

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление.....	5
«Она была актрисою...».	
Глава, в которую поверит даже Станиславский	11
«Спрячем слезы от посторонних, печали нашей никто не понял...».	
Глава, где будет грустно, но целительно	36
<i>Шит хэппенс</i>	39
<i>Мариночка разбирается, что такое ПТСР и как она себе поможет</i>	60
«Лучше мало, но без тоски, жить как белые мотыльки».	
Глава, где мы будем нарушать правила	75
«Не тревожь мне душу, скрипка».	
Глава о роли папы в самооценке женщины — без этой темы не обойтись	129
<i>Как связана твоя самооценка и папа?</i>	135
«Тропикана-женщина горяча и бешена».	
Глава про то, как создать внутренний поддерживающий образ, даже если этого не сделал твой папа.....	148
«Прощай, цыганка Сэра».	
Глава, в которой мы избавляемся от лишнего	155
<i>История первая.</i>	
<i>Избавление от нерешительности</i>	162
<i>История вторая.</i>	
<i>Исцеление от синдрома самозванца</i>	172

<i>История третья.</i>	
<i>Ампутирование любовной зависимости к мудакам</i>	182
<i>История четвертая.</i>	
<i>Зачистка своего тридевятого царства от возмутителей спокойствия.....</i>	194
<i>История пятая.</i>	
<i>Нанесение лечебной мази от обесценивания</i>	203
<i>История шестая.</i>	
<i>Перепрошивка мысли, что ты больше не сексуальная и вообще старая</i>	207
<i>История шестая. шутливая.</i>	
<i>Прощание с предубеждениями</i>	218
«Мечта в небе летает, землю не видит, но утешает».	
Глава про то, как мы избавились от цыганки Сэры и теперь у нас есть все шансы превратить мечты в обычные цели	227
<i>Цель номер 1. Начать флирт с жизнью</i>	234
<i>Цель номер 2. Откопать нарцисса. Сексуального (прямо в себе, ага).....</i>	243
<i>Цель номер 3. Даже выглядя, как завхоз Олежа, любить Императрицу Марину внутри себя.....</i>	248
Послесловие	255
P. S. А если захочется все же освежить в памяти прочитанное и мой голос почему-то молчит, то вот памятка..	263
Благодарности	269
Плейлист для чтения книги, который сразу перенесет тебя в наше маленькое кафе на районе, где мы с тобой вдвоем едим соляночку	270



ВСТУПЛЕНИЕ

Привет! Я Алёна Глушенкова — психолог, нутрициолог, автор книги «Возьму себя на ручки» и блога, который, по моему нескромному мнению, является самым прекрасным местом для женщины. Лучше, пожалуй, только специальная комната, где есть новое платьишко, твои любимые пирожные и тишина, не разрываемая ничьими голосами. Разве что Валера Меладзе тихонько поет тебе. Но есть ли такое место на Земле? Вот и я о том же.

А сейчас я сижу в маленьком скандинавском кафе спального района города Санкт-Петербурга в драной куртке, пропахшей собачьим угощением, и пью рюмашку клюквенной настойки. На часах 22:00, и в этом кафе я совсем одна. Мои карманы уже покрылись пятнами от колбасок со вкусом крольчатины, говядины и пера из задницы единорога. Вы видели, что едят наши собаки вообще? Они питаются лучше нас (но об этом мы еще поговорим).

Чтобы вы не подумали, что автор опустился на социальное дно (неужто куртку поменять нельзя?) и книга сего маргинала недостойна внимания, скажу: я взялась за дрессировку своего большого пса и только что закончилось занятие. Трещал внезапный мороз, сопли текли ручьями, но за кинолога уплочено, в карманах запасены угощения, которых хватило бы, как попкорна на просмотр всех частей «Сумерек». То есть много. Прожорливая собака.

Как и мы, девочки, да? Я уверена, эту книгу сейчас читают именно такие. Вы не едите торты ложками с утра до вечера, но вот жизнь — да. Или хотите это делать. Моя бабуля называет таких — «большекромые». Все им надо, все они хотят. Это про тебя? Подружись. И книга тебе пойдет.

Потому что я сама такая.

Дайте больше — я вот этого хочу, туда поеду и в этот проект зайду, а еще расцвести надо... понимаешь? Рас-це-сти.

