ей с улыбкой, - У тебя какое-то поручение?

- Нет, - она чуть смущается, - Я просто переживала за тебя немного. Ну то есть вдруг я была излишне резка в понедельник, и тебе непросто было с этим справиться.

Хорошая она какая.

Вот на самом деле.

И с чего я решила, что на работе меня совсем не ценят?

Забавно, насколько меняется восприятие от изменения внутреннего состояния. Как если выйти на улицу теплым солнечным утром - или пробираться куда-то промозглым, дождливым мрачным вечером. Последние два дня я жила с чувством, что достигла дна, снизу еще и постучали. Сегодня в меня как будто загнали гигантскую дозу витамина «М - мотивация». И хотя в жизни не изменилось ничего, но всё кажется совсем другим.

Неужели так работает терапия? Или это что-то другое?

- Марин, мне было непросто услышать все то, что ты сказала, - говорю ей честно, - И я не понимаю до сих пор, как сделать так, чтобы я вам снова понравилась.

- Дело не в том что ты не нравишься!

- Какие слова нашлись в своей голове, те и использовала, - хмыкаю, - Но. У меня есть время на то, чтобы разобраться в этом вопросе.

- Я не ограничивала тебя так! Я просто сказала

- Я помню, помню. В общем, я тебя услышала. И не планирую сдаваться. Ок?

- Ок,- она будто растеряна от моего напора. - Если понадобится совет или помощь

- Конечно. Я обращусь к тебе, - энергично киваю.

- Может пойдем попьем чай или кофе? Да и обед скоро, можно выйти и

- Я сейчас не могу, - качаю головой, - Давай в другой раз?

- Ладно.

Марина уходит, а я задумчиво тарабаню пальцами по столу.

Наш разговор прошел нетипично, не получается подобрать определения, что именно это было? Мы не поссорились, но то, что произошло в понедельник, как-то повлияло на наши отношения, и я пока не могу понять, как.

Но четко понимаю, на обед я никуда не хочу выходить - мне важно поставить точку в своем списке, который все-таки имеет окончание. Потому что уже идут повторы, да и вспоминается все меньше Все, останавливаюсь.

Так, и что мне выбрать для возмещения первого долга? Не кругосветку же.

Кругосветное путешествие кажется пока абсолютно недоступным, да и если честно не так сильно меня привлекает сейчас. Болтаться несколько месяцев в море за огромные деньги и опустошать безлимитный бар? Если только взять кусочек маршрута и уговорить девчонок.

Но это позже.

Евгения предложила взять что-то максимально простое. Что я могу осуществить «прям-щаз». И после существенных колебаний (Рогалику нужна новая форма! Герцогу нужен собачий чек-ап! А электрик? И у старшего что-то с телефоном, надо то ли чинить, то ли новый покупать Нельзя бездумно тратить деньги!) выбираю поход в торговый центр в бутик дорогого кружевного белья.

## Глава 9

- Это было ужасно! - делюсь я следующим вечером в клубе, и весьма эмоционально - Ну правда, просто кошмар! Казалось бы, дорогой бутик, тончайшие штучки, вежливые продавцы Я зашла и поначалу чувствовала себя королевой. Но этот мерзкий свет в примерочной сломал весь настрой! Он должен показывать, как сидит одежда, а не мою душевную травму и лишние килограммы Теперь я точно знаю, где и что у меня висит, в каком месте больше целлюлита, как упали щеки и что припухлость вокруг моих глаз - это и есть лицо!

Девчонки хихикают, а мне совсем не смешно.

Я едва-едва один комплект купила, который смотрелся хотя бы не слишком ужасно, но все, что запомнила из примерки, так это насколько я себе не понравилась.

- Они прогорят с таким освещением и зеркалами, - мысленно посылаю проклятья бутику. Сутки прошли - а я все еще расстроена, - Должно же быть понимание, как преподнести все это более эффектно. Приглушить свет, сделать его более теплым.

- В моем случае я бы вообще предпочла свечи. Точнее, одну свечу, - мрачно шутит Жанна, если не ошибаюсь. Она довольно симпатичная, но очень полная. И, похоже, не слишком это в себе любит.

- Мне кажется, ты просто разучилась смотреть на себя любящим взглядом, - комментирует молодая женщина, чье имя я не запомнила, - Это тоже навык, его надо в себе воспитывать. Жень, помнишь ты классное упражнение давала? Когда мы стояли перед зеркалом каждый день, отыскивая части тела, которые нам нравятся больше всего и наговаривая им комплименты?

- Помню, - откликается Евгения, но больше ничего не добавляет.

- А я думаю, дело в том, что ты давно на себя на самом не смотрела по-настоящему, - вмешивается высокая и худощавая Марина. У нее низкий голос курильщицы, тонкие черты лица и стиль «художницы из Нью-Йорка». Точнее, мне всегда казалось, что те так и должны выглядеть. Так-то я с ними не знакома. - И сейчас впервые за долгое время осознала, какая ты. Сумела рассмотреть внимательно. И да, многое не понравилось, но не потому, что плохое - просто недостатки бросаются в глаза первыми.

