

Мария Гребенюк

Младшая сестрёнка

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Мария Гребенюк

Младшая сестрёнка

<https://litres.ru/74336337>

SelfPub; 2026

Аннотация

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.

Содержание

Глава 1	4
Конец ознакомительного фрагмента.	9

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 разрозненна, 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 пахнувший 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 отматывать 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 «Заречный», рядом с домом. Мне должно было остаться 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 захотела питомца. Письма Деду Морозу и ёлку наутро, с подарками, а мама ведь ночью ее наряжала... После работы, после готовки, замучившись после тяжёлого дня... Запах маминого зелёного халата. Конфеты, припрятанные ею на пылесосе "Вихрь" за дверь. 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 шкафом - 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, высматривая 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 детский 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 Фе-

дя 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. За-мешивал тесто, оно бродило, потом вмешивал ещё несколько раз порции 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 прорасти 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.