Наталья Лис

[lisnata@mail.ru](mailto:lisnata@mail.ru)

+79781302731

**Лучше плавать по волнам, чем биться о скалы**

*Драма о похудении*

Севастополь, 2024

**Действующие лица:**

Настя – 22 года

Света ­– 22 года

Даша – 24 года

Валя – 27 лет

Мама Насти – 45 лет

Бариста (Руслан) – 23 года

**ДЕЙСТВИЕ ПЕРВОЕ**

В комнате темно, луч света падает лишь на молодую полную девушку. Она долго и придирчиво смотрится в зеркало. Героиня резко снимает зеркало со стены и на вытянутых руках кидает его на пол. Зеркало разбивается. Она берёт осколок похожий на кинжал и показывает, как будто перерезает вены на руках и на шее, а потом как будто закалывает себя этим кинжалом. Смотрит на него, смеётся, бросает осколок в общую кучу.

**Настя.** Нет, я не сошла с ума. Просто хотела показать то, как я себя чувствую внутри. Я как будто разбита на тысячи осколков, каждый из которых может ранить или даже убить.

Из темноты мы слышим голос её подруги.

**Света.**  Настя, может хватит драмы?(включает свет)

**Света.** Неси веник и совок – заметём пока твоя мать не пришла. Второй спектакль за вечер я не переживу.

**Настя.** Правильно говорят: худые – злые. Сочувствия ноль.

Света сама приносит веник, совок и мусорный пакет. Молча убирает стёкла.

**Настя.** Светка, ты меня вообще слушаешь? Я ей тут душу изливаю, а она…

Настя помогает подруге убрать остатки стекла.

**Настя.** Ну что ты молчишь?

**Света.** А что тут сказать? Ну, бросил тебя этот козёл, ну с кем не бывает. Что из-за этого нужно всё вокруг крушить и заливать слезами? Я так-то думала мы посидим, фильмец какой-нибудь смешной посмотрим. В мой единственный выходной.

**Настя.**  По смс блин?

**Света.** Та хоть по МЧС. Какая разница? Ты что моего бывшего забыла? Как он пока я была на парах из нашей съёмной квартиры все свои вещички вывез и часть моих. Забыла, да?Как мы с тобой шампанское из кружек пили. И даже фен мой новый стырил. И ничего, пережила, через месяц нового уже нашла.

**Настя.** Это потому что ты худая! Мама говорит, мне такой жирной, парня никогда не найти. Только старпёр или извращенец какой повестись может.

**Света.** Слушай, а ты точно не приёмная? Я тебе давно говорю от мамы съезжать. Я если б с родаками жила, тоже бы кукухой двинулась.

**Настя.** Тебя твои небось не называли «пышка» или «пончик»? А я ведь ещё полгода назад и не была такой толстой как сама себя считала. 46 размер, многовато конечно, хотелось похудеть до 42. Похудела блин…до 52.

**Света.** Ну, ты ж не виновата так-то, это ж болезнь…

**Настя.** Вот ты только представь всю жизнь быть в одном размере, покупать вещи в обычных магазинах и вот так вот моментом набрать + 3 размера и +15 килограмм! При этом ты же видела, ты ж со мной везде, я ведь не объедаюсь, колу всякую не пью. Хожу каждый день по 10 тысяч шагов. И вот такая вот фигня, сначала я перестала влезать в джинсы, а потом как-то незаметно мне начали жать мои вещи оверсайз.

**Света.** А я тебе говорила, не надо так из-за зачётов убиваться и новости целыми днями в телеге читать. Ещё моя бабушка говорила – все болезни от нервов!

**Настя.** Потом добавились судороги и ватные ноги. Я пыталась идти быстрее, а мои ноги каменели и становились тяжёлыми как у слона. Ты замечала, что в бесплатной поликлинике у врачей есть две крайности «Почему вы так долго не приходили» и «Зачем вы вообще пришли? Тут же ничего страшного». А в платной сидят те же самые врачи из бесплатной, только меньше хамят и больше улыбаются.

**Света.** Ещё бы, я на их месте так-то тоже улыбалась бы. Пойдёшь одну пломбу сделать и всё – прощай бюджет на развлечения, привет «дошик». И стоматолог в Турцию чемоданы пакует. Не на то мы учимся.

**Настя.** Так мне вообще не повезло – та врачиха, к которой меня в итоге насильно отвела мать, с порога как бабка на базаре давай меня обсуждать и унижать:

Как у такой изящной мамы может быть такая толстая дочь? В отца? Не повезло, конечно, с наследственностью.

Да, у тебя инсулинорезистентность, но всё равно стыдно с таким пузом такой молоденькой девушке.

Виноград ешь? Ещё скажи, что картошку тоже! Никакого винограда! Едят всякую гадость, а потом жалуются.

С мамой фитнес-тренером и не заниматься спортом, как это вообще возможно?

И я стою, слёзы еле сдерживаю. Сейчас тебе рассказываю, и опять плакать хочется.

**Света.** Жесть конечно. Так а лечение она тебе выписала? Таблетки пьёшь?

**Настя.** Да, пью, но блин они дорогие и после них постоянно есть хочется. Голова ещё болит. И всё равно не худею.

**Света.** Подождать, наверное, нужно.

**Настя.** Но набирала то я быстро. Обидненько. Да и анализы надо постоянно сдавать, эндокринологу каждые полгода ходить. Буду другого врача искать, конечно. Но всё равно как представлю, что я приду, и мне опять будут гадости говорить. Тебе итак нелегко, а тебя ещё и втаптывают в грязь.

Ладно, всё давай фильм смотреть… Сейчас только чипсы принесу.

Света смотрит вопросительно.

**Настя.** Пофиг на ЗОЖ! Опять разнервничалась…да там маленькая пачка, и ты ж мне поможешь. Ну не могу я – привыкла под кино что-то жевать.

**Света.** Может роллы закажем?

**Настя.** Так их часа два ждать, а мать уже скоро вернется.

Настя включает фильм**.**

**Света.** Да, так-то не хочется с твоей мамой встречаться. Умеет она так посмотреть, что всё настроение испортится.

**Настя.** Вот, а я с ней больше двадцати лет живу.

**Света.** Может на съёмную?

**Настя.** А платить за неё чем?

**Света.** Я видела вакансию: «Сельская жизнь» журналиста ищет, ты ведь всё равно уже почти диплом дописала и научный руководитель у тебя нормальный.

**Настя.** Чё?

**Света.**  Ну журнал этот местный глянцевый…

**Настя.** А, поняла – «Светская жизнь». А это идея, скинь, пожалуйста, ссылку.

**Света.**  Лови!

**ДЕЙСТВИЕ ВТОРОЕ**

На следующий день Настя в своей комнате бьёт подушку, раскидывает вещи, плачет и злится. Звонит Свете. Во время разговора нервно ходит по комнате.

**Настя**. Алё, Света! Это фиаско, братан…

**Настя.** Да, ходила. Не взяли. Сказали, что я своим видом буду портить им образ журнала. Типа журналист – это лицо компании. А моё лицо больше похоже на жопу.

**Настя**. Да, прикинь, так и сказали. Ну почти так, завуалировали…но смысл такой. Не реву я! Ну ладно, реву. А сама бы как на моём месте? Тем более это ещё не всё… Мне в тралике бабка место уступила!

**Настя**. Да что ты ржешь? Бабка старая, увидела меня и подорвалась типа «садись, милая, ты же в положении, а я всё равно на следующей выхожу». Ну, я и села от неожиданности. Да, блин, прекрати смеяться, я сейчас трубку повешу!

