



Я 
хорошая!

или Как отстать от себя
и начать просто жить



Теплые истории о самокритике,
тревоге, обидах и умении
быть собой

Эльвтра Всмисле Я хорошая

<https://litres.ru/74639692>

SelfPub; 2026

Аннотация

****Разговор на кухне, пока остывает чай****

Привет, дорогая моя читательница.

Давай снимем туфли, устроимся в кресле и нальем себе чего-нибудь вкусного. Чаю, кофе или бокал сухого — выбирай сама, здесь тебя никто не осудит. Нас ждет честный, слегка ироничный и теплый разговор.

Позволь угадать: ты чертовски устала. Устала быть «хорошей девочкой», успевать всё на свете, балансировать между работой, детьми, семьей и абонементом на фитнес, который сиротливо лежит в сумке. Устала засыпать с чувством, что снова где-то недотянула, пока женщины в соцсетях молодеют, богатеют и дышат маткой на рассвете.

Я знаю это состояние. И Мия, героиня этой книги, тоже. У неё есть муж, дочка, офисная работа и целый багаж женских «законов»: самокритика, глупые обиды, токсичный стыд и парализующее чувство вины.

Каждую главу можно читать отдельно — за кофе, в метро или вечером, когда домашние наконец уснули.

Ну что, чай налит? Переворачивай страницу. Мия уже ждёт тебя!

Эльвтра Всммысле

Я хорошая

«Я хорошая», или Как отстать от себя и начать просто жить

Глава 1. Радио «Криворучка», или Как Мия судилась сама с собой

Субботнее утро начиналось божественно — то есть в абсолютной, звенящей тишине. Дочь уехала на экскурсию с классом, муж самозабвенно гремел инструментами в гараже, спасая мир от какой-то очередной сломанной полки. Мия заварила кофе, налила его в любимую кружку с честной надписью «Королева офисного планктона» и сделала первый глоток, мысленно зажмурившись от удовольствия. Полчаса тишины. Только она и горячий кофе.

Она потянулась за телефоном, лежащим на краю стола. Но траектория руки пошла по какому-то своему, глубоко альтернативному маршруту. Пальцы задели ложку, ложка полетела на пол, Мия дернулась, пытаясь её поймать...

В следующий миг кружка выскользнула из рук, описала в воздухе красивую дугу и с сочным звоном разлетелась на мелкие осколки. Кофе живописным коричневым океаном мгновенно впитался в светлый кухонный ковёр.

В кухне повисла гробовая тишина. А внутри у Мии, пря-

мо за грудиной, со щелчком включился тумблер, и из невидимых динамиков раздался бодрый, до боли знакомый голос бессменного ведущего:

«И снова здравствуйте! В эфире радио «Криворучка», и наш главный хит дня — «Руки из плеч? Нет, не слышали!». Ну что, Мия, опять? Это же была любимая кружка. Ковер испорчен, выходные испорчены, жизнь, в принципе, тоже. Руки у тебя, конечно, золотые, жаль только, что прикручены не тем концом. И так у тебя всегда...»

Мия тяжело вздохнула. Это радио внутри её головы работало по высшим стандартам медиабизнеса: без рекламы, без выходных и перерывов на обед. Оно комментировало всё с экспертным цинизмом. Складку на животе, когда она натягивала лосины на фитнес? Обязательно. Отчёт, в котором она вчера нашла опечатку уже после отправки шефу? Главный инфоповод недели! Радио не забывало напомнить даже о том, что она три недели не звонила Лене — единственной знакомой, которую она условно считала подругой, хотя их общение уже пару лет держалось исключительно на взаимных лайках в соцсетях.

Мия опустилаcь на колени, собирая осколки, и за занавесом из собственных волос не заметила, как реальность вдруг начала странно растягиваться. Запах пролитого кофе вдруг сменился тяжелым ароматом старой бумаги, полированного дуба и судейской мантии.

