



От автора СИСТЕМЫ
МИНУС

60



Екатерина Валерьевна Мириманова

Мужчина и женщина. Минус 60 проблем в отношениях

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8958747

Мужчина и женщина. Минус 60 проблем в отношениях / Мириманова Екатерина: Эксмо; Москва; 2012

ISBN 978-5-699-56570-2

Аннотация

В жизни Екатерины Миримановой, автора системы МИНУС 60 – самой популярной системы похудения и самосовершенствования в России, – за прошедший год произошли значительные перемены. Это похоже на сказку: после развода с мужем, после новых неудачных отношений и тяжелого расставания она встретила мужчину своей мечты, уехала к нему в Испанию и вышла за него замуж. Но эта мечта стала реальностью не просто так. Переживая последнее расставание, Екатерина серьезно задумалась о причинах происходящего в ее жизни, а также о том, как нужно строить отношения с мужчинами, чтобы они приносили не боль и разочарование, а радость и счастье. Именно сделанные в процессе написания книги открытия помогли ей найти свою любовь и построить гармоничные, счастливые отношения.

Содержание

Система минус 60 с Екатериной Миримановой	5
Введение	7
Глава 1	10
Глава 2	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Екатерина Мириманова
Мужчина и женщина. Минус
60 проблем в отношениях

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2012

* * *

Система минус 60 с Екатериной Миримановой



«Система минус 60. Революция»

Теперь перейти на систему «Минус 60» и худеть по ней стало просто и удобно, как никогда. Полностью обновленная книга, с учетом прошедших пяти лет, содержит ответы на актуальные вопросы, переработанную психологическую часть и обновленный комплекс упражнений. И, конечно, в книге есть новые success stories («истории успеха») тех, кому система помогла обрести фигуру их мечты.

«Мужчина и женщина. Минус 60 проблем в отношениях»

В жизни Екатерины Миримановой за прошедший год произошли значительные перемены. Переживая последнее расставание, Екатерина серьезно задумалась о причинах происходящего в ее жизни, а также о том, как нужно строить отношения с мужчинами, чтобы они приносили не боль и разочарование, а радость и счастье. Именно сделанные в процессе написания книги открытия помогли ей найти свою любовь и построить гармоничные, счастливые отношения.

«Система минус 60. Я – едоголик»

Новая книга Екатерины Миримановой посвящена проблеме «едоголизма» – зависимости от еды, которой страдает, на самом деле, огромное количество людей. В ней Екатерина обобщила свой опыт преодоления едоголизма и опыт помощи тысячам едоголиков, свела все принципы и ноу-хау в стройную систему и предлагает воспользоваться ей, чтобы наконец-то шагнуть в новую жизнь, свободную от зависимостей и страхов, стройную и здоровую.

«Система минус 60, или Мое волшебное похудение»

Разработанная Екатериной специальная система «Минус 60» оказалась настолько эффективна, что она захотела поделиться своим опытом с другими желающими обрести стройную фигуру. Следование этой системе не потребует от вас колоссальных усилий. В книге приведены только те рекомендации, которые вы в состоянии выполнить: и физически, и морально. Главное – захотеть изменить себя и свою жизнь, и результат заставит удивиться и окружающих, и вас самих.

Введение

Сначала я хотела написать книгу, основной мыслью которой стала бы идея: «Чего хотят мужчины?» Но чем больше я думала об этом, тем больше меня смущала такая версия. Я прекрасно знала, что хотят представители сильного пола от отношений. Проблема в том, что я далеко не всегда готова была соответствовать их требованиям. Порой я соглашалась принять на время их правила игры, но очень быстро понимала, что не вижу в них для себя смысла.

Знаю точно, что с подобной проблемой сталкиваюсь не одна я. Многие из нас понимают, как нужно себя вести, но мучаются вопросом: «А зачем мне это? Что я получаю взамен, отказываясь от столь многого в жизни?» И здесь я сказала себе: «Стоп!» – вот поистине сложный момент: не просто научиться соответствовать представлениям партнера об идеальной женщине, но *остаться собой*. И при этом сохранить желание продолжать текущие отношения.

На своем опыте и на примерах других я часто замечала, как сильно судьба пары зависит от вклада женщины в нее. Когда мы стараемся, потому что понимаем, ради чего и кого мы это делаем, – все хорошо. Как только мы устаем и сбрасываем «лямку отношений» со своих натруженных плеч, все летит в тартарары. В силах женщины сделать мужчину бесконечно счастливым. Но с тем же успехом она может заставить его почувствовать себя абсолютно изможденным.

Один мой знакомый как-то сказал: «Женщина – это голова, а мужчина должен быть шеей. Женщина слишком взбалмошна, чтобы быть зависимой от самой себя». В этом есть некоторая толика смысла. В идеале нам хочется чувствовать себя защищенными, но при этом мы всеми фибрами своей души отталкиваем идею контроля. Получается противоречие. С одной стороны, мы желаем постоянно держать руку на пульсе, а с другой – жалуемся на бесконечную усталость.

Именно об этом я хочу поговорить с вами: о том, как научиться балансировать между эгоизмом, феминизмом, самопожертвованием, безразличием и настоящим безумием, когда ради мужчины хочется разбиться в лепешку, даже если он не очень-то вас об этом просит. Я не стану призывать навсегда отказаться от общения с мужчинами, потому что они «вселенское зло», как уверяют некоторые книги. И не буду писать о том, что присутствие персоны противоположного пола – обязательная составляющая жизни, без которой никак нельзя быть счастливой. Положа руку на сердце, далеко не все женщины, находящиеся в отношениях, довольны своей участью. Часто те, кто живет в одиночестве, чувствуют себя более гармонично. Замужние обычно недоверчиво кривятся при виде своих самодостаточных подруг, которые уверяют, что и без мужчин им неплохо. «Холостые» – с плохо скрываемым ужасом слушают рассказы о тяжелых семейных буднях.

В действительности правда заключается в следующем: женщина поступает совершенно верно, если она чувствует себя счастливой. Даже если она не совсем искренна в своей радости, подобный подход гораздо продуктивнее, нежели постоянное нытье о загубленной жизни. Но и в том случае, если вы довольны нынешней ситуацией, не забывайте о внутренней гармонии, которая может вывести вас, ваши существующие или будущие отношения на абсолютно новый уровень, который позволит вам чувствовать себя еще лучше.

Эту книгу я решила написать не потому, что считаю себя умнее других, в отличие от психологов, пишущих подобную литературу, и не потому, что у меня было больше мужчин, чем у кого-либо. Есть только один повод: мои последние отношения зашли в тупик, и я занялась чтением книг о том, как вернуть жизнь в нормальное русло и как восстановиться после всего того, что со мной произошло. И, увы, в том, что читала, не всегда находила правильные для себя ответы. Я много думала о своем прошлом и настоящем, и мне захотелось поде-

литься сделанными открытиями, ведь порой даже та информация, которая для нас не нова, может помочь нам по-другому взглянуть на вещи. Иногда то, что мы слышим из уст других людей, воспринимается совершенно иначе. Мы лучше слышим окружающих, чем себя.



Положа руку на сердце, далеко не все женщины, находящиеся в отношениях, довольны своей участью.

Полгода назад я пообещала себе не начинать новые отношения, пока не разберусь в себе. Произошло это в июне, и я мысленно дала себе срок до Нового года. Каюсь, так долго я не выдержала. Но у меня была веская причина. Я познакомилась с человеком, совершенно случайно, не строя никаких планов на его счет, но наши отношения начали стремительно

развиваться, и уже осенью я уехала к нему в Мадрид. На этот раз я поступала в соответствии с выводами, которые сделала в процессе написания книги, благодаря чему избежала множества ошибок, которые совершала раньше. Результат превзошел все мои ожидания. Я живу вместе с человеком, которого давно искала, и чувствую себя очень счастливой. 3 февраля 2012 года мы сочетались браком.

В книге я постаралась рассказать обо всем, что знаю сама, о том, что слышала от подруг, родственников и просто знакомых людей. Рассказывать буду очень откровенно, но надеюсь, никого не шокирую. Очень сложно в рамках одной книги уместить все, чем так хочется поделиться, поэтому постараюсь говорить о том, что является самым важным, с моей точки зрения.

Начинать читать можно с любой главы, в зависимости от того, на какой стадии вы сейчас находитесь. Если вы собираетесь подыскать себе спутника, очень рекомендую сразу прочесть самую последнюю главу и уже потом вернуться к началу. Тем, кто уже находится в отношениях, вероятно, будет особенно интересна третья глава. И так далее. Если вы взяли эту книгу в руки только для того, чтобы закончить отношения или пережить разрыв, что ж, надеюсь, и в этом случае она вам поможет.