- А я полагаю, ты ни черта не делаешь, чтобы щеки не стекали к плечам, а задница не отвисала, как уши у спаниеля.

Вздрагиваю от такой жесткой фразы.

Этой женщины не было во вторник, сегодня состав немного другой: пришло меньше участниц, и среди них с тремя я не знакома. Но из ее рассказа уже успела узнать, что ее зовут Тамара, ей пятьдесят - выглядит она при этом на пятнадцать лет младше, очень круто выглядит - и что у нее недавно появилась внучка. Чему она с одной стороны рада - а с другой не до конца принимает, что стала бабушкой.

- Тамар, помни, как мы даем обратную связь в таких случаях, - прерывает Евгения выпад.

- Ой ну ладно вам. А как же правило клуба про честность? - закатывает глаза под строгим взглядом ведущей, - Хорошо, раз ты новенькая Итак, спрашиваю, согласно правилам. Насколько честной я могу быть от одного до десяти? Где один - это погладить твое пузико, а десять - дать мотивационный пинок?

- Тама-ара - страдальчески стонут несколько участниц. Похоже, она не первый раз высказывается.

Я колеблюсь.

После вчерашнего и так чувствую себя уязвимо. Я пошла возвращать долг самой себе, была в таком восторге и предвкушении - а в итоге ушла расстроенной. Сегодня хотелось

понять, а не помоев на голову. С другой стороны рожать тоже было больно. Зато получился новый человек.

Вот может и я смогу через всякие болезненные вещи стать новой?

- Давай десятку, - вяло машу рукой.

- Тогда начнем с вопроса. Что ты вообще по жизни делаешь, чтобы нравиться себе в примерочной? Может следишь за своим питанием? Спишь не меньше восьми часов в день? Каждый день укладка, полный уход за собой, качаешь пресс?

- Н-нет, - запинаясь, чувствуя себя нерадивой ученицей перед лицом гуру.

- Вот и я про то же! Знаешь, кого я вижу перед собой? Красивую женщину, которая привыкла выезжать на своих природных данных. Раньше ты могла есть что угодно и не поправлялась почти, и месяца в спортклубе хватало на то, чтобы вернуть подтянутую фигуру. И косметолог от случая к случаю, а на полке - только увлажнение и пара масок. Так?

- Ну вообще да

- А теперь зеркало и освещение виновато, да?

- Оно испортило бы даже двадцатилетнюю с отличной фигурой! - пытаюсь оправдаться.

- Но не настолько, - припечатывает Тамара, - Пойми, всё, что давалось раньше по щелчку пальцев, сейчас достается кропотливым трудом. Думаешь я так выгляжу в пятьдесят, потому что у меня генетика или пластика? Ха! Они дают не больше трети результата. Остальное - это время и дисциплина, дисциплина и время. Думаешь мне не хочется забить на режим и полночи смотреть сериалы? Но я знаю, что если лягу не вовремя, то буду отвратно себя чувствовать и выглядеть на следующий день. И нужны о-очень весомые аргументы, чтобы я не выключила свет в одиннадцать вечера, а лучше - в десять. Или мне не хочется наплевать на КБЖУ? Перестать считать белОк? Выйти из дома не накрашенной, в шапке набекрень и мягком костюме? Сейчас, кстати, меньше хочется, я на самом деле полюбила здоровую еду, спортзал и все эти уходы. Но это заняло кучу времени и усилий, чтобы это полюбить и сделать частью жизни! И то, блин, малейший стресс - и я снова мечтаю о булках и ночных зажорах под слезливые мелодрамы. Но! Я знаю, ради чего я это делаю. Я хочу не просто красиво стареть, я хочу офигенно при этом себя чувствовать, двигаться, заниматься сексом, танцевать, радоваться жизни! И ради этого я готова пахать. Ради того, чтобы не требовать приглушенный свет, покупать себе какое угодно белье, любоваться собой.

- Это очень сложно, - говорю после паузы. - И согласиться с этим и действовать так. Сложно.

- А все сложно, - вступает Женья, - Сложно не допускать скачков глюкозы, отслеживать инсулин - и сложно с диабетом. Сложно заниматься регулярно спортом, делать зарядку - но сложно и ходить с одышкой, лишним весом и болями в спине. Сложно думать и считать, что ты ешь, отслеживать последние исследования по питанию, сервировать красиво. И сложно глотать пачками ферменты и просыпаться с отеками и прыщами. Какое оно, твое «сложно»?

Сглатываю.

Я как-то и не думала под таким углом.

Пожалуй так сразу и не ответишь. Нас приучали, что надо идти туда, где «проще». Но вот это «сложно» в Жениной интерпретации совсем про другое.

Развожу руками. Я не готова.