Щелчок.

— Встать, суд идет! — гаркнул чей-то противный, пронзительный голос.

Мия подняла голову и обнаружила, что сидит вовсе не на кухонном ковре, а на жесткой деревянной скамье подсудимых. Вокруг высились мрачные стены. На возвышении, за судейским столом, восседала... сама Мия. Но только в строгом черном костюме, с волосами, убранными в тугую, злой пучок, и с лицом женщины, которая тридцать лет без отпус- ка проработала в отделе жесткого аудита.

— Слушается дело № 112 -ИДЕАЛ «Мия против Мии», — зачитала Судья-Мия, сурово глядя сквозь очки-половинки. — Обвиняемая виновна в хронической безалаберности, умышленном уничтожении имущества в виде любимой кружки, а также в общем катастрофическом несоответствии высокому званию «Нормальная Женщина». Слово предоставляется обвинению.

С места прокурора поднялась еще одна Мия — точь-в-точь как ведущий радио «Криворучка». На ней была футболка с победным принтом «Я же говорила».

— Ваша честь! — патетически воскликнула Прокурор-Мия, картинно заламывая руки. — Подсудимая совершает ошибки с регулярностью швейцарских часов. Она не способна удержать в руках элементарную посуду, она халтурит на фитнесе, игнорирует подруг и вообще — вы видели этот ковер?! Это же социальное дно! Я требую для неё пожизненного чувства вины и обязательного тридцатиминут-

ного самобичевания перед сном. Без права на амнистию!

Мия на скамье подсудимых сжалась, искренне желая уменьшиться до размеров кофейного зёрнышка. Возразить было нечего. Прокурор ведь говорил чистую правду. Кружка-то разбита. Ковер безнадежно испорчен. Факты — упрямая вещь.

— Защита, вам есть что сказать? — сухо спросила Судья, постукивая ручкой по столу.

На месте адвоката никто не шевельнулся. Стол защиты был абсолютно пуст. Мия почувствовала, как к горлу подкатывает привычный, удушающий комок. Защищать её, как обычно, было некому. Она была один на один со своей идеальной внутренней инквизицией.

Вдруг тяжелые дубовые двери зала суда с грохотом распахнулись. В проеме показалась женщина в уютном, растянутом домашнем кардигане, с растрепанным пучком на голове и с чашкой... растворимого кофе «три в одном». Она уверенно, шлепая мягкими тапочками, вошла в зал и бесцеремонно уселась на стул адвоката, закинув ногу на ногу.

Это была еще одна Мия. Но какая-то подозрительно спокойная.

— Прошу прощения за опоздание, ваша честь, — зевнула Адвокат-Мия, поправляя очки. — На дорогах экзистенциальные пробки. Итак, к делу. Я требую закрыть это судилище за отсутствием состава преступления.

— Позвольте мне, — веско заявила Адвокат-Мия, отпи-

вая кофе.

— Защита, говорите по существу, — нахмурилась Судья.

— По существу: обвинять человека за упавшую ложку и разбитую кружку — это абсурд, — Адвокат спокойно поправила очки. — Люди вообще несовершенны. Они иногда спотыкаются, проливают чай и совершают дурацкие опечатки. Но эта конкретная подсудимая вообще-то всю неделю пахала на работе, вчера приготовила отличный ужин, а сегодня просто хотела полчаса тишины. И если вы закроете её в тюрьму самокритики, кто будет жить её жизнь? Кто будет радоваться субботе? Вы? У вас, гражданка Судья, лицо как у сушеного чернослива, вы радоваться не умеете.

В зале зашушукались. Прокурор попыталась перебить, но Адвокат строго прикрикнула:

— И вообще, увольте этого ведущего радио. У него шутки плоские, примеры глупые, а голос как у несмазанной телеги.

