



Я помню каждую
клетку.
Но это
не значит,
что я знаю
себя.

Тело, в котором я осталась

— Алерия-Элиза Вейсс —

18+

Алерия-Элиза Вейсс

Тело, в котором я осталась

<https://litres.ru/74022911>

SelfPub; 2026

Аннотация

Она думала, что болезнь пришла за её телом, но оказалось — за всей её жизнью.

Больничные стены, руки в белых перчатках, лекарства, от которых меняется отражение в зеркале, и память, которая поднимает со дна то, что годами хотелось забыть.

Её тело становится врагом. Любовь — зависимостью. Вера — раной. А творчество — единственным местом, где ещё можно дышать.

Это история о девушке, которая пыталась быть удобной, красивой, сильной, правильной и спасённой, пока однажды не поняла: иногда выжить — значит перестать просить прощения за собственную боль.

«Тело, в котором я осталась» — роман с элементами автобиографии о болезни, стыде, взрослении и жестокой попытке вернуться к себе.

Содержание

Пролог	4
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Алерия-Элиза Вейсс

Тело, в котором я осталась

Пролог

На татами я всегда чувствовала себя живой.

Не счастливой — нет. Счастье было несоразмерно мягким словом для того, что происходило со мной в зале, среди чужих криков, запаха пота, хлопков стоп по покрытию и коротких команд тренера. Счастье можно перепутать с чем-то случайным, подаренным, незаслуженным. А здесь всё было иначе. Здесь жизнь не дарили — её выбивали из себя кулаками и удерживали на полусогнутых ногах, пока горели икры и тряслись руки.

Я стояла напротив соперницы и слышала лишь собственное дыхание.

Вдох.

Шаг.

Выдох.

Она дёрнулась первой — резко, без предупреждения. Плечо ушло вперёд, корпус сократился, и я успела увидеть удар прежде, чем он стал собой: короткий выпад, рука к моей груди, попытка пробить дистанцию. Тело сработало раньше мысли. Я сместилась в сторону, татами прошелестело под

стопой, воздух ударил в лицо, кулак прошёл мимо.

Я ответила моментально.

Кизами-цуки. Быстро, сухо. Просто точка в пространстве, куда должна прийти рука. Она отшатнулась, но не ушла полностью, и я почувствовала это кожей: бой не распался, не остановился, не стал набором приёмов. Он продолжался между нами, натянутый, как проволока. Стоило замяться — и она бы резанула по пальцам.

Мы кружили.

Шаг влево, шаг вправо. Лёгкий обман корпусом. Её взгляд скользнул ниже — к ногам, к бедру, к возможному удару. Я поняла это за долю секунды и едва не улыбнулась. На татами улыбаться было нельзя — это занимало место дыхания.

Она бросилась на меня снова.

Мае-гери.

Я успела поставить блок, но удар всё равно вошёл в предплечье тяжело, с тупым звуком. Боль тут же вспыхнула. Такая боль была честной. У неё была причина, форма, место. Её можно было пережить, отработать, превратить в движение. Я шагнула назад, перенесла вес, поймала её на продолжении атаки и ударила ногой сбоку — маваши-гери, не идеально, чуть широко, но достаточно, чтобы она сбилась с ритма.

— Ямэ! — крикнул тренер.

Мы замерли.

Грудь ходила ходуном. Волосы липли к вискам. Под ки-

моно спина была мокрой, руки тяжелели, колени пружинили сами по себе, будто тело всё ещё продолжало бой, даже когда ему приказали остановиться. Я смотрела на соперницу и чувствовала, как сердце колотится где-то высоко в горле. Это было не страхом. Или не только страхом.

Это было доказательством.

Я есть.

Я стою.

Я могу.

Тогда мне казалось, что тело — это обещание; что если достаточно тренироваться, терпеть, вставать, падать и снова вставать, оно никогда меня не предаст; что мышцы можно воспитать, боль — приручить, слабость — пристыдить и выгнать из себя, как плохую привычку. Я верила в дисциплину почти религиозно. В прямую спину, в сжатые кулаки, в то, что человек сам отвечает за свою силу.

Как смешно.

Как жестоко смешно иногда вспоминать, во что ты верил до того, как жизнь решила объяснить тебе разницу между усталостью и разрушением.

Бой возобновился.

На этот раз я пошла первой. Сделала вид, что атакую прямо, но ушла в сторону, ударила в корпус, тут же разорвала дистанцию. Соперница рванула следом с заметной обидой, и я успела поймать её движение. Всё было ясным: плечи, стопы, дыхание, маленькие ошибки, которые человек выда-

ёт раньше, чем сам их осознаёт. В бою люди редко лгут. Тело вообще плохо умеет лгать — по крайней мере, здоровое тело. Оно выдаёт страх, злость, усталость, самоуверенность. Оно говорит быстрее слов.

Позже я узнаю, что тело может и молчать.

Молчать месяцами, пока внутри что-то меняется. Молчать до последнего, а потом закричать так, что весь мир сожмётся до больничной койки, капельницы, белого потолка и вопроса, который не задают вслух: почему именно я?

Но тогда я ещё ничего этого не знала.

Тогда я знала только татами.

Знала, как отталкиваться от пола, как возвращать руку к корпусу, как не закрывать глаза перед ударом, как проглатывать боль, если она мешает, и слушать её, если она предупреждает. Мне казалось, что это пригодится мне везде. Что любую беду можно встретить так же: стойкой, блоком, ответным ударом.

Я не знала, что бывают удары, на которые это не работает.

