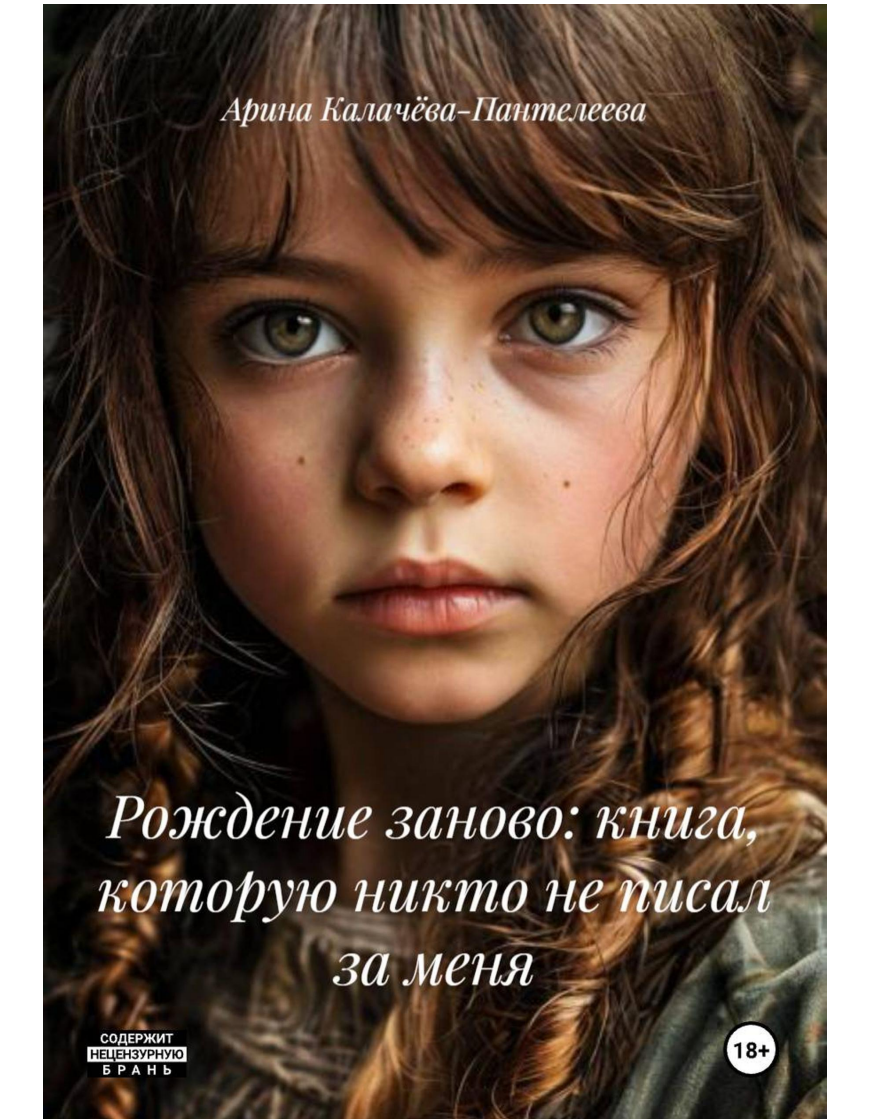


A close-up portrait of a young girl with long, wavy brown hair and bangs. She has light green eyes and freckles on her nose and cheeks. She is looking directly at the camera with a neutral expression. The background is dark and out of focus.

Арина Калачёва-Пантелеева

*Рождение заново: книга,
которую никто не писал
за меня*

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Арина Калачёва-Пантелеева

Рождение заново: книга,

которую никто не писал за меня

<https://litres.ru/74015449>

SelfPub; 2026

Аннотация

Это не мемуары известного человека. Это не руководство по психологии. Это — жизнь. Непричёсанная, без попытки казаться красивее, чем она есть.

Девочка, которая в шесть лет знала, как пахнет страх. Которая пряталась в углу, но не могла спрятаться от криков. Которая прошла через приюты, попытки уйти, расстройство пищевого поведения, терапию, антидепрессанты, потерю бабушки и мучительное возвращение к себе.