Возможно, во время чтения книги у вас возникнет желание захлопнуть ее, потому что то, что вы прочитаете, или то, о чем вы благодаря ей вспомните, разбередит старые раны или войдет в открытую конфронтацию с вашими собственными убеждениями. Просто не забывайте: чем больший протест вызывает у нас какая-то информация, тем больше вероятность того, что в действительности мы боимся признаться себе в каких-то неприятных вещах. Но ведь невозможно всю жизнь убегать от своих страхов. И к тому же, зачем это делать, если можно единожды посмотреть им в лицо и понять, что то, что вас так пугало, является вашим прошлым, бояться которого, по меньшей мере, глупо?

Для меня написание этой книги стало терапией: благодаря ей я вывернула все содержимое шкафа своего прошлого наружу и разложила обратно по полочкам только необходимое, а все ненужное выбросила. О том, к чему это привело, вы уже знаете. Именно поэтому мне кажется, что моя книга должна помочь и вам. Ведь искренность всегда позволяет посмотреть на себя под другим углом – например, более критично.

В любом случае, даже если вы, прочитав эту книгу, не захотите ничего кардинально менять в своей жизни, я надеюсь, что о многих вещах она все же заставит вас задуматься, пусть хотя бы вскользь, но ведь великие свершения всегда начинались с первого шага...

Глава 1

Все начинается с детства, или Расскажи свою историю любви и нелюбви

Иногда бывает очень полезно заглянуть внутрь себя. Кто-то об этом задумывается, кто-то гонит подобные мысли прочь, но рано или поздно мы сталкиваемся с выбором: либо постоянно убегать от всего происходившего в нашей жизни, либо смело посмотреть своему прошлому в глаза. Ведь только проанализировав дни минувшие, можно понять, почему одни вещи случаются в нашей жизни все время, а другие никак не хотят произойти, вопреки нашим стараниям.

Осознать это мне помог один мой очень хороший знакомый. Большинство окружающих людей считают его несколько странным, но, тем не менее, именно он заставил меня посмотреть на многие привычные вещи по-другому. Мы писали друг другу длинные письма о прошлом. Он подробно изложил мне историю своей жизни, с самого детства и до нынешнего момента. Читая о событиях, которые принесли ему боль, и описывая свои не самые светлые дни, я почувствовала, что нахожусь на правильном пути.

Знаете, так очень часто случается. Мы видим только то, что хотим видеть, пока в нашей жизни не начинают регулярно происходить определенные события. Они и заставляют нас задумываться все глубже и глубже над тем, что же не так с нашей судьбой. Сначала это просто маленькие сигнальные огни, но чем ближе мы продвигаемся к «берегу», тем отчетливее видим уже ничем не скрываемый свет маяков, которые кричат нам: «Остановись, все не так! Ты не та, за кого сама себя принимаешь! Это всего лишь маска, которую в любой момент можно сбросить. Что бы ни происходило в твоей жизни раньше и что бы еще ни произошло, всегда есть выход...» Нам часто кажется, что его нет, но путей в мире великое множество, просто порой по каким-то причинам мы не хотим или не можем их разглядеть. **А потом, в один прекрасный день, мы видим или слышим в голосе собеседника слово-призыв «выбор», или «вызов», пробуждаемся и чувствуем, что все еще действительно можно изменить.**

Когда я решила рассказать правду о своих предыдущих отношениях, я вдохновлялась примером того самого знакомого, который подробно и кропотливо описывал события своей жизни просто для того, чтобы облегчить свою боль. Читая его письма, я подумала: быть может, если последую его примеру, мне тоже станет легче. Вполне вероятно, что кто-то вдохновится моим примером и, даже не описывая свою жизнь детально, просто остановится и спросит себя: «А все ли меня устраивает в моих отношениях?» И если ответ будет отрицательным, начнет что-то менять.

Тогда все обретет новый смысл. В том числе боль, через которую я прошла, пусть не самая страшная, что видел этот мир, но лично для меня, как и для любого другого человека, собственная боль – самая реальная, самая ощутимая на свете. И я бы ни за что не променяла ее на другую, потому что именно она делает меня тем, кто я есть сейчас, в какой-то степени мешая смело смотреть в будущее и в то же время помогая стать сильнее, мудрее и отнестись ко всему происходящему с пониманием, взглянув на прошлое как будто со стороны.

Мне хочется верить, что мой пример, моя откровенность, прежде всего с самой собой, помогут вам «включиться», станут сигналом к тому, чтобы поговорить со своим внутренним «Я» по душам. Поверьте, это заставит вас по-новому посмотреть на многие вещи.

Вам необязательно принимать мои слова за чистую монету, достаточно просто попробовать, читая эти строки, поступить так же, как я: подумать о себе, с самого юного возраста

и до настоящего момента. Об отце, матери, бывших возлюбленных и нынешних, если таковые имеются, об удавшихся отношениях и о тех мужчинах, которые причинили вам боль. Не обязательно облекать рассказ в слова, хотя, если вы опишете или проговорите случившееся, некоторые моменты станут более очевидными. Скорее всего, ваша история очень отличается от моей, хотя не исключаю, что некоторые найдут в моих рассказах много общего с собственной жизнью. В любом случае, надеюсь, ваши собственные воспоминания не будут исключительно неприятными, и порой на вашем лице появится улыбка.

Итак, я начну, и мне хочется верить в то, что моя история поможет вам лучше понять себя, а также увидеть и исправить то, что мешает построить правильные отношения или наладить уже существующие.

У меня была полная семья, поэтому, в какой-то мере, мне повезло. Однако взаимоотношения с родителями все равно складывались странным образом. Мама, увы, не умела открываться в общении со мной, говорить, что любит, просто подходить для того, чтобы поцеловать или обнять. Сейчас я понимаю, что это не ее вина, но следствие того, что ее мама в свое время была точно такой же. А мама моей бабушки также копировала «отстраненную» модель поведения своей матери.

Несмотря на всю внешнюю холодность, мама меня очень любила и любит по сей день. Но в детстве я этого не осознавала, и это оказало на меня негативное влияние, ведь любому ребенку необходимо, чтобы ему говорили о любви, он нуждается в том, чтобы чувствовать ее не только в поступках родителей, но и в повседневности – в простых прикосновениях, поцелуях. Если этого не делать, малыш воспринимает любовь как работу.

Став взрослой, находясь в отношениях с мужчинами, я ощущала, что мне необходимо демонстрировать свою любовь, убеждать партнеров в своих чувствах, и, как следствие, ожидала, что другие также будут постоянно мне что-то доказывать. Это может казаться занимательным на начальном этапе отношений, но с течением времени выматывает обоих партнеров.

Мой папа был очень авторитарным человеком. Его любимой поговоркой являлась фраза: «Я всегда прав, если я не прав – смотри пункт первый». Переубедить его в чем-то казалось совершенно невозможным. И если в первое время я пыталась это делать, провоцируя приступы гнева у родителя, то потом смирилась и приняла для себя установку: «Выслушай, что скажут, и сделай по-своему». «Не самая плохая политика!» – скажете вы. С одной стороны – да. Но с другой, в последующей жизни мои мужчины часто жаловались на то, что я ни с кем не советуюсь, делаю все так, как считаю нужным, что их ужасно раздражало. Конечно, такое поведение было следствием не только проблем с папой, но и других событий моей жизни, однако об этом чуть позже.

Отец был крайне жестким человеком и всегда требовал идеального результата, чем бы я ни занималась. По всей вероятности, в нем говорил комплекс нереализованности, ведь его жизнь сложно было назвать успешной. Работу он периодически терял, а если находил, то не самую высокооплачиваемую. Несмотря на блестящий ум и отличное логическое мышление, ему так и не удалось достигнуть карьерных высот, и внутренне он очень переживал это.

Для меня папа хотел другой участи и поэтому постоянно работал над чертами моего характера и умственными способностями, требуя полного и немедленного повиновения в любых ситуациях. Я сопротивлялась, бунтовала, но это мало кого волновало. Все мои возмущения подавлялись наказаниями, порой физическими. Помню, что лет с семи постоянно порывалась уйти из дома, собиралась и направлялась к дверям, но меня никто не останавливал. Мне говорили: «Иди, только потом можешь не возвращаться. Что ты будешь делать на улице – не совсем понятно, скорее всего, умрешь от голода». Понятно, что после таких заявлений я оставалась, но внутри меня все кипело, мне хотелось больше свободы.

Только сейчас я начинаю понимать, что ребенка, которого постоянно заставляют доказывать свою любовь родителям, – неважно, о чем идет речь, о порядке в комнате или хороших оценках, – очень сложно научить жить сегодняшним днем, а не завтрашним. «Когда я начну получать хорошие отметки – меня полюбят» – приблизительно так думает малыш. При этом он не понимает, что родители его любят и без этого, просто они выражают свои чувства по-другому, не так, как ребенок ожидает.