- Подумай об этом, Вероника. И сейчас скажу важную вещь, - ведущая чуть наклоняется ко мне. - Возраст, кризис, все эти состояния могут быть как ответом, так и вопросом. Пони-маешь о чем я?

- Вообще нет, - чувствую себя туповатой. А вот девочки вокруг начинают довольно улыбаться. Видимо это здесь любимая тема.

- Ты можешь говорить: У меня такой возраст, поэтому я так плохо себя чувствую. Мой бывший муж стал после развода счастливее, а я - нет. И поэтому так себя чувствую. У меня кризис, поэтому все так плохо, поэтому я так себя ощущаю. А можно по-другому.

Она делает эффектную паузу, почти театральную. И я не могу не подыграть:

- Как?

- Какую задачу ставит передо мной мой возраст? Что я должна сделать, чтобы чувствовать себя хорошо? Что показывает мне счастье бывшего? Что я могу сделать для своего счастья? К чему призывает меня этот кризис? Попробуй для начала ответить на эти вопросы, Вероника.

\*\*\*

По дороге домой я останавливаюсь на обочине и включаю аварийку.

И даже плачу немного, но больше - пытаюсь справиться с самыми разными чувствами, из-за которых дрожат руки и расплывается перед глазами.

То, что во вторник показалось мне легким путешествием, сегодня вдруг превратилось в экспедицию длиной в жизнь. А готова ли я туда отправиться?

В голове столько мыслей и вопросов.

К чему призывает меня моя ситуация? Что мое «сложно»? Что я делаю для того, чтобы стать счастливой, здоровой, уверенной?

Меня раздражает на кучу маленьких Вероник. Часть из них обижена - ну такое про меня сказать! У меня сложная ситуация, как они не понимают!

Часть злится.

Еще хочется впасть в истерику. Как взрослая, самостоятельная и независимая женщина я хочу лечь на пол и рыдать до тех пор, пока все не станет как я хочу!

Эх-х

Включаю двигатель и доезжаю до дома.

Темно, тепло, вокруг дома, на площадке и в сквере еще есть люди. Паркую машину на своем месте - это было хорошее решение, выкупить место вместе с квартирой - я медленно иду домой.

И вдруг думаю, что очень даже люблю это «домой». Мне нравится место, где мы живем, нравится закрытая территория, эти газоны, на которых проклюнулась трава, чистые подъезды и безопасность. Костя сейчас поселился не в таких замечательных условиях. Получается, я в чем-то счастливее?

Дома никто не встречает.

Даже Герцог едва выглядывает и снова скрывается в комнате мальчишек, где у него лежанка. Я попросила Сашку проконтролировать сегодня Родиона и погулять всем вместе с собакой. Судя по брошенной тряпке, которой мы вытираем Герцогу лапы, и брошенным же двум парам ботинок, все выполнено.

Сыновья не то что грязнули. Но они видят только ту грязь, на которую я покажу пальцем. И убирают только то, что вбито годами душных нотаций.

Все остальное у подростков просто остается невидимым.

Лапы вытерли - но тряпку не промыли и бросили.

Кроссовки поставили кое-как, не в обувницу, конечно.

Ужин из спагетти и курицы сообразили, даже тарелки отнесли в мойку и протерли стол. Но как смогли. То есть заново протирать придется. И счищать остатки, загружать посудомойку. Подозреваю, в ванной все выглядит тоже «то ли грязно, то ли нет».

Пойти поругаться с ними и заставить переделать?

Не охота. Я, как выяснилось, тоже не слишком дисциплинирована и идеальна. Может и от парней требовать не стоит.

- Я дома, - стучусь о косяк. Дверь приоткрыта, они и не слышат толком - оба в наушниках. Естественно в комнате бардак. Этот неистребимо. Я как-то пыталась заставить их каждый день убираться, но бардак образовывался через пять минут после окончания, — Вы уроки сделали?

- Ага, - только приспускает наушник Сашка, но на меня не смотрит, увлечен какой-то игрой.

- Не голодные? Наелись? Родион?

- А? Да.

Родион пошел в Костину породу: не на него самого, а в его отца. Темноволосый, с пухлыми еще щеками и большими карими глазами, он тоже увлечен чем-то в телефоне.

А я не знаю даже, что сказать и как их отвлечь. И готова ли я сама к такой вовлеченности? Мы давно не сидим по вечерам за столом, у нас нет традиции разговаривать за ужином, убирать телефоны и играть в настолку, например. Я иногда натыкаюсь на такие советы и чувствую вину: мне нравится эта идея семейных традиций и вовлеченности, но как будто даже сама попытка все это устроить сожрет остаток моего ресурса. Да и дети отвыкли И вообще, они взрослые уже парни, живут своими интересами, не полезешь же к ним?

- Спать пора готовиться. Слышите? В душ идите по очереди.

- Мам, ну ты чего? Десять только.

- Вы пока помоетесь, пока соберетесь. Завтра ведь рано вставать, тренировки, в выходные у обоих соревнования. Вы же помните, как тренера говорят: для победы сон и питание так же важны.