Эта книга — разговор с матерью, которая не слышала. С отцом, который давил. С братом, который предал. С собой — той, что выжила.

Здесь нет выдумки. Каждая строчка — правда. Каждый стих — крик, ставший шепотом.

Это книга для тех, кто чувствует себя сломанным. Для тех, кто вырос в семьях, где любовь была условием. Для тех, кто носит в себе боль и не знает, куда её деть.

Она не даст готовых ответов. Но она даст одно: ты не один. Это возможно.

Содержание

КНИГА ПЕРВАЯ. ПРЕЖДЕ ЧЕМ Я НАУЧИЛАСЬ ГОВОРИТЬ.	5
ГЛАВА 1. Самые ранние. То, что не вынести в стихи.	7
Глава 2 МОИ ПЕРВЫЕ СТИХИ. ТО, ЧТО Я ЕЩЁ НЕ УМЕЛА НАПИСАТЬ	9
Глава 3. СТРАХ, КОТОРЫЙ НЕ ПОМНИТ ЛИЦА	10

**Арина Калачёва-
Пантелеева
Рождение заново:
книга, которую никто
не писал за меня**

**КНИГА ПЕРВАЯ. ПРЕЖДЕ ЧЕМ
Я НАУЧИЛАСЬ ГОВОРИТЬ.**

Я не помню своего рождения. Никто не помнит. Но я помню то, что пришло сразу после: свет, который иногда был добрым, а иногда - нет. Руки, которые брали - и руки, которые отталкивали. Голоса, которые пели - и голоса, которые кричали.

Мою память не хранят фотоальбомы. Их почти нет. Мою память хранит тело. Оно помнит напряжение, когда мать входила в комнату. Оно помнит, как научилось сжиматься в комок, чтобы занять меньше места. Оно помнит, как замирало в надежде, что сегодня обойдётся.

Я родилась не в тот день. И не в ту семью. Но я родилась. И это стало первым актом сопротивления, о котором я тогда

не знала.

Меня называли Аля.

Это имя ничего не значило для тех, кто дал его. Просто набор звуков, чтобы отличать от других. Но я выросла в это имя. Я вложила в него себя. Теперь, когда его произносят, я знаю - это я. Та, кто выжила. Та, кто учится жить. Та, кто пишет эту книгу.

ГЛАВА 1. Самые ранние.

То, что не вынести в стихи.

Мне говорят: «Ты была спокойным ребёнком. Почти не плакала. Много спала. Не просилась на руки».

Я верю. Потому что я помню не себя — я помню ощущение: плакать бесполезно. Крик не приводит маму. Он приводит раздражение. А раздражение приводит к боли. Лучше молчать. Лучше быть незаметной. Лучше раствориться в обоях, чтобы никто не нашёл.

Мои первые игрушки — это не мишки и зайцы. Это — тишина. Это — умение не дышать громко. Это — взгляд в одну точку, который взрослые принимали за «хороший характер».

Никто не знал, что за этим «спокойствием» — страх. Никто не знал, что девочка, которая почти не плачет, внутри плачет всегда. Просто без звука. Просто так, чтобы не услышали.

Мать говорила потом: «Ты всегда была трудным ребёнком».

Я не помню этого. Я помню, как старалась быть удобной. Вот что я помню точно: дом пах по-разному. Иногда — борщом и чистотой. Тогда можно было выдохнуть. Иногда — водкой и злостью. Тогда надо было затаиться.

Я не знала, от чего зависит запах. Я не знала, что есть взрослые проблемы, к которым я не имею отношения. Я думала — это из-за меня. Если бы я была лучше, добрая, послушная — дом пах бы только борщом.

Так я научилась брать чужую вину на себя. Это стало моей второй кожей. Я носила её всю жизнь. Иногда я до сих пор её сдираю. По кусочкам. С кровью. Но я учусь.

Глава 2 МОИ ПЕРВЫЕ СТИХИ. ТО, ЧТО Я ЕЩЁ НЕ УМЕЛА НАПИСАТЬ

Я не помню, когда я написала первое стихотворение. Но я помню, когда слово стало другом.