**Настя**. Что говоришь? Какая магия Светы? Ты что гадалкой заделалась?

**Настя**. А, «Магия света» – твоей крёстной магазин. Люстрами торгуют и продавца ищут?

**Настя**. Ну я не знаю… Если тебе не трудно будет.

**ДЕЙСТВИЕ ТРЕТЬЕ**

Прошёл ещё один день. Настя и Света на паре.

**Света.** Настюха, ну прости!

**Настя**. Ты меня специально добить решила? Подруга называется…

**Света.** Да, я ж не знала что она так…Она сама мне жаловалась что продавец очень нужен, запара, не хватает людей в смене, продажи упали и всё такое…

**Настя**. Она меня отморозила и даже не объяснила ничего. Говорит – извините, набор окончен. Хотя сама перед этим по телефону сюсюкала «Ой, Настенька очень ждём, мне Светочка вас очень рекомендовала». Света, блин, что за фигня?!

**Света.** Я скажу, ты только не обижайся…

**Настя.** Начало так себе…

**Света.** Так-то она нормальная вроде… ну я ж не знала что она таких взглядов.

**Настя.** Каких таких?

**Света.** Ну это…толстых не любит.

**Настя.** Спасибо, блин!

**Света.** Да, я так-то причём? Это она! Я то тебе говорю, что ты норм выглядишь. Бодипозитив – это ж тренд. Ну, это, люби себя, и другие полюбят…

**Настя.** Давай выкладывай, что тебе тётка про меня наговорила!

**Света.** Насть, ты пойми, крёстная уже в возрасте, может это как его…Маразм начинается. Так-то она неплохой человек.

**Настя.** Света!

**Света.** Она сказала: Толстые – ленивые и слабовольные. Ну какой из неё продавец? Она мне план точно не сделает. У нас тут всё-таки не продуктовый, а магазин элитного освещения, вот ты сама посуди…

**Настя.** Всё, хватит!

**Света.** Да, я чё, я не чё...Это она всё. Ну прости! Может давай к нам официанткой? Будем вместе, я вот вчера вообще нормально чаюхи собрала. А ещё у нас бармены и повара симпатичные.

**Настя.** Хватит меня жалеть! Давай ещё посоветуй «меньше жрать», побольше заниматься спортом и не выкладывать свои фотографии, пока не приведу себя в «нормальный вид». Надоела эта жалость и советы ненужные!

**Света.**  Да когда я тебе такое говорила? Я наоборот помочь хочу. И между прочим ты сама мне в любое время дня и ночи звонишь и жалуешься. Хотела с работой тебе помочь, ещё и виновата осталась… Вот если по-честному, да, вместо того чтобы ныть, могла бы хоть на пробежки со мной ходить.

Настя берёт свои вещи и отсаживается от подруги на другую парту.

**ДЕЙСТВИЕ ЧЕТВЁРТОЕ**

Настя у себя в комнате листает ленту VK и ест огромный бутерброд с вареньем (как в фильме «Девчата»).

**Настя.** Танька опять выставила фотки в купальнике. Капец, как шлюха! Зима на дворе, а эта в купальнике фотки… «Лучший день – день в спа». Хотя если б у меня была такая фигура, наверно и я только в купальнике и выкладывала бы. А главное жрёт как конь и не толстеет. Мы как то ходили после пар в кафе, так эта набрала и первое, и второе, и чай с булкой. Я сижу жую свой салат и чувствую как толстею только при виде её булки, а этой хоть бы что. Слона съест и не поправится. Вот почему так? Одним всё, а другим всю жизнь страдать. Вот почему именно я проиграла в генетическую лотерею? Отец с бабушкой больше сотни весят, Смотрю на них и с ужасом понимаю – вот моё будущее, если не брошу жрать. Ну, а как бросить, если кроме еды у меня может никаких радостей в жизни и нет?!

Настя уходит на кухню и возвращается с большой пачкой чипсов. Продолжает листать соцсети и есть.

**Настя.** О, Светка гадина, нашу совместную фотку выложила. Сама то там красотка, а я… Специально наверное, из-за того что поссорились. На моём фоне она ещё худее смотрится. Может она и дружит со мной только потому что я жирная – точно парня не отобью. Может написать ей: «удали!»? Но ведь я с ней не разговариваю. Хотя может, конечно, она и не со зла, песенку прикольную к посту прикрепила – я её тоже люблю. По факту я ведь себе не нравлюсь почти на всех фотках. Как потолстела, не могу на себя смотреть со стороны. Меня нужно фоткать подальше, чтоб жира не видно было. Желательно из космоса.

Настя молча листает ленту, где постоянно попадаются фото худых модно одетых девушек. Под некоторыми фото она даже пишет едкие комментарии, но потом всё-таки удаляет их.

Очередная смена блюд. Настя возвращается с кухни с большой чашкой чая и чёрным шоколадом.

**Настя.** Фу, горький. И как мать его ест? Я бы может и села на диету. Но как можно есть одну траву эту безвкусную? Да и после прошлой диеты наоборот плюс 5 кг набрала каким-то образом. На грече и кефире то. Может в зал попробовать ходить?

Настя заходит на сайт ближайшего спортзала.

**Настя.** Ого у них цены. Мало того что потеть и мучаться, так ещё и такие расходы. Да и формы у меня нет, такой чтоб я в неё влезала. И стрёмно как то, там небось одни фитоняши занимаются. Будут угорать с меня-жирухи.

Резко закрывает сайт спортзала и включает сериал. Почти сразу выключает его и возвращается в соцсеть.

**Настя.** Кажется в нашем мире все ненавидят жирных. Может там, на Западе, где то далеко, действительно есть бодипозитив, но всё равно что-то слабо в это верится, потому что даже у них в кино и книгах никто не влюбляется в толстую девушку. Кажется, что ты обречена на одиночество, если твоя внешность далека от модельной. Потолстеть – самое страшное, что может с тобой случиться.

В группе «Ищу тебя» Настя находит Дашин пост.

**Даша.** Ищу подругу, чтобы вместе бегать. Желательно из Ленинского района. Бегать планирую по вечерам в понедельник, среду и пятницу. Пиши в ЛС.

Настя заходит на страницу Даши и видит там красивую девушку чуть полнее нормы, правда все фото с фотосессий и явно отретушированы. Настя пишет Даше.

**Настя.** Привет! Классно выглядишь! Если честно не уверена что смогу бегать 3 раза в неделю, но я бы всё равно хотела с тобой познакомиться.

**ДЕЙСТВИЕ ПЯТОЕ**

Вечер. Парк. Настя в спортивном костюме и кроссовках ждёт Дашу, та сильно опаздывает, но всё же приходит. На Даше короткие шорты, топик и полный макияж, которому девушка посвятила точно больше часа.

**Даша.** Приветули!

**Настя.** Я тебя заждалась, если честно, страшно одной в тёмном парке….Может в пятницу пораньше встретимся?

**Даша.**  Нет, я не выхожу из дома при свете солнца.

**Настя.** Типа гот?

**Даша.**  Сама ты гот! При дневном свете прекрасно видно весь мой жир! Тебе бы тоже не мешало днём дома силеть.

**Настя.** А универ, а работа?

**Даша.**  Я колледж уже давно закончила, работаю удалённо на маркет-плэйсах. Шмотки всякие продаю.

**Настя.** Понятно. Побежали?

**Даша.**  Ноги переломать хочешь? Пошли лучше в бар по коктейльчику!

**ДЕЙСТВИЕ ШЕСТОЕ**

Настя и Даша в баре пьют коктейли.