- А еще спокойствие и климат в семье важен, так тоже говорят. А у нас мать-тиран, нам клима портит, - вдруг гогочет Родион.

У меня почему-то от этой шутки становится светлей на душе.

Подскакиваю к младшему, который валяется на кровати, и принимаюсь его теребит, щекотать изо всех сил. Визжит, хохочет. Он у меня очень легкий, смешливый, беззлобный. Говорю же, Костина порода. Мы с Саней более серьезные, настороженные, не подпускаем никого близко, а Родион - душа компании.

К нашей возне присоединяется Саша и в итоге никто, конечно, вовремя спать не ложится. Пока я их уламываю все таки отложить телефоны, подготовиться к завтрашнему дню, пока я сама привожу все в порядок, глажу рубашку и брюки на завтра, принимаю душ - уже почти полночь.

Вижу, опять плятятся в рилзы.

Молча отрубая вай-фай и захожу, забираю у Родиона гаджет. С Сашей так просто не поступишь, взрослый уже, но знаю, чтобы не дразнить брата, тоже ляжет спать.

Лохмачу родные макушки и неожиданно для себя присаживаюсь на край Родькиной кровати. Тихонько запеваю колыбельную, которую всегда пела им в детстве.

*Сон приходит на порог,*

*Крепко-крепко спи ты,*

*Сто путей, сто дорог*

*Для тебя открыты!*

*Всё на свете отдыхает:*

*Ветер затихает,*

*Небо спит, солнце спит,*

*И луна зевает.*

*Небо спит, солнце спит,*

*И луна зевает.*

*Спи, сокровище моё,*

*Ты такой богатый:*

*Всё твоё, всё твоё —*

*Звёзды и закаты!*

## Глава 10

*«Говори себе каждый день: я у себя в приоритете. Действуй каждый день так, чтобы этот приоритет действительно был способом создавать свою жизнь. ОБЯЗАТЕЛЬНО делай это до вторника. Соблюдай первое правило клуба, невзирая на реакцию окружающих и возможные последствия (да, всю жизнь так не будет. Ты живешь не отшельницей, а в обществе, у тебя есть семья, а значит иногда - они в приоритете, НО НЕ ЭТИ ЧЕТЫРЕ ДНЯ)*

*Дополнительное задание. Спрашивай себя каждый день: а что ты сделала ради того, чтобы нравиться себе сегодня? Можешь поставить напоминалку, чтобы каждый день делать хоть что-то. Про то, как помогать себе на уровне образа жизни, мы поговорим в следующий раз.*

Задание, которое прислала мне Женья в пятничном сообщении, только на вид простое. Но я уже начинаю подозревать будущие последствия.

Помните фильм «Всегда говори ДА!»?

Главный герой Карл после развода превратился в настоящего угрюмого затворника, который на всё отвечает отказом, пока жизнь не заставляет его заключить пари: говорить «да» абсолютно любому предложению. Сначала это оборачивается диким хаосом с уроками корейского и странными знакомствами (божечки, то, как он принял приглашение бабки до сих пор приводит меня в ужас), но именно через этот кураж в его жизнь врывается новая любовь и драйв, которого ему так не хватало.

В итоге он понимает важную вещь: важно открыться миру и перестать бояться перемен, ведь самое интересное начинается там, где мы говорим жизни уверенное «да». Фильм — просто идеальное напоминание для нас, взрослых девочек, что нельзя заживо замуровывать себя в рутине «дом-работа-дети».

Я бы не хотела получить именно такое задание. Страшно! Представляете, сколько можно натворить, если не отказывать?

«Быть у себя в приоритете» выглядит более безопасным. К тому же, это ненадолго. Что может случиться за такое короткое время?

Ну, примерно все

\*\*\*

- Вероник, слушай, я не смогу детей отвезти на соревнования, - я еду домой после работы, предвкушая классные выходные, когда звонит бывший муж, - У нас тут такая суета со свадьбой, а Лиза плохо себя чувствует. Ей нужно мое присутствие, может даже в больницу придется и

- Конечно сможешь.

Я едва успеваю поправиться.

Блин.

На самом деле Костя вовсе не игнорирует свои отцовские обязанности. Мы договорились еще будучи в браке, что можно распределять соревнования на двоих - и он продолжает выполнять эту обязанность. Бывают форс-мажоры, я всегда легко иду на уступки. Будем честными, он тоже. Потому мне очень сложно отказывать.

Только у меня задание, и я уже настроилась провести этот день как взрослый человек, у которого есть иные интересы кроме работы и детей. Например, сходить в бассейн и сауну: заодно выполняю еще и дополнительное задание.

- Да не получается, говорю же, - сообщает раздраженно. Он куда-то спешит, нервничает. В таком состоянии Костя бывает редко, но я его опасалась прежде. Называла «мужской ПМС» и старалась лишней раз не вступать в конфликт, — Навалилось все подряд. Я знаю, что моя

очередь. Сама понимаешь, потом возьму. И на следующие выходные заберу их прям с пятницы.

