

**МАРТА**  
**КЕТРО**

**Редакционно-издательская группа**

**«Жанровая литература»**

представляет книги

**МАРТЫ КЕТРО**

Бродячая женщина

Все девочки снежинки, а мальчики клоуны

Горький шоколад. Книга утешений

Госпожа яблок

Женщины и коты, мужчины и кошки

Жизнь в мелкий цветочек

Знаки

Искусство любовной войны

**Как поймать девочку**

Как сделать так, чтобы тебя любили. (В Интернете)

Книга обманов

Лимоны и синицы

Магички. Орден Воробьиного сычика

Московские фиалки

О любви

Осенний полет таксы

Песни о жестокости женщин, мужском вероломстве

и общечеловеческой слабости

Письма Луне

Справочник по уходу и возвращению

Три аспекта женской истерики

Улыбайся всегда, любовь моя

Умная, как цветок

Хорошенькие не умирают

Хоп-хоп, улитка

**АВТОР-СОСТАВИТЕЛЬ:**

Вдохнуть! И! не! ды! шать!

Зато ты очень красивый

Лисья честность

Мартовские коты

Плохие кошки

Психи и психологи

Скажи!

МАРТА  
**КЕТРО**  
КАК ПОЙМАТЬ ДЕВОЧКУ



Издательство АСТ  
Москва

УДК 821.161.1  
ББК 84(2Рос=Рус)6-44  
К37

Любое использование материала данной книги,  
полностью или частично,  
без разрешения правообладателя запрещается.

*Серия «Легенда русского Интернета»*

Иллюстрация на переплете — *Андрей Попов*  
Иллюстрации на шмуцтитутах *Татьяны Ратуш*

### **Кетро, Марта**

Как поймать девочку: /Марта Кетро. — Москва:  
Издательство АСТ, 2018. — 288 с. — (Легенда русс-  
кого Интернета.)

К37 ISBN 978-5-17-109328-0

Ловушки, которые подстерегают вас в жизни, — отноше-  
ний, семьи, гендерных стереотипов, мамыны ловушки и ваши  
собственные. Даже если избежать их не получится, можно  
хотя бы разобраться, что происходит. Книга пригодится тем,  
кто уже попался, но не понял этого и просто «почему-то» пло-  
хо себя чувствует. Тем, кто думает, что с ним что-то не так, —  
возможно, вы в порядке, а люди вокруг вас как раз не очень.  
И тем, кого пугают естественные процессы бытия, — возмож-  
но, это и не ловушки вовсе. Несмотря на мрачноватую тему,  
это весёлая и полезная книжка с множеством лайфхаков — ма-  
леньких секретов, позволяющих украсить свою жизнь. Как  
быть девушке, у которой нет идеального маникюра, безупреч-  
ной причёски, макияжа, платья — в общем, той, что никогда не  
станет мисс-совершенством? У неё, к тому же, нет сияющего  
чистотой дома, бешеных доходов, точёного носика, а есть, на-  
оборот, лень, лишний вес, лишний возраст и некоторое количе-  
ство невровоз. Как ходить по граблям, сохраняя некоторое  
изящество и чувство юмора? Непросто. Но мы попробуем.

УДК 821.161.1  
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

© М. Кетро, 2018  
© Т.Ратуш. Рисунки на шмуцтитутах, 2018  
© А. Попов. Рисунок на переплете, 2018  
© ООО «Издательство АСТ», 2018

ISBN 978-5-17-109328-0

## Предисловие

«Мир ловил меня неоднократно, догонял и снова ловил», хотела бы я написать на моей надгробной плите, в отличие от Григория Сковороды, который так и ушёл не пойманным. По рассеянности своей я, кажется, влезала во все встречные силки, капканы и волчьи ямы, кроме наркотиков, но всегда выбиралась оттуда «с магнитиками» — в смысле, с новым знанием о границах собственной глупости, о жизни и о том, как украсить её «не смотря на...»

Пока что мне везло, и я хотела бы поделиться собственным смешным опытом: что делать, когда мир плохой, ты плохая и вообще всё ужасно. Иногда оказывается, что неподъёмные проблемы не так уж нерешаемы, если разобрать их по кирпичику: осознать подлинный масштаб бедствия и отделить его от собственных страхов по этому поводу; всё-таки увидеть слепые зоны, на которые категорически не хочется смотреть; предпринять ряд не-



*Марта Кетра*



больших шагов там, где невозможно двигаться прыжками.