Девочка, выросшая в семье с подобной проблемой, превращается в женщину и продолжает по привычке рассуждать: «Когда я сделаю то-то и то-то, меня полюбят». Она пытается воплотить задумки в жизнь, но, как и в детстве, все равно не получает того, о чем мечтает. Она старается еще больше, и так до бесконечности, до тех пор, пока в один прекрасный день не воскликнет: «Зачем мне все это надо!» Я не говорю о том, что в отношения не нужно вкладываться. **Но когда мы постоянно работаем над будущим отношений, они теряют свое очарование в настоящем. Не слишком ли мы порой увлекаемся?**



Помню, что лет с семи постоянно порывалась уйти из дома, собиралась и направлялась к дверям, но меня никто не останавливал.

Как-то один мой знакомый сказал мне: «Тебя всегда окружали любовью, ты этого просто не замечала». Сначала я возмутилась, но потом, задумавшись над его словами, поняла, что действительно все обстояло именно так. Меня любили родители, мужчины, встречавшиеся на моем пути, но они все делали это по-своему, и подобный подход воспринимался мною как полное отсутствие любви. **Я сама придумала себе мир в черных тонах, без эмоций, и старательно пыталась уместить себя в его рамки.**

Родители также внушили мне мысль о том, что нужно быть независимой. И я стремилась таковой быть. Я работала не покладая рук, начиная с детства, изыскивала любую возможность, чтобы доказать себе, что все могу сама. Спросите меня сейчас, кому я это доказывала, – ни за что не отвечу.

В детском саду у меня не было проблем с общением. Или почти не было. Я играла преимущественно с мальчишками, быть может, уже тогда пытаюсь восполнять недостаток мужского внимания, ощущавшийся из-за проблем в отношениях с папой. Поскольку с мамой я проводила почти все свободное время, игры с девочками меня не очень интересовали. Как известно, чем старше становятся мальчики и девочки, тем обособленнее их игры, и как-то незаметно для самой себя я начала играть одна все чаще. Когда пошла в школу, папа сказал мне, что для девочки – самое главное мозг, а внешность – второстепенна. У меня было очень мало одежды, преимущественно я ходила в спортивных костюмах, один из которых был желтого цвета, за что меня прозвали «Цыпа» (это было одно из самых безобидных моих прозвищ).

В моем гардеробе также присутствовало ужасное пальто, до сих пор его вспоминаю с отвращением. Драповое, грязно-голубого цвета, с оторочкой из какого-то жуткого коричневого меха. Понятно, что при таком внешнем виде девочки со мной не стремились дружить, ведь в определенном возрасте одежда, прическа и прочая атрибутика начинают иметь максимальное значение, но мои родители не замечали моих проблем и переживаний.

Не помню, когда я поняла всю важность «аксессуаров», кажется, тогда, когда впервые надела туфли на каблучках. Это были мамины югославские лодочки. Как женщина некрупная, она была обладательницей небольшой ножки, и я, с ее разрешения, естественно, отправилась в них школу. Наверное, нас фотографировали всем классом, мне было лет одиннадцать. Я сразу ощутила себя совершенно по-другому. И с тех пор каблучки стали моей мечтой, на тот момент мало осуществимой.

Первая подруга появилась у меня в пятом классе. И, пожалуй, только потому, что она тоже была немного не от мира сего, увлекалась различными странностями, вроде рун, карт Таро, и страдала от одиночества не меньше моего. Я пыталась завоевать расположение одноклассников, но никак не могла вписаться «в формат». Когда другие девочки надевали колготки «дольчики» или ставили лаком челку, мои родители смотрели на них, как на сумасшедших, и заявляли, что в таком виде можно выходить только на панель. Добавьте сюда мой немаленький вес, и вы получите классического «лузера». Что ж, мне оставалось только смиряться, поскольку папа говорил, что по-настоящему независимой я смогу стать тогда, когда начну жить отдельно.

Пожалуй, в тот момент во мне зародилось острое осознанное желание зарабатывать деньги. Как я уже говорила, меня с детства приучали к мысли: нужно быть независимой, найти себе занятие. И я отчаянно искала. Первую подработку получила от папы в семь лет. Он редактировал шахматные книги и, поскольку компьютеров тогда еще не было, перепечатывал кучу шахматных «информаторов» – справочников с различными партиями – вручную. Часть этой работы он поручил мне, я кропотливо выписывала имена гроссмейстеров и варианты развития игры на отдельные карточки и затем каждый месяц отправлялась с папой в издательство и собственноручно получала деньги. Конечно, я очень этим гордилась. Сейчас, оглядываясь назад, сравнивая себя со своей дочкой, понимаю, что папа, видимо, очень хотел сделать из меня вундеркинда.

Не уверена, что счастлива от того, что детство, в традиционном его понимании, фактически обошло меня стороной, но я благодарна отцу за то, что он, порой сам того не ведая, научил меня многим жизненно важным вещам. В частности, женственности – через полное ее отрицание.

В тринадцать лет я нашла более серьезную работу, хотя и продолжала одеваться в растянутые свитера, старые джинсы, все еще не красилась и весила достаточно много. Однажды я пришла в рекламное агентство, где работал наш знакомый, прямо к директору, и сказала: «Хочу у вас работать менеджером». Руководитель удивился, но, увидев мой напор и, возможно, вспомнив, что сам он тоже рано начинал – ему тогда едва исполнилось двадцать три года, – согласился дать мне шанс. К тому же я знала английский язык, которому меня научила мама, выглядела старше своих лет и говорила вполне внятно.



Руководитель удивился, но, увидев мой напор и, возможно, вспомнив, что сам он тоже рано начинал, – согласился дать мне шанс.

Не могу сказать, что в первый год я успешно работала, поскольку продолжала учиться в школе, заканчивала сложный восьмой класс, но заказы мне получать удавалось. И, что намного важнее, я впервые влюбилась... в своего начальника.

Естественно, он не отвечал мне взаимностью, и, как большинство молодых особ, я восприняла это на свой счет. Со свойственной мне жесткостью, приобретенной от строгого воспитания, я сказала себе: «О'кей, значит, нужно меняться». И с остервенением начала работать над собой.

Голодовки и тренировки сделали свое дело. Я начала с еле заметных подъемов туловища из положения лежа, постепенно придя к изнуряющим тренировкам, бегу, ста повторам на пресс, и увидела, что стройнее с каждым днем. К моему удивлению, чем хуже я становилась, тем больше росла во мне уверенность в своих силах. И это проявлялось в отношениях со всеми. Ко мне стали лучше относиться одноклассники. Несмотря на то что меня по-прежнему считали очень странной, со мной начали общаться, хотя в тот момент мне уже не особенно этого хотелось, поскольку свободного времени все равно не оставалось, ведь после школы я ехала на работу. Видя, что начальник по-прежнему равнодушен, я начала покупать себе одежду, несмотря на все протесты своего папы. Сейчас я понимаю, что, скорее всего, моим внешним видом отец хотел защитить меня от слишком пристального внимания мужчин, поскольку, как только я превратилась в милостивую девушку, естественно, меня начали одолевать поклонники. Но я была уже слишком влюблена в начальника, который не проявлял ко мне никакого интереса...

Тогда я сделала для себя страшное открытие: «Если ты не нравишься мужчине, ты можешь делать все, что угодно, со своей внешностью, но так и не заставишь его влюбиться». Откровение это далось мне тяжело. Еще бы, я так далеко ушла от своего изначального образа, стала одним из лучших менеджеров агентства, похудела, причем очень заметно, научилась одеваться, краситься, однако так и не произвела на него необходимого впечатления.

Тогда я решила разыграть последний козырь. Точнее, мне казалось, что это единственный оставшийся выход. Я подумала, что, если стану моделью, он непременно обратит на меня внимание. Я была недостаточно высокого роста для данной работы, всего 175 сантиметров, но так уж повелось, что если я чего-то хочу... В итоге в дополнение к менеджерской работе я начала подрабатывать примерщицей, «вешалкой», под которую подгоняют новые модели одежды, иногда фотографировалась для какой-то малотиражной рекламы, порой меня допускали до подиума. Естественно, при такой занятости успеваемость в школе начала падать, а тут еще я не на шутку увлеклась чтением, ведь книги позволяли жить в вымышленном мире, где неразделенной любви не бывает и все заканчивается хорошо.