**Настя.** Даш, а ты в дневник питания коктейли записывать будешь?

**Даша.**  А нафига? Эт ж не еда, это для души. Я без них не могу.

**Настя.** Каллории же…

**Даша.**  Пипец ты скучная. Говорю тебе, алкоголь – это необходимость. С ним можно принимать наше жалкое существование за жизнь.

**Настя.** Может быть, но вот я читала…

**Даша.**  Мать просто достала, климакс у неё или что. С бизнесом ещё какая-то херня вроде, вот она на мне и срывается. Денег нет, но вы держитесь. Эти блоггерши ещё… «Когда я жила в Эмиратах, то скинула 5 кг без диет… в отпуске в Бразилии ушло 2 кг». Сучки выпендрёжные! Я твой видос включила чтоб узнать как ты похудела, а не как ты ноги в Эмиратах раздвигала! Попросила у неё 5 тыс в долг до зп, за квартиру патить нечем, Пипец да я бы отдала потом...А она говорит – возвращайся домой жить. Слушай, у тебя никто квартиру не ищет? Я сама двушку чет не вывожу….Дом новый, на первом этаже магазин круглосуточный, парк рядом, остановка…

**Настя.** У меня с мамой тоже не очень отношения. Если найду работу, можно вместе снимать.

**Даша.**  Ну ты ищи. Самой хорошо. Я хоть и поправилась на 7 кг как от неё съехала, а всё равно лучше, чем она мне в тарелку бы лезла. Сколько себя помню в её присутствии к холодильнику мне лучше не подходить. И за стол не садиться. Все время слышу: «Может, хватит жрать?» Мама постоянно сидела на диетах с подружками. С Дюкана – на кремлевскую, с кремлевской – на иголки в ушах для снижения аппетита, с иголок – на диету Ларисы Долиной.

**Настя.** Моя такая же, только вместо диеты спорт. Утренняя зарядка, основная тренировка, вечерняя растяжка, йога перед сном….Ну и на работе…она ж у меня тренер.

**Даша.** Моя по ходу тоже в душе тренер. Для одной меня. На день рождения мне велотренажер подарила, а на Новый год – скакалку и утягивающее бельё. Реакция на каждый мой прием пищи у неё всегда бурная и негативная, будто мое чувство голода – это что-то постыдное.

**Настя.** Мы с моей тоже постоянно ссоримся. Точно знаю: это все из-за моего веса. Мне кажется, она даже смотреть лишний раз на меня не хочет. А все потому, что я выгляжу не так, как ей бы хотелось.

В баре играет Missy Elliott feat. Ciara, Fatman Scoop – Lose Control (или что то другое про потерю контроля).

**Даша.** Потерять контроль...Я почти уверена, что нормальное состояние женщины – сидеть на диете. Каждое мое утро начинается с похода на весы. Постоянный контроль веса. Отец пока не свалил от нас к поварихе с работы (жирной свиноматке), как напьётся бил. Он всегда контролировал, сколько и что я ем, а это всегда было много, по его мнению. Он переворачивал тарелку с едой на меня или разбивал её об мою голову, об стену… Я боялась есть и могла неделями голодать. Мама прятала от меня еду и готовила специально то, что я не люблю. Иногда, пока никто не видит, я ела остатки еды, которые отец приносил из части для нашей собаки.

**Настя.** По-ходу мне ещё повезло что я своего папашу ни разу не видела. А про контроль всего и вся, я тебя понимаю. Питание надо постоянно контролировать. Контролируй, что ты ешь, потому что можешь съесть ГМО, консерванты, красители, глютен и прочий яд. Контролируй, сколько ты съешь, иначе переешь, наберёшь вес, станешь унылой толстухой, и умрёшь в одиночестве.

**Даша.** Ну вот подруга рада что ты меня понимаешь.

**Настя.** И я рада наконец-то найти родственную душу!

Настя и Даша танцуют пьяные танцы.

**ДЕЙСТВИЕ СЕДЬМОЕ**

Комната Насти. Настя в одежде и одном кроссовке спит на кровати. Звонит телефон. Настя с трудом открывает глаза и берёт трубку.

**Голос из телефона.** Здравствуйте, Анастасия! Меня зовут Жанна, я менеджер по персоналу компании «Белый слон», вы ещё ищете работу?

**Настя.** ( в сторону) Доброе утро, блин! Ко всем приходит белочка, а ко мне сразу слон.

**Голос из телефона.** Что вы говорите? Извините, очень плохо слышно.

**Настя.**  Подскажите, пожалуйста какая у вас вакансия? Я конечно не уверенна, но кажется в зоомагазин я ничего не отправляла.

**Голос из телефона**. Нет, мы не зоомагазин. «Белый слон» – крупнейшая сеть турагенств. Мы ищем менеджера по внутреннему туризму.

**Настя.**  Простите, теперь кажется припоминаю.

**Голос из телефона**. Вам удобно прийти на собеседование с руководителем сегодня в 12?

**Настя.**  Да, конечно.

**Голос из телефона**. Отлично, адрес сейчас смс-кой скину.

Как только Настя кладет трубку, звонит Света. Настя игнорирует звонок.

**ДЕЙСТВИЕ ВОСЬМОЕ**

Настя и Даша идут по торговому центру.

**Настя.** Часами брожу по магазинам в надежде найти хоть сколько-нибудь молодежные модели одежды. В основном же на мой размер в наличии только возрастные шмотки. Поэтому чаще всего приходится покупать не то, что нравится, а то, что просто налезает.

**Даша.** Это точно. В магазины «Три толстяка» и «Леди плюс» я не хожу принципиально, уже по витринам видно что там одежда для старух. А на маркетплейсах одежда нашего размера стоит в 4 раза дороже стандартных.

**Настя.** Ага, типа смотрите, сколько ткани ушло на штаны для этой жирухи. Бесит! А у меня дома лежит несколько мешков нарядов из прошлой жизни. Я любила обтягивающие вещи, подчеркивающие талию и грудь. Мини юбки, топики, корсеты. Кстати, недавно попробовала натянуть на себя один из них, предварительно расшнуровав до основания, к сожалению, не удалось.

**Даша.** А я тут недавно нашла платье своей мечты (красное с открытыми плечами), так блин еле влезла в самый большой размер, но молния всё равно не застегнулась. Капец как самооценка падает после этих ТЦ. Пошли лучше по коктейльчику выпьем?

**Настя.** Прямо с утра?

**Даша.** Ну, а чё? Помнишь, как в советской комедии: с утра пьют или аристократы или дегенераты? Ты, кстати, ещё за выход на работу так и не проставилась.

**Настя.** Я надеюсь, мы – аристократы?

**Даша.** Не надейся, – дегенераты. Две грустных жирухи в унылой провинции. Я вообще не понимаю как здесь можно по-трезвому жить. А так через пару коктейлей и жизнь перестаёт казаться говном. Хоть на краткий миг можно почувствовать красивой и счастливой.

**Настя.** И желанной…Хорошо, можно по чуть-чуть за работу и за моё новоселье. Только давай с собой возьмём и дома посидим, завтра – на работу, а на перерыве ещё к дипломному руководителю ехать.

**ДЕЙСТВИЕ ДЕВЯТОЕ**

Настя и Даша в съёмной квартире выпивают и смотрят клипы по телевизору.

**Настя.** Смотри, какой красавчик. Бывшего моего напоминает. Знаешь, я всё ещё не могу забыть…люблю его.

**Даша.** А чё тогда расстались?

**Настя.** Он просто написал, что не любит меня и не хочет больше врать. Ну ясно же, это потому что я потолстела. Как потолстела, сразу разлюбил.