- Я тоже не могу. - мне стоит больших усилий это произнести. И именно то, что для меня это так сложно, придает твердости моему голосу. Неужели я настолько отвыкла быть у себя в приоритете, что не могу четко обозначать границы? Хотя бы несколько дней! - У меня планы.

- Настолько же важные как свадьба и беременная жена?! - рывкает Костя.

Грудь болезненно простреливает. Даже опускаю голову, чтобы убедиться, что ничего в меня не прилетело.

- Вот ты сволочь, - говорю от всей души.

- Да что я такого

- Заберешь их завтра вовремя. Сначала Родион - у него в первой половине дня схватки.

Потом Сашка, во дворце спорта, он сказал отследит расписание, - чеканю.

- Но ты

- А если не можешь - сам объясняй сыновьям, почему они не поедут на квалификационные соревнования, и насколько они стали тебе не важны, как только у тебя появился новый ребенок!

Нажимаю отбой.

Меня потряхивает и не могу понять от чего. От несправедливости? От того, что я стала настоящей сучкой? От его слов? От моих? Сжимаю крепче руль и пытаюсь отдышаться.

Телефон звонит снова. Если это Костя, я Сашка!

На мгновение холодею, представив, что бывший и правда отказался везти мальчишек, а я я не смогу. Приоритет или нет.

- Ма-ам, ты скоро?

- Уже выехала домой с работы. А что случилось? - спрашиваю осторожно.

- Дома еды нет, мы есть хотим.

От сердца отлегает. Просто хотят есть. Значит Костя им не звонил.

- Там борщ еще остался, я же наварила много, - говорю расслабленно.

- Да сколько можно есть борщ этот, ну не третий же день, - ноет.

- Пельмени сварите.

- А можно что-то нормальное, а? Давай ты в магаз заедешь и купишь чего, приготовишь?

Пельмени мы тоже ели уже на этой неделе.

Отрава «я фиговая мать» проникает в кровь и моментально разносится по всему телу.

Дети часто болеют? Ты фиговая мать.

Дети отвечают грубо и невоспитанно? Ты фиговая мать.

Плохо учатся? Фиговая.

Дома грязно? Фиговая.

Холодильник не набит свежей едой, а шкаф - отглаженными трусами? Фиговая!

- Саш, - цежу напряженно, - То есть я. Отработав. Тяжелую неделю. Должна сейчас ехать в магазин за продуктами, а потом готовить вам «нормальное»? При том, что домашние пельмени в морозилке, а борщ, который как раз нормальный, в холодильнике? Только потому, что вы видите ли не можете есть одинаковое? Так может ты сам хоть немного пошевелишься? Отваришь гречку или макароны, откроешь тушенку в конце-концов, нарежешь салат из помидоров и огурцов? Или в шестнадцать ты еще до такого не дотягиваешь?

- Ты чего такая злая? - бормочет. - Мы и пиццу можем заказать. Кинь денег только.

- Ешьте борщ! - рявкаю и отключаюсь.

В магазин я все-таки заезжаю. За вином для себя. И сыром. Орешками. Потом останавливаюсь возле небольшого книжного: господи, я сто лет уже не читала интересную книгу! Не по работе, не по воспитанию детей. А просто для себя. Вот так, чтобы выбрать по обложке и названию, пощупать, посмотреть, а потом утащить в свою нору, улечься в ванну с бокалом вина. И читать, пока пальцы ног не сморщатся.

Уже от этой картинки делается замечательно.

Книжные - это все-таки особый вайб. Шагаю внутрь и улыбаюсь. Пахнет свежим типографским глянцем. Яркие лампы высвечивают каждую пылинку на безупречных обложках. Я иду мимо стеллажей, осматривая полки. «Новинки», «Детективы», «Психология». Останавливаюсь возле стола с «бестселлерами» и «рекомендованным». Пленка, в которую затянуты многие тома, поскрипывает под пальцами. Холодная и тугая, она будто защищает чужие секреты от случайных любопытных взглядов.

Раньше все книги можно было открыть, почитать, теперь приходится довольствоваться аннотацией на задней обложке. Но мне все равно.

- Привет, ребята, я соскучилась, - хихикаю.

Запах бумаги, звук переворачиваемой страницы, вес книги в руках. Это не душевная ностальгия, а дополнительные сенсорные каналы. Недавно мне попалось исследование. Что бумага всё ещё вне конкуренции: человеческий мозг воспринимает книгу как физический ландшафт. Мы помним, что важная мысль была внизу левой страницы, ближе к середине книги. Чувствуем толщину прочитанного в одной руке и оставшегося в другой. Экран этого не даёт, там текст существует в формате бесконечной ленты без физических ориентиров. К тому же скроллинг, постоянные уведомления, мерцание экрана, соблазн переключиться — всё это съедает ресурсы мозга, которые могли бы пойти на глубокое понимание текста. Если хочешь разобраться в сложной теме или просто по-настоящему погрузиться в книгу - бумага всё ещё остаётся лучшим «интерфейсом». Это технологии шагнули вперед, а не наш мозг.