Начальник по-прежнему не обращал на меня внимания, и хотя на него производил впечатление прогресс, который явно был налицо, конечно, серьезно к четырнадцатилетней девочке относиться он не мог. Тогда я поняла: что бы я ни делала, никаких перемен не произойдет. Я пыталась найти причину в себе, злилась на то, что я «не такая», какая нужна ему, но ничего не могла изменить. В итоге я признала свое поражение и, понимая, что, находясь рядом с начальником, буду лишь постоянно беречь свою рану, ушла в другое агентство. Меня «сманил» бывший сотрудник фирмы, который открыл собственную компанию.

Летом я поступила в педагогический колледж, поскольку понимала, что в школе ко мне до самого последнего дня будут относиться предвзято – слишком долго я была гадким утенком. На работе я видела, что все странности моего характера превращались в «изюминки», в школе же дети их не воспринимали. Вообще-то я не хотела идти по тропинке преподавания, мечтала сделать карьеру менеджера или журналиста. Но мама была против последнего, а на обучение в экономическом колледже мне не хватало денег. Занимать их у родителей

совершенно не хотелось, поскольку собственные деньги развязали мне руки и я, наконец, почувствовала себя более независимой. Хотя в глубине души продолжала жить с оглядкой на мнение родителей, причем с очень значительной.

Несмотря на авторитарность отца, я всегда его любила, вместе с тем все больше бунтуя против контроля. Такое внутреннее противоречие еще долго мешало мне впоследствии. Мне хотелось, чтобы меня контролировали мужчины, поскольку это давало определенное чувство защищенности, и в то же время, каждый раз, когда я слышала властные нотки в голосе партнера, пугалась, что контроль превратится в «папин диктат».

Лет в пятнадцать мне удалось одержать окончательную победу. К тому моменту я зарабатывала намного больше папы, успешно училась, практически на одни пятерки, завела огромное количество подруг на новом месте и была почти счастлива, поскольку прежняя несчастная любовь уступила место новым мимолетным «увлечениям». Я пыталась ходить на свидания с мальчиками, однако, по всей видимости, всех их сравнивала с бывшим начальником. Естественно, никто подобного сравнения не выдерживал, поэтому дальше одной-двух встреч мои отношения ни с кем не заходили – мне становилось безумно скучно.

Папа протестовал против происходящего все больше, грозясь запереть меня дома на ключ, несмотря на то, что ничего «предосудительного» на свиданиях я не делала. Мама относилась ко всему более лояльно, но против отца идти не хотела. Однажды папа заявил, что запрещает мне встречаться с мальчиком, который мне очень нравился в тот момент. Тут уж я встала на дыбы по полной программе.

Я задала один вопрос, который потом, при других обстоятельствах, часто становился палочкой-выручалочкой во всех случаях, когда человек более сильный пытался меня подавить. Я спросила: «Почему?» Конечно, дальше я продолжила и поинтересовалась очень спокойно: «Почему ты все еще считаешь меня ребенком, если я самостоятельно зарабатываю деньги, причем чаще всего больше, чем ты?» Он растерялся и ответил: «У тебя в комнате беспорядок, ты мало читаешь!» В тот момент я действительно немного забросила книги, поскольку была слишком занята работой и учебой, и я ответила: «Хорошо, я буду читать. Наведу порядок в комнате и смогу поддерживать его на идеальном уровне. Тогда ты не будешь ко мне придирааться?»

Отец ответил что-то неясное, но я почувствовала, что одержала свою первую безоговорочную победу. С тех пор, как только он пытался влиять на мои решения, я говорила: «Я убираюсь в своей комнате, я много читаю, я взрослая, извини, я сама принимаю решения». Он злился, но поспорить не мог. На работе я постоянно общалась с людьми, и это мне помогало узнавать все больше о человеческой психологии. Утром я ехала на противоположный конец Москвы в колледж, затем на другой – на работу, вечером возвращалась домой и читала порой до рассвета, чтобы, проспав пару часов, снова отправиться на учебу.

Именно в тот момент случилось нечто страшное. Папа заболел. Сначала нам не сообщали точный диагноз, говорили что-то про доброкачественную опухоль, хотя меня, проштудировавшую всю медицинскую энциклопедию еще в четвертом классе, терзали сомнения. Уже больно стремительно развивались события для доброкачественного диагноза. Несмотря ни на что, он держался молодцом. Когда в очередной раз ему стало немного лучше, мама решила дать мне возможность немного отдохнуть и предложила поехать в Болгарию.

Я отправилась на две недели в молодежный лагерь. Там познакомилась с молодыми людьми на пять лет старше меня, – мне тогда исполнилось шестнадцать. Они отдыхали компанией, их было трое, и мне понравился один из них, однако он не проявлял ко мне никакой симпатии. Другой же, напротив, очень старался произвести на меня впечатление, но я не обращала на него особого внимания. Хотя он и казался мне веселым, общительным и симпатичным, я слишком сосредоточилась на его друге. Возвращаясь в Москву, мы летели одним самолетом, и он взял мой телефон. Я вернулась к привычному ритму жизни: работа,

учеба, и, поскольку маме приходилось работать с удвоенной силой, а папе снова стало хуже, на мои плечи легли еще и заботы о домашнем хозяйстве.

Как-то посреди всего этого тот самый молодой человек позвонил и предложил встретиться «болгарской компанией». Придя на встречу, я обнаружила его в гордом одиночестве, несмотря на то что остальные участники якобы были им извещены. Мы проговорили весь вечер в кафе, потом он проводил меня не то до метро, не то до дома, и тут я что-то почувствовала.

Если бы я была старше, опытнее, если бы в тот момент лучше понимала психологию – и свою собственную, и других людей, – возможно, смогла бы найти всему объяснение, но тогда я еще не знала многих вещей. Во мне разом заговорили все мои страхи: остаться в одиночестве на всю оставшуюся жизнь, не найти понимания в глазах окружающих, подсознательные опасения за жизнь отца, за свою будущую стабильность. Мне хотелось хоть в чем-то или ком-то быть уверенной. И я поддалась порыву. Я влюбилась во второй раз без оглядки.

Сейчас я уже понимаю, что это была не любовь. Скорее происходившее можно назвать бегством от самой себя к такому же «бесприютному существу». Под этим словосочетанием я имею в виду человека, которому с детства выставляли слишком высокие требования, который постоянно стремился оправдать чьи-то ожидания, которому, чтобы получить родительскую любовь, приходилось ее сначала заслужить. Но это понимание пришло ко мне только теперь, спустя более чем десять лет, а тогда я просто почувствовала, что в том мужчине есть что-то схожее со мной. Если первая любовь помогла мне увидеть свои сильные стороны, открыть в себе лучшие качества, то с помощью новых чувств я подсознательно рассчитывала вытащить на поверхность свои самые жуткие страхи, чтобы потом их уничтожить, глядя в партнера, как в зеркало.

Естественно, у этих отношений не было будущего. Я была несовершеннолетней девочкой без явных перспектив, конечно, из интеллигентной семьи, но звезд с неба явно не хватало. Он – устоявшийся, насколько это возможно в его возрасте, перспективный юноша двадцати одного года: хорошее учебное заведение, связи, блестящее будущее. Понятное дело, что его семья ничего и слышать обо мне не хотела. Я, естественно, не подозревала об этом, для меня существовали только мои чувства, которые я старательно подпитывала собственными иллюзиями.

Забегая немного вперед, скажу, что сейчас часто выполняю упражнение, которое описывала в одной из книг, в тот момент, я, конечно, о нем не знала. Я называю его «Негативный сценарий». Чаще всего, представляя какого-то человека из нашего прошлого в своей сегодняшней жизни, мы видим только негативные последствия его ухода из нашей судьбы. Однако стоит попытаться посмотреть на все случившееся и под другим углом. Сейчас, оглядываясь назад, в то время, я бесконечно благодарна своей жизни за то, что все сложилось именно таким образом, и никак иначе. Когда я пытаюсь представить, что произошло бы, если бы некоторые люди остались в моей судьбе тогда, когда им суждено было уйти, меня охватывает почти панический ужас.

Анализируя прошлое, проще понять последствия чего бы то ни было и почувствовать, что все в жизни происходит в идеальной временной и пространственной последовательности. Сталкиваясь с неприятностями, происходящими сегодня, мы порой просто не в состоянии оценить всю их значимость для своего будущего. Глубокое понимание всей важности и позитивности того, что происходит сегодня, можно выработать только с помощью регулярных упражнений и размышлений.

Я стараюсь как можно чаще смотреть через «правое плечо» и благодарить своего ангела-хранителя за то, что все в моей жизни обстоит именно так. Пусть пока что совершенно не ясно, зачем головоломка складывается подобным образом, рано или поздно все

встает на свои места, и от законченной картинки перехватывает дыхание, настолько она соответствует нашим ожиданиям. Иногда ответы приходят не так быстро, как нам хотелось. Порой кажется, что ночь затянулась слишком надолго и граничит с полярной. Но я верю, что в конце все будет хорошо, а если все еще не идеально, значит – это пока не конец.