Мия на скамье подсудимых вдруг посмотрела на Прокурора. И действительно — голос, который ещё минуту назад казался ей весомым, страшным и авторитетным, сейчас звучал как нелепый мультяшный писк. Прокурор-Мия вдруг начала стремительно уменьшаться в размерах, превращаясь в маленькую, смешную, надутую куклу.

Мия зажмурилась. «Подождите, — подумала она. — Это же просто кружка. Кусок керамики из супермаркета. Почему я позволяю этому дурацкому голосу судить меня так, будто я совершила преступление века?»

Она открыла глаза, уверенно встала со скамьи и громко сказала:

— Суд закрывается. Я ухожу.

Судья удивленно хлопнула судейским молотком, но звук получился тихим, словно ударили по диванной подушке. Зал суда начал стремительно таять, как туман под утренним солнцем.

Мия моргнула. Она снова сидела на полу собственной кухни. В руке был зажат осколок с буквой «К» от любимой надписи. Вокруг царила абсолютная тишина субботнего утра.

Мия посмотрела на лужу кофе, потом на осколки. В голове было непривычно, звеняще тихо. Радио «Криворучка» поймало сильные помехи, захрипело и полностью отключилось.

— Ну и ладно, — вслух сказала Мия и улыбнулась. — Куплю новую кружку. С надписью «Идеальные пусть идут лесом».

Она встала, выбросила осколки в ведро, взяла тряпку и начала спокойно вытирать ковер. На душе было удивительно легко. Она впервые за долгое время просто уволила своего внутреннего прокурора.

Экстернализация

Когда внутри включается жесткая самокритика, и этот гневный голос автоматически принимается за свой собствен-

ный:

1. Отделите голос от себя. Представьте, что это не вы так думаете, а внутри вас просто включилась дурацкая, чужая радиостанция.

2. Дайте ей ироничное название. Например: Радио «Криворучка», Радио «Унылый критик» или «Токсичный попугай FM».

3. Покрутите ручку громкости. Мысленно сделайте этот голос тише. Или переведите его в мультяшный регистр — пусть ваш внутренний критик высказывает вам претензии голосом Дональда Дака или Спанч Боба. Смешное не может быть страшным. Как только вы улыбнетесь, критика тут же потеряет свою силу.

Глава 2. Лицензия на косяки, или Как Мия спасала мир от идеальности

Понедельник в офисе начался с того, от чего у Мии обычно мгновенно леденели ладошки. Начальник вызвал её в кабинет и, лучезарно улыбаясь, объявил:

— Мия, ты у нас человек железной надежности. Поручаю тебе руководство новым крупным проектом. Ты справишься, я в тебя верю!

Вместо того чтобы гордо расправить плечи и мысленно примерить лавры триумфатора, Мия почувствовала, как её внутренности скручиваются в тугий канат. В горле мгновенно пересохло. В голове с противным треском замигала красная неоновая вывеска: «Внимание! Обман раскрыт! Сейчас

они поймут, что я просто притворяюсь умной!».

Весь оставшийся день она провела в режиме полуобморочного выживания. Мия судорожно, по пять раз перепроверяла каждую цифру в экселевских таблицах, сверяла запятые и ежеминутно ждала неминуемого, позорного разоблачения.

Вечером она честно попыталась «отключить мозг» на фитнесе. Но даже стоя в планке и обливаясь потом, Мия умудрялась мысленно составлять детальный план своего позорного увольнения с волчьим билетом. Дома муж косился на её стеклянный взгляд, а дочка трижды спросила, почему мама зависла над тарелкой с супом в позе буддийского монаха. Но Мия лишь привычно отмахнулась: «Всё нормально, просто устала».

Ночью сон, естественно, не шёл. Мия лежала, уставившись в тёмный потолок, и прокручивала в голове худшие сценарии: от полного провала проекта до нищенской жизни под мостом. Ужас ласково сжимал её горло.