После некоторого колебания я выбираю «Богиню глюкозы» - ее наперебой обсуждали вчера девочки. Это же сойдет за заботу о себе?

И еще - «Обед согревающий душу». Моя Танька все уши нам прожужжала про азиатские хилинг-романы, надо посмотреть, что за формат такой.

Домой добираюсь уже около девяти. Дома тихо: парни знают, что тусоваться перед соревнованиями не стоит. Захожу к ним, не снимая пальто.

Родион радостно приветствует и снова утыкается в какое-то кино на планшете. А вот Саня смотрит на меня молча, насупившись.

Я не бросаюсь немедленно узнавать, что не так. Или утешать. Пускай на несколько дней, но в приоритете исключительно мои хотелки, чувства и планы.

- Рюкзаки с вещами приготовили? Воду? - спрашиваю сразу обоих.

- Угу.

- С папой связались? Во сколько он приедет?

- В восемь.

- Я поставлю мультиварку с кашей. Фрукты и хлеб с маслом знаете, где брать. Давайте, спать ложитесь через час, не позже - надо успеть восстановиться. И будильники поставьте, чтобы хватило времени собраться и позавтракать.

- А разве не ты нас разбудишь?

- Вы и сами сможете. Не маленькие уже. Я посплю подольше, но обязательно выйду вас проводить, - легко целую обоих, не обращая внимания на их недоумевающие переглядки.

Я несу пакеты на кухню и возле мусорного ведра замечаю две упаковки из под пиццы. Видимо были у них деньги. Морщусь. Я не сторонница такой еды, но у всех действий есть последствия. У моих тоже. И кто сказал, что будет легко?

Раздеваюсь, включаю воду и притаскиваю в ванну маленький столик, на котором раскльдыываю свои сокровища. Тарелку с вкусяшками, бокал красного сухого, книги. Роюсь в кухонном шкафу, нахожу таки две толстые свечи.

Хихикаю. Все это ощущается как праздник непослушания, мне дико нравится.

А когда погружаюсь в горячую воду и делаю глоток аж стону от удовольствия.

Как же хорошо!

## Глава 11

Конечно, мальчишки проспали. Конечно, они не проснулись когда Костя начал им называть. Зато я просыпаюсь от его звонка.

Спешу в их комнату и командую громко: «Подъем!».

Почему-то нет никакого нервяка. Что они опаздывают, что Костя орет, что никто, конечно, не позавтракает нормально. Как-будто вчерашняя ванна и чтение растворили все возможное напряжение: и прошлое, и будущее.

Я накладываю в контейнеры кашу, чтобы поели в машине, кидаю в детей одеждой и уже спустя пять минут выталкиваю их из дома, чмокнув на прощание и пожелав удачи.

Прислушиваюсь к себе.

Нет, никаких сожалений или паники. И выспалась, хоть не легла, пока не дочитала роман. И голова не болит, вино не вышло боком. Здоровый эгоизм поддержит организм.

Я наполнена энергией. Вот сейчас выгуляю Герцога, съем максимально здоровый завтрак, и отправлюсь наконец в бассейн и СПА, до которых я не могу добраться месяцев эдак пять!

Я выгуливаю Герцога и валюсь снова в кровать.

Как давно я так не делала? Не лежала с книгой и классным фильмом в постели вместо полезных действий: обучения, уборки, занятий с детьми? Не потому, что я заболела. Не потому, что у меня апатия и нет сил, и мозга хватает только на короткие ролики. А просто потому что мне в кайф нежится в кровати, варить кофе, грызть виноградины и орехи, подчеркивать важные мысли в книге и болтать со своими подругами.

Да не помню я уже таких дней! Даже если были - слишком давно, чтобы ощущать их присутствие в своей жизни.

*«Ты была права, эти твои хиллинги - что-то волшебное. Прямо тепло от них. Я за вечер проглотила «Обед, согревающий душу». Можешь посоветовать что-то похожее?»* - пишу Таньке.

Пишу Вике:

*«Слушай, я хочу с тобой серьезно поговорить»*

*«Господи, Вероника, что случилось?!»*

*«(Хохочущий смайл) Я собралась всерьез заняться своим здоровьем и образом жизни. Обсудим?»*

*«Ну наконец-то! Я в командировке, как прилечу - сразу встречаемся»*

У Кати я точно хочу спросить одно:

*«Как думаешь, мне пойдет красная помада и красное пальто?»*

*«Выезжаю»*

*«Блин, не так быстро, торпеда моя! Я пока просто интересуюсь.»*

*«Вот я и решила взять тебя тепленькой»*

*«Чуть позже выберемся, хорошо? Твоему вкусу я доверяю»*

Жене я тоже пишу. Не то, что я считаю ее своей подругой, но она так резко стала частью моей жизни, что хочется наладить какой-то личный контакт.