Естественно, у этих отношений не было будущего

В те годы я, увы, не знала про упражнение «Негативный сценарий» и потому вновь и вновь, на протяжении нескольких лет, рисовала картинки нашего прекрасного несостоявшегося будущего. Только спустя много лет, серьезно задумавшись о том, как бы сложились те отношения, не помешай нам окружающие люди и различные обстоятельства, я испытала чувство щемящей радости.

Сегодня это упражнение я выполняю не только по окончании отношений, но и в их процессе, если по каким-то причинам хочу их закончить как можно скорее. Порой достаточно представить себе в красках, что проживешь с человеком, с которым находишься сейчас, всю оставшуюся жизнь, у вас родятся совместные дети, чтобы стало страшно за свое будущее. Только рисовать нужно реальную картину, отражая все негативные качества нынешнего партнера, не развозя, уж простите за грубость, розовые сопли по тарелке, мечтая, что он изменится, – увидит в вас что-то особенное и в одночасье станет другим человеком. Однако я отвлеклась от рассказа.

Летом я обычно жила неделю у родственников в Подмоскowie и пару недель у бабушки по маминой линии в Москве: немного ближе к колледжу, в котором как раз была сессия, и к центру города, где часто приходилось вести переговоры с потенциальными заказчиками. Однажды утром мама позвонила. Ее голос звучал обреченно, она не плакала, но только потому, что она вообще никогда этого не делала. Она сообщила, что у папы рак, последняя стадия. Помню, как села прямо посередине комнаты с телефоном. Я подозревала, что так будет, но к некоторым вещам в жизни просто невозможно подготовиться. Я прекрасно понимала, что счет пошел максимум на месяцы. Как вы уже знаете, наши отношения с отцом назвать идеальными было сложно, однако я все равно его очень любила, для меня он по-прежнему оставался главным мужчиной в жизни. **К тому же я никогда не сталкивалась с серьезными потерями в жизни и не могла представить, каково это, когда человек уходит навсегда.**

Мой друг искренне сочувствовал мне, спрашивал, может ли он чем-то помочь, но, понятное дело, помощь с практической точки зрения не требовалась. Единственное, что мне хотелось – быть с ним рядом, чувствовать, что кому-то я необходима, но этого он дать мне не мог. Мама несколько замкнулась после того, как врачи, наконец, сообщили ей правду. Мои подруги не могли понять меня по-настоящему, потому что сами с подобным не сталкивались. Я чувствовала себя бесконечно одиноко, несмотря на то что меня окружали люди.

Папе становилось все хуже. Он таял буквально на глазах. Было очень страшно смотреть, как некогда здоровый мужчина превращался в абсолютно беспомощное существо. Я старалась работать с удвоенной силой, совсем забросила учебу, к недовольству многих моих преподавателей. До того момента я часто писала стихи и рассказы, но, узнав диагноз, впала в очень странное состояние, мне не хотелось ни думать, ни рассуждать.

Мой молодой человек тоже несколько отдалился. Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю его гораздо лучше. Он был слишком ответственным, чтобы стать первым мужчиной шестнадцатилетней девушки, понимая, что у отношений нет далеко идущих перспектив. Он не хотел ждать меня годами, поскольку в его распоряжении всегда находилось огромное количество женщин, готовых к сексу в любой момент. Он был симпатичным, умным, с отличным чувством юмора. Наверное, и сейчас остался – пожалуй, неправильно говорить о нем в прошедшем времени. Но, к счастью, сегодня я воспринимаю его только как давно перевернутую страницу.

Наверняка его пугали происходившие со мной события, поскольку на своем веку он тоже не сталкивался с подобными вещами. Нет, я не оправдываю его, но, с другой стороны, никто из нас не клялся друг другу в любви и вечной верности, мы просто встречались, про-

водили вместе время, нам было хорошо друг с другом. Другое дело, что я начала старательно возводить замки из песка у самой кромки моря, не понимая, что первая же волна их смоем. Вместо того чтобы сблизиться, как я ожидала, мы встречались все реже, он постоянно был занят учебной в магистратуре и работой.

Поскольку мы с мамой целыми днями были в разъездах, а папе становилось все хуже, в последние две недели его перенесли к бабушке, его маме, жившей этажом выше. Мы возвращались вечером, после работы, и шли наверх, чтобы побыть с ним. Именно тогда я впервые подумала, что мы с отцом очень мало общались на личные темы. И самое страшное, я никогда не говорила ему о своей любви, уж не знаю почему, наверное, просто потому, что в нашей семье открытые проявления чувств были не приняты. Несколько дней я собиралась с мыслями и, наконец, сказала ему: «Я люблю тебя», не будучи уверенной в том, что он меня слышит. Впоследствии я неоднократно благодарила судьбу за то, что не упустила свой шанс, поскольку, как оказалось, это была последняя возможность.

Следующим вечером я вернулась домой и прослушала сообщения на автоответчике. Сначала был звонок из больницы, просили перезвонить, и первые мгновения я недоумевала – зачем, ведь последнее время папа лежал дома, но уже в следующее мгновение я все поняла. Звонил дедушка и просил принести папин паспорт. Я побежала наверх, начала звонить и стучать в дверь, а дальше почти ничего не помню. Не помню даже, был ли папа еще в квартире, когда я ворвалась туда. Помню только, что ушла в большую комнату, села на диван и раскачивалась из стороны в сторону, повторяя вслух: «Все кончилось». Так продолжалось достаточно долго, пока моя младшая двоюродная сестра не подошла ко мне и не обняла, начав раскачиваться в такт со мной. Потом мне сказали идти домой и ждать маму, чтобы сообщить ей о происшедшем.

Рассказать ей все сразу я не могла, мобильники тогда считались прерогативой избранных, поэтому я дожидалась маму до десяти вечера одна, поставив на «повтор» песню «Него» Mariah Carey. Я не плакала, ни на что не реагировала, просто слушала песню и раскачивалась. Наверное, я позвонила своим подругам, чтобы сообщить, что папа умер, но этого я не помню. Смутно всплывает в памяти звонок моему молодому человеку. Он искренне соболезновал, спросил, что может сделать. Я ответила, что лучшее, что он может сделать, – приехать, и он пообещал сделать это, но на следующий день. Вечером вернулась мама, не помню, как ей сказала, как она среагировала, но подозреваю, что не плакала, я уже говорила, она вообще никогда не плакала.

Следующие дни почти полностью стерлись из моей памяти. Помню только, что приезжал мой возлюбленный, сидел со мной пару часов, я, кажется, плакала у него на плече. Но все это было словно во сне. Сейчас, описывая те события, я даже не уверена, что все они происходили на самом деле, порой мне кажется, что некоторые картинки дорисовало услужливое воображение.

Мой друг продолжал отдаляться. Сейчас я понимаю, что между нами никогда не было подлинной близости, однако тогда мне казалось, что он является самым важным человеком для меня. Вероятно, в нем я видела единственную возможность восполнить острую нехватку мужской энергии, образовавшуюся после смерти папы. Вместо того чтобы уделить мне больше времени, он начал все чаще ссылаться на постоянную занятость. Я звонила, он отвечал, но я постоянно чувствовала, что навязываюсь. А потом мы почти перестали встречаться. Я очень переживала, но все силы бросила на то, чтобы помочь маме.

Силы – это, конечно, громко сказано. Я просыпалась в шесть утра, собиралась и ехала в колледж, дорога занимала больше часа. Потом отправлялась на работу, которая находилась на противоположном конце Москвы. Возвращалась домой к маминому приезду, часов в девять-десять, поскольку в то время мне не нравилось находиться в квартире одной. Когда мама приходила, мы подолгу болтали о жизни, о папе, о том, какой видим нашу дальнейшую

жизнь. С одной стороны, я чувствовала, что необходима маме, с другой, сама отчаянно нуждалась в чьей-нибудь поддержке. Но, казалось, никто не способен был меня понять, потому что возможность искренне и глубоко сочувствовать требует прохождения через нечто похожее, а у моих знакомых таких событий в жизни не случалось.

Единственный момент из того периода, который врезался в память, – похороны. В детстве я много раз перечитывала историю Скарлетт О'Хара, и одним из самых впечатляющих эпизодов в романе для меня стало описание звука, когда заколачивали крышку гроба ее отца Джеральда О'Хара. Тогда я думала: «Что она чувствовала? Каково это?» И сегодня, закрывая глаза, в деталях могу вспомнить, как моего папу отпевал в церкви какой-то косноязычный священник, похоже, немного выпивший перед службой. Помню, как он бесконечно читал молитвы, а люди, которые считались родственниками и близкими, многие из которых едва знали моего отца, попеременно всхлипывали, и от этого становилось вдвойне горько на душе. Когда начали заколачивать гроб, я не выдержала и тяжело опустилась на лавочку для прихожан. Мне казалось, что схожу с ума. Только что он был живой, пусть слабый, даже немощный, но живой. И вот уже мы целуем его в лоб и мысленно говорим «Прощай». Я помнила, что во время отпевания мне все время хотелось, чтобы он встал и сказал: «Хватит, перестаем ломать комедию, я никогда не верил в Бога и считал человека кузнецом своего счастья».