Сидеть в унынии большекромым не то что не хочется — они умирают в этом. Физическое тело остается как есть, а душа — задыхается.

Так что ты располагайся поудобнее. Мы будем тебя не то что возвращать к норме, а подтягивать выше нормы. Туда, куда ты и хотела, моя большекромая.

Кстати, насчет кромы большой...

Эту книгу пишет человек, который весил 90. Корма (почка) была как у маленького кораблика, но я и ее любила. И расцвет, и первая книга, и устойчивая практика работы психологом — все случилось в 90 кг.

Я тогда съела собачьего угощения по самое «не хочу». Депрессия из-за хронического болевого синдрома, который не проходил несколько лет. Декрет, когда непонятно, что делать: то ли растить ребенка, то ли бежать к очередному врачу, потому что жить невозможно — боль, боль, сплошная боль с утра до вечера. Поиски себя. Побег в работу, где ты пашешь в выходные и на связи даже ночью, а из телефонной трубки может прозвучать не СМС о зачислении внезапной премии, а ор начальника. Но... уж лучше пусть меня туды-сюды, и в хвост и в гриву, чем чувствовать, что жизнь третит по швам. Знакомо?

Первая книга моя вышла очень нежная, невероятно поддерживающая и в то же время смешная. Я писала ее так, как говорила бы с Алёной того периода: поглаживая по головке, отпуская легкие шутки, окутывая Алёнушку в одеялко и обещая, что все будет хорошо. Есть такая фраза, что все самое доброе в мире создается людьми депрессивными. Окончание того периода ознаменовалось первой книгой.

Тот период закончился, и на подходе книга вторая. Какая она? Я все так же с вами, мои шальные императрицы. Мои большекромые, мои полные и худые, мои блондинки и брюнетки, мои живущие по всему земному шару, мои такие разные, но любимые женщины. В этой книге я все так же глажу вас в своих текстах по головке, все так же шучу, но уже более... дерзко. Могу в процессе и за ушком пощекотать! А если откроем вина, и за попку ущипнуть.

И сказать: «Поднимай-ка ее. С тебя хватит. Слишком роскошна твоя корма, чтобы сидеть и тухнуть. Любой корабль бы обзавидовался, а ты все в гавани стоишь на якоре».

Эта книга будет по-прежнему полна шуток и безусловной любви к Женщине.

И язык книги будет такой же. Под нее вообще очень в кассу открыть вина, включить Меладзе и забыть, что я магистр психологии и нутрициолог.

Потому что все скучные вещи, которые ты можешь прочитать в интернете, я буду доносить через всю эту атмосферу. Ах да, мы с тобой читаем это под вино... «Ведь ты же нутрициолог, Алёна!»

...я отвечу: книга — для выросших девочек. Уважаемое издательство, поставьте, пожалуйста, пометку 18+. Я не хочу сесть в тюрьму из-за вас, и чтобы мой редактор оказался в соседней камере, и мы такие друг другу через решетку передавали нитку,

выдернутую из простыни. Зачем? А как нам там еще коррекцию бровей делать? Мы же это, как его... девочки!

Девочки, которые могут все. И коррекцию делать, и платья носить, о которых всегда мечтали, и книги следующие выпускать, и женщин радовать, чтобы они расцветали, и на каждом углу, что бы ни происходило в мире, повторять, как молитву: пока мы не умерли, все можно поменять.

А еще я знаю: у всех нас разные условия жизни. Одна воспитывает троих детей, вторая все еще в абьюзивных отношениях, третья — вечно уставший главбух Марина. И понимаешь, легко расцвести, живя на море или заново влюбившись. В последнем варианте секрет вообще прост: каждые три года меняй мужика. Я знаю таких (и не осуждаю, я вообще редко это делаю).

Но на этом бы книга закончилась. Море и новый мужик. Но еще раз повторюсь: книга для взрослых девочек, понимающих последствия решений и зону своей ответственности. Так что мы, как писал Кастанеда, пойдем путем воина.

Воина красивого и немного шального.