Маленькая кошечка никогда не отступит перед огромным куском мяса и постепенно соберет его весь, до голой косточки. Мы, нежные существа, при рациональном подходе вполне способны сожрать слона. Нужны только время, ясный взгляд, храбрость и хороший нож.

Я надеюсь, эта книжка послужит инструментом для борьбы со страхами, заблуждениями, посторонним давлением, неуверенностью, а может быть даже и с прыщами.

Как жить девушке, у которой нет идеального маникюра, безупречной причёски, макияжа, платья — в общем, той, что никогда не будет мисс Совершенством? У неё, к тому же, нет сияющего чистотой дома, бешеных доходов, точёного носика, а есть, наоборот, лень, лишний вес, лишний возраст и некоторое количество неврозов. Как ходить по граблям, сохраняя некоторое изящество и чувство юмора? Непросто. Но мы попробуем.



Новуuku возрасма



*Старые и молодые:  
в каком возрасте  
мы перестаем быть молодыми?*

У меня всегда было хорошо с цифрами и памятью, поэтому точно знаю когда впервые ощутила на себе тяжесть возраста. Однажды прочитала в книжке многозначительную фразу: «Всё, что происходит с человеком после тринадцати лет, не имеет особого значения». Порядочный российский ребёнок свято верил печатному слову, поэтому парадоксальная красивость поразила меня в самое сердце. Значит, через год уже всё будет кончено? И если ничего важного не творится со мной прямо сейчас, то уже и не случится? У меня, безусловно, была богатая внутренняя жизнь. Помню, как стояла на балконе, горько пялилась в весеннюю ночь и говорила взрослому брату: не жду никаких сюрпризов от судьбы, я уже всё попробовала. И не очень понимала, почему юноша так странно на меня смотрит. Может, потрясён моей мудростью и опытом?



...Но дело не только в наивности и высокопарных книжках. Помню, как первый муж сказал снисходительно: «Да-а, в шестнадцать ты была, как персик, а теперь, конечно, уже не то». После этого я, в тщетной попытке себя украсить, впервые в жизни нарумянила щёки, растерев на платочке красный карандаш — обычных румян в доме тогда не водилось. Мне было девятнадцать.

Помню, как моя сестра стала получать первые упрёки в том, что остаётся старой девой. Ей было двадцать два.

Помню, как в ответ на моё недовольство нашим браком, муж печально заметил: «Чего уж теперь, давай доживать потихоньку, куда нам дёргаться». Мне было двадцать четыре.

Что до лишнего веса, то впервые в жизни я начала худеть, когда мне исполнилось сорок три килограмма — я понимала, что нужно сорок. Зеркало показывало круглую попу и большую грудь, а ведь внутри себя я была почти мальчишка — тонкая, с широкими прямыми плечами, тощими бёдрами и короткими каштановыми волосами. Причёску я оставила в покое, но тело муштровала очень серьёзно. Литр кефира, горсть миндаля, апельсин и «французский салат красоты» — три столовые ложки овсянки, замоченной в воде, и тёртое яблоко, — были моим ежедневным рационом несколько лет.



## *Ловушки возраста*



...У меня почти нет фотографий, нигде себе не нравилась, везде получалась не я, а какой-то пухлощёкий пион с мягким носиком, поэтому беспощадно их рвала. Но какие-то всё же сохранились, и постепенно я стала кое-что замечать. Да, сейчас, конечно, уже не персик, а пять лет назад, смотри-ка, была ничего. А уж десять — вообще, и чем, дура, была недовольна? Жаль, времени не вернуть, зря грызла себя, а теперь-то поздно начинать радоваться жизни, теперь я точно постарела.

Ключевое слово, как вы понимаете, здесь «дура». И если я пишу этот текст, не значит, что наконец-то поумнела. И в финале не будет оптимистического призыва любить и принимать себя как есть. Потому что я, может, не очень умная, но никогда не вру без необходимости.

Некоторым из нас действительно не дано безусловного принятия собственной внешности, бодипозитивности и веры, что жизнь — это здесь и сейчас. Человек несовершенен и век его слишком короток, чтобы вовремя выучиться на своих ошибках. Идиотские мантры «я самая обаятельная и привлекательная» так и останутся идиотскими мантрами, если вы живёте в выдуманном мире идеалов, которым невозможно соответствовать.



