

Мария Гребенюк

Младшая сестрёнка

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Мария Гребенюк

Младшая сестрёнка

«Автор»

2026

Гребенюк М.

Младшая сестрёнка / М. Гребенюк — «Автор», 2026

Как оставаться хорошей, любящей мамой, если твоя собственная душа разбита на осколки отголосками детских травм? Каково это — выходить на сцену, неизменно переплавляя свою боль в художественные образы, в то время как твое человеческое существование замерло в мертвой точке болезни? Перед вами пронзительный авторфикшен актрисы и мамы, которая ведет невидимую борьбу за выживание. Ее верные спутники — пограничное расстройство, ПТСР и тяжелые депрессивные эпизоды, и она тратит колоссальные силы на то, чтобы ежедневно удерживать баланс и не соскользнуть в ментальную яму. Честная, обнаженная история о взрослении, актерской изнанке, поисках смысла жизни и о том, как продолжать созидать несмотря на то, что внутри всё выжжено. Книга пишется в режиме реального времени.

© Гребенюк М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Мария Гребенюк

Младшая сестрёнка

Глава 1

маме Наташе
папе Володе
Максиму
Андрею

Я всё время надеюсь, что появится какой-то голос, которым я смогу говорить правильно, красиво и внятно. Взамен того, что я слышу, диктуя голосовые. Постоянно ожидаю, что вот-вот узнаю нечто, объясняющее всё происходящее, как в меме: на окне появится наклейка с надписью "режиссёр Дэвид Линч". И станет спокойно. Ведь будет ясно, что всё, всё, всё вовне и внутри - просто выдумка, сценарий прописан и, главное, - всё под контролем.

Осколки

Моя жизнь разрознена, разбросана частями, кусками, отдельностями, собрать которые я, возможно, смогу... То есть - хочу верить, что смогу, да.

Но, вот честно, когда, допустим, просто смотрю на свои фотографии разных лет – воспринимаю их как снимки из разных жизней. Разных жизней разных людей. Гляжу на них и просто не могу поверить... Ну не может быть такого, чтоб в судьбу одного и того же человека уместилось столько бреда! При этом тот человек (я) абсолютно ничего не помнит и чувствует себя каждое утро так, будто он родился только вчера, то есть сегодня. Причём, сразу вот такой женщиной средних лет, у которой по-младенчески за плечами нет ничего вообще. Никакого опыта, ноль, отметка нулевой километр. Их там пройдены сотни, тысячи, десятки тысяч, но я этого не осознаю. Оно как бы вообще не имеет отношения ко мне.

Почти каждое утро пытаюсь вспомнить: а что же было вчера? Позавчера? Месяц назад?.. Своеобразная хроническая амнезия. В иной день удаётся собрать себя из кусочков, а иногда - нет.

Но порой в памяти вдруг воскресает такое... Что невольно начинаешь испытывать благодарность к собственному мозгу, который вытеснил всё это в глубокое бессознательное просто ради самосохранения. Поэтому спасаюсь и обороняюсь медикаментами, с ними уже не так больно.

Я привыкла, чего уж там. И порой даже весело. Каждый день новорождённая Маша открывает глаза, собирая воедино осколки самой себя.

Мишка Чёрненький

Я помню, как в детстве чуть не сломала нос о бордюр, и папа дома останавливал кровь и прикладывал лёд.

Пока я была маленькой, он приходил ко мне в ванную с Мишкой Чёрненьким (бархатный медвежонок из его детства 50-х годов, набитый опилками и пахнущий старыми духами), - и Мишка разговаривал со мной, пока я играла, сидя в воде. Конечно, однажды настал час, когда я посмотрела на него со скукой и пренебрежением, потому что вдруг выросла. После этого Мишка с папой больше не были допущены туда, где мы раньше так здорово играли вместе и где было так хорошо.

А потом закончилось детство: уйди, папа.

Стали расти волосы (как я их возненавидела!) и грудь (её тоже). Я не должна была взрослеть, это было так нечестно! Мечтала, что вот-вот изобретут таблетки, которые будут отматы-вать рост и возраст назад. Они мне снились даже, так я хотела вернуться в состояние младенца. Во сне мама давала мне денег и я шла покупать это волшебное лекарство в магазин «Зареч-ный», рядом с домом. Мне должно было оставаться 4, а лучше – 3, время, когда ещё обнимали и пели колыбельные, время, когда я еще не чувствовала себя по умолчанию виноватой, сама не знаю в чем. Перешагнув этот возраст, продолжала, ложась спать, копировать позу малыша в утробе, мне казалось, что так я замедлю время, останусь там, где было так спокойно и хорошо. И я осталась. Внутри мне до сих пор совсем мало лет.

Любовь

Помню мамину кашу в 3 часа ночи, когда я внезапно: "Мааам, ты спишь? Я хочу есть!" Котёнка Мусю, которая появилась как по волшебству, когда я так неудержимо захо-тела питомца. Письма Деду Морозу и ёлку наутро, с подарками, а мама ведь ночью ее наря-жала... После работы, после готовки, замучившись после тяжёлого дня... Запах мамино-го халата. Конфеты, припрятанные ею на пылесосе "Вихрь" за дверью. Неужели она думала, что их там не найти? Они всегда были такие вкусные! (Как и бабушкина сгущенка, которая: "Только на завтрак к кофе, больше нельзя!" - ага, щас. Есть втихаря пальцем сгущёнку за шка-фом - одно из наивысших наслаждений, которые мне известны). Конфеты я тоже ела, пока мама была на работе, сознаюсь. А когда наступало 7 часов вечера - я становилась у окна за занавеской и со смесью страха и трепета глядела на дорогу от остановки до дома, высматри-вая маму, обнимала её халат и тихонько плакала. Я так сильно скучала по ней. Постоянно. И непрерывно боялась, что вдруг - раз! - и она не придет больше никогда.

Папа катал меня на раме велосипеда через весь город, через лес. Вozил на санках в дет-ский сад. Помню его пластинки Высоцкого, любимую песню "Кони привередливые", запах папирос "Прима" в кладовке, где у него было "место силы". Он сидел там, отделившись от мира, делал ножи, читал, курил. Когда папа играл на скрипке, коты Мурзик и Федя сидели поодаль и обалдевали, прижав уши, выпучив глаза и растопырив шерсть в разные стороны. Помню колючую бороду, которую так хотелось потрогать, и это было как бы священно, и трепетно, и колюче, и почти всегда: "Ну всё, хватит!" Как и всё, что касалось его, в общем-то. Хотелось, но приближаться было как-то нежелательно. Помню папин хлеб, который он пёк каждый день в славные 90-е. Сам. Замешивал тесто, оно бродило, потом вмешивал ещё несколько раз пор-ции муки, пока тесто не поднималось до финальной стадии, и отправлял в духовку. Потому что больше есть было почти нечего. И когда все возвращались из школ и с работ, то съедали этот огромный противень хлеба, намазывая на него какой-то стрёмный маргарин - "Сдобри" он назывался. Мммм, вкусняшка.

Детство закончилось лет в 7. Нет, тогда ещё никто не умер, но с этих пор в нашем доме поселилась ОНА. Все ощутили ее тяжёлое, удушливое, смердящее дыхание. В душе каждого из членов нашей семьи начали прорастать метастазы ее зловония и разложения. Шлейф её трупного аромата привез брат из Чечни.

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.