Бывают болезни, которые не нападают честно, лицом к лицу. Они не выходят на середину татами, не кланяются, не ждут команды. Они входят в жизнь сбоку, исподтишка, иногда даже ласково: усталостью, странной болью, температурой, тяжестью в руках, невозможностью подняться с кровати так же легко, как вчера. Сначала ты думаешь, что это пройдёт. Потом — что надо потерпеть. Потом — что врачи разберутся. Потом перестаёшь думать вообще, потому что всё

твоё мышление превращается в одну просьбу: пусть станет легче.

Я не знала, что однажды моё тело перестанет быть снарядом, оружием, домом и станет комнатой, в которой меня заперли.

Не знала, что буду вспоминать свои удары так, будто они принадлежали другой девочке. Более лёгкой, более смелой, более глупой. Той, которая ещё верила, что если тело болит, значит, оно становится сильнее. Той, которая не понимала: иногда тело болит, потому что ломается.

Тренер снова крикнул что-то, но в памяти его голос давно стал неразборчивым. Остались только отдельные кадры: белые рукава кимоно, чужая стопа у самого края татами, резкий хлопок ладони по поясу, мой собственный выкрик — короткий, рваный. В нём было больше меня, чем во многих словах, которые я потом произносила годами.

Киай.

Я кричала не для того, чтобы напугать соперницу. Я кричала, чтобы не исчезнуть.

Наверное, я всегда боялась исчезнуть.

Сначала — стать слабой. Потом — стать некрасивой. Потом — стать неудобной. Потом — стать больной настолько, что окружающие начнут говорить обо мне как о проблеме, диагнозе, обязанности. Чужие взгляды умеют делать это особенно легко. Они снимают с тебя имя, как одежду, и оставляют что-то простое, понятное, неприятное: пациентка. Де-

вочка с трудным характером. Та, которая опять до отвращения много ест. Та, которая слишком много чувствует. Та, которая придумывает себе беды. Та, которую надо спасти. Та, от которой надо спастись.

Я не знаю, что страшнее: когда тебя не видят совсем или когда видят только то, что в тебе сломано.

На татами всё было проще. Там меня видели целиком: удар, ошибка, скорость, выносливость, характер. Если я падала, это было падение. Если поднималась — подъём. Никто не искал в этом символов, никто не спрашивал, не много ли я думаю, не остро ли реагирую, не крепко ли цепляюсь за людей, не долго ли помню то, что давно пора отпустить.

Тело двигалось — значит, я жила.

А потом жизнь стала доказывать обратное: можно двигаться и не жить. Можно улыбаться и не жить. Можно отвечать, ходить по коридорам, пить таблетки, влюбляться, молиться — или делать вид, что молишься, — писать страницы за страницами и всё равно чувствовать, как внутри тебя гаснет свет.

Иногда болезнь приходит не одна. Ей, видимо, скучно в пустых комнатах.

Она приводит с собой память.

Память о детстве, где некоторые слова взрослых крепко прилипали к коже. О зеркалах, в которых я училась видеть не себя, а перечень недостатков. О еде, которая постепенно перестала быть едой и стала мерой вины, послушания, кон-

троля. О спорте, который сначала был увлечением, а потом превратился в доказательство: я ещё могу быть достойной, если стану сильнее, меньше, лучше, незаметнее.

Она приводит любовь. Ту, в которой чужое молчание способно обрушить день. Ту, где одно сообщение становится лекарством, а отсутствие ответа — приговором. Ту, где ты путаешь нежность со спасением и готова отдать другому человеку ключи от всех своих комнат, лишь бы он не ушёл. Особенно от тех комнат, куда тебе самой страшно заходить.

Она приводит веру. Или то, что когда-то называли верой. Запах свечей. Детские голоса. Воскресные утренники. Иконы. Чужие руки. Чужую власть. Чужие слова о чистоте, грехе, смирении, прощении. Странно, как легко можно испортить человеку язык, на котором он должен был разговаривать с Богом. Потом ты годами не понимаешь, кого ненавидишь: Его, себя или тех, кто стоял между вами и говорил чересчур уверенно.

Она приводит творчество. Книги, в которые можно спрятаться глубже, чем под одеяло. Тетради, документы, заметки в телефоне. Персонажей, которым я отдавала свои страхи, чтобы они носили их вместо меня. Миры, где боль имела сюжет, а значит — смысл. В жизни боль часто бессюжетна. Она просто есть. Она не развивается правильно, не подчиняется композиции, не ведёт к обязательному катарсису. А в тексте даже разрушение можно расставить по абзацам.

Наверное, поэтому я писала.

Чтобы сделать хаос хотя бы немного похожим на историю.

Но в тот день, на татами, никакой истории ещё не было.

Был только бой.

Я снова атаковала, слишком открыто, и соперница поймала меня на ошибке. Удар пришёлся в защиту, но силы в нём хватило, чтобы меня качнуло назад. Пятка скользнула. Мир на секунду потерял равновесие. Я увидела потолок, лампы, белый квадрат света, услышала, как кто-то сбоку резко вдохнул.

И удержалась.

Всего лишь удержалась.

Не победила, не сделала красивый приём, не стала героиней. Просто не упала.

Сейчас мне кажется, что вся моя жизнь потом свелась именно к этому.

Не к победе.

Не к исцелению.

Не к чистому, светлому финалу, где всё пережитое вдруг оказывается необходимым, полезным и почти благословенным.

Нет.

Иногда главное — не упасть. А если упала, не позволить полу стать твоим единственным местом. Иногда выдержка выглядит как постыдное согласие прожить ещё один день в теле, которое болит, в голове, которая врёт, среди людей, которые не всегда умеют любить, и рядом с Богом, к которому

страшно повернуться лицом.

Тогда я этого не знала.

Я стояла на татами, поднимала руки, смотрела на соперницу и ждала следующей команды.

Всё во мне было живым.

Таким живым, что я не могла представить: однажды мне придётся доказывать это не тренеру, не судьям, не противнику — а самой себе.

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.