**Даша.** Ненавижу мужиков! Мне парень однажды заявил: «Малыш, ты такая толстая. Наверное, тебе надо похудеть. Вот знаешь, лицо у тебя, конечно, 9 из 10, а тело - 2. Я не знаю, что с этим делать, но, короче, ты меня пойми и прости.» Это было, как рухнуть с небес в глубокое горное ущелье. Головой вниз.

**Настя.** Жесть.

**Даша.** Я после этого взяла себя в ежовые рукавицы. Три раза в день качала пресс, для утяжеления надевала на ноги коньки. Неделями не позволяла себе ничего, кроме яблок и кефира. А по ночам мне снилась курица-гриль. Результат этого подвига – минус 15 килограммов. Как-то летним вечером, пошатываясь от голода, выхожу на улицу в легком сарафане и на каблуках. Сама себя ощущаю лёгкой и невесомой, как пушинка. Но тут мимо прошла компания местных гопарей и один из них спустил меня с небес на землю, заявив своему корешу: «Зырь, какой пончик».

**Настя.** Я так себя чувствую, когда ем пирожное вместе со своей худой подружкой, которая прям намного худее меня. Начинаешь у себя в голове крутить: она может себе это позволить, а ты – нет, вокруг нее всегда были мальчики, а я никому никогда не нужна. А ещё я часто слышу комментарии на улице: мол, вместо того, чтобы есть мороженое, иди в спортзал.

**Даша.** Это ещё фигня… вот меня как то незнакомец ударил в живот на улице со словами: «Ненавижу жирных». Он просто шёл мимо, абсолютно трезвый и приличного вида. Ненавижу! Свинья, свиноматка, корова, хрю-хрю – это я слышала в жизни чаще, чем свое имя.

**Настя.** Чтобы я похудела, меня отдавали во все спортивные секции. Я там всегда была самая толстая.

**Даша.** И меня!Я помню, что на бальных танцах у меня никогда не было партнера. Да и преподаватели не особо хотели меня учить, настаивали, чтобы я бросила танцы. Толстая девочка танцует – это же не красиво и не эстетично. И костюмов для выступлений на мой размер никогда не было.

У Насти звонит телефон, на экране имя – Света. Настя встаёт и идёт в сторону выхода из комнаты.

**Даша.** Ты куда?

**Настя.** На кухню. Свет выключить.

**Даша.** Ага, и мне возьми кусочек.

Снова звонит Света. Настя нехотя берёт трубку. Возвращается в комнату с коробкой пиццы.

**Настя.** Привет. Да, нормально, пойдёт. На работу всё-таки устроилась, от матери съехала. С соседкой живу, ты её не знаешь. Даша. Она клёвая! Встретиться?

Даша отрицательно машет головой.

**Настя.** Давай, в другой раз, ок? Хорошего вечера!

**Даша.** Глиста твоя звонила? Смотри, Настюха, не ведись – не бывает дружбы между худыми и толстыми. Я одна тебе подруга, и одна правду скажу…Эта же будет тебя откармливать и в глаза ссать типа «Ты так похудела, ты так прекрасно выглядишь». Они все, дрыщи, самоутверждаются на нашем фоне.

**ДЕЙСТВИЕ ДЕСЯТОЕ**

Даша сидит за компьютером: работает и ест булку. С работы возвращается Настя.

**Настя.** Приятного!

**Даша.** Да, пипец, день какой то нервный – вот хоть какая-то радость в жизни. Пока жую, бешусь меньше. Ты там чё, как?

**Настя.** Осваиваюсь. У нас у секретарши день рождения был. Тортом и пиццей проставлялась. Я от торта пыталась отказаться, но она давай настаивать типа сама пекла и «ничего тебе от одного кусочка не будет». Ну я и сдалась. В свое оправдание скажу –действительно вкусно. Да и от коллектива нельзя отбиваться, особенно в самом начале.

**Даша.** Всё завтра точно бежим! Тебе ж корпоративную скидку на путёвки дали? Как махнём летом на море…

**Настя.** Ага, рукой. Я пока на испытательном. Да и как-то не хочется.

**Даша.** Ты справишься, ты похудеешь! Главное верить! Попроси у Вселенной! Вот запоминай мантру для похудения « Сан Сии Чиа Нах Доу». Я перед каждым приёмом пищи её 100 раз читаю.

**Настя.** Ой, да вот именно нах. Не верю я в такое.

**Даша.** Ну и зря, на войне с ожирением все методы хороши! Вот ещё один знаю – нужно мяту нюхать чтобы жрать меньше хотелось. Пипец, забыла её купить….Ты вот сказала про пиццу и я ни о чём другом больше думать не могу.

**Настя.** Так давай закажем. Сделаем «читмил».

**Даша.**  Хорошо, овощную. И роллы. Я же кроме этой булки весь день держалась – ничего не ела. А после булки уже терять нечего…гулять так гулять! **Настя.** Да, завтра выходной. Пойдём в зал.

**ДЕЙСТВИЕ ОДИНАДЦАТОЕ**

Съемная квартира. Настя собирает вещи в зал, Даша в пижаме лежит с телефоном и что-то жуёт.

**Настя.** Даша, мы же собирались в зал.

**Даша.** Планы поменялись. Я вечером на свидание иду.

**Настя.** Ого! Круто конечно, но до вечера ещё куча времени, а зал в соседнем доме…

**Даша.** Иди сама, я после тренировок жру как слон. Стасик решит, что меня невозможно прокормить.

**Настя.** Что за Стасик? Покажи.

Даша показывает страничку Стаса в соцсети.

**Настя.** Фу,он же старик. Сколько ему, за сорок?

**Даша.** Знаешь, дорогуша, не нам с тобой выбирать. Ты в зеркало давно смотрела? Меня всё устраивает. Получше всяких студентиков, которые только по парку гулять могут. Мы вот сразу в рестик идём. И вообще он крутой байкер. «Тёмные всадники», слыхала?

**Настя.** Слава богу, нет. Удачи тебе, спасибо что прокидала с залом.

**Даша.** Ой, ну извините. Ты и сама можешь сходить. А за мной, как и за тобой, очередь на свиданку не стоит. Нужно идти пока зовут.

**Даша.** Давай не дуйся. Завтра в твой зал сходим, никуда он не денется.

**Настя.** Ладно, уговорила, пойду просто 10 тыс. нахожу – погода хорошая. Но завтра никакие отмазки не принимаются! Хорошего свидания, на песочке не поскользнись!

**Даша.** Чё?

**Настя.** Ну, который из твоего всадника сыпется…

**Даша.** Завидовать надо молча!

**ДЕЙСТВИЕ ДВЕНАДЦАТОЕ**

Настя с ведром мороженого и бутылкой вина сидит на полу и рыдает. Она пьёт прямо из горла и есть мороженое из ведра большой ложкой. Рядом разбросаны: пустой бокал, фантики от чипсов и батончиков, пустая бутылка.

Настя смотрит совместные фотки своего бывшего и его новой девушки. Заходит на её страничку и видит там много её селфи, совместные фотки с её парнем, фото с огромными букетами цветов, фото за столом с кучей еды… Настя в в слезах звонит Даше. Даша не берёт трубку. Настя звонит Свете.

**Света.** Алё!

**Настя.** Привет. Ты прикинь у Серёжи новая баба! Худая!

**Света.** У какого Серёжи?

**Настя.** У моего! Я их сейчас в центре видела. Ни рожи, ни кожи, лицо лошадиное. Зато худая! Так даже не поздоровался – сделал вид, что меня не знает…

**Света.** Настя, а ты меня спросила как у меня дела? Удобно ли мне говорить?

**Настя.** Свет, ну ты чё… Тут блин такое…

**Света.** У меня так-то тоже может не всё гладко. Может тоже своя жизнь есть. Ты на часы вообще смотрела?

**Настя.** Для дружбы не бывает рабочих часов.

**Света.** Какая то дружба в одни ворота получается… Как я тебе выговориться хотела, так ты не отвечаешь. А теперь звонишь среди ночи, как ни в чём не бывало.