*«А чтение ЗОЖ - книги сойдет за заботу о своем образе жизни?»*

*«Только если ты сразу хотя бы один принцип возьмешься применять»,* - отвечает через какое-то время».

Забавно, но я своим «всадницам» ничего не сказала про этот клуб. Почему? Мне кажется получится целый папирус, пока я буду объяснять, как там оказалась, и что там со мной происходит. А может и стесняюсь. Вдруг они скажут что-то неприятное про мое восхищение и придется защищаться? Очень не хочется.

После обеда я начинаю скучать и поглядывать на телефон. Мальчишек на соревнованиях дергать бесполезно, Костю тоже не хочется - но почему они сами не пишут?

Заказываю салат и кусок торта: сначала хрустеть клетчаткой, а потом десерт, как рекомендуется в книге. Снова гуляю с собакой, параллельно слушаю любимую музыку. Мою полы.

А потом таки набираю Костю.

- Ну что? Как дела? Как все прошло? Почему до сих пор не вернулись?

- А, соизволила таки поинтересоваться, - голос Кости максимально ядовитый.

- Я привыкла, что дергать на соревнованиях бесполезно, - говорю спокойно. - Но ты бы хотя бы отписался по их местам и

- По местам? Родьку стошнило, потому что кое-кто не позаботился ни о нормальном ужине, ни о завтраке. В итоге едва-едва вышел в четверть финала и проиграл схватку. Хорошо, что тренер поддерживал. А Сашка так и вовсе пришел предпоследним. Кое-как проскочил по параметрам! Так как ты? Довольна? Оба без места и отвратительно себя чувствуют. И не хотят домой, между прочим!

- Ты так говоришь, как будто это первые проигрыши, - я начинаю заводиться. А еще чувствую вину. Сама же знаю, насколько важно питание и настрой для спортсменов, дернуло же меня начать все эти «приоритеты» именно вчера, - Они то выигрывают, то проигрывают. Важно было появиться на соревнованиях. А то, что они не получили должный результат - так будет наука. Они достаточно взрослые, чтобы понимать - не надо лопать пиццу, которую я запретила, накануне. И будильники держать надо рядом, чтобы спокойно проспать и завтракать.

Звучит если честно так, будто я оправдываюсь.

Потому что я оправдываюсь.

- А может важно, чтобы рядом была мать, которая проявит хоть немного внимания?

- Я уделяю им достаточно внимания!

- Ну-ну, - отвечает мерзким голосом.

Как же это меня бесит!

- Хватит! - шиплю, - Просто скажи, когда вы приедете.

- А никогда. Я не собираюсь тащиться на другой конец города, мы поехали сразу к нам. Тем более что Лиза, несмотря на свое состояние, смогла таки приготовить нормальной еды и отвлечь мальчишек от их проигрышей.

- Да пошел ты!

Отрубаю телефон.

Рычу.

Внутри клокочет. Стыд, вина, страх, что сама напортила - и в то же время возбуждение, злость на Костю. На детей.

В чем я не права?! А если не права?

Я с мальчишками всегда была рядом: работала или нет, болела или нет. Меня не в чем упрекнуть, скорее даже излишне над ними в детстве тряслась, да и сейчас. И разве могла предположить, что из-за какой-то ерунды все развернется так неприятно?

Еще и Лизой попрекнул! Та, конечно, святая. «Готовит». «Отвлекает». Удобно быть мачехой пару раз в месяц, можно показывать себя с лучшей стороны. А вот мать, которая по жизни не ресурсе - монстр. Особенно когда хоть немного думает о себе

Я тру лицо.

Настроение падает ниже плинтуса.

## Глава 12

- Мам, да все нормально, - Родька наконец берет телефон, - Я хорошо себя чувствую уже. Лиза дала какую-то хамеопатию, покормила и вообще отлично стало.

- Гомеопатию, - поправляю на автомате.

«Мне жаль, что все так произошло. Я так виновата!» - вот что думается. Но вслух говорю другое:

- Жаль конечно, что не было рядом, чтобы тебя поддержать. Но вы сами справились, молодцы!

- Мы ого-го, - соглашается Рогалик.

- А Саша как там? Он трубку не берет.

- Он - младший держит долгую паузу, как всегда, когда надо увильнуть от ответа. Со старшенького станется в это время шипеть рядом, чтобы ничего не говорил, - Он в душе! А потом мы спать!

- Нут конечно, - не настаиваю. - Спокойной ночи.

Становится чуть легче, но прежняя эйфории не возвращается. Я понимала, что если менять свое поведение на «неудобное» для остальных, то будут последствия. Только оказалась не готова, что они случатся так быстро и будут касаться тех, кто делает меня наиболее уязвимой.

Ночь проходит беспокойно.

Снится то бывший под ручку с фарфоровой куклой, то какие-то чудовища. Мозг видимо пытается переработать Костина претензии.