Последний гвоздь забили, и я заплакала. Кажется, так и сидела на скамейке в церкви, оставшись один на один со своим горем и растерянностью. Никто не подошел, чтобы обнять меня, поцеловать, сказать что-то умное, как это обычно бывает в душещипательных фильмах. Хотя я всегда была достаточно независимой, тогда совершенно не могла представить, как жить дальше.

Время шло, и постепенно все вставало на привычные места. **Как это ни ужасно, но любая боль притупляется или вовсе проходит по истечении определенного срока. Кажется нереальным, что когда-нибудь мы будем воспринимать ее как нечто помогающее строить наше будущее.** В те дни меня посещали какие угодно мысли, порой даже суицидальные, но только не те, в которых я видела себя счастливой в завтрашнем дне.

Мы по-прежнему общались с тем молодым человеком, но я все чаще ощущала, что это происходит исключительно по моей инициативе. Помню, что много говорила с мамой, осознавая, что ей по-прежнему бесконечно плохо и ужасно одиноко – так же как и мне. Несмотря на то что она скрывала свои эмоции, я точно знала, она очень любила папу.

Мой отец очень хотел, чтобы я жила за границей. Быть может, подобные идеи зародились в его голове благодаря влиянию моей мамы. Ее родители, будучи дипломатами, провели большую часть жизни в командировках и разъездах по всему миру. Возможно, он понимал, что в окружающем мире мне предстоит не очень радостное будущее, хотя бы потому, что я с детства отличалась от окружающих. В любом случае, родители готовили меня к «иной участи».

Меня очень расстраивало то, что мои отношения с возлюбленным явно не сложились, несмотря на все мои усилия. Стараниями моей мамы я не начала винить себя в неудаче, как бывает со многими моими сверстниками. Чтобы отвлечься, я вспомнила, что когда-то давала объявления в международную газету, в раздел «Знакомства». К тому времени после смерти папы прошел почти год, но мама явно не хотела – просто не могла – строить ни с кем другим отношения. Она пробовала, но в глубине души чувствовала: так, как ее любил папа, вряд ли кто-то ее полюбит.

И однажды я предложила ей дать объявление в ту самую газету, просто ради смеха. Написала за нее текст, настояла на том, чтобы она выбрала Испанию. Спроси меня сейчас, почему именно эту страну, наверное, я бы не ответила. Но тогда, видимо, что-то в моей

голове перещелкнуло, и я была уверена, что Испания станет наилучшим местом на земле для нее. Спустя месяц после публикации ей пришло множество откликов. Интернет тогда еще был не в почете, поэтому знакомиться по объявлению в газете не казалось чем-то из ряда вон выходящим.

И что вы думаете? Нашелся человек, который влюбился в нее без памяти, толком не зная о ней ничего. Я организовала маме почти профессиональную фотосессию, благодаря опыту работы моделью я имела четкое представление о том, как женщина должна выглядеть на фотографии, чтобы нравиться мужчине. Конечно же, ее будущий муж оценил плод моих трудов. Сейчас она отнекивается и говорит, что все самое главное сделала сама, и, возможно даже несколько разозлится, прочитав эти строки, но я точно знаю, что сыграла в их истории огромную роль, пусть только на самом начальном этапе, но без меня они, скорее всего, вообще не познакомились бы.

На годовщину смерти папы она уже переехала в Мадрид, обещая, что в ближайшем будущем я последую ее примеру. Однако жизнь распорядилась иначе. Если спросить меня сейчас, хотела бы я, чтобы все сложилось по-другому, я не смогу дать точного ответа. Если бы я уехала вместе с ней, наверное, абсолютно все в моей жизни сложилось совсем в другом направлении. Я бы не приобрела необходимый мне опыт, не смогла бы самореализоваться. А она не стала бы счастливой уже никогда. Оглядываясь назад, я осознаю, что все сложилось наилучшим для нас обеих образом, хотя тогда моя жизнь казалась мне настоящим адом.

В семнадцать лет я осталась абсолютно одна в той квартире, где некогда жила моя семья. Через месяц после отъезда мамы умерла даже морская свинка, прожившая с нами семь лет.

Порой мне удавалось внушить себе, что бывает еще хуже, но чаще всего мне не хотелось даже думать о том, что жизнь когда-нибудь наладится. Я просто перестала верить в благополучный конец.

Как прожила первые полгода, честно скажу – не помню. Очень хотела забыть обо всем произошедшем: о смерти папы, о предательстве мамы, – именно так я тогда воспринимала ее стремительный побег из России. Сегодня, оказись я на ее месте, наверное, поступила бы так же. Более того, сейчас, когда мне пришлось пройти через нечто похожее, я искренне восхищаюсь ее смелостью, ведь чтобы так радикально все поменять, переехать в другую страну, не зная ни языка, ни традиций, нужно иметь огромные внутренние силы. Но в тот момент я не понимала ее, хотя и оправдывала настолько старательно, насколько могла.

Общение с моим молодым человеком практически свелось на нет. Редкие разговоры по телефону, встречи раз в несколько месяцев. Я старалась забыть его с другими мужчинами, но получалось с трудом, потому что его образ постоянно стоял перед глазами. К тому же он, со свойственной ему галантностью, не позволял сказать себе: «Да пошла ты к черту, зачем мне нужна мелюзга вроде тебя!» А ведь кто знает, может, это возымело бы на меня нужное действие. В любом случае, я продолжала надеяться на то, что он изменится. Или я изменюсь, или жизнь преобразится, но мы обязательно будем вместе.

К следующему лету, когда прошел почти год с нашего знакомства, я уже понимала, что у наших отношений нет будущего. И не могу сказать, что меня это очень расстраивало. К тому моменту я почти обрела некий внутренний баланс, который позволял мне держаться на плаву, несмотря ни на что.

Я потихоньку привыкала жить одна, обрастая повседневными делами, но самое главное, я училась получать удовольствие от жизни в одиночестве. Мне действительно нравилось, что меня никто не дергает, никто не диктует мне правила игры, я была сама себе хозяйкой.

Могла читать до четырех утра, а на следующий день не ходить в колледж, на который почти махнула рукой, наверное, потому, что учеба там мне давалась слишком легко. Могла

бродить по квартире весь день в халате. Порой напивалась с подругами до беспамятства. Правда, преодолев первый шок, делала это все реже, а потом и вовсе прекратила устраивать подобные вечеринки. А еще я смотрела по сторонам, внимательно изучала людей, вслушивалась в их рассказы о себе, которые при встрече со мной начинали литься из них, словно песня.

Внутри я оставалась изможденной, но об этом никто не догадывался. Работала, как прежде, в рекламе, начала брать учеников, преподавала английский, которому моя мама обучила меня в совершенстве. Постепенно перестала страдать от безденежья. Кстати, как ни парадоксально, с тех самых пор никогда более с ним не сталкивалась. Но в первые месяцы бывали времена, когда приходилось покупать батон хлеба, делить его на кусочки и, подсушив в духовке, считать, сколько сухарей можно съесть, чтобы продержаться неделю. Думаю, что через подобные ситуации проходили очень многие в студенческие годы. Я не хотела просить подачек ни у мамы, ни у кого-либо из других родственников, ведь с детства родители меня приучили, что всего нужно добиваться самой.

Каждый день был, в общем и целом, похож на предыдущий, я впала в некоторое подобие комы, мне казалось неважным, существую ли я на самом деле. И вот в таком состоянии я встретила своего будущего мужа. Если спросить меня, любила ли я его, я с уверенностью закиваю, потому что сейчас прекрасно осознаю, что высокие чувства имеют самые разные оттенки. Но тогда я мало об этом задумывалась. Я просто решила попробовать пожить спокойной жизнью.