**Настя.** Светочка, ну прости. Ну ты же видишь как мне в жизни не везёт…

**Света**. А мне, по-твоему, везёт? Да что ты всё заладила: худая-худая. Худая, значит нет проблем, да? Мне Дима постоянно говорит что я тупая, что ему не о чем даже со мной поговорить, про коллег женского пола постоянно рассказывает: про их успехи и как они не обеде интересно общаются. У меня так-то кошка умерла, я тебе звонила – ты даже слова вставить не дала. Ну да я худее чем ты, но это не делает меня супер везучей так-то, не освобождает от повседневных дел. Мне как и тебе диплом писать надо и на работу ходить. И кстати, прикинь, у меня тоже есть живот. Слыхала про скинни фэт?

**Настя.** Света, ну прости…. Я теперь понимаю, честно. Я завтра в зал иду, пошли вместе! Заодно и поговорим. Прости, я поняла, тебе, наверное, уже спать надо.

**Света**. Хорошо, утром спишемся. Была рада тебя слышать, прости, если я грубо. Просто надоело играть в спасательницу и быть всем «жилеткой»… Но это не значит что я теперь тебе не друг. Просто учусь выставлять личные границы.

**Настя.** Всё нормально. Спокойной ночи!

**Света**. Спокойной! Не реви, он того не стоит!

**ДЕЙСТВИЕ ТРИНАДЦАТОЕ**

Настя возвращается с тренировки на съемную квартиру, она в хорошем настроении, на лице улыбка. В это время Даша собирает вещи.

**Настя.** Куда-то уезжаешь? На море ещё рановато…

**Даша**. Настюх, тут такое дело… Сорян, мне пипец как стыдно, но я съезжаю. Понимаешь, мне Стасик предложил вместе жить…

**Настя.** А деньги за квартиру? Завтра хозяйка придёт.

**Даша**. Настюш, ну прости, ну нет денег.

**Настя.** Так а я теперь как?

**Даша**. Ничё, придумаешь что-нибудь. Я в тебя верю!

У Даши звонит телефон.

**Даша**. Всё, Стасик под подъездом. (Берёт большую дорожную сумку через плечо и пару пакетов). Пока, подруга, прости за то что так вышло! Я тебе деньги потом на карту скину, как у меня будут.

Даша уходит. Настя пару минут стоит в растерянности. Потом звонит Свете.

**Настя.** Привет! Есть минутка? Тут короче такое дело…Даша свалила к своему байкеру и денег на квартиру не оставила. Завтра придёт хозяйка. Ты мне 15 тысяч можешь занять?

**Света.** Откуда такие деньги? Могу пять дать.

**Настя.** По ходу придётся к маме возвращаться…

**Света.** Может аванс на работе пораньше попросишь?

**Настя.** А это идея! Настя, ты у меня самая умная! И никого не слушай! Всё, пока, буду начальнице звонить. Люблю тебя!

**ДЕЙСТВИЕ ЧЕТЫРНАДЦАТОЕ**

В кафе за столиком Настю ждёт её начальница – ещё более полная, но ухоженная и уверенная в себе молодая женщина.

**Настя.** Здравствуйте, Валентина Витальевна! Спасибо большое, что согласились встретиться в выходной, мне так неудобно, если честно…но понимаете…

**Валя.** Давай на ты и Валя.

**Настя.** Хорошо. Валентина Виталь…Валя, мне сейчас очень нужны деньги. Может быть у вас получится выписать мне аванс пораньше. Понимаете…понимаешь, меня соседка по квартире кинула…

**Валя.** А сколько нужно?

**Настя.** 15 тысяч… Ну или 10, а ещё 5 я у подруги займу.

**Валя.** Давай я тебе из своих десятку дам до зарплаты. Правда, у меня наличкой нет. Тебе на карту удобно?

**Настя.** Ну что вы… Ты. Мне неудобно.

**Валя.** Неудобно спать на потолке – подушка падает.

**Настя.** Валя, вы, то есть ты – мой кумир. Ты такая весёлая и открытая. Для девушки нашей комплекции – это очень смело…

**Валя.** Ну я тоже не всегда такой была. Большую часть своей жизни ныла и жалела себя. А потом на Ютубе попался ролик, с таким ещё названием вирусным, что невозможно не открыть, про парня у которого не рук не ног, а он такой весь из себя крутой.

**Настя.** Да, я тоже про него знаю – Ник Вуйчич.

**Валя.** Ага. Вот смотрю я этот ролик и думаю: может и мне пора что-то со своей жизнью делать? Может перестать ждать что «вот сейчас похудею и тогда начнётся настоящая жизнь. Начать жить как хочется прямо сейчас, не обращая внимания на ненавистные килограммы. Руки то и ноги у меня есть.   
**Настя.** И что? Досмотрела видос и сразу жизнь изменилась?

**Валя.** Ну, нет, конечно. Не буду тебе врать. Много ещё всякого было. И диеты, и срывы. Я даже на терапию ходила, чтобы поработать на тему принятия и самооценки. Однажды терапевт сообщила, что мне нужно принять факт, что есть «такие, как я», а есть «как Марго Робби». Больше я к ней не ходила.

**Настя.** Так и что тебе в итоге помогло?

**Валя.** Я просто поменяла свои мысли и перестала бояться выглядеть плохо. Разве Леонардо Ди Каприо выглядит плохо, или Леди Гага? Они настолько оригинальны и индивидуальны, что их привлекательность измеряется совсем другой меркой. Вот и я стремлюсь к тому же и получаю комплименты за свою смелость. Не могу сказать, что не переживаю за свою фигуру, то есть я, конечно, переживаю, но не считаю, что нужно положить радость жизни на алтарь худобы.

**Настя.** Пожалуй, мне тоже стоит об этом задуматься…

**Валя.** Лет в 16, когда хотелось внимания парней, я морила себя голодом. Постоянно сидела на самых строгих диетах, дошло до того что пришлось лечить печень.

**Настя.** Блин, жестоко.

**Валя.** Тогда у меня начались серьезные проблемы в ментальном плане, я попала в больницу, где врач принял решение назначить мне специальный препарат, который бы очень хорошо сказался на моем лечении. Да, этот препарат очень помог, но за три недели пребывания в стационаре я набрала около 20 кг. Сперва не придавала значения и думала, что похудею после окончания терапии, но ничего не получалось. Даже если я ела один салат из рукколы, вес не уходил. Казалось что вся моя жизнь – это какой-то ад. Так что учись на моих ошибках – жизнь и здоровье всё-таки важнее.

Настя сидит в шоке от услышанного.

**Валя.** Что-то я тебя загрузила совсем. Хочешь шутку?

**Валя.** Как заставить бабочек в животе порхать, если там картошечка и сосисок пять.

**Настя.** Прикол.

**Валя.** Или вот: Весь день ЗОЖ, ночью – жаренный картош.

**Настя.** Правда жизни. Откуда ты всё это берёшь?

**Валя.** Да, по-разному. Я всякое смешное про лишний вес записываю. Помогает от бестактностей защищаться. Вот мне кто-то говорит «Капец ты жирная!», а я в ответ «Лучше плавать по волнам, чем биться о скалы» или «Мужики не собаки – на кости не бросаются».