Эта книга станет сестринской поддержкой для тебя — не пинком, а легким похлопыванием по попе от лучшей подруги: «Давай, ты сможешь». Здесь

ты найдешь понятное объяснение от психолога, почему с тобой сейчас происходит неведомая дичь и как это исправить. А в конце некоторых глав ты встретишься с тяжким грузом, потому что во мне проснется адепт когнитивно-поведенческой терапии, а там полно домашки — и я тебе ее дам, аха-хаха (коварный смех).

Словом, такую книгу съест и пропустит сквозь себя только настоящая, выросшая Барби. Которая, может, и ходит в розовом, и реснички 5D у Машки делает. Но внутри этой Барби стержень такой силы, что ни один слесарь Валера не погнет (разве что свои зубы в попытке надкусить).

Ну что, готова почувствовать легкость жизни, даже если сейчас декабрь, ты после работы стоишь в питерском метро, а твоя меховая шапка — вовсе не пилотка моряка?

Императрица хочет стать шальной, но без смертельного ущерба для окружающих?

Покажем твоей корме неведомые дали новой потрясающей жизни?

Чпуньк! Это вино откупоривается.

— Вы готовы, дети?

— Да-а-а!

— Не слышу...

— Так точно, капитан!

Кто снимается с якоря и мчится на всех парусах?..

«ОНА БЫЛА АКТРИСОЮ...»*

ГЛАВА, В КОТОРУЮ ПОВЕРИТ ДАЖЕ СТАНИСЛАВСКИЙ



И да-а-аже за кулисами... могла быть напомаженной, как на бал. И при этом не выложить на всеобщее обозрение свое селфи. Представляете? Не сделать вот это: сейчас ты увидишь, кого потерял!

Да, «настоящая актриса» может вот так куковать даже в очереди к проктологу: красивая, будто это последний день ее жизни. А может сидеть в пропахшей собачьим угощением драной куртке на сцене театра. И ничего ей за это не будет. Ни-че-го-шень-ки. Даже внутренний критик голову не поднимет. А что вы сделаете женщине, которая даже с гулькой на голове и во флисовых штанах чувствует себя на все сто?

Хотите узнать секрет? «Пейте натоцак простой советский...»

* Здесь и далее в названиях глав автор спользует цитаты из песен Валерия Меладзе

Можно ли чувствовать себя Барби последнего поколения, если ты сейчас выглядишь как Валера? И Валера не умытый и не ополоснувшийся одеколоном свежевывбритые щеки, а Валера, принявший одеколон внутрь? Сразу после работы. А лучше до.

Можно. Сейчас расскажу как.

Представь, что в эту минуту мы с тобой меняем интеллигентный бокал вина на рюмашку клюквенной настойки. Растворяется в небытии твой красивый домашний халат... (у тебя красивый, кстати? Некрасивых нам не надо). На месте розового шелка — оно.

ОНО!

То, что вслух, как имя Темного Лорда, не произносится.

Пропахшая. Собачьими. Мясными палочками. Куртка. Карман которой порван котами, искавшими в твое отсутствие собачьи мясные палочки.

Я не говорила, что у меня еще два кота? Я тебя набубонькала, а точнее — недоговорила про себя.

Кстати, занеси это в список «как расцвести»: недоговаривайте о себе, если не просят, берегите энергию — она еще пригодится на убирание какашек за домашними питомцами, гы-гы.

Итак, ты в куртке маргинала. Она коричневая, и это даже к лучшему: ведь твой огромный пес за одну тренировку оставляет на ней такие же коричне-

вые пятна. Серый полумрак в скандинавском кафе на районе играет на руку — этих свежих пятен как бы и нет. На дыру, оставленную котами-расхитителями, ты поставила детскую заплатку в виде золотой звезды. Почему нет, шальной императрице можно.

Как понимаешь, Меладзе из нашего разговора тоже исчезает, и на его место я включаю Любу Успенскую. Тускло мигает лампочка, и только ярко светящаяся елочка в углу этой таверны напоминает: жизнь есть.

Жизнь где-то за окном, вместе с метровыми сугробами и с ветром (МЧС Санкт-Петербурга уже прислало СМС с предупреждением, и у нас звякнули телефоны).

«Еще сугробы...» — думаешь ты и вздыхаешь так шумно, что повар, варящий тебе солянку, испуганно оглянулся.