Знаете, так бывает в книгах и кино: человек, запутавшийся в себе, находит выход, связавшись с другим человеком, бесконечно любящим. Однако в последнем моменте я немного просчиталась. Мой муж не был в меня бесконечно влюбленным. Он относился ко мне с уважением, потому что знал, через что мне пришлось пройти, он восхищался моими разносторонними способностями... Но любовь... скорее всего в нем говорило то же одиночество, что и во мне. Ему было почти тридцать, и окружающие постоянно твердили, что пора бы, дескать, остепениться. Мне едва исполнилось двадцать, и все единодушно приходили к мнению, что мне тоже нужно несколько «устаканиться». Что было потом, до сих пор остается для меня загадкой. По всей видимости, мы нащупали друг в друге потайные кнопки, которые позволили нам раскрыться и полюбить друг друга. То, что между нами проскользнула искра, я поняла некоторое время спустя, уже после первого развода. **Вначале же все казалось мне до боли рациональным и правильным, такой я никогда не видела свою жизнь и не хотела подобной участи ни для себя, ни для него.**

Я очень хотела ребенка, и в этом наши взгляды совпадали. Возможно, именно рождение дочки подняло отношения на новый уровень. Но, вместе с тем, усталость забрала остатки романтики в отношениях, необходимой мне как воздух.



Знаете, так бывает в книгах и кино: человек, запутавшийся в себе, находит выход, связавшись с другим человеком, бесконечно любящим.

В тот год у мужа не ладилось с работой, поэтому я растила дочку почти «без отрыва от производства». Последние занятия провела во вторник, родила в пятницу. Через неделю уже снова преподавала. Весь первый год дочка почти не спала по ночам, постоянно плакала. Мы кормили ее из бутылочки по очереди, поскольку грудного молока у меня почти не было. Знаю, что многие сейчас начнут говорить, что молоко есть у всех, но мы сейчас говорим не о прелестях грудного или искусственного вскармливания.

Еще до свадьбы я начала поправляться, и сейчас уже вряд ли кто-то сможет докопаться до истины, что именно стало причиной этого. Но точно могу сказать, что в моей жизни все шло не так, как мне хотелось. Я потерялась, не знала больше, что правильно, а что нет, ведь меня с детства воспитывали, как ребенка, ориентированного на семью, но после смерти папы все резко поменялось...

Видимо, тогда я думала, что если создам «полноценную ячейку общества» посреди этой эмоциональной пустыни, боль во мне утихнет. Но чем дальше, тем сильнее во мне разрасталась вселенская тоска. Пересказывать дальнейшие события не стоит, слишком много о них писали в различных журналах, говорили в передачах. Я поправилась до 120 кг, похудела на какое-то количество, развелась с мужем, довела цифру на весах до шестидесяти.

Конечно же, мой вес ни в коем случае не был причиной наших разногласий. Я выступала инициатором расставания. Мне казалось, что чего-то не хватает, но не могла объяснить чего именно. На протяжении нескольких лет я пыталась быть идеальной женщиной, соответствовать мечтам моего мужа, но как только устала, мой супруг увидел мое истинное лицо и несколько растерялся, поскольку все прошедшие годы я казалась абсолютно другим человеком.

Полгода спустя после развода мы снова сошлись с мужем. Пытаясь вернуть все однажды разрушенное на места, я предложила попробовать еще раз, и он поддержал мою идею, за что я сейчас ему очень благодарна. За тот период, что мы прожили вместе второй раз, произошло множество событий. И, пожалуй, самым серьезным испытанием стала болезнь и смерть бабушки, единственного близкого человека, которого я чувствовала и понимала после того, как мама уехала из России.

Сейчас я не хочу обсуждать причины и следствия, но после ухода бабушки во мне что-то окончательно надломилось. К тому моменту я была уже достаточно известной писательницей нехудожественной литературы. **Казалось, я доказала всем, что собой представляю, но в глубине души понимала, что это по-прежнему не делает меня счастливой. Я все еще ощущала внутри пустоту, которую ничто не могло заполнить.**

Я работала все больше, муж все сильнее замыкался в себе, не пытаясь пробить броню, что меня окружает. С одной стороны, я понимала, что у меня есть все для классического варианта «женского счастья», но с другой, эта картинка, которая бы устроила любую другую женщину, меня не радовала. Я чувствовала, что жизнь проходит мимо меня, и с каждым днем остается все меньше времени на то, чтобы понять свое истинное предназначение. Люди, с которыми я делилась своими мыслями, крутили пальцем у виска, поговаривая о том, что я просто бешусь с жира. Но я верила, что не испробовала все способы обрести счастье, и готова была бороться, сражаться за него, сколько бы сил для этого ни потребовалось.

Мы развелись второй раз, когда дочке уже почти исполнилось пять лет. Официально это произошло в сентябре, но фактически наши отношения прекратились в апреле. Естественно, и во время первого развода, и в процессе второго я не страдала от отсутствия мужского внимания. Однажды чуть не уехала в Грецию, почти приняв предложение руки и сердца от местного политика и хозяина отеля по совместительству. Но когда все документы были собраны, поняла, что это не то, к чему я стремлюсь, и сообщила жениху о том, что передумала.

После второго развода новые отношения были более поверхностными, случайными: ни к чему не ведущие встречи и последующее чувство опустошения. Я была на грани отчаянья. Мне уже начало казаться, что я никогда не смогу встретить нормального мужчину и что мой бывший супруг – единственный человек, пригодный для совместной жизни со мной. Прошло не так много времени после расставания, но я чувствовала себя измотанной неудачами на личном фронте. Помню, как однажды отправилась на спектакль «Мастер и Маргарита» в один из московских театров. Действо произвело на меня такое гнетущее впечатле-

ние, что сразу после него я приехала на свой любимый мостик на Обводном канале и горько разрыдалась из-за того, что все в моей жизни шло наперекосяк.

Мне казалось, я собственными руками рушила свое счастье. Уж не знаю, что тогда на меня нашло, но, наверное, такое случается с каждой женщиной после развода. Наши страхи поднимаются на поверхность, нашептывая нам, что теперь мы наверняка проведем всю оставшуюся жизнь в одиночестве.

И вдруг все изменилось. Благодаря череде нелепых случайностей моя подруга заочно познакомила меня с мужчиной, который был намного старше меня. Спустя некоторое время нас представили друг другу, и в первый раз за долгий период я почувствовала, что мое сердце снова затрепетало. Оглядываясь назад, я понимаю, что мы углядели друг в друге всего одно качество, которое, тем не менее, стало движущей силой наших отношений. Им в который раз стало одиночество. С одной стороны, мы боялись одиночества и окружали себя людьми, с другой – совершенно не представляли, как все эти люди могут помочь нам справиться с ним.

Несмотря на все происходившее между мной и этим человеком, я не держу на него зла, поскольку понимаю, что он действовал согласно своим принципам, комплексам и боли, через которую он прошел. Я бесконечно благодарна ему за все, что он дал мне в течение двух лет, что я провела рядом, хотя в нашей ситуации правильнее, наверное, было бы сказать – поблизости. В любом случае, я почти с самого начала знала правила его игры и только себя могла винить за все произошедшее позже. Нет, я не пытаюсь его оправдать, просто всегда стараюсь быть ответственной за свою жизнь. **Ведь самое ужасное, что мы можем совершить, – не извлечь из отношений урока.**

Я не допустила подобной оплошности и усвоила все, что только можно было усвоить. В своих художественных книгах я много раз разбирала эти отношения по полочкам и так и не пришла к конкретному ответу, чем они для меня оказались – наказанием или благословением. В любом случае, благодаря этому человеку я осознала, что все еще способна чувствовать, дышать, радоваться и верить в чудо. А за это не жалко было заплатить любую цену.

Не буду повторяться и пересказывать содержание книг «Грани», «Верить, понимать, обретать» и «Вызов». Скажу лишь, что, устав от бесконечных измен, поняв, что он всегда будет таким, как бы он ни старался доказать мне обратное, я ушла. Ушла резко, заранее подготовив почву к тому, чтобы не иметь возможности вернуться даже в качестве друга, так как знала, что «неполный» уход неизбежно закончится моим возвращением. Он относился к той категории мужчин, которым нравилось удерживать влюбленную в них женщину всеми способами. Мне много раз предоставлялась возможность уйти, а я ею не пользовалась. «Ведь вас никто не заставлял поступать именно так, а не иначе!» – возразят некоторые. Да, но помимо моих чувств меня удерживало еще и то, что он действительно меня любил, просто его представления о любви слишком разнились с моими.

Разрыв, как и следовало ожидать, не прошел безболезненно. Я понимала, что безвозвратно уйти я смогу только к другому мужчине, тогда это будет воспринято моим возлюбленным как «предательство» и он не захочет меня больше видеть. К тому же правильно «подобранный» заместитель поможет мне потерять связь с прошлым, хотя бы на время.