**Настя.** Блин, ваще огонь! Теперь так тоже отвечать буду.

**Валя.** А хочешь, лучшие таблетки от голода посоветую?

**Настя.** Давай!

**Валя.** Записывай: котлетин!

**Настя.** Я сейчас от смеха лопну. Валя, я с тобой про все свои проблемы забыла.

**Валя.** Смеяться – лучше, чем постоянно плакать. И вообще жалость к себе – это для слабаков. Я как стала к себе проще относиться, так и круг общения увеличился. Говорят со мной легко. А вот я знаю худых красивых девушек у которых ни парня ни друзей. И где счастье? В худобе что ли?

**Настя.** Ты права, я очень рада, что мы с тобой так душевно пообщались. Буду рада с тобой видеться не только на работе. Настоящие друзья дают стимул жить. Особенно когда личная жизнь это вообще не про тебя. Мама говорит, пока не похудею, ни один мужик на меня не глянет.

**Валя.** А у меня с личной жизнью нет проблем (показывает обручальное кольцо). Внутри моей семьи никого не напрягает мой вес. Наверное, мне в этом повезло. Это очень важно – принятие внутри твоего близкого круга.

Валя смотрит на часы.

**Валя.** И, кстати про семью, мне уже пора. Шуточку на прощание, и по домам. Знаешь, какой самый распространенный стиль плавания? Медленно заплывать жиром.

**Настя.** О, нет, я предпочту другой стиль. Спасибо что развеселила и за денюжку конечно-же. С зарплаты отдам.

**ДЕЙСТВИЕ ПЯТНАДЦАТОЕ**

Настя в своей комнате делает зарядку. Заходит её мама.

**Мама.** То, что ты наконец-то за себя взялась – хорошо. Но почему двери нараспашку.

**Настя.** И тебе здравствуй! Я Свету жду.

**Мама.** Опять эта Света. А мать родную так в гости не зовёшь.

**Настя.** Ты и без приглашения пришла.

**Мама.** Ну у тебя и срач. Как можно жить в таком свинарнике?

**Настя**. Моя квартира – что хочу, то и делаю!

**Мама.** Ты как с матерью разговариваешь?

**Настя.** А ты со мной как? «Мама – первое слово, главное слово в нашей судьбе…» – помнишь, мы в детском саду на весеннем утреннике пели? « Мама – жизнь подарила, мир подарила…». А ты, мне мама только кучу комплексов подарила! Жизнь мне испортила своими нравоучениями вечными!

**Мама.** Да что я тебе такого сделала?

**Настя.** Помнишь эти ужасные не добрые утра, когда ты будила меня для пробежки и утренней гимнастики? «В здоровом теле здоровый дух! Кто рано встаёт – тому бог подаёт!» – так ты говорила. До сих пор ненавижу зарядку, и, кстати, я – атеист. Так что навряд ли бог мне что либо подаст, во сколько бы я не встала.

**Мама.** Я всю жизнь встаю в 6 и ничего – не умерла. Если в 20 не заниматься, в 40 будешь жирная, морщинистая и никому не нужная. Я же только добра для тебя хочу!

**Настя.** «Спину ровно!» Помнишь как ты меня била по спине, говоря эти слова? До сих пор, если слышу их на улице, рефлекторно выпрямляюсь. «Походку плавнее. Ну кто так ходит? Не позорь меня! Нет такого слова «не могу», есть такое слово «надо». Надо меньше жрать и больше двигаться».

**Мама.** А кто тебе скажет, если не мама?

**Настя.** Ага, а где твоё коронное: Ты мне потом ещё спасибо скажешь! Спасибо, блин! За испорченное детство, спасибо. «Ты куда себе так много макарон наложила? Хочешь жирной коровой стать? На вот лучше яблочко погрызи. Какая булочка? Ты уже сама как булочка – иди на себя в зеркало посмотри! Танцы – лучшее занятие для девушки.»

**Мама.** Анастасия, что ты себе позволяешь?!

**Настя.** Знаешь, какой был мой самый счастливый момент детства? Когда в лагере вожатая сперла мои дорогущие танцевальные лосины (для своей дочки, я её потом в них видела). Ура! Больше никаких «ча-ча раз, ча-ча два, ча-ча раз, два, три!». Никакой растяжки, никаких шпагатов, на которые я все равно никогда в жизни не села бы. Никакого позора когда у тебя что-то получается хуже всех и тебя постоянно ругают.

**Мама**. Я же как лучше хотела, для тебя старалась. Ты вообще понимаешь как это – одной растить ребёнка?! А потом этот ребёнок вырастает и вместо благодарности только предъявы кидает.

**Настя.** Вот только не надо меня как всегда виноватой делать. Я тебя рожать не заставляла. У меня вообще такое ощущение, что ты меня родила, чтобы было над кем издеваться. Не зря отец от тебя сбежал, хоть ты и худая…А ты не только себе ни одного лишнего килограмма простить не можешь, но и мне и вообще никому. Всегда я для тебя жирная, тупая, бесполезная, неряха…

**Мама.** Прекрати!

**Настя.** Ой вот только не надо этих крокодиловых слёз. Ты меня всю жизнь унижала, а теперь на жалость давишь, довела блин старушку мать…

Ну ладно мам, прости. Мам, ну не плачь. Я тебя люблю! Я просто с голодухи злая. Ты как лучше хотела, тебе тоже тяжело было.

**Мама.** Настя…знаешь…и ты меня прости.

**ДЕЙСТВИЕ ШЕСНАДЦАТОЕ**

Настя и Света выполняют танцевальные упражнения, например Зумбу.

Насте звонит Даша.

**Настя.** Алё!

**Даша.** Привет! Мне нужна твоя помощь, давай встретимся.

**Настя.** Ты мне когда деньги за квартиру скинешь?

**Даша.** Пипец, ну нету у меня. Мне реально плохо. Мне Стасик изменяет!

**Настя.** Всё давай пока. Мне некогда.

Настя бросает трубку и они со Светой ещё какое то время тренируются.

Потом садятся смотреть фильм.

**Света.** Настюха, а ты здорово похудела!

**Настя.** Да, ладно, не льсти мне, в джинсы так и не влезаю. Но, ты знаешь, как то пытаюсь следить за питанием – читаю всякое про ЗОЖ, блоггеров смотрю. Есть очень мотивирующие истории, я пока, к сожалению, не так быстро скидываю.

**Света.** Ой ну блоггеры ещё приврать могут, плюс фотошоп.

**Настя.** Но зеркало, то не врёт. А вот насчёт фотошопа ты права. Плюс-сайз моделей тщательно ретушируют, прячут у них складки и растяжки. Получается такая идеальная восковая фигура, просто с другим объёмом. Если ты хочешь показывать свой реальный вес, будь добра, делай это с полным макияжем, в красивой одежде и с остальными атрибутами конвенциальной красоты.

**Света.** Но всё равно боди-позитив – правильное движение. Принятие себя – это ведь важно.

**Настя.** Да, ты представляешь, я читала, что по некоторым опросам, уже шестилетние девочки осознают, что от них ожидается худоба. Все эти диеты с самого детства – это же ужас. Надо что-то менять в нашем обществе!

**Света.** Ну, с обществом мы ничего особо не можем сделать, а вот с собой можем.

**Настя.** Если честно, меня бесит что столько времени, энергии и денег женщины расходуют на запись потребляемой еды, чтение книг о диетах и посещение тренировок. Стремление к худобе может стоить многих других важных вещей, например, возможности сосредоточиться на экзаменах и работе или наслаждаться едой. Мне кажется, в последнее время вся моя жизнь вертится только вокруг похудения, а килограммы всё никак не уходят.