Вдруг темноту спальни бесцеремонно разрезал яркий свет. Нет, люстра не включилась. Просто в воображении Мии — прямо перед её кроватью — соткалась до боли знакомая фигура. Это была её собственная Служба Здравого Смысла, которая обычно спала мертвым сном, но сейчас решила явиться лично. Выглядела она как Мия в свои самые весёлые студенческие годы: в растянутой футболке с дурацкой надписью, с растрепанным пучком на голове и со свер-

нутым в трубочку глянцевым журналом в руке вместо оружия.

Гостья бесцеремонно уселась на край кровати, отчего вообразимые пружины иронично звякнули. Она поправила воображаемые очки и приветливо помахала журналом:

— О, привет! Я твой Здравый Смысл. Прибыла по твоему экстренному ночному вызову. У тебя тут в черепной коробке такой уровень тревоги, что у меня все датчики закоротило.

— Я... я тебя не вызывала, — мысленно прошептала Мия, косясь на мирно спящего рядом мужа. Муж спал богатырским сном праведника, даже не подозревая, какие баталии разворачиваются на соседней подушке.

— Вызывала, вызывала, не отпирайся. Твой внутренний Самозванец орал на ультразвуке так, что заглушил все приличные мысли в радиусе пяти километров, — Гостья поудобнее устроилась на одеяле. — Ну, рассказывай, чего боишься? Только конкретно, без этой твоей любимой офисной драмы.

— Я завалю этот проект, — выдохнула Мия в темноту. — Обязательно ошибусь в расчетах, сорву все дедлайны, подведу отдел...

— Прекрасно! — радостно потерла руки её ночная Гостья. — Обожаю драму. Давай докрутим до конца. Ты ошиблась. Что дальше?

— Начальник вызовет меня на ковер и начнет кричать.

— Так, допустим. А ты?

— А я расплачусь прямо при всех. Меня уволят с позором

в тот же день. Обо мне напишут во всех профессиональных сообществах, сделают вирусный мем «Мия-катастрофа».

— Замечательно! Нам нужно больше экспрессии! Дальше! — Здравый Смысл явно вошел во вкус.

— Меня больше никто и никогда не возьмет на работу, — Мия зажмурилась, полностью поддаваясь фантазии. — У нас закончатся деньги. Муж устанет тянуть всё сам и уйдет к успешной фитоняшке из моего тренажерного зала. Дочь откажется от меня. Мне придется жить в картонной коробке под мостом, завернувшись в старые газеты, и просить милостыню у прохожих!

Мия перевела дух и открыла глаза. Гостья из Службы Здравого Смысла сидела с максимально серьезным видом, делая пометки на воображаемом планшете.

— Итак, — резюмировала она. — Из-за одной гипотетической опечатки в презентации или сорванного на день срока ты разом теряешь карьеру, семью, человеческий облик и заканчиваешь свои дни под мостом. Тебе самой-то не смешно?

Мия замерла. Внутри этой безумной цепочки страхов вдруг послышался отчетливый, спасительный хруст логики. Сидящая под мостом в коробке Мия выглядела настолько нелепо и карикатурно, что уголки губ сами поползли вверх. Мия тихонько прыснула в подушку.

— Вот то-то же, — улыбнулась Гостья. Она взмахнула своим свернутым в трубочку журналом, словно волшебной

палочкой, и в воздухе сооткался плотный лист пергамента с золотой каемкой и большой гербовой печатью в виде... слегка надколотой чашки. — Держи. Это тебе.

Мия взяла лист. Сверху красивым каллиграфическим шрифтом было написано:

ЛИЦЕНЗИЯ НА КОСЯКИ

Выдана Мие, обычной живой женщине.

Данный документ дает официальное право ошибаться, путать даты, делать глупые опечатки, забывать слова на важных совещаниях и быть неидеальной до трех раз в день (в праздничные и критические дни — до пяти).

Внутренним Прокурорам, Самозванцам и идеальным людям из соцсетей вход в зону действия лицензии строго воспрещен.

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.