Это казалось мне особенно важным, потому что к тому моменту я пыталась уходить несколько раз. Один раз я всерьез думала, что рассталась с ним, когда забрала все вещи и прошла Путь Сантьяго¹. Однако ничего не помогало. Стоило мне один раз поговорить с мужчиной, который заполнил пустоту в моей душе, я снова «срывалась». Как я иногда шутила: «Это был не «спад», а именно «срыв». Те, кто знаком с «Системой Минус 60», наверняка

¹ Путь Сантьяго – маршрут, расположенный на севере Испании, по преданиям, помогающий внутренне очиститься, как с точки зрения католической церкви, так и с точки зрения эзотерических учений. Расстояние от 100 до 1000 км преодолевается пешком, на велосипеде или на лошади.

поняли мои слова без объяснений. Для тех, кто не так хорошо теоретически подкован, могу пояснить, что срыв – это когда целый день не подходишь к холодильнику, а в двенадцать ночи начинаешь поглощать все его содержимое. Я попала в самую настоящую зависимость. Именно поэтому чувствовала, что мне нужен союзник в борьбе с отношениями, которые меня разрушают.

И, как всегда со мной бывает, стоит только пожелать чего-то – или кого-то, – необходимое обязательно появляется. Я познакомилась... хм, даже не уверена, что могу назвать его мужчиной, – скорее, с молодым человеком. Мы встретились... в пробке. Не буду пересказывать всю эту абсурдную историю в деталях, но на второй день после знакомства он предложил мне выйти замуж. Я тогда еще жила у того самого любимого человека и ухватилась за предлагаемую судьбой возможность двумя руками, просто вцепилась в нее. Я согласилась на все условия, которые диктовал мне мой «будущий муж», хотя уже тогда прекрасно понимала, что мы с ним слишком разные, чтобы оставаться вместе. Но я нужна была ему, чтобы преодолеть кризисный момент, а он оказался необходим мне, чтобы завершить отношения, длившиеся два года.

Ни о чем заранее не предупреждая уже почти бывшего мужчину, я написала эсэмэски, что заберу свои вещи на следующий день, когда он уедет на работу. Конечно, он был в шоке, не ожидая, что все произойдет так стремительно. Я сообщила, что выхожу замуж и что больше не хочу с ним общаться ни под каким предлогом. Такое поведение было осознанным, я прекрасно понимала, что восстановить наши отношения в прежнем виде уже не удастся. Но, если помните, это и являлось моей конечной целью.

Естественно, никакой свадьбы не состоялось, несмотря на то что дата была назначена, и бракосочетание планировалось не где-нибудь, а в Грибоедовском загсе. За две недели до «дня X» я поняла, что совершу еще одну ошибку, если не остановлюсь, и, объяснившись с «бывшим будущим мужем», картинно поплакав у него на плече, уехала писать эту книгу, подальше от Москвы, так как материала накопилось более чем достаточно.

«Но о чем вы собирались писать? – спросите вы. – Ведь в вашей жизни так и не произошло полноценного брака, вы не смогли сохранить прежние отношения и вообще производите впечатление женщины очень порывистой, даже немного легкомысленной».

«Возможно, – отвечу я, – но ведь на свете гораздо больше порывистых, иррациональных женщин с проблемами, нежели тех, кто все делает правильно». Да и подобная книга вряд ли заинтересует тех, кто находится в устойчивых отношениях. Скорее всего, ее будут читать именно такие женщины, как я. Которым, быть может, не хватает последней капли, чтобы оборвать ненужные связи и сделать шаг вперед, навстречу самой себе.

Ведь иногда так важно просто поговорить с человеком, который прошел через что-то похожее, который, если доверить ему свою историю, поймет тебя и не осудит. Бросать вызов судьбе – всегда очень сложно, но это необходимо делать в некоторых ситуациях для того, чтобы остаться самой собой. Сколько женщин ежедневно терпят измены, бесконечные унижения, побои и насилие только ради того, чтобы сохранить иллюзию присутствия семьи (по статистике, в России приблизительно 14 тысяч женщин ежегодно погибают в результате домашнего насилия, каждый день 36 тысяч женщин избиваются мужьями или сожителями, каждые 40 минут одна россиянка погибает в результате домашнего насилия). Сколько детей вырастают эмоционально изувеченными, наблюдая за такой моделью взаимоотношений?

Я не хочу никого учить и, как я уже неоднократно говорила, не считаю себя умнее других. Я просто делюсь тем, что видела, что знаю, что чувствовала, в надежде на то, что это вам как-то поможет.

Вот почти и вся история. Порой мне казалось, что пишу слишком откровенно, но точно знаю, что по-другому нельзя. Если я, автор этой книги, не смогу быть открытой с самой собой, то как вы, мои читательницы, сможете смело заглянуть в глаза своему прошлому?

Скажу честно, что в некоторых местах руки тянулись к сигарете, хотя обычно я не курю – только когда очень сильно нервничаю. Причем, к своему удивлению, не всегда на тех местах, что случились недавно. Видимо, даже спустя столько лет прошлое способно давить на нас, если мы пытаемся «выпустить его на свободу». Мне не хотелось подробно разбирать все мои промежуточные отношения. Естественно, они случались, порой оказывали большое влияние, но ведь в жизни всегда существуют какие-то основные маркеры, которые определяют наше настоящее и будущее. Люди, которые становятся «основными вехами» на нашем пути.

Условно говоря, всю нашу жизнь можно разбить на несколько периодов:

- отношения с родителями (либо отсутствие таких отношений);
- первая «серьезная любовь», не та, что случилась в пять-шесть лет, а та, что произошла в более серьезном, подростковом возрасте и длилась некоторое время;
- последующие связи, окончившиеся браком, серьезными отношениями или не окончившиеся ничем, но продолжавшиеся достаточно долгий период времени;
- текущие отношения, если они есть, или следующие серьезные отношения в жизни, пережитые уже в более зрелом возрасте.

Как я уже говорила в самом начале, написание этой книги дало мне возможность взглянуть на многие вещи под другим углом. В результате я встретила человека, благодаря которому снова вспомнила, как прекрасно находиться в здоровых отношениях. Я не люблю делать долгосрочные прогнозы, но, надеюсь, у нас все сложится наилучшим образом. В любом случае, теперь я не боюсь любого исхода, потому что уверена, что сколько бы раз мы ни ошибались, жизнь всегда даст нам новые возможности, новые чувства и новые перспективы. Главное – верить в то, что любовь существует и она всегда рядом, не нужно от нее закрываться, убегать, и тогда необходимый человек обязательно появится в вашей судьбе.

Если, прочитав мою историю, вы захотите так же подробно проанализировать свою жизнь – прекрасно! Займитесь этим в свободное время. Поверьте, после подробного разбора своего прошлого по кирпичикам у вас обязательно откроется второе дыхание, вы поймете, что очень даже способны на нормальные отношения, просто раньше вы пытались строить их с заведомо не подходящими для этого людьми. И если, несмотря на явную несовместимость, вам удалось с кем-то долго прожить – это исключительно ваша заслуга. Так что ни в коем случае не ругайте себя. Прошлое осталось в прошлом, нам важно просто взглянуть на него, чтобы двинуться вперед, после того как мы извлечем из него все необходимые уроки. Вы готовы двигаться дальше?

Глава 2

Как знакомиться, где знакомиться, с кем знакомиться, а с кем не знакомиться. Как ходить на свидания, нужно ли выбирать, как выбирать?

Мне очень нравится теория родства душ, и хочется верить, что существуют люди, встретившие свои вторые половинки, искавшие друг друга всю жизнь и наконец обретшие. Однако одно дело – теория, и совсем другое – практика. Ведь далеко не всегда, встречая человека-половинку, мы можем построить с ним отношения, поскольку помимо духовной близости существует масса других, гораздо более приземленных моментов.

На первый взгляд в теории родства душ нет ничего плохого – этаким светоч надежды для тех, у кого личная жизнь пока не сложилась. Но, с другой стороны, постоянно думая о своей второй половинке, не находя ее, снова и снова разочаровываясь и дойдя до отчаяния, мы начинаем видеть мечту в каждом встречном. **Даже если мужчина не подходит нам ни по одному пункту, мы выискиваем, почему именно этот человек должен стать Тем Самым. Хотя бы для того, чтобы не увязнуть в бездне отчаяния.**

Как-то раз я приехала в Венецию весной, одна, не побоявшись, что буду чувствовать себя дискомфортно, поскольку это была не первая моя вылазка в город на воде без пары. Я остановилась в недорогом отеле, перегородки в котором оказались очень тонкими. За стеной жили достаточно молодые мужчина и женщина. Я уходила из отеля утром, а возвращалась вечером, и у соседей постоянно был слышен звук работающего телевизора, транслирующего... футбольные матчи. Как думаете, его спутница получила заряд романтики, отправившись в самый прекрасный город на воде? И кто из нас двоих получил больше от поездки – я, приехавшая в одиночестве, или она, прибывшая с возлюбленным?

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.