**Света.** Насть, ну потерпи ещё чуток.

**Настя.** Ладно, попробую.

**ДЕЙСТВИЕ СЕМНАДЦАТОЕ**

Настя сидит за компьютером и ест яблоко. В ленте ей попадается пост на странице Даши, там Дашина чёрно-белая фотография с чёрной лентой в углу и подпись: «Дорогие друзья! Вчера трагически погибла наша Дашенька – разбилась на мотоцикле. До сих пор не могу в это поверить. Для тех, кто хочет попрощаться, позже напишу информацию. Царство небесное, доченька!».

**ДЕЙСТВИЕ ВОСЕМНАДЦАТОЕ**

Настя вся в черном сидит у себя в квартире и есть всякие вкусняшки. Заходит Света.

**Света.** Привет! Ты чего в зал сегодня не пришла? Я ждала так-то.

**Настя.** Извини, я была на похоронах. Даша разбилась.

**Света.** Твоя соседка, которая тебя кинула?

**Настя.** Да, она выпила, села на байк, и с управлением не справилась – на повороте влетела в стену. Хоронили в закрытом гробу. Настина мама кричала «Почему не я? Лучше б ты меня забрал!». А отец так и не явился, представляешь?

**Света.** Жесть.

**Настя.** И вообще людей мало было, так какие-то дальние родственники и пару подруг её мамы. Даша же на удалёнке работала и подруг у неё не было. Свет, она же мне звонила, помнишь? А я трубку бросила. Получается, это я виновата! Если бы я тогда к ней приехала…  
**Света.** Прекрати глупости говорить! Она с квартиры съехала и денег не заплатила. Спаивала тебя постоянно.

**Настя.** Свет, ну хватит. О покойниках или хорошо или никак.

**Света.** Тогда никак! Я за тебя так-то переживаю. Думала, раз треню пропустила – может заболела. Звоню тебе – ты трубку не берёшь. Хорошо дверь в квартиру открыта была, но вообще ты бы лучше закрывалась, мало ли чего.

**Настя.** Ой, ну теперь понятно чего моя мать к тебе ревнует. Нотации мне читаешь не хуже неё. Я, наверное, больше в зал ходить не буду.

**Света.**  Почему?

**Настя.** Ненавижу потеть как свинья, и когда всё тело болит, а результата нет. Я за две недели активных тренировок не скинула, а наоборот набрала. Ещё чуть-чуть и цифра на весах трёхзначной станет. Оно мне надо?

**Света.**  Ну не всё сразу. Нужно чтобы время прошло.

**Настя.** Легко говорить! Набирала то я стремительно. Не могу больше постоянно голодной ходить и винить себя, если вдруг конфетку лишнюю съем. Надоело считать калории и записывать всё, что съела. Все мои худые знакомые едят в два раза больше. Прости, Света, но мне обидно.

**Света.**  Я не виновата, что такой родилась. Опять будешь меня моей худобой попрекать?

**Настя.** Вот и я не виновата! Не могу на себя в зеркало смотреть! Но и голодом себя морить и постоянную боль после тренировок терпеть тоже устала. Как видишь, я жива и даже не кашляю. Можно, я одна побуду?

**Света.**  Хорошо, ухожу, пока опять не поругались. Звони если что.

**Настя.** Договорились. Пока!

**ДЕЙСТВИЕ ДЕВЯТНАДЦАТОЕ**

Настя лежит и смотрит сериал. В квартире бардак. Кругом валяются коробки от пиццы и прочие пустые контейнеры из доставок. Звонит телефон.

**Валя.** Настя, привет! Ты мне можешь помочь?

**Настя.** Привет, да! Что нужно сделать?

**Валя.** У нас на районе недавно новый спа-центр открылся. Хочу сходить, поплавать в бассейне. Нужна компания.

**Настя.** Прости, но у меня нет настроения. И там по-любому будет куча худых девушек.

**Валя.** Ну, пожалуйста! Мне одной будет скучно. И вообще-то я тоже не очень уверенно себя в купальнике чувствую. Вдвоём всё-таки лучше.

**Настя.** Ладно, только ради тебя.

**Валя.** Хорошо, давай через 2 часа встретимся? Адрес я тебе сейчас скину.

**Настя.** Договорились!

**ДЕЙСТВИЕ ДВАДЦАТОЕ**

Настя и Валя после Спа-центра.

**Валя.** Ну что, как настроение?Пройдемся немного по парку?

**Настя.** Я уже поняла, что это был коварный план – вытащить меня из дома. Но, знаешь, я хоть и устала – чувствую себя гораздо лучше. Пока плыла, в голове как то прояснилось. Вспомнилось, как ты тогда сказала, что жить нужно здесь и сейчас. Думаю, мне нужно найти себе другое хобби вместо постоянного взвешивания. Закажу себе мольберт и краски. Я же в школе в художку ходила. Рисовать всё-таки полезнее, чем на весе зацикливаться.

**Валя**. Это хорошо. Я рада. Между нами: это ведь именно я настояла, чтобы тебя к нам взяли. Жанна мне предлагала и других кандидаток, у одной даже большой опыт в туризме был. Но я в тебе увидела себя пару лет назад. Вспомнила, как рыдала и злилась на общество, которое меня не принимает, на себя, за то, что не могу дать отпор и защититься. Раньше мне было стыдно, что я не могу взять и похудеть. Чувствовала себя каким-то фриком, думала, что со мной что-то не так. И я всё ещё помню, как больно, когда тебя не принимает не только общество в целом, но даже некоторые близкие, а бывает, что и ты сама.

**Настя.** Валя – ты прямо какая то фея-крёстная. Спасибо! Надеюсь, ты не пожалела, что взяла меня, а не ту девушку.

**Валя**. Нет, конечно! Ты оказалась прилежной сотрудницей, все документы у тебя правильно оформлены и хранятся аккуратно. Да и с клиентами ты вежливо общаешься. Ты ведь читала отзывы? Продолжай в том же духе и повышение не за горами.

**Настя.** Спасибо, ты не представляешь, насколько мне это важно слышать.

**Валя**. Нужно верить в людей, чтобы они и сами в себя верили. Полным людям платят на 10% меньше, чем худым. Мы с тобой должны доказать, что наш вес не делает нас плохими – ленивыми и безвольными!

**Настя.** Ты, так точно не ленивая. Всем бы твою энергию!

**Валя.** О, ты бы меня видела, когда я пыталась радикально худеть. Я считала калории, 1000 килокалорий в день. Так я похудела с 83 кг до 47. Думала, ну вот теперь-то жизнь наладится! Но это не дало мне ничего, кроме того, что у меня пропала менструация, кружилась голова, я постоянно мерзла. Мне было очень тяжело ходить на работу и делать обычные бытовые дела.

А ещё я вступала в токсичные отношения с разными партнерами. Ведь все кругом тебе внушают: «Держись за любого, кто обратил на тебя внимание». В тебе будто убивают веру, что ты можешь быть любимой и не строить всё свое счастье лишь на похудении.

**Настя.** Ничего себе, я думала, ты всегда была успешной и уверенной в себе…

**Валя.** Просто однажды до меня дошло – каждый, кто указывает другому человеку на лишний вес, просто самоутверждается за его счет. Причем делает это только потому, что у него самого проблемы и есть кто-то более худой и удачливый, кто тоже не прошел мимо и посоветовал худеть. Сейчас я отписалась от всех пабликов про похудение, перестала слушать «экспертов» и проходить бесполезные он-лайн марафоны. Я практически не похудела, но я счастлива!

**Настя.** Люди хотят вписать тебя в рамки, а если ты этого не делаешь, тебя пытаются заклевать. Но можно обходить препятствия, сопротивляться и двигаться к гармонии и любви к себе.