*Марта Кетра*



...Но запомните, пожалуйста, одну простую вещь. Сейчас — это ваши «десять лет назад». Неважно, сколько там нарисовано в паспорте и на весах, какой усталой, недовольной и печальной себя чувствуешь. Пройдёт десять лет, и вы оглянетесь на это время с огромной нежностью. Вы будете потрясены тем, сколько хорошего и яркого произошло за эти годы, как много радости пробилось к вам вопреки тайному унынию и заниженной самооценке.

Не исключено, что через десять лет вы станете счастливей, свободней и красивей, такое бывает (моложе — нет. Точно нет). Но и эти годы, когда вы ранимы, грустны и неуверены, — на вес золота. Перестаньте оценивать себя, лучше посмотрите на прекрасный и трепетный мир вокруг и внутри вас. Человек волен себе не нравиться, но радостей на свете меньше не становится, и это только наш выбор — закрываться от них, потому что мы недостаточно «качественные» по какой-то своей шкале, или позволить им произойти.

## *Люди второго сорта*

Полжизни, а то и больше, мы проводим в борьбе против естественного процесса — старения. Война с морщинами, лишним весом и другими возрастными изменениями кажется бесконечно важной, но самое печальное — она заведомо проиграна.

До недавнего времени я не считала нужным всерьёз писать об этой извечной женской войне. И не потому, что это такая сложная тема, наоборот, она казалась мне вдоль и поперёк исследованной и пережёванной. Лучшее (и обиднейшее) определение процесса, которое я встречала, — крысиные гонки. Именно так выглядит попытка противостоять нормальному течению жизни.

Но однажды эта истёртая тема внезапно становится актуальной для тебя или твоих подруг, и тогда вплотную подступает осознание: господи, на какую же муку мы себя обрекаем!

По моим наблюдениям, в среднем возрасте нас ждут, как минимум, три кризиса.



Марта Кетра



...Первый – примерно после тридцати семи лет. Женский организм на подходе к сорока принимается вести себя чудовищным образом. Не скажу точно, что там происходит с гормонами, но даже самые законсервировавшиеся «девушки» начинают резко дурнеть. Толстеют, обвисает кожа, у некоторых вдруг появляются прыщи. Вообще портится всё, что только может, от волос до характера. И это момент, когда женщина оказывается перед своим первым выбором: ценой огромных усилий попытаться остаться «в девушках» или расслабиться и уйти в тётеньки. Всего-то достаточно махнуть рукой на те пять-семь килограммов, которые выросли на боках; разрешить себе морщины между бровей и возле губ; смириться с поплывшей линией подбородка. Отпустить вожжи легко и приятно, но большинство предпочитает сопротивляться. Не у всех к этому времени устроена личная жизнь, а по российским понятиям тётенек замуж не берут, так что крутись как угодно, а лет пять должна откатить. Да и общественность не поймёт – как это, не бороться за молодость?! А кроме того, женщина внезапно осознаёт, что фертильности у неё осталось всего ничего, и если хотелось ещё ребёнка, то дальше тянуть нельзя, и это тоже повод всерьёз заняться собой.

Для несмирившихся дам есть хорошая новость – в сорок что-то перещёлкивает в гормональном балансе, и жизнь определённо налаживается. Вы



## *Ловушки возраста*



больше не тридцатилетняя барышня, но пока «девушка неопределённого возраста», без серьёзной печати старения на лице — если, конечно, отнесли косметологу достаточно денег.

Но после сорока пяти ситуация повторяется в более жёстком варианте. Тело снова для себя решает — «пора», и начинает набирать вес, болеть и портиться. И вы опять должны выбирать, остро ощущая тщетность войны со временем. Лицо и тело требуют ввязаться в очередной раунд, в котором гораздо тяжелее устоять и невозможно победить.

А ещё вы, видимо, больше не сможете иметь детей, хотя климакс пока не наступил, но как-то уже понятно, что огромный этап жизни завершён. Столько лет для вас была открыта эта дверь, вы привыкли к возможности в любой момент завести младенца. А теперь, знаете ли, всё. Одна мысль об этом приводит некоторых женщин в звериное отчаяние, а другие переживают её достаточно спокойно.

Допустим, вы выбрали диету, спорт и некоторое вмешательство пластического хирурга. Теперь вы более или менее прекрасная «консерва», и обаяние целиком зависит от силы вашей личности: одни по-прежнему хороши, а другие делаются невообразимо скучными и местами неприятными, потому что девичьи приёмы себя давным-давно исчерпали, а женские не наработались — уж слишком вы прятались от своего взросления.