Мне было, наверное, лет шесть. Я сидела на полу в зале. Мать орала на кухне. Брат что-то ломал в коридоре. А я смотрела на потолок и шептала:

Тише, стены, не дышите, тише, пол, не скрипи. Вы меня не ищите — я уже внутри.

Я не записывала тогда. Я просто шептала. Это был первый раз, когда хаос перестал быть хаосом. Потому что я нашла ритм.

Слово стало моим убежищем. Когда я не могла выйти из комнаты — я выходила в рифму. Когда не могла позвать на помощь — я звала в строчке.

И это спасло меня. Не сразу. Не в тот день. Но оно спасло.

Сейчас я пишу стихи, которые взрослые люди читают и плачут. А тогда я просто выживала. И слово было единственным, что не било меня в ответ.

Глава 3. СТРАХ, КОТОРЫЙ НЕ ПОМНИТ ЛИЦА

Я не помню, когда страх пришёл впервые. Наверное, он всегда был. Как звук. Как цвет стен. Как запах.

Он не имел лица. Я долго не могла объяснить, чего именно я боюсь. Не темноты. Не грозы. Не собак. Я боялась того, что не вижу: следующего шага матери, того, что за дверью, того, что случится, когда отец вернётся с работы.

Страх жил в теле раньше, чем я научилась называть его по имени.

Я засыпала с ним. Я просыпалась с ним. Я ела с ним — хотя есть часто не хотелось, потому что страх перекрывал голод. Я училась с ним — хотя внимание рассеивалось, потому что страх требовал, чтобы я постоянно сканировала пространство: безопасно ли? Можно выдохнуть? Нет, нельзя. Не сегодня.

Бабушка говорила: «Ты слишком серьёзная для своих лет».

Я не была серьёзной. Я была напуганной. Но никто не видел разницы.

Самое странное, что я боялась не только того, что происходит. Я боялась того, что ещё не случилось. Я проигрывала в голове сценарии. Все возможные. И к каждому готовилась.

Если мать крикнет — я сделаю вид, что не слышу. Если отец ударит — я упаду так, чтобы было меньше больно. Если брат начнёт — я уйду в свою комнату и закроюсь на щеколду.

Щеколды не было. Но я закрывалась. Внутри.

Страх сделал меня очень взрослой. В шесть лет я знала, как вести себя, чтобы не разозлить. Я знала, какие слова не говорить. Каким тоном не отвечать. В каком углу стоять, чтобы не попадаться на глаза.

Я думала, что если буду идеальной — страх уйдёт. Он не ушёл. Он просто сменил маску.

Потом — приюты. Там страх стал другим. Он стал чужим. Я боялась не своих — я боялась взрослых, которые меня не знали. Я боялась, что меня снова предадут. Я боялась, что бабушка не заберёт. Я боялась, что я останусь там навсегда.

Я не осталась. Но страх остался.

Сейчас я взрослая. Я живу одна. Я пью таблетки. Я хожу к врачам. Я учусь говорить страху: «Ты не хозяин. Ты — гость. И я решаю, когда тебе уйти».

Иногда уходит. Иногда нет. Но я больше не сжимаюсь в комок. Я дышу. И это уже победа.

Вот стих, который я написала про это. Про то время, когда страх и я стали соседями.

Я и страх теперь соседи

Я раньше думала, что страх — это враг. Его надо убить, задушить, замести под ковёр. Что если я чувствую дрожь в коленях, комок в горле, липкий мрак — значит, я слабая,

значит, я проиграла, значит, я — позор. Я боялась бояться. Смешно, правда? Бояться собственной тени, которая выросла из обид, из побоев, из слова «нельзя». Я воевала со страхом, как с армией на колени, и проигрывала. Потому что нельзя победить то, что часть тебя.

А потом я сдалась. Не в смысле «опустила руки» — в смысле «признала»: да, я боюсь. Боюсь звонков, боюсь возвращений, боюсь, что отец приедет и я не выдержу этой муки, боюсь, что мать снова начнёт свою игру без тени сомнения, что я — виновата. Боюсь, что не справлюсь с болью, которая иногда накрывает с головой, как волна в океане. Боюсь, что не буду хорошей мамой. Боюсь, что любовь — это поле, на котором я снова оступлюсь, упаду и не встану. Я перечислила всё. И выдохнула. И вдруг стало легче.