**Валя.** Большую часть своей жизни я мечтала похудеть и ненавидела себя. Порой, даже хотела умереть. Очень сложно жить, когда тебя не признают и издеваются только из-за твоего веса. Люди до сих пор смотрят косо в мою сторону, я получаю много ужасных комментариев в соцсетях, но сейчас меня это уже не волнует.

**Настя.** Наверное, кому-то пора вступиться за толстых девочек и женщин. Мне кажется, я потолстела, чтобы ощутить на собственной шкуре, как это – не вписываться в общественные стандарты. Давай вместе создадим блог о принятии себя и разумном бодипозитиве?

**Валя.** Пожалуй, можно. Я часто читаю желчные комменты, про то, что бодипозитив придумали ленивые жирухи. Может кто-то до сих пор не в курсе что бодипозитив – это не про «есть пирожок и радоваться своему жиру», а про то, что красивый – не обязательно худой. Что радикальные диеты не имеют ничего общего со здоровым образом жизни. Что нужно заниматься спортом, не потому что надо избавляться от жизни, а потому что тебе это действительно нравится. Я вот ненавижу бегать, а плавать люблю.

**Настя.** И про принятие себя. Я вот всё также часто слышу от мамы: «Почему ты себя так запустила?» Но знаешь что? Её слова меня больше не задевают, я просто бросаю трубку. Дело не во мне – дело в её собственном страхе потолстеть.

**Валя.** Понимаю тебя. «Надо же, не боишься, что муж будет изменять» – говорит мне сестра. А я думаю, что если муж уйдет из-за того, что я потолстела, то пусть идет куда подальше.

**Настя.** Да, а ещё про позитивное мышление и интуитивное питание. Я думаю, это то, что действительно помогает, если не сбросить лишние килограммы, то быть здоровой и жить полноценной жизнью. Не хочу больше строить всю свою жизнь вокруг похудения!

**Валя.** Звучит многообещающе! Нужно это всё грамотно записать. Поддерживающее сообщество – это важно для таких как мы.

**Настя.** Для всех важно. Вот моя лучшая подруга, Света, худая и всё равно у неё куча комплексов по поводу внешности. И ей тоже пишут гадости: «вешалка», «доска» и так далее.

**Валя.** И почему женщины так ненавидят других женщин? Всегда самые ядовитые комментарии от баб.

**Настя.** Валя, ты меня отпустишь, если я сейчас убегу? Вспомнила про одно дело.

**Валя.** Да, конечно. Пока!

**Настя.** До завтра!

**ДЕЙСТВИЕ ДВАДЦАТЬ ПЕРВОЕ**

Настя пьёт кофе за столиком в небольшой стильной кофейне. К ней подходит Света.

**Настя.** Привет! Рада, что ты согласилась так спонтанно встретиться! Прекрасно выглядишь!   
**Света.** На самом деле я тоже рада выбраться из дома.  
**Настя.** Света, прости меня за то, что я порой бываю невыносимой. Спасибо, за то, что терпишь меня в любом настроении!  
**Света.** Да, ладно. Для этого и нужны друзья!

**Настя.** Нет, правда, твоя поддержка для меня очень важна. А я временами бываю ужасной эгоисткой.

**Света.** Всё нормально.Смотри как бариста на тебя смотрит.

**Настя.** Как на жирную корову?

**Света.** Прекрати! Вон, смотри, как улыбается.

**Настя.** Ой, да всё равно. Наверняка, это ты ему понравилась.

**Света.** Дима говорит, что такую идиотку, только он терпеть может. А ещё у меня целлюлит и морщины. Вот посмотри на лбу. Многие ещё до двадцати уколы начинают делать. По ходу и мне пора.

**Настя.** Нет у тебя никаких морщин! И вообще не позволяй мужчинам над собой издеваться! Света, ты очень умная, практически дипломированный специалист!

**Света.** Спасибо, конечно, но…

**Настя.** Никаких но! Мы с Валей ( я вас на днюхе познакомлю, кстати приглашаю, время и место ближе к дате скажу). Так вот мы с начальницей, её Валя зовут, будем делать блог про бодипозитив. Она очень крутая и мы когда общаемся, ко мне тоже умные мысли приходят. Хочется поделиться с другими девушками, чтобы каждая помнила, что все мы прекрасны и достойны быть счастливыми!

**Света.** Прикольно, я обязательно подпишусь.

**Настя.** И обещай, что не позволишь своему парню тебя обижать и занижать твою самооценку!

К столику подходит бариста и приносит красивую креманку с мороженым.

**Бариста.**  Авторское мороженое для самой прекрасной девушки! За счёт заведения.

**Настя.** Ладно, Светик, я побежала. Созвонимся ещё вечером.

Настя стремительно уходит, бариста бежит за ней.

**Бариста.** Здравствуйте! Подождите. Вы почему ушли? Не любите мороженное?

**Настя.** Но ведь оно «для самой красивой». Я тут причём? Шли бы вы «к самой красивой», я вас специально наедине оставила.

**Бариста.** Ну так я и пришёл! У тебя…у вас… самая милая улыбка! Нет, ну конечно подруга тоже симпатичная…. Надо было и ей мороженое принести? Но я подумал. Ну как его…. Что ты типа тогда решишь что я – бабник. Да, тупо вообще как то получилось. Просто очень познакомиться с тобой хотел. Можно же на ты? Я – Руслан если что.

**Настя.** Я – Настя. Пойдём, попробуем твоё мороженое. Только я со Светой тоже поделюсь.

**ДЕЙСТВИЕ ДВАДЦАТЬ ВТОРОЕ**

Настя, Света, Валя, Руслан и возможно другие друзья Насти (массовка) танцуют и веселятся на Настином дне рождения.

**Настя.** В рекламе, в журналах, кино, соцсетях…повсюду нас преследуют фотографии идеального тела. Из-за этого у многих появляются комплексы и непринятие себя. Сравнение, гонка, комплексы, мысли о том, что ты никогда никому не будешь нужна…  
**Руслан.** Эй, ну ты чего…Мне нужна!  
**Света.** И мне!  
**Валя.** И мне!  
**Настя.** Спасибо! Я не договорила… Я как раз про то, как важно понимать, что ты не обязана соответствовать отфотошопленным картинкам и кем-то придуманным идеалам, для тех, кто тебя любит, ты итак красивая, сколько бы ты не весила. А они для тебя! Дружба, любовь, любимое хобби – вот что действительно важно и это всё может быть не только у худых и красивых!  
**Валя.** Можно опубликовать в блог как послание от именинницы?  
**Настя.** Вполне.  
**Света.** Рада видеть тебя в гармонии с миром. Кстати, как там твоя мама?   
**Настя.** Ты знаешь, мы с ней уже почти ладим. Никогда не угадаешь, что она мне подарила.  
**Света.** Надеюсь не весы.  
**Настя.** Нет! Впервые за несколько лет, что-то совсем не связанное с похудением.  
**Света.** Тогда я сдаюсь.  
**Настя.** Шёлковую ночнушку.  
**Руслан.** Покажешь ночью.  
**Валя.** Ого.  
**Настя.** Да, мы живём вместе.  
**Света.** А я рассталась с парнем. Но, знаете, мне как-то легче стало…  
**Настя.** Ничего, скоро нового найдёшь! Я в тебе не сомневаюсь.  
**Света.** Потому что я худая?  
**Настя.** Потому что ты добрая и весёлая!  
**Валя.** За любовь!  
**Света.** И за дружбу!  
**Руслан.** Ура!

**Занавес.**

**05.05.2024**