Я всем хвалилась, что Костик оказался лапочкой даже в разводе. Если посмотреть на Катю, так по сравнению с ее бывшим - небо и земля. Не зря моя блондинистая подруга стала такой стервой. Но сейчас вдруг думаю, а может дело не в нем, а во мне? Не в том, что у него замечательный характер и принципы, а в том, что я всегда была рассудительной и сговорчивой?

Даже когда мы ссорились, это больше было похоже на разговоры на повышенных тонах, никаких итальянских страстей. И расстались мы цивилизно, потому что я охотно шла на те варианты, что предлагал Костя? Да, все что он предлагал мне и правда нравилось. Но если бы не понравилось, я бы нашла в себе силы бороться?

Несмотря на такие мысли и беспокойный сон, от утра воскресенья я решаю взять по максимуму. Ну и черт с ним, с бассейном! Смысл добратся один раз? Я же точно не буду ходить туда, нет у меня этой привычки, за одно задание не разработаешь.

Зато я переодеваюсь в спортивное трико, включаю ролик и начинаю энергично делать упражнения под бодрые пояснения ведущей. Кровь течет быстрее, мышцы наливаются силой и настроение становится совсем бодрым.

«Чувствую себя фито-няшей», - отправляю «всадницам» спортивное селфи.

«Тебе идет эта майка», - подмигивает Вика.

«Разогнала гормоны? Бегом на улицу снимать мужика!» - как всегда требует Катя.

«Я вон тоже вся потная, спиногрызы решили болеть все выходные, а Толик на очередном тренинге по саморазвитию!» - ноет Танька, - Все развивается, развивается, как недоразвитый»

Мы ржем.

Ну что за чудесное утро!

Ночные переживания испарились, хоть и не без труда.

Принимаю душ, укладываю волосы, надеваю светлые палаццо к яркому свитеру, и, чуть помедлив, крашу губы яркой помадой. Может и странно наряжаться для того, чтобы пойти в ближайшую кофейню. Но надо же хоть куда-то так ходить?

Отправляю и это селфи девчонкам и получаю кучу одобрительных смайликов.

«Возьми с собой книжку», - требует неугомонная Катя, - «Сиди в кафе не уткнувшись в телефон, а с книгой в руках. И с загадочной улыбкой. Мужики на такое клюют»

Фыркаю, но книгу беру. Не ради знакомства! Мне и правда интересно читать о приключениях глюкозы в моей крови.

Капуччино с шоколадным круассаном вкуснейший, текст - интересный. Я медленно смакую каждый кусочек и того, и другого, чувствуя, как внутри просыпается что-то забытое. Не «снабженец» и «клининг-менеджер», не мама или сотрудник. Не подруга. И это ощущение оказывается слаще, чем любой шоколад.

Как раз подношу чашку к губам, когда на столик падает тень.

- Позвольте угадать: вы празднуете победу над миром, - раздается низкий, чуть хрипловатый голос.

Первая мысль - Катка была права.

Мужики клюют на книги.

Вторая - паника!

Это же не ко мне?! Я сто лет ни с кем не знакомилась. Просто разучилась разговаривать и флиртовать с незнакомцами.

Что делать-то?!

Поднимаю глаза.

Парня передо мной сложно назвать супер симпатичным, но, определенно, что-то в нем есть. Озорное и привлекательное. А еще он явно моложе. Одет в толстовку, темно-синие джинсы.

Отчего-то делается смешно, а в голове всплывает слово «милфа».

Ой, это конечно не про меня. Я не горю желанием общаться с молодыми. Но, черт возьми, приятно!

- Я праздную победу над обстоятельствами, - нахожусь, наконец.

- Дайте догадаюсь: школьные чаты, бывший и необходимость готовить завтрак, обед и ужин.

- Это так очевидно? - изумляюсь.

- Нет, я просто предположил, - смеется молодой мужчина, - Разрешите?

Ну глупо же отказывать?

Катка меня убьет, если узнает.

Я киваю.

- Только о детях, бывших и готовке ни слова, - подмигиваю ему и с ликованием осознаю. Флиртую! Не разучилась!

- Марк.

- Вероника.

- Будем на ты?

- Почему бы и нет.

- Часто здесь бываешь?

Наш незамысловатый разговор льется легко. Больше всего этому, конечно, способствует Марк: я только отбиваю подачи. И очень ему благодарна за легкость и способность говорить обо всем и ни о чем.

А вот его предложение застает меня врасплох:

- Раз уж ты сегодня объявила манифест свободы, давай пойдем до конца, - он заговорщицки понижает голос. - Я на байке, а кататься одному - скучно. У меня и шлем есть. Прокачимся? Обещаю вернуть в положенное время куда скажешь.

«Маньяк!» - в ужасе шепчет внутренний голос.

- У меня нет кожаной куртки, которая подошла бы для байка, - говорю я вслух.

- Это не проблема, - пожимает плечами Марк. - Я отдам тебе свою, сегодня очень тепло.  
Ну что? Рискнешь?

## Глава

## **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.