Страх — это не враг, который хочет тебя убить. Это просто сосед. Иногда шумный. Иногда заходит без стука. Но он не хозяин. Хозяин — я. И я решаю: открыть или не открыть, разрешать ему сесть на диван или отправить спать в свою руку. Я сказала себе: «Ты можешь бояться. Ты имеешь право. Это не отменяет твоей смелости. Это не делает тебя трусихой. Страх — это просто гормон. Это древний механизм. Это старая слава, которая пытается тебя предупредить. Ты её слышишь — и идёшь тихо. Но ты идёшь. Не стоишь на месте. Не замираешь в оцепенении. Ты говоришь страху: «Спасибо за заботу. Но я знаю, что делаю». И идёшь дальше. Иногда на дрожащих ногах. Иногда на коленях. Но идёшь.

Потому что страх не командир. Он — наблюдатель. Он тает на свету твоего движения.

Сравнение. Раньше я думала: бесстрашие — это когда ничего не боишься. А теперь я знаю: бесстрашие — это когда боишься, но делаешь. Когда трясутся руки, когда голос садится, когда колени — ватные, но ты всё равно набираешь номер, всё равно выходишь из дома, всё равно говоришь «нет», всё равно не берёшь трубку, когда тот, кто тебя триггерит, пытается пробраться в твои границы. Бесстрашие — это не отсутствие страха. Это умение с ним дружить. Сказать ему: «Привет, я знаю, что ты здесь. Посиди в углу. Я пойду сделаю то, что мне нужно. А ты подожди. Мы поговорим позже». И страх отходит. Потому что он только и ждёт, чтобы его боялись. А когда его принимают — он теряет власть. Он становится просто тенью.

Настоящее. Я боюсь каждый день. Я не вру. Я боюсь, что здоровье подведёт, что денег не хватит, что таблетки перестанут работать, что паника накроет в метро, что я не справлюсь с работой, что буду плохой, что меня возненавидят те, кто сейчас рядом. Я боюсь одиночества. И боюсь не одиночества — а того, что впусти кого-то, а он уйдёт. Или останется — и задушит заботой. Я боюсь стать как мать. Я боюсь повторять её сценарий. Я боюсь быть той, кто ломает детей. Я боюсь своей собственной темноты, которая иногда просит: «Выходи, поплачь, покричи в подушку, выпей водки, порежь себе вены, но только не будь спокойной». Я боюсь этого голоса.

Но я его слышу. И я не подчиняюсь. Я говорю: «Я тебя вижу. Ты — часть меня. Но сегодня ты не будешь главным. Я пойду заварю чай. С тобой или без тебя — но чай я выпью». И это — маленькая победа. Каждый день. Сотни таких побед.

Будущее. Я не знаю, уйдёт ли страх когда-нибудь. Наверное, нет. Но я знаю, что он станет тише. Как старый пёс, который лает, но уже не кусает. Как сосед, который иногда включает музыку, но ты уже знаешь, что он выключит её через час. Я и страх теперь соседи. Мы не друзья, но и не враги. У нас общая лестничная клетка. Я захожу в свою квартиру, он — в свою. Мы не ходим друг к другу в гости. Но иногда сталкиваемся в коридоре. Я киваю: «Здравствуй». Он кивает: «Здравствуй». И мы расходимся. Я знаю, что он за стеной. Но это не мешает мне жить.

Я не победила страх. Я его приняла. И это — главная разница между прошлым и настоящим. Раньше я тратила силы на войну. А теперь я трачу их на то, чтобы строить дом. И страху в этом доме отведена маленькая комнатка. Без ключа. Он может выходить, когда хочет. Но он знает правила. Он знает, что хозяин — я. И что, если он перейдёт границы, я скажу: «Стоп. Ты в моём доме. Ты ведёшь себя тихо. Иначе — выйдешь вон». И он слушается. Потому что он уважает ту, кто не борется, а договаривается.