Я больше не могу, думаешь ты. Я выгляжу как говно. Я живу как говно. Я уставший главбух Марина и моя бухгалтерия — тоже говно. На море бы сейчас, пяточки в песочек закопать, а может, и себя по горло тоже, чтоб не отыскали, а если и нашли, то не откопали бы. Одна головешка торчала бы и говорила: «Мераба!» («здравствуйте» на турецком). Десять турков бы доставали, за Серканом Болатом бы сбегали, но и он не смог бы тебя выудить.

«Хотя насчет Серкана Болата можно и подумать...»

Но мы сидим с тобой в этом кафе, где никого, кроме нас, нет. Любочка поет на заднем плане что-то про то, как к единственному нежному она по полю снежному... А Марине потом куда? Марина пойдет домой, где все то же самое — один нескончаемый день сурка. Из новинок только еще один добавленный сугроб, который она перепрыгнет и окажется дома. Посмотрит на чувака на диване... может, и хорошего, а может, и не очень. Знаешь, есть такое распределение по поколениям: миллениалы (родившиеся с 1984-го по 2000-й), зумеры (2000–2011), а есть подвид зумеров «поридж» (от англ. «porridge» каша). Пориджи — это те, кто яро и слепо поклоняются всему заграничному.

Так вот, дома, Марин, может, и не поридж вообще, а борщевик. Работает с утра до вечера. Ночью спит. Любит навернуть супца, но у мамы он все равно лучше. Единственный момент ярких эмоций — это когда он узнает, что Sony из-за санкций заблокировала на приставке его аккаунт с кучей купленных игр. И звучит визг с дивана.

Что чувствуешь, Марин, в нашем с тобой кафе?
Накидывай прямо сейчас картинку. Глен? Упадок? Деградация? Все самое лучшее в жизни уже

было? И не будет, да? Только умирание? Желательно в этой же куртке. Можно в сугробе, замерзнув после настоечки, но дальновиднее — дома, как доползешь. Дома сразу начнешь умирать. Даже коронно руки вскидывать не будешь — сколько раз уже это делала, да, Марин? Просто у порога ляжешь умирать, а в самом конце, на последнем вздохе, когда Харон уже будет перевозить на своей лодке в царство Аида, перед финальным взмахом ресниц подумает свою самую последнюю мысль:

— А дома-таки дальновидно было умирать. Из-за котов. Потому что в ближайшие две недели им точно будет что есть. Меня.

The end.

P. S. Потому что Борщевик вряд ли заметит.

А я тебя сейчас и добыю, хотя делать такое с мертвыми — какая-то статья какого-то закона. Я снова тебя набубонькала. Я жила в Турции. Недолго, но пяточки в песок закапывала. И красавцев, как Серкан Болат, видела. Но еще я видела такие же недовольные лица. Туристы, местные, мужчины, женщины — в любой стране мира есть люди, будто поевшие содержимое кошачьего лотка.

Да, у моря проще улыбнуться. Но:

Мы не на море, а решать вопрос надо уже сейчас.

Эта книга — для императриц, идущих путем воина.

Если ты по жизни находишь любой вариант, чтобы поесть содержимое кошачьего лотка, то даже на острове Бали ничего не поменяется. Потому что на Бали ты берешь не только чемодан с плавками, но и этот внутренний воняющий лоток. Увы.

Марин, я же с таким же лотком ходила, милая, ну. Я не прыгала по улицам: «Аллах, я на море! Тешекюр эдерим («спасибо» на турецком), Аллах! Отныне и вовеки веков я самый счастливый человек!»

Я не вылезла сразу из штанов в летящие платья, не стала шаловливее, не стала дерзновеннее и игривее. Все это я сделала по одной причине: я очень. Задолбалась. Жить в вечном стрессе.

И разозлилась.

А злость — отличное топливо.

Гораздо продуктивнее уныния и тлена, которое ты нарисовала про мою, вообще-то, любимую курточку.

Мы мысленно возвращаемся с тобой в наше кафе, Марин. Куртка, ох, эта куртка...

Что, если я скажу тебе, Марин, что ты... в куртке, в которой дрессируешь пса, о котором всегда мечтала? Золотистый ретривер, Марин. Мальчик. Преданно смотрит, умный. Поумнее, может, Серкана Болата, а он в этом сериале не семи пядей во лбу. Мечтала ты об этом псе с самого детства, и подарила себе, когда написала первую книгу.